

Mönchengladbach, Korschenbroich, Jüchen

Bildung & Begegnung

Kursprogramm 2021/22

Erwachsenen- und
Familienbildung



forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach

www.forum-mg-hs.de

Vorwort

Auskunft und Anmeldung:

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Geilenkirchen: 02451 643 63

Heinsberg: 02452 978 52 80

Hückelhoven: 02433 526 33 24

Region HS zentral: 02161 98 06 39

Mönchengladbach: 02161 98 06 44

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

www.forum-mg-hs.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

nachdem wir zu Beginn des Jahres pandemiebedingt kein Programmheft erstellt haben, möchten wir Ihnen nun unser neues Programm für den Angebotszeitraum 07/21 – 07/22 vorlegen und uns bei Ihnen und all unseren Referent*innen bedanken: für Ihre Treue in diesen besonderen Zeiten.

Die letzten 1 ½ Jahre waren für uns als Bildungseinrichtung eine außergewöhnliche Erfahrung. Neben den vielen Kursverschiebungen und -absagen entstanden aus der Not geboren neue und kreative Bildungsangebote im digitalen Format. Das schlägt sich auch in diesem Programmheft nieder: Sie finden ein neues Kapitel „8. Online und Digital“ mit Hinweisen auf unsere Online-Mediathek mit jederzeit frei verfügbaren Inhalten. Am Zeichen  erkennen Sie außerdem Online-Kursangebote in unseren bekannten Fachbereichen. Viele dieser Online-Kurse können auf Anfrage auch individuell für Ihre Gruppe durchgeführt werden – Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!

Natürlich hoffen wir, dass in der 2. Jahreshälfte wieder Präsenz-Kurse möglich sind. Allerdings gilt für die angekündigten Präsenz-Veranstaltungen weiterhin pandemiebedingt das Motto „unter Vorbehalt“. Melden Sie sich trotzdem gerne schon für Ihre Wunschkurse an. Alle Kurse werden wieder starten, sobald die Situation es zulässt. Die Kursplanung für 2022 läuft auch weiter und es erwarten Sie einige neue und spannende Angebote. Das aktuellste Kursangebot finden Sie immer auf unserer Homepage www.forum-mg-hs.de oder auf unserer Facebook-Seite [@forum.mg.hs](https://www.facebook.com/forum.mg.hs)

Zusammen mit dem neuen Programmheft gibt es eine Veränderung in der Leitung unseres Forums: Franz-Josef Unland hat sich zum Juli dieses Jahres nach mehr als 12 Jahren aus dem Forum verabschiedet. Wir danken ihm von Herzen für seinen engagierten Einsatz darum, dass das Forum ein starker und verlässlicher Partner vor Ort sein kann, der seine Bildungsarbeit immer im Hinblick auf gesellschaftliche Relevanz und Verantwortung für Mensch und Umwelt versteht. Als Herrn Unlands Nachfolge in der Leitung des Forums möchte ich mich gerne bei Ihnen vorstellen: Mein Name ist Lucia Traut, ich bin Diplom Theologin, Religions- und Kulturwissenschaftlerin und vielen von Ihnen schon als Theologische Mitarbeiterin des Forums bekannt. Auf die neuen Aufgaben, die Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner*innen und Referent*innen und die Begegnung mit Ihnen allen freue ich mich sehr.

Es bleibt eine Herausforderung „Bildung und Begegnung“ in diesen Zeiten zu gestalten. Das Forums-Team und ich nehmen diese Herausforderung an, denn wir sind überzeugt: „Bildung und Begegnung“ sind gerade jetzt besonders wichtig und wertvoll - für jede*n persönlich und für unsere Gesellschaft als Ganzes, um die derzeitige Situation zu meistern und eine gemeinsame Zukunft nach der Pandemie gestalten zu können. Auf den Austausch mit Ihnen – ob digital oder in Präsenz – freuen wir uns sehr!

Lucia Traut – Für das Team des Kath. Forums Mönchengladbach und Heinsberg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Unser Team	6
Nützliche Infos	10
Geschenkgutschein	15

1. Religion und Spiritualität 16

1.1 Theologie, Kirche, Gesellschaft	17
1.2 Spiritualität und Glaubensleben	21
1.3 Religions-Kult(o)ur und Dialog	29

2. Qualifikation und Fortbildung 36

2.1 Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen	37
2.2 Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson	50
2.3 Weitere Fortbildungen	69
2.4 Ehrenamt Liturgie und Kirche	75
2.5 Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt	79

3. Leben und Beziehungen 86

3.1 Persönlichkeit stärken	87
3.2 Paarleben	96
3.3 Frauenleben	98
3.4 Älter werden	114

4. Kultur und Kreativität 120

4.1 Kunst und Kultur	121
4.2 Kreativ sein	124

5. Gesellschaft und Politik 130

5.1 Politik und Geschichte	131
5.2 Umwelt und Natur	139

6. Gesund leben 144

7. Online und Digital 150

Angebote vor Ort 154

8. Mönchengladbach Rheindahlen 155

8.1 Kultur und Gesellschaft	155
8.2 Sprache und Kreativität	156
8.3 Gesundheit und Fitness	159

9. Stadt Korschenbroich 160

9.1 Familien und Kinder	160
9.2 Sprache und Kreativität	171
9.3 Gesundheit und Fitness	176

10. Stadt Jüchen 187

10.1 Familien und Kinder	187
10.2 Sprache und Kreativität	196
10.3 Gesundheit und Fitness	198

Kooperationspartner 200

Wegbeschreibung 210

Leitung:



Lucia Traut

Diplom Theologin, M.A. Religions- und Kulturwissenschaftlerin

Arbeitsbereiche: Theologische Bildung

Beratungszeit: mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr

Tel.: 02161 980641

E-Mail: lucia.traut@bistum-aachen.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen:



Pantea Dennaoven

Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

Arbeitsbereiche: Prävention sexualisierter Gewalt, Familienbildung Region Heinsberg, Interkulturelle Bildung Heinsberg Nord

Beratungszeit: montags 11.30 – 13.00 Uhr in Hückelhoven

Tel.: in Hückelhoven 02433 5263324

Tel.: in Mönchengladbach 02161 980654

E-Mail: pantea.dennaoven@bistum-aachen.de



Marion Höver-Battermann

Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

Arbeitsbereiche: Qualitätsbeauftragte, Frauenbildung Region Mönchengladbach und Heinsberg, Seniorenbildung Region Mönchengladbach

Beratungszeit: montags 10.15 – 12.00 Uhr

Tel.: 02161 980626

E-Mail: marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



Ulla Otte-Fahnenstich

Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

Arbeitsbereiche: Qualifizierung von Tageseltern, Familienbildung Region Heinsberg

Beratungszeit: mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr in Geilenkirchen-Gillrath

Tel.: in Geilenkirchen 02451 9154068

Tel.: in Mönchengladbach (nur dienstags) 02161 980643

E-Mail: ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



Ricarda Polnik

MA. Erziehungswissenschaftlerin

Arbeitsbereiche: Erwachsenen- und Familienbildung Korschenbroich, Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte

Beratungszeit: montags 14.00 – 16.00 Uhr

Tel.: 02161 980652

E-Mail: ricarda.polnik@bistum-aachen.de



Joanna Schmitz

M.A. Japanologin, DaF/DaZ Dozentin (BAMF Zulassung für Ingetragtions- u. Analphabetisierungskurse), Sportübungsleiterin

Arbeitsbereiche: Senioren- und Gesundheitsbildung Region Heinsberg

Beratungszeit: donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr in Heinsberg

Tel.: in Heinsberg 02452 9785281

Tel.: in Mönchengladbach 02161 980660

E-Mail: joanna.schmitz@bistum-aachen.de



Cornelia Schubert

Diplom Betriebswirtin

Arbeitsbereiche: Erwachsenen- und Familienbildung Jüchen

Beratungszeit: montags 10.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 02161 980658

E-Mail: cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Verwaltung/Sekretariat:



Gaby Brahtz

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung
Mönchengladbach, Korschenbroich und Jüchen

Tel.: 02161 980644 (zu den Servicezeiten)

E-Mail: gabriele.brahtz@bistum-aachen.de



Uschi Rütten

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und
Ansprechpartnerin für die Veranstaltungen vor Ort
in der Region Heinsberg, Buchhaltung

Tel.: in Mönchengladbach 02161 980639
(zu den Servicezeiten)

Tel.: in Heinsberg 02452 9785280 (Mo + Fr 09.00 – 12.00 Uhr
und Mo 14.00 – 16.00 Uhr)

E-Mail: uschi.ruetten@bistum-aachen.de



Josefa Schmitz

Veranstaltungsorganisation, Ansprechpartnerin für
Präventionsschulungen, Evaluationen

Tel.: 02161 980642 (zu den Servicezeiten)

E-Mail: josefa.schmitz@bistum-aachen.de



Carina Quack

Anmeldungen und Abrechnung Region Heinsberg,
Überweisungen, Internetpräsenz, Mediennutzung

Tel.: 02161 980661 (zu den Servicezeiten)

E-Mail: carina.quack@bistum-aachen.de

Auskunft und Anmeldung

Katholisches Forum Mönchengladbach und Heinsberg

Tel.: 02161 98 06 39 (HS)

Tel.: 02161 98 06 44 (MG)

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Internet: www.forum-mg-hs.de

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. In der Regel erhalten Sie keine Anmeldebestätigung.

Sollte der Kurs nicht stattfinden, werden Sie in jedem Fall von uns benachrichtigt.

Unsere Servicezeiten

Montag	08.00 – 16.00 Uhr (durchgehend)
Dienstag	10.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch	10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 13.00 Uhr
Freitag	10.00 – 13.00 Uhr

Auszüge aus unserem Leitbild

Wir sind eine vom Land NRW anerkannte Bildungseinrichtung in Trägerschaft des Bistums Aachen. Unsere Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen, gleich welcher Religion oder Weltanschauung. Sie finden als zentrale Angebote in Mönchengladbach, Heinsberg, Hückelhoven und Geilenkirchen statt und als dezentrale Angebote im Kreis Heinsberg, im Rhein-Kreis Neuss und in der Stadt Mönchengladbach.

Für unsere Arbeit gelten folgende Grundsätze:

Wir bieten das Evangelium und die dort vermittelten Werte als Grundlage des Lebens und Handelns an und ermutigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eigene Positionen, Werte und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Wir arbeiten mit Menschen um ihrer selbst Willen, im Respekt vor ihrer unantastbaren Würde. Wir arbeiten dialogisch, d.h. unsere Kommunikations-, Lehr- und Lernformen sind partnerschaftlich und prozessorientiert. Wir tragen zu einer humanen Gesellschaft bei, indem wir uns für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung engagieren. Wir wirken am Aufbau einer zukunftsfähigen Kirche mit. Wir suchen die Vernetzung mit anderen Institutionen, um die vorhandenen sozialen Strukturen für ein bedarfsgerechtes Bildungsangebot zu nutzen.

Bildung bedeutet für uns, dass wir in unseren Veranstaltungen Lernorte schaffen, in denen Menschen sich begegnen, miteinander ihre Lebenssituation reflektieren, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten erweitern, Impulse für ihre Weiterentwicklung bekommen und zu verantwortlichem Handeln ermutigt werden.

In unseren Veranstaltungen erfahren Teilnehmerinnen und Teilnehmer Wertschätzung, indem auf Augenhöhe kommuniziert wird und die Interessen und Einschätzungen der Teilnehmenden in die Angebote einbezogen werden. Sie erleben Gemeinschaft und nutzen die in der Gruppe vorhandenen Ressourcen. Sie sind eingeladen, Ihre persönlichen Kompetenzen auf ein gelingendes gesellschaftliches Zusammenleben hin zu erweitern.

Wir verstehen uns als lernende und nachhaltig arbeitende Organisation. Unsere Angebote werden regelmäßig evaluiert und fortlaufend weiterentwickelt. Gesellschaftliche und kirchliche Veränderungen sind für uns dabei Anlass und Herausforderung, um den kontinuierlichen Verbesserungsprozess zu gestalten. Wir nutzen die Instrumente des Qualitätsmanagements, um unsere Ziele regelmäßig zu überprüfen und ggf. neu zu definieren.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie haben an einem Seminar des katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung teilgenommen. Was hat Ihnen an der Veranstaltung, an der Organisation, der Beratung und den Rahmenbedingungen gut gefallen? Was sollten wir anders machen? Was wünschen Sie sich in Zukunft vom katholischen Forum? Schreiben Sie uns Ihre Anregungen, Lob und Kritik! **E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de**. Oder nutzen Sie den Briefkasten, der in jedem unserer Häuser hängt. Oder rufen Sie uns einfach an!

Telefon: 02161 980644. Nur so können wir uns weiter verbessern.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die konkrete Gestaltung des Angebots ist für den Veranstalter optional und wird rechtzeitig bekannt gegeben (z.B. die Veranstaltung kann als Präsenzveranstaltung oder online durchgeführt werden, hierüber entscheidet der Veranstalter).

Ihre Anmeldung ist verbindlich. In der Regel erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs nicht stattfinden, werden Sie in jedem Fall von uns benachrichtigt.

Teilnahmegebühr

Die Gebühr wird vor Beginn des Kurses ans Kath. Forum überwiesen oder bei den Servicekräften vor Ort oder Kursleitungen bar entrichtet. Wir behalten uns vor, bei einzelnen Veranstaltungen Sonderregelungen (Einzugsermächtigungen) anzuwenden. Im laufenden Jahr richten wir für Sie den Bezahlendienst PayPal für die Entrichtung der Teilnahmegebühren ein. Bitte beachten Sie dazu die Hinweise auf unserer Homepage.

Die ausgewiesene Gebühr kann erhöht werden, sollte nicht die notwendige Anzahl an Teilnehmenden angemeldet sein und in Absprache mit allen Beteiligten die Veranstaltung trotzdem durchgeführt werden.

Unsere Bankverbindung

IBAN: DE87 3105 0000 0000 2718 90 bei der Stadtsparkasse Mönchengladbach,
BIC: MGLSDE33XXX;

Bitte unbedingt die Kursnummer, Kurstitel und Namen der Teilnehmenden angeben.

Gebührenermäßigung

Für Auszubildende, Studierende und Personen in besonderen finanziellen Problemlagen (Hartz IV, GEZ-Befreiung) sind Ermäßigungen (bis zu 50%) der Kursgebühren möglich. Die Berechtigung muss auf Anfrage nachgewiesen werden. Informationen dazu erhalten Sie bei der Anmeldung.

Ausfallgebühren

Bei allen Veranstaltungen, zu denen Sie sich verbindlich angemeldet haben, ist eine Abmeldung möglich, wenn diese spätestens fünf Werktage vor dem Termin beim Katholischen Forum eingeht. Bei einer späteren Abmeldung bzw. Nichtteilnahme, ohne eine Ersatzteilnehmerin/einen Ersatzteilnehmer zu stellen, wird die volle Gebühr zuzüglich anfallender Materialkosten fällig.

Im Fall des Abschlusses eines Reisevertrages (Fahrt und Unterbringung vom Katholischen Forum organisiert) ist der/die Reisende berechtigt, bis zum 30. Tag einschließlich vor Reisebeginn kostenfrei vom Vertrag zurückzutreten.

Bei einem Rücktritt zwischen dem 29. und 14. Tag einschließlich vor Beginn, sind 30 % der Reisekosten, bei einem Rücktritt zwischen dem 13. und 7. Tag einschließlich vor Reisebeginn sind 40 % der Reisekosten zu zahlen.

Tritt der Reisende zwischen dem 6. und dem 3. Tag einschließlich vor Reisebeginn zurück, sind 65 % der Reisekosten und bei einem Rücktritt ab dem 2. Tag vor Reisebeginn 85 % der Reisekosten zu zahlen.

Dabei bleibt dem Reisenden der Nachweis unbenommen, dass dem Kath. Forum keiner oder ein geringerer als der vorstehend statuierte, pauschalierte Schaden entstanden ist.

Datenschutz

Im Rahmen der Anmeldung werden personenbezogene Daten gespeichert. Diese Daten unterliegen den Vorschriften des Datenschutzes. Das Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg nimmt den Schutz von persönlichen Daten sehr ernst und behandelt Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend den für das Kath. Forum geltenden Datenschutzstandards (s.u.).

Personenbezogene Daten werden bei der Anmeldung zu Veranstaltungen nur im notwendigen Umfang erhoben und verarbeitet, z.B. für spätere Werbung für andere Veranstaltungen unserer Einrichtung, sofern Sie dazu zuvor eingewilligt haben. In keinem Fall werden die erhobenen Daten verkauft, zu anderen als den zuvor angegebenen Zwecken verarbeitet oder an Dritte weitergegeben.

Im Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, das in Trägerschaft des Bistums Aachen ist, gelten – wie in allen deutschen (Erz-)Diözesen – für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten die Bestimmungen des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG). Das KDG steht Ihnen auf unserer Internetseite zur Verfügung unter www.forum-mg-hs.de. Auf Wunsch schicken wir es Ihnen gerne zu.

Datenschutzbeauftragter für das Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg ist:

Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Curacon GmbH

Herr Stefan Strüwe-Leiter Geschäftsfeld Datenschutz

Am Mittelhafen 14

48155 Münster

Tel.: 0251 92208247

stefan.struewe@curacon.de

Den Teilnehmenden wird zur Kenntnis gegeben, dass während der Veranstaltungen Bild-, Ton- und Videoaufnahmen gemacht werden können. Diese werden gegebenenfalls zu Dokumentation der Veranstaltung sowie zu Informationszwecken via Print, Web/Soziale Medien, TV veröffentlicht. Die abgebildeten Personen werden im Einzelfall zuvor informiert und müssen ihre Einwilligung dazu hinterlegen.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer, Garderobe etc. kann keine Haftung übernommen werden.

Programmänderungen

Änderungen des ausgeschriebenen Programms bleiben vorbehalten. Nach Möglichkeit werden sie in der Tagespresse veröffentlicht. Darüber hinaus sehen Sie Aktualisierungen unseres Programmangebotes immer im Internet unter www.forum-mg-hs.de Bei Verhinderung einer Kursleitung behält sich das Kath. Forum vor, eine Vertretung einzusetzen. Ein Anspruch auf Rückerstattung der Gebühr entsteht dadurch nicht.

Machen Sie, was Sie wollen –
aber machen Sie es mit uns!

Kursleiter (m/w/d)

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung heißt qualifizierte und engagierte Kursleiter*innen immer willkommen. Mit uns als Partner bringen Sie Ihr Angebot auf den Weg, denn wir unterstützen Sie bei der Planung & Organisation, Werbung & Marketing, Teilnehmerverwaltung & Abrechnung.

Als Honorarkraft beim Kath. Forum profitieren Sie von unserem Netzwerk an Kooperationspartnern, Räumen und Material. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleiter*innen und in kostenfreien Mikrofortbildungen können Sie Ihre pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten ausbauen und lernen Gruppen zu leiten. Sprechen Sie uns an:

für Heinsberg
Joanna Schmitz
unter 02452 – 978 52 81

für Mönchengladbach
Marion Höver-Battermann
unter 02161 - 98 06 26

für Korschenbroich & Jüchen
Ricarda Polnik
unter 02161 - 98 06 52

Geschenkgutschein

Hatten Sie auch schon einmal die Idee, Ihren Lieben daheim, Freund/innen oder Kollegen/innen zu Geburtstagen oder anderen Festen „Bildung und Begegnung“ zu schenken?

Dann haben wir das Richtige für Sie!

Wir haben einen tollen Vorschlag von Kursleitungen und örtlichen Verantwortlichen gerne aufgegriffen und bieten Ihnen Geschenk-Gutscheine an.

Suchen Sie sich ein interessantes Angebot aus und rufen Sie uns an.
Wir schicken Ihnen den schön gestalteten Geschenk-Gutschein gerne zu!



Religion & Spiritualität

1.1 Theologie, Kirche, Gesellschaft

Ausbildungskurse, Fortbildungen und Praxisbegleitung für Ehrenamtliche in der Liturgie finden Sie unter 2.5 „Ehrenamt Liturgie und Kirche“.

Religionspädagogische Fortbildungen für Erzieher*innen finden Sie unter 2.1 „Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen“.

Seminare zur Vorbereitung auf die kirchliche Trauung finden Sie unter 3.2 „Paarleben“.

Der Synodale Weg – Aufbruch oder Sackgasse?

Angesichts der aktuellen Krise der katholischen Kirche in Deutschland haben Bischöfe und Laien einen gemeinsamen Reformweg beschlossen. Sie wollen die Kirche zukunftsfähig machen und verlorenes Vertrauen zurückgewinnen. Es geht um Gewaltenteilung, ums Amtsverständnis, um die Rolle von Frauen und die katholische Sexualmoral.

So weit so revolutionär. Allerdings haben die Beschlüsse der Synodalversammlung keinen rechtsverbindlichen Charakter, sondern stellen lediglich eine Empfehlung dar.

Kann der Synodale Weg die Kirche in Deutschland also wirklich verändern? Wie offen ist das Ergebnis des Synodalen Weges und wo liegen die Chancen im Prozess? Wie steht es um die Zukunft der Kirche, wenn der Synodale Weg scheitert und die Hoffnungen der Gläubigen auf Veränderung schon wieder enttäuscht werden?

Gäste:

Prof. Dr. Thomas Schüller (Münster)

Karin Kortmann (ZdK)

Joachim Frank (Journalist, Köln)

Moderation:

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Barbara Brockmann, Dozentin, Bischöfliche Akademie Aachen

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

MI 06.10.21 19.00 – 21.00 Uhr freiwilliger Beitrag 21-2MG5024

Die Podiumsdiskussion findet in der Bischöflichen Akademie in Aachen statt und wird per Livestream ins Haus der Regionen Mönchengladbach übertragen. Es gibt auch dort die Möglichkeit, sich mit Fragen zu beteiligen. Für eine Teilnahme in Aachen bitte bei der Bischöflichen Akademie anmelden.

Veranstaltungsreihe „Wiedervorlage: Aufarbeitung (Macht)Missbrauch“

Nachhaltige Aufarbeitung sexualisierter Gewalt im Bistum Aachen

Die im Herbst 2018 veröffentlichte so genannte „MHG-Studie“ über sexualisierte Gewalt an Minderjährigen durch katholische Priester machte deutlich, dass eine gründliche Aufarbeitung und konkrete Konsequenzen dringend geboten sind. Das unabhängige Gutachten einer Münchner Anwaltskanzlei, das systemische Ursachen und alle dokumentierten Fälle von sexualisierter Gewalt durch Priester des Bistums Aachen anhand der Aktenlage untersuchte, war im Bistum ein erster Schritt der Aufarbeitung der schrecklichen Verbrechen, dem noch viele weitere folgen müssen.

Neben einem grundlegenden Perspektivenwechsel hin zur Betroffenenperspektive geht es darüber hinaus um einen „Kulturwandel“ und dieser sei umfassend zu verstehen, so Bischof und Generalvikar. VertreterInnen des BDKJ, des Diözesanrates, der kfd und der Bischöflichen Akademie sowie des Forums Mönchengladbach-Heinsberg stimmen zu: Es muss noch viel passieren. Deshalb starteten sie Anfang 2021 die Veranstaltungsreihe „Wiedervorlage: Aufarbeitung“, die zum Ziel hat, diesen Perspektiv- und Kulturwandel kritisch und konstruktiv zu begleiten und voranzutreiben.

Im Rahmen dieser Reihe sind weitere Veranstaltungen in Planung. Nähere Informationen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage, auf Facebook und in der Presse.

Montagsgespräche: Frauen, worauf wartet ihr?

Maria 2.0 – Frauen bewegen die Kirche

Die katholischen Frauen sind nicht mehr still. Lautstark melden sie sich, nicht nur in Deutschland, zu Wort. Ihre Forderung nach Zulassung zu allen Diensten und Ämtern in der katholischen Kirche ist nicht mehr zu überhören. Nicht erst seit Maria 2.0 kämpft die Katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd) für Gleichberechtigung in der Kirche. Frauen leisten viel in ihren Gemeinden, doch jegliches Weiheamt bleibt ihnen versperrt. Das kann und darf nicht so bleiben. „Nicht der Zugang zu den kirchlichen Diensten und Ämtern ist begründungspflichtig, sondern deren Ausschluss“ (Osnabrücker These 3).

- Welche Ziele sollen mit Maria 2.0 erreicht werden?
- Welche Schritte wurden bisher gegangen und wie geht es weiter?
- Was motiviert die engagierten Frauen und welche Widerstände gibt es?
- Woher nehmen sie die Kraft und den Mut?

Monika Schmitz, kfd Diözesanverband Aachen
Mönchengladbach, Pfarrheim Herz-Jesu, Martinshof 6

Mo **14.03.22** **19.30 – 21.45 Uhr** **21-6MG1003**

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548, bitte informieren Sie sich vorher über den Ort der Veranstaltung.

In Kooperation mit dem Caritasverband der Region Mönchengladbach und der Pfarre Herz-Jesu.

Bioenergie im Kontext christlich-ethischer Verantwortung

Ein Themenabend für interessierte Gruppen

Weitere Infos unter: 5.3 Umwelt & Natur

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator
Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Absprache **6.00 €** **21-5MG1005**

Absprachen unter 02161 980644 oder per mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

1.2 Spiritualität und Glaubensleben

Meditationspfad Blick.Weite im Selfkant

Podcast „to go“

Die Meditationspfade Blick.Weite im Selfkant laden ein, naturnahe Wanderung mit Achtsamkeit und spiritueller Selbstreflexion zu verbinden. Als Corona-konformes Alternativangebot zu einer geführten Wanderung haben die Initiatorinnen des Meditationspfades für den neuesten Weg mit dem Forum einen Podcast produziert, den Sie unterwegs aufs Ohr mitnehmen können. Dieses Unterwegs-Hörspiel bietet Wegbeschreibung und Impulstexte, die Ihre Wanderung zu einem ganz besonderen Hör- und Naturerlebnis werden lassen.

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin
Gabriele Thönnessen, Gemeindefereferentin
Brigitte Kempny, Gemeindefereferentin, GdG Hückelhoven

Die Wanderung beginnt am Westzipfelpunkt an der K1 und umfasst etwa 6 km. Den Podcast finden Sie auf unserer Homepage www.forum-mg-hs.de unter „Mediathek“ oder unter „ImpulsFunk“ überall dort, wo es Podcasts gibt.

Nähere Infos unter www.blick.weite.eu

Sobald die Situation es zulässt, können auch wieder Führungen auf den Mediationspfaden stattfinden. Melden Sie sich gerne bei Interesse bei Gabriele Thönnessen, 02455 930870, thoennessen@kirche-im-selfkant.de

Waldbaden zum Kennenlernen

Nähere Infos unter: 6. Gesund leben

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Volksgarten. Wanderparkplatz Ecke Peter Krall Straße / In der Bungt in Mönchengladbach

Do	09.09.21	17.00 – 18.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7055
Sa	11.09.21	09.00 – 10.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7056

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Wandlungen in Zeiten von Corona

Spiritualität im Zeichen der Veränderung – ein Seminar mit Wilhelm Bruners

Seit einem Jahr begleitet die Pandemie unser gesellschaftliches, kulturelles und auch religiöses Leben – Und sie hat vieles verändert. In diesem 3-teiligen Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, diesen Veränderungen auch bei uns selbst nachzuspüren: Wie haben sich im letzten Jahr meine Lebensthemen, mein Glaube, meine Spiritualität, ... entwickelt? Wie hat die Corona-Situation mich verändert und wo merke ich eigene aktive Anteile des Wandels? Wie kann ich eine spirituelle Haltung zu diesen Veränderungen entwickeln? Leiten lassen wir uns dabei durch Erfahrungen von Menschen aus Bibel und Glaubensgeschichte, auch aus unserer ganz persönlichen. Diese Beispiele können uns dazu inspirieren, dem „lebensnotwendigen Übel“ der Veränderung mit einer Spiritualität des Wandels – oder der Wandlung – zu begegnen.

Wilhelm Bruners, Katholischer Pfarrer, Schriftsteller

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Termine (3 Abendtermine) werden bekannt gegeben 30.00 € 21-2MG5031

Bitte anmelden für Aufnahme auf die Interessentenliste. Wir planen das Präsenzseminar, sobald die Situation es wieder sicher zulässt.

Das Seminar ist 3-teilig, die Anmeldung zu nur einzelnen Abenden ist nicht möglich.



Keine Angst vor Pandemie

Geleitet von erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen des Beratungszentrums des Bistums Aachen bearbeiten wir in 6 Sitzungen mit unterschiedlichen Leitthemen die Erlebnisse der SARS-CoV-2-Pandemie-Zeit, um wieder voller Zuversicht und Hoffnung in die Zukunft zu blicken. Wir entdecken die eigenen Ressourcen und bekommen praktische Tipps, wie wir uns in Krisen stärken können.

Zwischendurch gibt es Zeit für den informellen Austausch und Gespräche. Für das Wohlbefinden wird gesorgt, indem Getränke und Snacks angeboten werden.

Weitere Infos unter: 3.1 Persönlichkeit stärken

Mutter, Königin, wilde Frau...

Lebe, was in dir steckt!

„Welche Frau fühlt sich im Alltag schon wie eine Königin oder gar als wilde Frau? Und doch ziehen uns diese Bilder an und fordern uns heraus. Die Liebende oder die Mütterliche in uns zu leben, fällt uns meistens nicht schwer. Der Königin oder der wilden Frau jedoch geben wir in uns keinen Raum.“

Das schreibt die Autorin Linda Jarosch. Inspiriert von ihrem Buch „Königin und wilde Frau“, das sie zusammen mit ihrem Bruder Anselm Grün veröffentlicht hat, begegnen wir verschiedenen Urbildern von Weiblichkeit und entdecken darin Eigenschaften und Kräfte, die jede von uns in sich trägt. Diese Urbilder, die uns auch in der Bibel begegnen, können uns zeigen, wie Leidenschaft und Liebe, Wildheit und Königtum, Kämpferisches und Priesterliches im Leben heutiger Frauen aussehen können. Sie geben Kraft und Orientierung, führen uns zu Würde und Selbstachtung und zu neuer Lust an unserem Frausein. Mit unserem Körper, unserer Kreativität und im Austausch miteinander begeben wir uns auf ihre Spur.

Alexandra Pook, ev. Pfarrerin, Erwachsenenbildnerin, Gesangspädagogin
Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin
Anja Lüpken, Biodanza-Leiterin, Heilpraktikerin, Religionswissenschaftlerin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **02.10.21** **10.00 – 18.00 Uhr** **40.00 €** **21-2MG5015**

Inklusive Material, Getränke und Mittagsimbiss.

Anmeldeschluss: 20.09.21

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen, der regionalen Frauenseelsorge MG und der Exerzitienfachstelle des Bistums Aachen.

Bible Art Journaling

Workshop für kreatives Bibelstudium

Bible – Die Bibel als unsere Grundlage

Art – Künstlerisch kreative Auseinandersetzung

Journaling – Wie Tagebuch führen

Sie sind neugierig auf einen ungewöhnlichen, kreativen und persönlichen Zugang zur Bibel und dem Wort Gottes? An diesem Workshoptag können Sie das Bible Art Journaling (kurz BAJ) kennenlernen und die ersten Schritte zu Ihrem individuellen Bibel-Tagebuch machen.

Lassen Sie sich inspirieren und leiten von einem Bibelvers und probieren Sie dabei spielerisch das umfangreiche Kreativ-Material aus. Wir arbeiten mit verschiedenen Malfarben, Finelinern und Stiften. Stempeln, Drucktechniken ausprobieren und Papier nähen gehören zum Angebot, ebenso wie Collagen erstellen aus verschiedensten Materialien des täglichen Gebrauchs. Sie erleben die Technik des Embossing und können auch auf einer Schreibmaschine Ihre Eindrücke zu Papier bringen.

Sie müssen weder malen können, noch künstlerisch begabt sein. Einzige Voraussetzung ist die Lust darauf, durch Kreativität das Wort Gottes für sich neu zu entdecken und einen spannenden Tag mit Gleichgesinnten zu verbringen.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **06.11.21** **10.00 – 16.00 Uhr** **30.00 €** **21-2MG5008**

Inklusive Material und Getränke. Mittagsimbiss muss selbst mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 29.10.21

An dem Tag wird auf vorbereiteten Bibelseiten gearbeitet.

Wer eine spezielle Journaling Bibel hat, kann diese gerne mitbringen.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

Bible Art Journaling – ein Angebot für Ihre Gruppe

Der Bible Art Journaling-Workshop ist auch für Ihre Gruppe an Ihrem Wunschort an einem Datum Ihrer Wahl buchbar. Sprechen Sie uns gerne an!

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung.

20.00 €

21-2MG5011

Preis pro TN, inklusive Material, zzgl. Fahrtkosten

Anfrage und Information: Lucia Traut, 02161 980641 oder lucia.traut@bistum-aachen.de

Klingendes Kevelaer

Kreativ-spirituelle Auszeit zum Einstimmen in die ruhige Jahreszeit

Ein Wochenende zum Lauschen: auf den Nachhall des eigenen Alltags.... auf die Klangkulisse einer sich leerenden Wallfahrtsstadt... auf Orgelmusik und Glockentöne im Klangraum der Basilika... auf himmlische Klänge und göttliche Worte. Ein Wochenende zum zur Ruhe kommen: sich vertrauensvoll in die Stille begeben... den inneren Stimmen und Klängen Raum geben... die Spiritualität der Pause entdecken. Ein Wochenende zum Anstimmen und Einschwingen: die eigenen Gedanken mit Methoden des kreativen Schreibens zum Ausdruck bringen... sich von Rhythmus und Klang in Bewegung bringen lassen ... inspirierte und inspirierende Texte sprechend und singend zum Klingen bringen.

Bastian Rütten, Pastoraler Mitarbeiter an St. Marien, Kevelaer

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Priesterhaus, Kapellenplatz 35, Kevelaer

Fr 12.11.21, 17 Uhr – So 14.11.21, 16 Uhr

180.00 €

21-2TT5001

Inklusive Vollverpflegung, Übernachtung wahlweise EZ/DZ im Priesterhaus

Anmeldung: Priesterhaus Kevelaer, 02832 93380, wallfahrtsbuero@wallfahrt-kevelaer.de

Anmeldeschluss: 29.10.21

Frauen feiern Gott in ihrem Leben

Frauengottesfest

Ein Gottesdienst mit Herz, Hand und Kreativität, in dem viele Ausdrucksmöglichkeiten erlebbar sind, der offen ist für alle, unabhängig vom Alter und Konfession. Frauen entdecken, leben und feiern die eigene weibliche Spiritualität; Texte in (frauen-)gerechter Sprache, eine Frauengestalt aus der Bibel, Gedankenaustausch, meditativer Tanz, Musik und eine auf ein Thema bezogene Aktion münden in eine Agape-Feier. Ein Vorbereitungsteam gestaltet jedes Jahr dieses Gottesfest, das Frauen aller Konfessionen verbindet, aber auch Mut machen möchte, in der eigenen Pfarr- oder Frauengruppe neue Wege zu gehen und einen ähnlich offenen und frauenbewegten Gottesdienst zu feiern.

Monika Heidenfels, Gemeindefereferentin, Geistliche Begleiterin des kfd-Regionalverbandes Mönchengladbach

Liesel Welters, kfd-Regionalverband

Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Fr

26.11.21

19.00 – 21.00 Uhr

21-6MG5057

Anmeldung: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

FrauenBibelTag:

Erste Zeugin der Auferstehung – Maria Magdalena

Maria von Magdala ist sicherlich eine der ungewöhnlichsten Frauen des Neuen Testaments. Im Laufe der nachchristlichen Jahrhunderte entstanden viele Legenden, die sich mit Maria von Magdala verwoben haben. So wurde sie zu einer Figur, die facettenreich schimmert. Was gibt uns die erste Zeugin der Auferstehung mit auf den Weg?

Stephanie Feder, Theologin, Theaterpädagogin, Systemische Beraterin
 Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG
 Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **19.03.22** **12.00 – 17.00 Uhr** **15.00 €** **22-2MG5001**

Inklusive Mittagsimbiss

Anmeldung bis 11.03.22: Ingrid Scholz, 02165 8794200 oder 02165 913115,
 ingrid.scholz@bistum-aachen.de

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Regionen Mönchengladbach, Krefeld und
 Kempen-Viersen und dem kfd Regionalverband MG.

Auszeiten für Suchende und Gläubige

In der Netzwerkkirche St. Marien, Korschenbroich

Die Initiative „Netzwerkkirche St. Marien“ bringt Menschen zusammen, die nach neuen und kreativen Wegen suchen, Gemeinschaft mit Gott und mit Menschen zu leben. Sie ist ein Ort der Begegnung und Vernetzung. Suchende und Gläubige, von der Kirche Begeisterte und Enttäuschte, Christinnen und Nichtchristen können hier ihre Talente entdecken und leben. Die Initiative „Netzwerkkirche“ ist ein Angebot der Katholischen Kirche in Korschenbroich – Wir freuen uns auch, wenn sich Christen und Christinnen anderer Konfessionen bei uns wohlfühlen, genauso wie Menschen, die nicht (mehr) zu einer Kirche gehören und für sich auf der Suche sind.

Aktuelle Termine auf der Homepage des Forums oder unter
 netzwerkkirche@gdg-korschenbroich.de.

1.3 Religions-Kult(o)ur und Dialog

Frauen im Dialog

Interreligiöse Begegnung in Zeiten von Corona

Im Herbst machen wir uns wieder auf zum Gespräch mit Menschen anderer Religionen. Das Besondere: Wir begegnen uns virtuell – besuchen uns per Videokonferenz gegenseitig zu Hause. So können wir von interessanten Religionsvertreterinnen ganz direkt hören, was sie in diesen Zeiten als Frauen im Einsatz für die Geschlechtergerechtigkeit bewegt, wie sich die Pandemie auf ihr religiöses Leben auswirkt und welche Antworten und Unterstützung ihnen ihr Glaube gibt. Gerade in der Krise können wir so voneinander lernen und ganz neu Gemeinsamkeiten erspüren.

Technische Voraussetzung für die Teilnahme: ein Endgerät (PC, Laptop, Smartphone) mit stabilem Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Wer noch nie an einer Videokonferenz teilgenommen hat, kann eine halbe Stunde vor Beginn an einer technischen Einweisung teilnehmen.

Gäste:

Helene Braun, angehende Rabbinerin (Berlin)

Julia Enxing, Professorin für Systematische Theologie (Dresden)

Dina El Omari, Islamische Theologin, Islamwissenschaftlerin (Münster)

Moderation:

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Online-seminar

Mi **10.11.21** **19.00 – 21.00 Uhr** **7.50 €** **21-2MG5029**

In Kooperation mit der regionalen Frauenseelsorge MG, kfd Regionalverband MG und kfd Diözesanverband Aachen.

Weltgebetstag – Frauen aller Konfessionen laden ein

Nähere Infos und alle Veranstaltungen zum Weltgebetstag unter: 3.3 Frauenleben

„Mord am Königshof“ – Biblisches Krimi-Dinner

Kulinarisches Krimi-Event für Ihre Gruppe

Eine Feier am Königshof. Doch mitten ins Essen platzt ein Bote mit der Nachricht: Es gibt einen Toten! Vieles spricht für Mord. Das Opfer: Eine Schlüsselfigur in der königlichen Erbfolge. Allerdings: So richtig trauert niemand um den Toten. Und das hat Gründe...

Wer am Tisch hatte Motiv und Gelegenheit, das Opfer aus dem Weg zu schaffen? Wessen Trauer ist nur vorgespielt, wer hatte Rache im Sinn, wer profitiert von diesem Tod? Ein spannender Mordfall – inspiriert von einer biblischen Geschichte!

Schlüpfen Sie in die Rollen der Gäste am Königshof! Wird es Ihnen gelingen, die dunklen Geheimnisse der Spieler*innen zu erraten und herauszufinden, wer am Tisch Täter*in und wer Opfer ist?

Geeignet als Teambuilding-Event für Kollegenkreise oder (kirchliche) Arbeitsgruppen; Firm- oder Konfirmationsgruppen; besonderes Event bei Pfarrfesten, Weihnachtsfeiern...; private Feiern; Junggesell*innen-Abschiede; alternatives Geburtstagsgeschenk...

Infos für Gastgeber*innen:

Das Krimidinner ist über das Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg als Event buchbar, d.h. unser Spielleiter kommt mit allen Requisiten an Ihrem Wunschtermin zu Ihnen und moderiert das Krimidinner bei Ihnen vor Ort. Sie als Gastgeber*in kümmern sich um das Menü!

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler
Kursort nach Vereinbarung

Termin nach Vereinbarung. 15.00 € zzgl. Fahrtkosten 21-2MG5012

Teilnahmebeitrag pro Person / min. 120 € pro Gruppe.

Die Gastgeber*innen sorgen für das 3-Gänge-Menü.

8-12 Teilnehmer*innen ab 16 Jahren, Zeitbedarf: 3 Stunden. Bitte beachten Sie für Ihre Planung die aktuellen Hygiene-Schutzverordnungen.

Anfrage und Information: 02161 980644, forum-mg-hs@bistum-aachen.de

„Mord am Königshof“

Biblisches Krimi-Dinner für Ihre Gruppe online

Unser biblisches Krimi-Dinner in der Corona-konformen Variante als Videokonferenz zu Hause. Für Ihre Gruppe an Ihrem Wunschtermin!

Das online-Krimidinner ist bei uns als Event buchbar, d.h. wir stellen Ihnen den Videokonferenzraum, das Spielmaterial und den Spielleiter – für das leibliche Wohl muss jede*r selbst sorgen. Sie als Gastgeber*in laden die Mitspieler*innen ein und bekommen von uns vorab das Spielmaterial für alle zugeschickt, das Sie dann weiterverteilen. Alle Mitspieler*innen brauchen ein internetfähiges Endgerät mit Kamera und Mikrofon.

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler
Onlineseminar

Termin nach Vereinbarung 15.00 € 21-2MG5027

Teilnahmebeitrag pro Person.

8-12 Teilnehmer*innen ab 16 Jahren, Zeitbedarf: 2 Stunden.

Anfrage und Information: 02161 980644, forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Göttlich genießen – kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt

Der besondere Kochworkshop für Ihre Gruppe!

Gemeinsam kochen, genießen und dabei Neues, Unterhaltsames und Nachdenkliches aus der Welt der Religionen erfahren. Buchen Sie diese kulinarische Weltreise für Ihre Gruppe an Ihrem Wunschtermin!

5 Themenabende zur Auswahl:

1) *Köstlich fasten:*

Ein Kochworkshop für alle Neugierigen rund um das, was man in verschiedenen Religionen vor, nach und während des Fastens zu sich nimmt Und das ist in jedem Fall köstlich!

2) *Der Geschmack des Anfangs:*

Ein köstlicher Kochworkshop rund um Neujahrsspeisen und -bräuche aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen.

3) *Götterspeisen und andere Köstlichkeiten:*

Ein Kochworkshop für alle Neugierigen rund um Leckereien für Menschen und Götter! Süße und herzhaft Gaumenschmäuse sind garantiert!

4) *Achtsam Speisen:*

Ein Kochworkshop für alle, die in die Geschmackswelt des Buddhismus eintauchen wollen. Mit Rezepten aus verschiedenen asiatischen Ländern, gewürzt mit regionaler Folklore und buddhistischer Achtsamkeit.

5) *„Rund um Milch und Honig“ – ein pfingstlicher Kochabend für Körper und Geist:*

Ein Kochworkshop rund ums Thema Begeisterung, mit Rezepten im Geiste von Pfingsten aus Christentum, Judentum, Buddhismus und Hinduismus. Auch besonders geeignet als „Dankeschön“ für Firmkatechet*innen!

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung

22.50 €

21-2MG5009

Inklusive Speisen und Material; exkl. Getränke

Teilnahmebetrag pro Person / min. 225 € pro Gruppe.

Benötigt wird eine Küche mit Herd und Backofen, ggf. noch 1-2 zusätzliche Kochplatten; für 6-12 Personen; Zeitbedarf: ca. 3,5 Stunden (inkl. Einführung, Zubereitung, Essen).

Sie sorgen für Getränke, wir für die Zutaten. Bitte beachten Sie für Ihre Planung die geltenden Hygieneschutzverordnungen.

Anfrage und Information: 02161 980644, forum-mg-hs@bistum-aachen.de





Auf den Spuren Salomos und dem Schatz der Königin von Saba!

Rätselraum-Event mit Indiana-Jones-Flair – ein Angebot für Ihre Gruppe

Der berühmte Anthropologe und Archäologe Dr. Dr. H. Ford ist bei einem Unfall ums Leben gekommen – Oder war es gar Mord? Es heißt, dass er kurz vor seinem Tod einen Durchbruch bei der Suche nach einem sagenumwobenen Schatz erzielt hatte. Sollte das Erbe Salomos und der Königin von Saba wirklich existieren?

Um sicherzugehen, dass seine Erkenntnisse nicht in falsche Hände fallen, hat Dr. Ford sie hinter Rätseln versteckt; aber die Zeit drängt, wer auch immer für den Tod des Doktors verantwortlich ist, ist wahrscheinlich schon auf dem Weg. Nutzt Verstand, Kombinationsgabe und Teamwork, um alle Rätsel zu entschlüsseln und dem Schatz auf die Spur zu kommen, bevor die Zeit abläuft.

Geeignet als: Teambuilding-Event für Kollegenkreise oder (kirchliche) Arbeitsgruppen; Firm- oder Konfirmationsgruppen; besonderes Event bei Pfarrfesten, Weihnachtsfeiern...; private Feiern; Junggesell*innen-abschiede; alternatives Geburtstagsgeschenk...

Infos für Gastgeber*innen:

Das Spiel ist über das Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg als Event buchbar, d.h. unser Spielleiter kommt mit allen Requisite und Material an Ihrem Wunschtermin zu Ihnen und leitet das Spiel bei Ihnen vor Ort. Wichtig: Der Raum wird nicht abgeschlossen und kann während des Spiels jederzeit verlassen werden.

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler
Kursort nach Vereinbarung

Termin nach Vereinbarung. 90.00 € zzgl. Fahrtkosten 21-2MG5010

6-10 Teilnehmer*innen ab 14 Jahren, Zeitaufwand: 120 Minuten.

Teilnahmebeitrag pro Gruppe.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Planung die aktuellen Hygiene-Schutzverordnungen.

Anfrage und Information: 02161 980644, forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Qualifikation & Fortbildung

2.1 Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen

Qualifizierungsmaßnahme im Rahmen der Personalverordnung vom 04. August 2020 nach § 54, Abs. 3 Nr. 3 des Gesetzes zur frühen Bildung und Förderung von Kindern (KiBiz)

Der Zertifikatskurs umfasst 160 Zeitstunden und richtet sich an folgende Zielgruppen:

§ 2, Abs. 2 Nr. 4 (Qualifikation des Personals in Kindertageseinrichtungen) Personen, die die erste Staatsprüfung bzw. einen Masterabschluss für das Lehramt an Grundschulen erfolgreich absolviert haben.

§ 10, Abs. 3 (Maßnahmen im Übergang zum Ausgleich des Fachkräftemangels) Personen, die innerhalb der Ausbildung zur Erzieherin / zum Erzieher den fachtheoretischen Prüfungsteil der Ausbildung vor mehr als vier Jahren erfolgreich abgeschlossen haben, aber im Anschluss daran kein Berufspraktikum mit fachpraktischer Prüfung abgeleistet haben und somit über keine staatliche Anerkennung verfügen.

§ 11, Abs. 2 (Übergangsmaßnahmen während der Sars-Cov-2-Pandemie) Personen mit einer abgeschlossenen logopädischen, motopädischen, physiotherapeutischen, ergotherapeutischen, theaterpädagogischen, kulturpädagogischen, musikpädagogischen Ausbildung, Absolventinnen und Absolventen der Studiengänge Religionspädagogik oder Bildungswissenschaft.

Mit Absolvierung der Qualifizierungsmaßnahme können diese Personen bei Vorliegen der weiteren Voraussetzungen auf Fachkraftstunden in einer Kindertageseinrichtung eingesetzt werden.

Ziel dieser Qualifizierungsmaßnahme ist, dass die genannten Personen ein fundiertes Überblickwissen über relevante Themenbereiche der Pädagogik der Kindheit und Entwicklungspsychologie erwerben. Darüber hinaus sollen erforderliche professionelle Handlungskompetenzen erworben bzw. erweitert werden, die sie für die berufliche Tätigkeit in einer Kindertageseinrichtung befähigen. Von erheblicher Bedeutung ist dabei, einen umfassenden Bezug zwischen Theorie und Praxis herzustellen.

Kursaufbau

Der Kurs ist in 4 Module gegliedert und umfasst 20 Präsenz-Schulungstage. In Ergänzung dazu wird es digitale Lerneinheiten in Form von Meetings und Selbstlerneinheiten sowie Reflexion in Kleingruppen geben.

Modul 1

Berufliches Selbstverständnis, Beziehungen gestalten und pädagogisches Handeln

(8 Schulungstage): 01.09., 02.09., 03.09., 09.09., 10.09., 23.09., 27.09., 30.09.2021

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

Veranstaltungsort: Kath. Forum Mönchengladbach-Heinsberg, Bettrather Str. 22, Mönchengladbach

Leitung: Angelika Bäumer, Annett Pudlowsky

Modul 2

Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag, sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten (6 Schulungstage): 18.10., 20.10., 22.10., 25.10., 06.11., 08.11.2021

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

Veranstaltungsort: Kath. Forum Krefeld-Viersen, Felbelstr. 25, Krefeld

Leitung: Anita Zimmermann

Modul 3

Lebenswelten und Diversität wahrnehmen, verstehen und Inklusion fördern (4 Schulungstage): 09.11., 12.11., 19.11., 23.11.2021

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

Veranstaltungsort: Kath. Forum Krefeld-Viersen, Felbelstr. 25, Krefeld

Leitung: Marita Meurer-Neuenhüskes

Modul 4

Erziehungs- und Bildungspartnerschaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren (2 Schulungstage): 09.12., 10.12.2021

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

Veranstaltungsort: Kath. Forum Mönchengladbach-Heinsberg, Bettrather Str. 22, Mönchengladbach

Leitung: Angelika Bäumer

Es gilt eine grundsätzliche Präsenzpflicht für alle Lerneinheiten. Die Teilnehmenden dürfen entschuldigt max. 10% (ca. 3 Tage) Fehlzeiten haben. Die Träger sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden für alle Schulungstage freizustellen. Fehlzeiten müssen qualifiziert nachgearbeitet werden. Vor einer Anmeldung empfiehlt sich ein Gespräch mit der zuständigen Fachberatung.

Der Kurs ist vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW anerkannt.

Marita Meurer-Neuenhüskes, Dipl. Pädagogin, Psychodramaleiterin

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Anita Zimmermann, Motopädin

Veranstaltungsorte: siehe Modulbeschreibung

20 x Mi **01.09.21** **09.00 – 16.15 Uhr** **1.550.00 €** **21-1ER2004**

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld-Viersen. Anmeldung und Info: 02162 17290



Zertifizierte Weiterbildung für Praxisanleitungen

Das Berufsbild der Erzieher*innen hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Die Bedeutung der Praxis für eine qualifizierte Ausbildung wird besonders hervorgehoben. Daher ist es wichtig, angehende Erzieher*innen intensiv und qualifiziert im ‚Lernort Praxis‘ zu begleiten.

Die Weiterbildung verdeutlicht die Aufgaben und Kompetenzen der Praxisanleiter*innen und stärkt diese mit dem Ziel, dass alle Teilnehmende am Ende einen Leitfaden für die Praxisanleitung in der eigenen Einrichtung entwickelt haben. Die Weiterbildung hat vier Module:

Modul 1: Rolle und Rahmenbedingungen (1 Tag)

Modul 2: Phasen des Ausbildungsprozesses (2 Tage)

Modul 3: Kommunikation, Gesprächsführung, schriftliches Sprachhandeln (2 Tage)

Modul 4: Abschied und Abschluss (1 Tag)

Die Weiterbildung wird vom Bistum Aachen anerkannt.

Anita Zimmermann, Motopädin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	14.09.21	09.00 – 16.15 Uhr		
Fr	24.09.21	09.00 – 16.15 Uhr		
Mi	29.09.21	09.00 – 16.15 Uhr		
Mi	27.10.21	09.00 – 16.15 Uhr		
Mi	03.11.21	09.00 – 16.15 Uhr		
Di	09.11.21	09.00 – 16.15 Uhr	620.00 €	21-1ER2003

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld-Viersen.

Religionspädagogische Fortbildungsnachmittage für pädagogische Fachkräfte

Diese Nachmittage richten sich an alle pädagogischen Mitarbeiter*innen, die gerne den christlichen Glauben und das Brauchtum rund um die wichtigen Feste und Zeiten im Kirchenjahr neu oder anders entdecken wollen:

- Worum geht es in dieser Zeit des Kirchenjahres eigentlich?
- Welche neuen Ideen gibt es, diese Zeiten zu vertiefen?
- Wie kann diese intensive Zeit im Kindergarten erlebbar gemacht und gefeiert werden?

Die Fortbildung unterstützt Sie, Antworten auf eigene Fragen zu finden, um auf Fragen von Eltern und Kindern eingehen zu können. Nach einem inhaltlichen Input werden wir praktisch und kreativ das Thema erarbeiten. Eigene Fragen, Ideen und Erfahrungen sind herzlich willkommen.

Advents- und Weihnachtszeit

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindereferentin, Referentin für Religionspädagogik im Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	26.10.21	14.30 – 17.00 Uhr	21-2MG2009
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldeschluss: 18.10.21

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder.

Fastenzeit

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereentin, Referentin für Religionspädagogik im Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di **25.01.22** **14.30 – 16.45 Uhr** **22-2MG2001**

Anmeldeschluss: 18.01.22

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder.

Kar- und Ostertage

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereentin, Referentin für Religionspädagogik im Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi **16.03.22** **14.30 – 16.45 Uhr** **22-2MG2002**

Anmeldeschluss: 09.03.22

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder.



Heilige – Boten des Lichts: Neue Ideen für die Advents- und Weihnachtszeit in der Kita

Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Heilige sind Vorbilder für Leben und Glauben. Darum haben ja gerade zur Advents- und Weihnachtszeit die Legenden, Feste und Bräuche rund um Sankt Martin oder Nikolaus einen festen Platz im Kindergartenjahr.

Aber da sind auch noch einige andere bekannte Heilige, die es in dieser Zeit zu entdecken gibt. Wenn wir auch sie in den Kindergarten holen, ist das eine große Chance: nämlich auch einmal Glaubens-Geschichten von beeindruckenden, starken Mädchen und Frauen zu erzählen! Sie alle sind „Licht-Gestalten“ in der dunklen Jahreszeit, die den Bogen spannen zum Lichtbringer Jesus Christus. So kann die religionspädagogische Arbeit in der Kita nochmal bereichert werden und die Advents- und Weihnachtszeit in Ihrer Einrichtung einen ganz neuen „Glanz“ durch neue Ideen und Aspekte bekommen.

Inhalte:

1. AUSLEUCHTEN: Warum Heilige in der dunklen Jahreszeit?
2. STARS & STERNCHEN: Basiswissen Heilige
3. LICHTBOTEN: Elisabeth, Barbara, Lucia, Dreikönige, Hanna und Simeon (Infos & Material)
4. WEGWEISER: Praxisideen und -konzepte für die Kita
5. ERLEUCHTET: Abschluss und Reflexion

Bestandteile der Fortbildung: Online-Lernbrief zum Selbststudium inkl. Antwortbogen (ca. 6 Stunden), Online-Materialpool, Möglichkeit zum Austausch-Workshop (Videokonferenz).

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit Internetzugang, Mailprogramm und Textverarbeitungssoftware (Word oder ähnliches).

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereferentin, Referentin für Religionspädagogik im Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Onlineseminar

Bearbeitungszeit: 27.09.-15.11.21

21-2MG2010

Anmeldung bis zum 22.09.21 an: abt.13@bistum-aachen.de

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder.

Austauschtreffen zur Online-Fortbildung 

Als Zusatzangebot zum Online-Kurs bieten wir die Möglichkeit an, sich auszutauschen, Fragen zu klären, Materialien und Bücher anzusehen und auszuprobieren. Das Treffen findet als Videokonferenz statt. Geöffnet nur für Teilnehmende des Online-Kurses.

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereferentin, Referentin für Religionspädagogik im Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder

Onlineseminar

Mo

15.11.21

14.30 – 16.45 Uhr

21-2MG2014

Anmeldung bis 10.11.21 unter: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Pfingsten

Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Sie sind eingeladen, sich persönlich und/oder als Team im Rahmen einer Online-Fortbildung mit der Pfingstthematik auseinanderzusetzen: Was sagen die biblischen Texte und wie kann ich sie kindgerecht umsetzen, welche Geschichten, Symbole und Bücher sind empfehlenswert?

Inhalte

1. BIBEL – Pfingsterzählung und Hintergrundinfos
2. FEST – Termin und Traditionen
3. PRAXIS – Symbolarbeit „Heiliger Geist“ und Pfingsterzählung für Kinder
4. INSPIRATION – Bedeutung und Sinn

Bestandteile der Fortbildung: Online-Lernbrief zum Selbststudium inkl. Antwortbogen (ca. 4 Stunden), Online-Materialpool, Möglichkeit zum Austausch-Workshop (Videokonferenz).

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit Internetzugang, Mailprogramm und Textverarbeitungssoftware (Word oder ähnliches).

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereferentin, Referentin für Religionspädagogik im Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Onlineseminar

Bearbeitungszeit: 27.4. – 27.5.22

22-2MG2003

Anmeldung bis zum 25.04.22 an: abt.13@bistum-aachen.de

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder.

Austauschtreffen zur Online-Fortbildung

Als Zusatzangebot zum Online-Kurs bieten wir die Möglichkeit an, sich auszutauschen, Fragen zu klären, Materialien und Bücher anzusehen und auszuprobieren. Das Treffen findet als Videokonferenz statt. Geöffnet nur für Teilnehmende des Online-Kurses.

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereferentin, Referentin für Religionspädagogik im
Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder
Onlineseminar

Mi **18.05.22** **14.30 – 16.45 Uhr** **22-2MG2004**

Anmeldung bis 11.05.22 unter: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Schöpfung und Erntedank

Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

In vielen Ländern weltweit werden Erntedankfeste gefeiert. Am 1. Sonntag im Oktober feiert die Kirche in Deutschland traditionell dieses Fest. Erntedank lädt ein, Gott für all seine Gaben zu danken: die Ernte – die Schöpfung – das Leben. Wie können diese verschiedenen Aspekte mit Kindern von 0 bis 6 Jahren in den Einrichtungen in den Blick genommen werden? Die Fortbildung lädt ein, Hintergrundwissen zu erhalten, sich selbst mit dem Thema auseinander zu setzen und verschiedene Praxisbeispiele kennen zu lernen.

Bestandteile der Fortbildung: Online-Lernbrief zum Selbststudium inkl. Antwortbogen (ca. 4 Stunden), Online-Materialpool, Möglichkeit zum Austausch-Workshop (Videokonferenz).

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit Internetzugang, Mailprogramm und Textverarbeitungssoftware (Word oder ähnliches).

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereferentin, Referentin für Religionspädagogik im
Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder
Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin
Onlineseminar

Bearbeitungszeit: 20.06. – 30.09.22 **22-2MG2005**

Anmeldung bis zum 01.07.22: abt.13@bistum-aachen.de
In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3, Fachbereich Tages-
einrichtungen für Kinder.

Austauschtreffen zur Online-Fortbildung

Als Zusatzangebot zum Online-Kurs bieten wir die Möglichkeit an, sich auszutauschen, Fragen zu klären, Materialien und Bücher anzusehen und auszuprobieren. Das Treffen findet als Videokonferenz statt. Geöffnet nur für Teilnehmende des Online-Kurses.

Ulrike Riemann-Marx, Gemeindefereferentin, Referentin für Religionspädagogik im
Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder
Onlineseminar

Di **27.09.22** **14.30 – 16.45 Uhr** **22-2MG2006**

Anmeldung bis 23.09.22 unter: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Vom Zauber Gruppen zu leiten – Onlineseminar

Neue Perspektiven für Kursleitungen in der Erwachsenen- und Familienbildung

Lernen in Gruppen gelingt vor allem, wenn die Stimmung gut ist, sich alle wohlfühlen und akzeptiert sind. Oft gelingt dies wie von selbst und manchmal läuft es einfach nicht. Für neue und erfahrene Kursleitungen und Referentinnen und Referenten bieten wir diesen Workshop an, um miteinander gute und schwierige Gruppensituationen zu reflektieren, neue Sichtweisen zu erfahren, Lösungen zu entwickeln und die Freude an der Leitung (wieder) zu entdecken.

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Onlineseminar

Sa 05.02.22 10.00 – 13.00 Uhr 22-6HR2002

Für Kursleitungen des Forums und der FBS kostenfrei. Anmeldeschluss: 21.01.22

Qualifizierung für OGaTa Mitarbeiter*innen

Der Qualitätsanspruch in der Betreuung von Grundschulkindern steigt für die Mitarbeiter*innen kontinuierlich an. Um den heutigen Herausforderungen im pädagogischen Alltag sowie in der Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrpersonen gerecht zu werden, braucht es qualifiziertes Personal.

Diese berufsbegleitende Qualifizierung richtet sich an erfahrene Ergänzungskräfte mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung im offenen Ganztage. Inhalte sind Erziehung und Sozialisation, Kommunikation und Gesprächsführung, Entwicklungsgrundlagen in Psychologie und Pädagogik, Kindeswohl, Schulrecht, das Schulkind in Bildung und Spiel. Die Grundlage für das abschließende Fachgespräch wird eine Projektarbeit darstellen.

Alle Teilnehmer*innen erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat.

Der Zeitrahmen beträgt 160 Unterrichtsstunden in Präsenzpflcht und Selbstlerneinheiten.

Die Veranstaltungen sind als Präsenzveranstaltungen geplant, die Veranstalter behalten sich jedoch vor, die Angebote online durchzuführen. Die Seminarzeiten sind i. d.R. montags von 8.00 – 11.00 Uhr und einzelne Samstage von 9.00 – 16.15 Uhr.

Ein Bildungsscheck kann beantragt werden. Bei Vorliegen des Bildungsschecks ist die Anmeldung erst verbindlich. Bitte senden Sie den Bildungsscheck bis zum 01.03.2022 an das Kath. Forum, Betrather Str. 22, 41061 Mönchengladbach.

Diese Qualifizierung entspricht den Vereinbarungen des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes NRW und den Landesorganisationen der beruflichen Weiterbildung.

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Infoabend u. Basisqualifizierung: Haus der Regionen, Betrather Straße 22,
Mönchengladbach
Aufbauqualifizierung: KVB-Haus, Rektoratsstraße 25, Viersen

Infoabend: Ende Januar 2022; Qualifizierung ab März 2022 22-6TT2005

Termine und Kursgebühr: 02161 980626 oder auf der Homepage des Kath. Forums ab Herbst 2021. In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld und Viersen.

2.2 Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Aufbauqualifizierung und Fortbildungen

Die folgenden Module der Aufbauqualifizierung sind noch an den Richtlinien des Deutschen Jugendinstituts München (DJI) und dem Gütesiegel „Aktionsprogramm Kindertagespflege“ des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, der Bundesagentur für Arbeit und des Landes Nordrhein-Westfalen, LVR Landesjugendamt, orientiert. Sie sind ausgerichtet auf die Personen, die ihre Qualifizierung bis zum Jahresbeginn 2022 mit 160 Unterrichtsstunden abschließen. Nach Teilnahme an der gesamten Qualifikation (48 Ustd. Basisqualifizierung und 112 Ustd. Aufbauqualifizierung), dem zusätzlichen Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses, der Vorlage eines schriftlichen Konzepts (Profilbeschreibung) sowie der Absolvierung eines Abschlusskolloquiums erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat entsprechend der Richtlinien des DJI.



Ab Januar 2022 bietet das Katholische Forum Mönchengladbach und Heinsberg die „Kompetenzorientierte Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach den Kriterien des QHB“ für alle Neueinsteiger*innen sowie eine 160+ Anschlussqualifizierung für schon ausgebildete Kindertagespflegepersonen an (s.u.).

Sämtliche Module können auch als Fortbildungsmodule gebucht werden!

Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Beginn jedes einzelnen Moduls.

Weitere Informationen:

Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum

02451 9154068 und 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Ich gehe in die Kita – Gestaltung und Unterstützung der Eingewöhnungsphase

Übergänge sind im Leben jedes Menschen eine ganz besondere Zeit. Für ein Kind, das bisher den geborgenen Rahmen der Kindertagespflege kannte, ist der Übergang in die Kita eine herausfordernde Zeit und wichtige Phase in seiner Entwicklung. Das Kind in dieser Zeit in Zusammenarbeit mit den Eltern und der Kindertagesstätte zu unterstützen und sein Vertrauen in die neue Situation zu fördern und zu stärken, ist eine wichtige Aufgabe der Tagesmutter/des Tagesvaters.

Das Berliner Eingewöhnungsmodell für Kinder unter drei Jahren, das sich an der Bindung des Kindes zu den (Tages-)Eltern und Erzieher/innen orientiert, ermöglicht, die Eingewöhnungsphase individuell an die Bedürfnisse des Kindes anzupassen. In diesem Fortbildungsmodul werden die theoretischen Grundlagen und die verschiedenen Aspekte der praktischen Umsetzung erarbeitet sowie die Herausforderungen, die sich dabei für Tageseltern ergeben, beraten.

Beate Vraetz, Heilpädagogin, Erzieherin

Online-seminar

| Sa 03.07.21 09.30 – 16.00 Uhr 65.00 € 21-4HR2025

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,
uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Wie erziehst du mein Kind – Pädagogische Konzepte und Erziehungshaltungen

Für eine gelingende Zusammenarbeit mit Eltern ist es wichtig, sich im Vorfeld klare Positionen erarbeitet zu haben und die eigene Erziehungshaltung transparent darstellen zu können. In diesem Seminar können die Teilnehmenden sich mit den Wurzeln ihres eigenen Wertesystems auseinandersetzen und Möglichkeiten entdecken, für sich zu einer reflektierten Erziehungshaltung zu kommen. Bei der Weiterentwicklung der eigenen pädagogischen Haltung ist es hilfreich, Erfahrungen und Meinungen mit anderen auszutauschen, gemeinsam über neue fachliche Erkenntnisse zu reflektieren und so zu einer respektvollen Haltung und Position zu finden. Neben dem Austausch mit anderen Tagespflegepersonen bietet das Seminar fachliche Impulse zur Entwicklung einer professionellen und zeitgemäßen pädagogischen Haltung.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa 21.08.21 09.30 – 16.00 Uhr 65.00 € 21-4HR2014

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Die Würde des Kindes ist unantastbar – Kindeswohl und Kinderschutz

Tageseltern werden durch die Erlaubnis zur Kindertagespflege in die Verpflichtung genommen, das Jugendamt über wichtige Ereignisse zu unterrichten, die in der Betreuung des/der Kinder bedeutsam sind. Hierzu zählen auch Hinweise, die auf eine Gefährdung des Kindeswohls und sexuelle Grenzüberschreitungen deuten können. Kindertagespflegepersonen erhalten in dieser Fortbildung Handwerkszeug, mit dem sie in ihrem Arbeitsfeld sicher handeln und mit der jeweiligen Fachberatung kompetent kooperieren können. Dabei wird Prävention und wie sie konkret im Tagespflegealltag gestaltet werden kann ein wichtiges Thema sein.

Inhalte dieser Schulung (u. a. nach dem Konzept der Präventionsschulungen im Bistum Aachen):

- Erweitertes Basiswissen zum Thema „Sexualisierte Gewalt“
- Grenzüberschreitungen unter Kindern (Doktorspiele)
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (u.a. Bundeskinderschutzgesetz)
- Vertiefte Reflexion des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und der eigenen Verantwortlichkeit

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa 04.09.21 09.30 – 16.00 Uhr 65.00 € 21-4HR2015

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

uschi.ruetten@bistum-aachen.de



Spiel- und Entwicklungsförderung – ganz alltäglich

Mit Kindern spielen, singen und basteln, das kann doch eigentlich jeder – oder? Doch das Spiel ist für ein Kind die Grundlage jedes Lernprozesses. Die Aufgabe pädagogischer Fachkräfte besteht darin, eine Umgebung für altersgerechte Spielformen zu schaffen, in der die Kinder sich mit ihrer Umwelt auseinandersetzen können. Durch den zielgerichteten Einsatz von Spielzeug können Tageseltern kognitive, motorische und kreative Herausforderungen bieten. Genauso kann eine reizarme Umgebung dafür sorgen, die Phantasie des Kindes anzuregen. Auch der kreative Einsatz von Naturmaterialien und Alltagsgegenständen bietet abwechslungsreiche Spiel- und damit Lernanregungen.

Edith Rademacher, Erzieherin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa **11.09.21** **09.30 – 16.00 Uhr** **65.00 €** **21-4HR2023**

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

uschi.ruetten@bistum-aachen.de



Medien und ich – Vorbildfunktion in der Erziehung zur Medienkompetenz

Die meisten Kinder kommen schon früh mit Medien in Berührung und haben einen ganz selbstverständlichen Umgang damit. Sie probieren einfach aus und lernen ständig dazu – wozu die Knöpfe an der Fernbedienung da sind, wie man mit dem Tablet umgeht, wie Menüs funktionieren...

Doch das, was Kinder für einen sinnvollen Umgang mit Medien brauchen, ist sehr viel mehr:

- Sinnvolles und Interessantes aus dem großen Medienangebot auswählen statt wahllos konsumieren
- Inhalte einordnen und verarbeiten
- Medien auch dazu nutzen, kreativ zu sein und sich mit anderen auszutauschen

In diesem Seminar lernen Tagesmütter/Tagesväter, wie sie die Medienkompetenz der ihnen anvertrauten Kinder fördern können: Welche Möglichkeiten und Gefahren bieten die verschiedenen Medien? Welche und wie viele Medien eignen sich für Kinder in welchem Alter? Wie gehen Sie selbst mit Medien um und wie unterstützen Sie einen verantwortungsbewussten Umgang damit? Welche Medien können Sie als Kindertagespflegeeltern im Alltag sinnvoll einsetzen?

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Onlineseminar

Sa **25.09.21** **09.30 – 16.00 Uhr** **65.00 €** **21-4HR2016**

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Täglich Freud und Leid – Supervision für Kindertagespflegeeltern

Der Alltag von Tageseltern kann ganz schön anstrengend sein.

An diesem Tag haben Sie als Tagesmutter/Tagesvater die Möglichkeit:

- zum kollegialen Austausch
- zum Wechsel von Denk- und Sichtweisen
- zum Ausprobieren vielleicht ungewohnter Handlungsideen
- zu anregenden reflektierenden Gesprächen

Bitte bringen Sie Ihre Fragen und Anliegen an diesem Tag mit. Mit professioneller Unterstützung gehen Sie Ihren Fragestellungen nach, entwickeln Ihre Stärken weiter und finden Lösungen für schwierige Situationen.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin
Onlineseminar

Di **05.10.21** **17.45 – 20.00 Uhr** **35.00 €** **21-4HR2017**

Weitere Termine nach Absprache.

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum, 02451 9154068 und 02161 980643

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Gelassen und stark im Kindertagespflegealltag – Kraftquellen und Resilienzfaktoren

In der Kindertagespflege stehen Tag für Tag die Bedürfnisse und das Wohlergehen der Kinder und ihrer Eltern im Vordergrund. Und auch die eigene Familie braucht Aufmerksamkeit. Belastungssituationen gehören neben den schönen und erfüllenden Momenten zum beruflichen Alltag.

Wir werden an diesem Tag unter anderem:

- Belastungssituationen und individuelle Stressfaktoren aufspüren
- Lösungsstrategien erarbeiten
- den Umgang mit den eigenen Gefühlen anschauen
- die sieben Säulen der Resilienz kennenlernen
- Entwicklung von Resilienz beim Kind betrachten
- eigene Ressourcen in den Blick nehmen

Ziel ist, dass Sie Ihre körperlichen und psychischen Ressourcen aktivieren und lernen, wie Sie einen achtsamen Umgang mit sich selbst pflegen können.

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa **09.10.21** **09.30 – 16.00 Uhr** **65.00 €** **21-4HR2018**

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, eine Decke, zwei kleine Kissen für Kopf und Beine und ein paar dicke Socken mit.

Gesundheit und Hygiene

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Teil des Auftrags einer Tagespflegeperson ist, das ihr anvertraute Kind gesundheitsförderlich zu betreuen und zu begleiten. In diesem Aufbaumodul betrachten wir das Thema Gesundheit aus einem ganzheitlichen Blickwinkel und stellen uns der Frage, was Körper, Geist und Seele für eine gesunde Entwicklung brauchen.

Themen an diesem Tag werden u. a. sein:

- Anleitung zur motorischen Entwicklung, Anregung aller Sinne, mit denen Lernen und Erfahren möglich ist, Anregungen zur Sprachförderung
- Hygiene in der Kindertagespflege
- Umgang mit Eltern erkrankter Kinder
- Darf eine Tagespflegeperson Medikamente verabreichen? Ist der Einsatz alternativer Medizin erlaubt? Gilt z. B. Kamillentee schon als Medikament?

Begleitet wird dieser Tag durch eine Kinderkrankenschwester, die die Fragen der Teilnehmenden gerne kompetent beantwortet.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB
Onlineseminar

Sa	23.10.21	09.30 – 16.00 Uhr	65.00 €	21-4HR2024
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,
uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Die Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und ihre Dokumentation

Kindliche Entwicklung in all ihren kleinen und großen Schritten wahrzunehmen bedarf einer guten Kenntnis der Veränderungen und des Wachstums in den ersten Lebensjahren.

Die Dokumentation dieser Entwicklungs- und Bildungsprozesse jedes Kindes ist eine gesetzlich vorgeschriebene Pflichtaufgabe von Tageseltern. Grundlage der Dokumentation ist die regelmäßige alltagsintegrierte wahrnehmende Beobachtung des Kindes. Ziel dieses Moduls ist, die Wahrnehmung zu schulen und Veränderungen fachkompetent einzuordnen. Kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse werden skizziert und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Beobachtung und Dokumentation unkompliziert in den Betreuungsalltag eingebunden werden können. Eine mögliche Bildungsdokumentation wird detailliert vorgestellt und erprobt. Die Teilnehmenden erhalten Materialien zur weiteren Verwendung in ihrem Kindertagespflegealltag.

Beate Vraetz, Heilpädagogin, Erzieherin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	13.11.21	09.30 – 16.00 Uhr	65.00 €	21-4HR2020
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,
uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Interkulturalität – Herausfordernde Bereicherung

Eine Anforderung an die Kindertagespflege, die in den letzten Jahren noch an Aktualität gewonnen hat, ist die interkulturelle Sensivität der Tageseltern.

Der Sozialgesetzgeber schließt in den Auftrag an die Kindertagespflege die Vermittlung orientierender Werte und Regeln ein. Die Förderung des Kindes soll „seine ethnische Herkunft berücksichtigen.“ (SGB VIII § 22 Abs. 3) Bildung und Erziehung sollen dazu beitragen, „dass alle Kinder sich in ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Lebenssituationen anerkennen, positive Beziehungen aufbauen, sich gegenseitig unterstützen, zu Gemeinsinn und Toleranz befähigt und in ihrer interkulturellen Kompetenz gestärkt werden.“ (SGV.NRW. – KiBiz Land NRW)

Das heißt für die Kindertagespflege, sie begegnet unterschiedlichen Erziehungswerten von Eltern, sprachlichen Barrieren, aber auch – ganz praktisch – z. B. der Anforderung, bei der Essenzubereitung traditions- oder religiös-bedingte Regeln zu beachten. Erfahrungswelten von Kindern, deren Eltern zugewandert sind, die selbst ggf. Fluchterfahrungen haben, wollen verstanden und einfühlsam beachtet werden.

Wie eine Tagesmutter/ein Tagesvater diesen besonderen Aufgaben und Pflichten gerecht werden und die eigene interkulturelle Kompetenz stärken kann, wird Inhalt dieses Seminars sein.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	27.11.21	09.30 – 16.00 Uhr	65.00 €	21-4HR2021
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,
uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Vorbereitung des Abschlusskolloquiums

Am Ende der Qualifikation zur Kindertagespflegeperson steht das Abschlusskolloquium. Dort sollen die Teilnehmenden zeigen, was sie an Wissen und Erfahrungen im Laufe der Aufbauqualifikation dazu gewonnen haben. Geprüft wird dies anhand eines Fachvortrages, der selbstständig erarbeitet, verschriftlicht und im Abschlusskolloquium präsentiert wird.

In diesem Fortbildungsmodul legen Sie Ihr Thema für die Präsentation fest und bekommen Tipps für eine interessante und ansprechende Gestaltung. Sie besprechen Präsentationstechniken und üben diese praktisch ein.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	30.10.21	09.30 – 16.00 Uhr	65.00 €	21-4HR2019
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Dieses Modul dient der Vorbereitung des Abschlusskolloquiums (21-4TT2002) und ist für alle, die am Abschlusskolloquium teilnehmen wollen, verpflichtend.

Sa	11.12.21	09.30 – 16.00 Uhr	65.00 €	21-4HR2022
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Dieses Modul dient der Vorbereitung des Abschlusskolloquiums (21-4TT2003) und ist für alle, die am Abschlusskolloquium teilnehmen wollen, verpflichtend.

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,
uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Abschlusskolloquium

Das Abschlusskolloquium soll zeigen, „dass die Teilnehmenden über Kenntnisse und Fertigkeiten zur Bewältigung komplexer beruflicher Aufgaben verfügen“ (DJI Curriculum, Qualifizierung in der Kindertagespflege). Die Vorstellung eines Fachthemas aus dem Themenspektrum der Kindertagespflege gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre eigene Professionalität darzustellen und zu zeigen, was sie an Wissen und Erfahrungen im Laufe der Aufbauqualifikation erworben haben.

Am Vortag des Kolloquiums werden die fertig gestellten Vorträge abschließend in der Gruppe diskutiert.

Am Tag des Kolloquiums halten die Teilnehmenden ihren jeweiligen Vortrag und beantworten anschließend ggf. Fragen dazu. Nach dem erfolgreichen Kolloquium und der Vorlage der schriftlichen Ausarbeitung, dem Nachweis von 160 Ustd. sowie einem Erste-Hilfe-Kurs erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Fr	03.12.21	17.00 – 21.00 Uhr		
Sa	04.12.21	09.30 – 16.00 Uhr	105.00 €	21-4TT2002

Dieses Modul ist nur in Zusammenhang mit dem Modul „Vorbereitung zum Kolloquium“ (21-4HR2019) buchbar.

Fr	28.01.22	17.00 – 21.00 Uhr		
Sa	29.01.22	09.30 – 16.00 Uhr	105.00 €	21-4TT2003

Dieses Modul ist nur in Zusammenhang mit dem Modul „Vorbereitung zum Kolloquium“ (21-4HR2022) buchbar.

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum, 02451 9154068 und 02161 980643

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Kompetenzorientierte Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach den Kriterien des QHB

In Kooperation mit den Jugendämtern der Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven

Die Kindertagespflege hat sich als fester Bestandteil der Betreuung von Kindern im Alter vom 4. Lebensmonat bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres etabliert und wird von vielen Familien besonders für Kinder unter drei Jahren gewünscht und genutzt. Um diese anspruchsvolle Aufgabe, die dem gesetzlich verankerten Auftrag der frühen Bildung und Förderung folgt, mit Fachwissen und pädagogischer Kompetenz wahrzunehmen, bedarf es einer umfassenden Qualifizierung. Hierzu gibt es mit dem „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege, Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei“ (QHB) einen neuen Qualifizierungsrahmen, der bundesweit verbindlich ist. Diesen setzt das Katholische Forum als langjähriger und erfahrener Bildungsträger ab Januar 2022 um. Der Fokus liegt hierbei auf der Kompetenzorientierung im Lehren und Lernen sowie der Verzahnung von Theorie und Praxis.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 300 Unterrichtsstunden sowie 2 x 40 Stunden Praktikum in Voll- oder Teilzeit und 140 Einheiten Selbststudium.

Infoveranstaltung: 30.06.2021 (separate Anmeldung unter Kursnummer 21-4HR2030 – s.u.)

Teil 1 (tätigkeitsvorbereitend):

14.01.22 – 15.06.22 mit anssl. Lernergebnisfeststellung

18 x Mi 08.30 – 13.30 Uhr

04 x Fr 17.00 – 21.30 Uhr und

04 x Sa 09.00 – 14.00 oder 16.00 Uhr.

Lernergebnisfeststellung: 22. – 23.06.22 (separate Anmeldung unter Kursnummer 22-4HR2005)

Anschließend entscheidet das Jugendamt über die Erteilung einer vorläufigen Pflegeerlaubnis.

Teil 2 (tätigkeitsbegleitend):

12.08.22 – 25.02.23 mit anschl. Lernergebnisfeststellung

10 x Fr 17.00 – 21.00 Uhr und Sa 09.00 – 14.45 oder 16.00 Uhr.

Lernergebnisfeststellung: 10. – 11.03.23 (separate Anmeldung unter Kursnummer 22-4HR2006)

Bildungsscheck und -prämie sind möglich.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Fr – Sa 14.01.22 – 25.02.23 3.680.00 € 22-4HR2002

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de



Infoveranstaltung Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem neuen QHB

In dieser Veranstaltung erhalten Sie alle Informationen über die neue Qualifizierung. Neben persönlichen Voraussetzungen und inhaltlichen Aspekten stehen hierbei der Zeitaufwand und die konkreten Termine im Vordergrund, damit Sie wissen, worauf Sie sich einstellen müssen und sicher und vorausschauend planen können.

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Mi 30.06.21 17.00 – 19.15 Uhr 21-4HR2030

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

160+ Anschlussqualifizierung für Kindertagespflegepersonen

Die Kindertagespflege hat sich als fester Bestandteil der Betreuung von Kindern in den letzten Jahren zunehmend etabliert und wird von vielen Familien besonders für Kinder unter drei Jahren gewünscht und genutzt. Mit dem Ausbau der Kindertagesbetreuung ist auch der Anspruch an frühe Bildung und Förderung gestiegen. Um auch schon tätigen Kindertagespflegepersonen die notwendige Weiterentwicklung von Fachwissen und pädagogischer Kompetenz zu ermöglichen, sieht das „Kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege, Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei“ (QHB) in seinem Qualifizierungsrahmen eine Anschlussqualifizierung „160+“ vor. Die Erfahrungen und Fähigkeiten der Kindertagespflegepersonen in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit sowie die enge Verzahnung von Theorie und Praxis bilden dabei die Grundlage für die weitere Kompetenzentwicklung.

Voraussetzungen:

- Nachweis über eine Qualifizierung von mind. 160 Ustd. nach dem DJI-Curriculum
- Praxiserfahrung als Kindertagespflegeperson
- Vorliegen einer Pflegeerlaubnis
- Vorliegen einer Konzeption der Kindertagespflegestelle

Lernergebnisfeststellung (22-4HR2006) am 10.-11.03.23.

Bildungsscheck und -prämie sind möglich.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Fr – Sa 06.05.22 – 25.02.23 1.875.00 € 22-4HR2004

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Schulungen zur Praxisanleitung im Rahmen des QHB

In der Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen nach dem QHB liegt ein besonderes Augenmerk auf der Verzahnung von Theorie und Praxis durch je 40 Stunden Praktikum in Kindertagespflegestellen und Kitas. Die Praxisanleitung erfolgt hierbei durch qualifizierte Mentor*innen.

Schulung zur Praxisanleitung für Erzieher*innen

Diese Schulung erweitert die zertifizierte Weiterbildung von Praxisanleiter*innen in Kitas um die Aspekte der Anleitung von angehenden Kindertagespflegepersonen. Sie verdeutlicht die spezifischen Aufgaben und Kompetenzen von Kindertagespflegepersonen und befähigt, den Qualifizierungsprozess dieser Berufsgruppe zu unterstützen.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mi 12.01.22 09.00 – 12.00 Uhr 80.00 € 22-4HR2001

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Schulungen zur Praxisanleitung für Kindertagespflegepersonen

Diese Schulung ist Voraussetzung, um das Praktikum einer angehenden Kindertagespflegeperson in der eigenen Kindertagespflegestelle anzuleiten. Sie verdeutlicht die Aufgaben und Kompetenzen von Mentor*innen und befähigt, den Qualifizierungsprozess zu unterstützen. Hierzu braucht es eine professionelle und ressourcenorientierte Haltung genauso wie vertieftes Wissen im Bereich frühkindlicher Bildung. Die Fähigkeit, Lernfelder zu eröffnen und Lernprozesse zu begleiten, sowie professionelle Kommunikations- und Reflexionsfähigkeiten sind weitere Aspekte einer kompetenten Praxisanleitung.

Die Schulung setzt sich aus vier Modulen zusammen:

Modul 1: Berufliche Identität und professionelle Perspektive

Modul 2: Professionelle pädagogische Beziehungen gestalten

Modul 3: Bildungsprozesse anregen und unterstützen

Modul 4: Im Ausbildungsprozess reflektieren und beurteilen

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Sa	06.11.21	09.30 – 15.30 Uhr		
Sa	20.11.21	09.30 – 15.30 Uhr	130.00 €	21-4HR2031

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Vertiefungsschulung zur Praxisanleitung für Mentor*innen

Als Mentor*in für Kindertagespflegepersonen haben Sie die verantwortungsvolle Aufgabe übernommen, Praktikant*innen kompetent zu begleiten, um die Verzahnung von Praxis und Theorie schon in der Ausbildung zu gewährleisten. Hierbei ist es wichtig, sich zu vernetzen und die Kooperation mit allen Beteiligten auszuwerten. Diese Vertiefungsschulung bietet die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen auszutauschen und konkrete Fragestellungen kollegial zu beraten. Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer fließen in die Weiterentwicklung und Qualitätssicherung ein.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Sa	21.05.22	09.00 – 14.15 Uhr	60.00 €	22-4HR2003
----	----------	-------------------	---------	------------

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

2.3 Weitere Fortbildungen

Schwerpunkt Autismus

Qualifizierte Weiterbildung für pädagogische und therapeutische Fachkräfte

Die Fortbildungsreihe Schwerpunkt Autismus trägt dazu bei, ein vertieftes Wissen über die Besonderheiten der autistischen Weltansicht zu vermitteln. In den einzelnen Ausbildungsmodulen werden grundlegende Kenntnisse über Definitionen, Ursachen und Erscheinungsformen von Autismus vermittelt. Ein erweitertes Wissen über kognitive Besonderheiten und Wahrnehmungsauffälligkeiten von Menschen mit Autismus wird praxisnah erläutert, eine umfassende Übersicht über gängige Therapieansätze gegeben.

Die Teilnehmenden werden relevante Behandlungsmethoden und Therapieansätze kennen und anwenden lernen. Ein multiprofessionelles Referententeam wird mit den Teilnehmenden Handlungsideen für das eigene Arbeitsfeld erarbeiten und dabei Schwerpunkte im Bereich der Erwachsenenarbeit (Berufswahl, Wohnumfeld, Partnerschaft) setzen.

Die Weiterbildung richtet sich an Interessenten aus pädagogischen und/oder therapeutischen Berufsfeldern, die mit Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung arbeiten. Sowohl Berufsanfängerinnen und -anfänger als auch Kolleginnen und Kollegen mit langjähriger Berufserfahrung können an dem Seminar teilnehmen.

Modul 1: Einführung Autismus-Spektrum-Störung

Modul 2: Gestaltung von Kontakt und Interaktion

Modul 3: Der TEACCH-Ansatz in Theorie und Praxis

Modul 4: Wahrnehmungsverarbeitung und Kommunikationsstrategien

Modul 5: Sozialkompetenz und positive Verhaltensunterstützung

Modul 6: Eltern- und Umfeldberatung

Diese Fortbildung findet, wenn nicht in Präsenzform, in Online Modulen statt. Die Termine sind daher verbindlich.

Rainer Wassong, Leiter des ATZ, Ergotherapeut, Autismustherapeut, NLP-Trainer

Katrin Meyer, Sozialarbeiterin, Motopädin, Autismuspädagogin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	21.08.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	22.08.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	25.09.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	26.09.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	30.10.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	31.10.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	11.12.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	12.12.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	08.01.22	10.00 – 16.30 Uhr		
So	09.01.22	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	05.02.22	10.00 – 16.30 Uhr		
So	06.02.22	10.00 – 16.30 Uhr	1.400.00 €	21-6TT2003

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald die Anmeldegebühr von 300€ bezahlt wurde. Die übrigen Kursgebühren müssen bis zum Beginn der Weiterbildung bezahlt sein. Eine Ratenzahlung ist möglich. Wir nehmen Bildungsschecks an.

In Kooperation mit dem Autismus Therapie Zentrum Mönchengladbach.

Humor und Leichtigkeit im Berufsalltag – „Es kann gelacht werden“

Dass Lachen guttut, wissen wir. Doch im Berufsalltag kommen Leichtigkeit und Humor häufig zu kurz. Der Alltagsstress bringt uns sowohl im Beruf, als auch im Privatleben oft an unsere Grenzen. Dabei kann eine positive Grundstimmung helfen, den Alltag leichter zu meistern. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden praxiserprobte Techniken, um die täglichen Herausforderungen leichter und humorvoller zu bewältigen.

Bernadette Keller, Clownin

Franziskus Akademie, Zum Kniebusch 5, 52511 Geilenkirchen

Di	07.09.21	09.00 – 16.00 Uhr	130.00 €	21-3HR2005
Fr	05.11.21	09.00 – 16.00 Uhr	130.00 €	21-3HR2006

Anmeldung und Information: Franziskus Akademie, 02451 6209-9990 oder akademie@franziskusheim-gk.de

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

Wissenswertes über Krankheitsbilder des ZNS

In Kooperation mit Home Instead Heinsberg laden wir alle Neugierigen und Menschen, die sich für medizinische Themen und Berufe interessieren, zu einer Vortragsreihe, in der 3 der bekanntesten Krankheiten des zentralen Nervensystems medizinisch vereinfacht erklärt werden. Neben dem Wissen über die Krankheiten vermittelt die Referentin Hoffnung und einige Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten.

In der Mittagspause gibt es Zeit für den Austausch und Gespräche. Für das Wohlbefinden wird gesorgt, indem Getränke, Snacks und Obst angeboten werden.

Nähere Infos unter: [6. Gesund leben](#)

Babysitterkurs

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmer*innen erhalten ein „Babysitterdiplom“.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Familienzentrum Hand in Hand, Rabennest, Harbecker Straße 1, Wegberg

Sa **13.11.21** **10.00 – 15.00 Uhr** **21-8FZ7006**

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand, St. Peter und Paul,
02434 48 62, Peter-und-Paul@Familienzentrum-SanktMartinWegberg.de

Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Workshop für Ihre Gruppe

Stammtischparolen: Sie kommen plötzlich und aus der Mitte des Alltags. Wer darauf reagieren will, fühlt sich häufig überrumpelt und überfordert.

- Was sind Stammtischparolen?
- Wie wirken sie? Warum gibt es sie überhaupt?
- Und was kann ihnen entgegengesetzt werden?

Mit dem Ziel, handlungskompetent zu sein, erarbeiten wir Merkmale und Muster für die Situation von „Stammtisch“-Diskussionen. Es wird Mut gemacht, bei der Konfrontation mit Stammtischparolen im Alltag couragiert und zielorientiert aufzutreten. Das Seminar orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer.

Pfarrten, Vereine, Gremien oder Gruppen, die Interesse an einem solchen Seminar haben, laden wir herzlich ein, Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung und Realisierung.

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Franz-Josef Unland, Supervisor, Coach
Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Absprache

21-5MG1007

Ansprechpartnerin: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Workshops für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit

Das vielfältige Engagement von freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist ein wichtiger gesellschaftlicher Beitrag, um Geflüchteten das Ankommen in Deutschland zu erleichtern. Für viele von ihnen gestaltet sich das Zurechtfinden in der neuen Umgebung durch die Begleitung und Unterstützung von Bürgerinnen und Bürgern freundlicher.

Das Katholische Forum bietet verschiedene Workshops für Ehrenamtliche an, um sie für ihre Arbeit mit Geflüchteten zu stärken und zu unterstützen.

- Die Workshops umfassen je 3 Stunden mit bis zu 15 Teilnehmenden und sind gebührenfrei.
- Sie geben eine erste Information zum Thema und werden ortsnah angeboten.
- Sie sind praxisnah und gehen auf die Fragen der Teilnehmenden ein.

Mögliche Themen:

- Meine Rolle im Ehrenamt mit geflüchteten Menschen
- Flucht und Trauma
- Die rechtliche Situation von Geflüchteten
- Interkulturelle Sensibilisierung
- Interreligiöse Sensibilisierung
- Wenn geflüchtete Menschen gehen (müssen)
- Prävention von sexualisierter Gewalt in der Arbeit mit Geflüchteten

div. Referentinnen und Referenten

Termine bei Ihnen vor Ort nach Absprache

21-8FA1001

Anfragen und Informationen für die Region Mönchengladbach:

Marion Höver-Battermann, 02161 980626, marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de

Anfragen und Informationen für die Region Heinsberg:

Pantea Denhoven, 02433 5263324, pantea.denhoven@bistum-aachen.de

Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Joanna Schmitz, 02452 9785281, joanna.schmitz@bistum-aachen.de

2.4 Ehrenamt Liturgie und Kirche

Fortbildungs- oder Besinnungstage für Ihre Gruppe

Sie suchen für Ihre Gruppe eine Fortbildung im liturgischen Bereich? Sie möchten für Ihre Gruppe einen Besinnungstag oder eine andere Aktion mit Unterhaltung und Tiefgang anbieten? Sie haben einen konkreten Wunsch oder eine Idee, bei der Sie Unterstützung brauchen? Wir haben ein breites Spektrum an liturgischen, religionspädagogischen, biblischen und spirituell-kreativen Angeboten für Sie – Und wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und Wünsche. Stöbern Sie in unserem theologischen Bildungs-Angebot (unter 1.2 „Religion und Spiritualität“) oder sprechen Sie uns an!

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung

21-2MG2003

Kontakt: lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980641

Praxisbegleitung Begräbnisdienst

*Austauschtreffen für Begräbnisleiter*innen*

Dieser Abend stellt für alle Ehrenamtlichen im Begräbnisdienst eine Möglichkeit dar, sich über aktuelle Anliegen, Fragen und Themen im kollegialen Rahmen auszutauschen und Gleichgesinnte aus der Region kennen zu lernen.

Eigene Themen/Fragen können gerne mitgebracht werden.

Für neue Begräbnisleiter*innen ist der Abend Teil der Qualifizierung. Sie bekommen die Gelegenheit, ihre ersten Praxiserfahrungen im Austausch mit erfahrenen Begräbnisleiter*innen zu reflektieren.

Ulrike Gresse, Gemeindefereferentin Grabeskirche St. Elisabeth
 Michael Schicks, Pfarrer
 St. Elisabeth, Pfarrheim, Bökelstr. 178, Mönchengladbach

Termin wird bekannt gegeben.

21-2MG2005

In Kooperation mit der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth.
 Bei Interesse bitte melden bei: Lucia Traut, 02161 980641, lucia.traut@bistum-aachen.de

Ehrenamt Begräbnisdienst – Kennenlern- und Qualifizierungskurs

Das Kath. Forum für Erwachsenen- und Familienbildung MG/HS bietet gemeinsam mit den Verantwortlichen der Trauerseelsorge in der Region Heinsberg bzw. Mönchengladbach regionale Ausbildungskurse für ehrenamtliche Laien an, die von ihren Gemeinden als mögliche Kandidaten für die Begräbnisdienstleitung angesprochen worden sind.

Der Kurs führt ein in die unterschiedlichen Aufgaben der Begräbnisleitung und gibt den Teilnehmern das theoretische und praktische Rüstzeug mit für die Begleitung der Trauernden sowie die Gestaltung der Begräbnisfeier. Die Teilnahme an diesem Kurs ist eine der Voraussetzungen für die Beauftragung zum Begräbnisdienst durch die Pfarrgemeinde. Der Kurs dauert etwa 8 Monate (8 Abendtermine und zusätzlich 2 Samstage sowie Hospitationen und Praxisphase).

Die offizielle Beauftragung zur Beerdigungsleitung nach erfolgreichem Abschluss des Kurses (Teilnahmezertifikat durch das Kath. Forum) wird durch eine bischöfliche Urkunde auf Antrag erteilt.

Babette Sanders, Gemeindefereferentin
 Brigitta Schelthoff, Gemeindefereferentin, GdG Hückelhoven
 Martina Lesmeister, Gemeindefereferentin
 Michael Schicks, Pfarrer
 Ulrike Gresse, Gemeindefereferentin Grabeskirche St. Elisabeth
 Ort wird noch bekannt gegeben.

Termine werden bekannt gegeben.

21-2MG2001

Information: Lucia Traut, 02161 980641, lucia.traut@bistum-aachen.de
 Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Predigt supervision

Dies ist ein Angebot zum Austausch für alle Ehrenamtlichen, die im Rahmen von (Wort-) Gottesdiensten oder Begräbnisfeiern eine Ansprache an die Gemeinde richten. Der kollegiale Rahmen dieser Treffen bietet nicht nur gute Gelegenheit, Gleichgesinnte aus der Region kennen zu lernen und sich auszutauschen. Es können vor allem auch in diesem geschützten Raum eigene Predigttexte vorgestellt und diskutiert werden.

Ingeborg Schiele, Wortgottesdienstleiterin
 Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Termin wird bekannt gegeben.

21-2MG2004

Anfragen und Information: Lucia Traut, 02161 980641
 lucia.traut@bistum-aachen.de

Wortgottesfeiern leiten – Ausbildungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die im Auftrag ihrer Gemeinden für die Vorbereitung und Leitung von Wortgottesdiensten angefragt wurden und beauftragt werden sollen. In 6 Abendveranstaltungen bekommen die Teilnehmenden das theoretische und praktische Rüstzeug zur Planung und Durchführung von Wortgottesfeiern.

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnehmenden wurden von ihrer GdG für den Dienst als Wortgottesdienstleiter*in angefragt und gebeten, diesen Ausbildungskurs zu besuchen.

N.N.

Ort wird noch bekannt gegeben.

Termin wird bekannt gegeben.

21-2HR2002

Der Kurs wird ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 8 angeboten.

Bei Interesse an diesem Kurs wenden Sie sich bitte an: Lucia Traut, 02161 980641,

lucia.traut@bistum-aachen.de



2.5 Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt

Schulungen zur Prävention von sexualisierter Gewalt

Augen auf – hinsehen und schützen



Die ‚Präventionsordnung gegen sexualisierte Gewalt‘ des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben.

Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmer*innen für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können. Für die unterschiedlichen Berufsgruppen und Tätigkeitsbereiche gibt es zielgerichtete Angebote mit angepassten zeitlichen Umfängen.

Neben den ausgeschriebenen Terminen in unseren Forumsräumen bieten wir Ihnen gerne auch die Möglichkeit von „Inhouse-Schulungen“ für Ihre Teams vor Ort an. Voraussetzung dafür ist eine Gruppengröße von mindestens 10 Personen. Sollten Sie die Mindestpersonenzahl vor Ort nicht aufbringen können, melden Sie sich bitte bei uns. Wir werden die Anfragen sammeln und bedarfsweise Kurse anbieten.

Die Schulungen sind für die Mitarbeiter*innen aus Einrichtungen in katholischer Trägerschaft gebührenfrei und werden nach den Standards der Präventionsordnung durchgeführt.

Das Katholische Forum bietet auch Einrichtungen, die nicht in katholischer Trägerschaft stehen, Schulungen zur Prävention von sexualisierter Gewalt an. Gerne beraten wir Sie zuvor zu Inhalten und Umfang der Schulung und passen diese auf Ihren Bedarf an.

Termin, Veranstaltungsort, Umfang und Kosten nach Vereinbarung.

Koordination: Pantea Dennhoven, 02161 980654, pantea.dennhoven@bistum-aachen.de

Anmeldung: Josefa Schmitz 02161 980642, josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Die Präventionsschulungen für die Erzieher*innen in der Stadt Mönchengladbach führt die Familienbildungsstätte Mönchengladbach durch.

Koordination: Mechthild Wintgens, 02166 6231218, www.fbs-mg.de

Immer dann, wenn eine Präsenzveranstaltung möglich ist, möchten wir dieses sensible Thema auch in Präsenz stattfinden lassen, alternativ werden die Veranstaltungen online durchgeführt, damit dieses wichtige Thema nicht in der Pandemie untergeht. Unsere Referent*innen bilden sich regelmäßig fort, um sich der aktuellen Lage anzupassen.

Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

*Für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter*innen und Küchenkräfte in Kitas*

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

- Basiswissen zum Thema „sexualisierte Gewalt“
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen
- Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention

Eingeladen sind Mitarbeiter*innen sowie ehrenamtlich Tätige mit sporadischem Kontakt, die ausschließlich nicht-pädagogische Aufgaben in Einrichtungen, bei Veranstaltungen und in kinder- und jugendnahen Arbeitsbereichen wahrnehmen (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

Lutz Grundmann, Dipl. Sozialpädagoge

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Str. 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Fr 10.09.21 18.00 – 21.00 Uhr 21-8HR0001

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 04.11.21 18.00 – 21.00 Uhr 21-8MG0007

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642, josefa.schmitz@bistum-aachen.de

BasisPlus-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

Für Kursleitungen und Honorarkräfte

Die Inhalte im BasisPlus-Kurs sind:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema „sexualisierte Gewalt“
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (Bundeskinderschutzgesetz, Sexualstrafrecht u.a.)
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Eigene Rolle bei einem Krisenmanagement

Eingeladen sind Honorarkräfte, Mehraufwandsentschädigungskräfte, Kursleitungen, Referent*innen u. a., die in der Kinder- und Jugendhilfe oder in einem Bereich in katholischer Trägerschaft tätig sind, in dessen Rahmen sie regelmäßig Kontakt mit Kindern und/oder Jugendlichen haben (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 18.09.21 09.30 – 14.30 Uhr 21-8MG006

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,
josefa.schmitz@bistum-aachen.de



Vertiefungsveranstaltungen

Um die Prävention von sexualisierter Gewalt nachhaltig im Bistum Aachen zu installieren, sieht die Präventionsordnung regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen vor. Jeweils 5 Jahre nach einer vorangegangenen Schulung ist die Teilnahme an einer solchen Vertiefungsveranstaltung Voraussetzung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen Schutzbefohlenen. Die Vertiefungsveranstaltungen werden zu interessanten und für die Arbeit hilfreichen Themen angeboten.

Vertiefungsveranstaltung – Verhaltenskodex und Rolle

*Für Leitungskräfte, Pastorale Mitarbeiter*innen*

Im Umgang mit Schutzbefohlenen, Kindern und Jugendlichen ist körperlicher Kontakt nicht auszuschließen und gehört zum pädagogischen oder pflegerischen Alltag. Um den Kontakt bewusst, also professionell und im Sinne der Präventionsordnung zu gestalten, diskutieren wir Verhaltensweisen und kommen mit Hilfe der Reflexion des eigenen Handelns zu einer Haltung. Aus dieser erwächst letztlich ein Verhaltenskodex. Die vertiefte Reflexion des Verhaltens schärft das Bewusstsein bezüglich der eigenen Rolle und gibt Sicherheit für den beruflichen Alltag.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Di 16.11.21 09.00 – 16.00 Uhr 21-8MG008

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,
josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Vertiefungsveranstaltung – Schutzzvoller Umgang mit digitalen Medien

Neben Wiederholung der Grundlagen aus der Präventionsschulung, befassen wir uns bei dieser Vertiefungsveranstaltung verstärkt mit den Themen:

- Schutzzvoller Umgang mit digitalen Medien
- Lebenswelt der Kinder in Bezug auf digitale Medien
- Digitale Medien im Einsatz mit den Eltern
- Umgang mit Bildaufnahmen, Bild- und Persönlichkeitsrechten
- Respektvoller Umgang mit Medien
- Übergreifige Kommunikation

Für Kursleitungen und Honorarkräfte

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	20.11.21	09.00 – 12.00 Uhr	21-8HR0007
Sa	19.02.22	09.00 – 12.00 Uhr	22-8HR0001

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,
josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Für Basis- und BasisPlus-Geschulte

Lutz Grundmann, Dipl. Sozialpädagoge
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Fr	01.04.22	16.00 – 19.00 Uhr	22-8HR0004
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,
josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Für alle Angebote gilt in Absprache mit dem Bistum, dass Ihre Anmeldung zur Schulung verbindlich ist. Sollte Ihnen nach erfolgter Anmeldung eine Teilnahme an der Schulung nicht möglich sein, ist eine schriftliche Abmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn der Schulung erforderlich. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einer späteren Absage pro Tag und pro Teilnehmer 50 € in Rechnung stellen müssen (bei einer Halbtagesveranstaltung 25 €), sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

Leben & Beziehungen

3.1 Persönlichkeit stärken

Körperwahrnehmung und Atmung – unterstützt und gelassen in unsicheren Zeiten

„Wenn du es schaffst, das Falsche nicht zu tun, tut sich das Richtige selbst“. (F.M. Alexander)
 Alles, was wir in unserem Leben erfahren und tun, hat einen direkten Einfluss auf unseren Körper, auf unsere äußere wie innere Haltung, der damit verbundenen Atmung und wie es uns gerade geht. Alltägliche Stressfaktoren und wechselnde Zeiten, in denen wir besonders herausgefordert sind, sei es durch äußere Gegebenheiten oder persönliche Veränderungen, können verunsichern oder ängstigen.

Im Seminar lassen uns Körperwahrnehmungen das unbewusste Verhalten und das spontane Reagieren auf Stressfaktoren und mögliche Ängste erfahren. Wir nehmen unter Anleitung eine natürliche Stabilität wahr und gelangen zu einer gelasseneren Haltung. Der natürliche Rhythmus von Körper und Atmung wird im Seminar gestärkt.

Agnes Erkens, Gesangspädagogin, Körper-, Atem-, Stimmtherapeutin, Alexander-Technik
 Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	10.07.21	10.00 – 17.00 Uhr	40.00 €	21-6HR5026
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	12.02.22	10.00 – 17.00 Uhr	40.00 €	22-6MG5026
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken, eine großzügige warme Unterlage (Yoga- oder Gymnastikmatte), zwei große Wohfühldecken und eine flache Kopfunterlage.

Online Seminar Resilienz – Ich lasse mich nicht unterkriegen

Keine Frage, Corona ist und bleibt eine Herausforderung für uns alle. Mehr denn je ist es wichtig, nicht zu erstarren, sondern gut mit uns selbst und mit der Situation umzugehen. Genau hier setzt Resilienz an. Diese innere Stärke beinhaltet sowohl Aktivität als auch Stabilität – Und das ist kein Widerspruch. Diese beiden Pole in Balance zu bringen, hilft uns, handlungsfähig und gesund zu bleiben.

An 3 Abenden geht es um folgende Fragen und Entdeckungen:

- Wo stehe ich und wie geht es mir?
- Wie werde ich sensibler für Energieräuber und Energietankstellen?
- Wie entdecke ich sinnvolle Alltagsroutinen zur Stabilisierung?
- Wie kann ich die eigenen Ressourcen stärken und nutzen?
- Wie kann ich Handlungsfelder für das eigene Wohlfühlen entdecken?

Brigitte Vieten, individualpsychologische Beraterin

Onlineseminar

Mi	18.08.21	18.00 – 19.30 Uhr		
Mi	25.08.21	18.00 – 19.30 Uhr		
Mi	01.09.21	18.00 – 19.30 Uhr	15.00 €	21-6MG5558

Anmeldeschluss: 05.08.2021

Voraussetzung: Stabile Internetverbindung, PC mit Kamera und Audio.

Naturbewegung – „Gesund leben im Quartier“

Ursula Hamacher, Natur- und Landschaftsführerin, Gesundheitswanderführerin
Mönchengladbach, Arbeitslosenzentrum MG e.V.

09 x Di	31.08.21	10.30 – 12.00 Uhr		21-6MG5163
11 x Di	18.01.22	10.30 – 12.00 Uhr		22-6MG5163

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

Waldbaden zum Kennenlernen

Nähere Infos unter: 6. Gesund leben

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Volksgarten. Wanderparkplatz Ecke Peter Krall Straße / In der Bungt in Mönchengladbach

Do	09.09.21	17.00 – 18.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7055
Sa	11.09.21	09.00 – 10.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7056

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de



Keine Angst vor Pandemie

Geleitet von erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen des Beratungszentrums des Bistums Aachen bearbeiten wir in 6 Sitzungen mit unterschiedlichen Leitthemen die Erlebnisse der SARS-CoV-2-Pandemie-Zeit, um wieder voller Zuversicht und Hoffnung in die Zukunft zu blicken. Wir entdecken die eigenen Ressourcen und bekommen praktische Tipps, wie wir uns in Krisen stärken können.

Zwischendurch gibt es Zeit für den informellen Austausch und Gespräche. Für das Wohlbefinden wird gesorgt, indem Getränke und Snacks angeboten werden.

Schon wieder schlechte Nachrichten! Wie bewahre ich den gesunden Verstand?

Nicht nur, dass wir täglich mit den Meldungen über Corona-Tote, Naturkatastrophen, Kämpfen in den Kriegsregionen konfrontiert werden, sondern auch – einige von diesen Nachrichten betreffen uns direkt! Eigenes Leben im Griff haben, das Jetzt und Heute aktiv gestalten – Welche Mittel haben wir trotz der Krise in der Hand? Wie suchen und wo finden wir die eigenen Ressourcen dafür? Worauf lohnt es sich zu fokussieren ohne unterwegs sich von falschen Sicherheitsversprechen anlocken zu lassen? Das sind die Themen, die uns an diesem Tag beschäftigen werden.

N.N.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mo	20.09.21	18.00 – 20.00 Uhr	11.00 €	21-3HR5016
----	----------	-------------------	---------	------------

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Die Erfahrung vom Alleingelassen-Sein

Nach 19 Monaten des hin und her mit Lockdowns und Lockerungen, Kontakteinschränkungen, Homeoffice, Kurzarbeit oder gar kompletter Isolation gehen wir den Fragen nach: Warum entsteht das Gefühl der Einsamkeit? Wie gehen wir mit ihm um? Wie viel Gesellschaft braucht ein Mensch? Warum können wir nicht mit uns selbst allein zufrieden sein? Oder doch?!

N.N.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mo	25.10.21	18.00 – 20.00 Uhr	11.00 €	21-3HR5017
----	----------	-------------------	---------	------------

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Die Erfahrung von Ohnmacht und Schaffenskraft

Das gewohnte Leben, das Leben „wie immer“ findet seit langem nicht mehr statt. Vieles können wir nicht selbst entscheiden und langfristig planen. Die fleißig aufgebaute Lebensstruktur von Arbeit – Kontakte – Familie – Engagements – Freizeit – Urlaub liegt brach. Wie gehen wir mit dieser Situation um? Was können wir daraus lernen? Wo lohnt es sich den Blick zu lenken um die Zukunft wieder in hellen Farben zu sehen?

N.N.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mo	22.11.21	18.00 – 20.00 Uhr	11.00 €	21-3HR5018
----	----------	-------------------	---------	------------

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Die Welt verändert sich und ich komme nicht mit...

Plötzlich ist alles digital. Ist das schlimm, dass ich leben will wie vorher? Muss ich alles mitmachen und mich umstellen, mich dem Druck von außen beugen? Was verliere ich, wenn ich beim Alten bleibe, was gewinne ich? Sind die Veränderungen eine Katastrophe oder eine Möglichkeit der Entwicklung? Wir suchen nach den Wegen der Sehnsucht, nach altem Leben, der Unbarmherzigkeit der Gegenwart und versuchen, den Zukunftsträumen einen konstruktiven gemeinsamen Nenner zu geben.

N.N.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mo	24.01.22	18.00 – 20.00 Uhr	11.00 €	22-3HR5007
----	----------	-------------------	---------	------------

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Die Welt verändert sich. Was brauchen unsere Kinder?

Was braucht ein Kind für die gesunde Entwicklung? In der Pandemie hat sich das Leben der Kinder drastisch verändert. Je nach Alter haben manche die Hälfte ihres Lebens begleitet mit Kontaktbeschränkungen verbracht. Jugendliche erleben Gemeinschaft nur digital. Auf einmal ist das Handy kein Fluch mehr... Was wird Digitalisierung mit unseren Kindern machen? Worauf sollen wir Eltern jetzt bauen? Welche Verluste können wie kompensiert werden? Gibt es vielleicht auch positive Seiten der Situation? Wir sprechen über Kinder und die Wirkung der Pandemie auf sie jetzt und in der Zukunft.

N.N.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mo 21.02.22 18.00 – 20.00 Uhr 11.00 € 22-3HR5008

In Kooperation mit Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Corona, was hast du mit uns gemacht?

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Seit 2 Jahren leben wir jedoch mit dem neuen Virus, das vor allem das Erleben der Gemeinschaft und des Miteinanders zumindest zeitweise unmöglich gemacht hat. Wir spürten die Ohnmacht. Stress und Ängste machten sich breit, Geduld schwankte. Wir wollen über die Veränderungen sprechen, die in der Gesellschaft zu beobachten sind und herausfinden, ob sie uns nur Angst machen oder vielleicht auch positive Seiten haben können. Auch sammeln wir in diesem letzten Treffen der 6-staffeligen Reihe alle Werkzeuge und Mittel, die uns für die Zukunft stark machen können. Auch für eine turbulente Zukunft mit vielen unerwarteten Veränderungen.

N.N.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Mo 21.03.22 18.00 – 20.00 Uhr 11.00 € 22-3HR5009

In Kooperation mit Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Positives Denken und ein erfülltes Leben – Pandemie hin oder her, es geht weiter!

Nähere Infos unter: 3.4 Älter werden

Peter Albrecht, Psychotherapeut, Supervisor

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

05 x Mi 03.11.21 17.15 – 19.30 Uhr 46.50 € 21-6MG5064

Lebenslust statt Coronafrust und Winterblues

Frauenseminar, um Belastendes loszulassen, Kraftquellen zu finden und Gelassenheit zu stärken

Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

Susanne Kessenich, Gesundheitspädagogin, Counselor grad. BVPPT

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 27.11.21 10.00 – 17.00 Uhr 54.00 € Für kfd-Mitglieder 32,00 € 21-6MG5136

Fasten und Eutonie

Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einkehr

Fasten bietet eine altbewährte Möglichkeit, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und neue Lebensausrichtungen zu finden. Fasten ist ein Prozess, der das Heilwerden an Körper und Seele unterstützt und nachhaltige Veränderungen auch im Alltag ihren Platz finden lässt. Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit. Sie findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche frisch zubereitet. Nach einem Morgenspaziergang ist der Vormittag für Eutonie- und Yogaübungen reserviert, die der Vertiefung der Atmung und

der Verbesserung der Beweglichkeit dienen. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen oder Wanderungen. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen und dem Erfahrungsaustausch zum Fasten in der Gruppe.

Inge Schulz-Simon, Diplom Psychologin

Birgit Hagen, Eutoniepädagogin

Gästehaus Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, Kall-Steinfeld

So 06.03.22, 14 Uhr – Do 10.03.22

350.00 €

22-6TT9001

Anmeldeschluss: 15.01.22

Die Anreise erfolgt selbst organisiert.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Wolldecke, Socken, Paarleben

Trauerwege

Mit dieser Gesprächsreihe laden wir Sie ein, Trauerwege zu entdecken und auszuhalten, zu suchen und zu gehen. Diese Wege kann niemand stellvertretend für eine*n Andere*n gehen. Jede*r ist dabei auf sich selbst verwiesen. Gleichzeitig ist es gut zu spüren: „Ich bin nicht allein gelassen; es gibt andere Menschen, die in ähnlicher Weise betroffen sind, mit denen ich sprechen kann.“ Im Verlauf der 10 Gesprächsabende soll es möglich werden, bei sich selbst zu sein, einander zuzuhören, im lebendigen Austausch zu sein, Mut zu fassen, neue Wege zu gehen.

Der 1. Abend ist ein Informationsabend.

Jürgen Schmitz, Krankenhauseelsorger

Christina Kortmann, Gemeindereferentin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

09/21 – 02/22

10 Abendtermine 18-20 Uhr

21-2MG5025

Anmeldung und Information: Katholische Krankenhauseelsorge Klinik Maria Hilf, 02161

892 1211 oder juergen.schmitz@mariahilf.de

In Kooperation mit der Katholischen Krankenhauseelsorge Kliniken Maria Hilf.



Warum hast du mir das angetan?

Gesprächsgruppe für Trauernde nach Suizid

„Warum hast du mir das angetan?“ Diese und viele andere Warum-Fragen stellen Hinterbliebene nach einem Suizid. Selbsttötung ist kaum zu verstehen, sie reißt bei Angehörigen, Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen plötzlich Abgründe auf.

Wir laden Hinterbliebene herzlich ein, in einer Gesprächsgruppe mit anderen Betroffenen über ein solches Schicksal zu sprechen. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für alle Gedanken und Gefühle und die je eigene Art der Trauer. Die Teilnehmer*innen und Teilnehmer helfen einander, das Schicksal zu tragen, loszulassen und nach vorne zu schauen.

Jürgen Schmitz, Krankenhauseelsorger

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termin nach Vereinbarung

21-2MG5028

Information und Anmeldung: Kath. Krankenhauseelsorge Kliniken Maria Hilf, 02161 892-

3218 (Fax -1212), juergen.schmitz@mariahilf.de oder

In Kooperation mit Katholische Krankenhauseelsorge Kliniken Maria Hilf

3.2 Paarleben

Sich trauen – Eheseminar zur Vorbereitung der kirchlichen Trauung

- Sie haben sich füreinander entschieden und planen in absehbarer Zeit Ihre kirchliche Trauung?
- Sie möchten wissen, welche Bedeutung hinter dem „Sakrament“ der Ehe steckt und was Sie da vor dem Altar eigentlich genau versprechen?
- Sie suchen Anregungen für die Gestaltungsmöglichkeiten des Gottesdienstes bzw. der Traufeier?
- Sie sind gespannt auf den Austausch mit anderen Paaren, die in der gleichen Situation sind wie Sie?

Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem Abendseminar zur Vorbereitung auf Ihre kirchliche Trauung. Wählen Sie einen Seminartermin möglichst schon einige Monate vor der Trauung, damit dieser Abend Ihnen zur Gestaltung Ihrer Hochzeitsfeier in der Kirche nützen kann.

Anne Katz, Sozialpädagogin

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator

Petra Slomka-Halm

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	02.07.21	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	21-2MG5005
Fr	27.08.21	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	21-2MG5006
Fr	17.09.21	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	21-2MG5007
Fr	11.02.22	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	22-2MG5003
Fr	18.03.22	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	22-2MG5004
Fr	08.04.22	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	22-2MG5005
Fr	13.05.22	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	22-2MG5006
Fr	10.06.22	17.30 – 20.30 Uhr	12.00 €	22-2MG5007

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material.

Nach Bedarf findet das Seminar online statt.

KEK: Konstruktive Ehe, Partnerschaft und Kommunikation

Ein Kurs zur Weiterentwicklung Ihrer Partnerschaft

An zwei Wochenenden üben Sie zu zweit hilfreiche Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten ein und wenden sie im Austausch über wichtige Themen Ihrer Partnerschaft an. Das Gesprächstraining ist keine Beratung oder Therapie.

Sie können einen gesonderten Flyer bei uns anfordern.

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator

Kunigunde Große Thier, Diplom Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mitarbeiterin Kath.

Beratungszentrum MG

Kath. Beratungszentrum, Betrather Straße 26, Mönchengladbach

Fr	22.10.21	18.30 – 21.30 Uhr		
Sa	23.10.21	09.30 – 16.30 Uhr		
So	24.10.21	09.00 – 13.00 Uhr		
Fr	05.11.21	18.30 – 21.30 Uhr		
Sa	06.11.21	09.30 – 17.00 Uhr	125.00 €	21-6TT5001
Fr	11.03.22	18.30 – 21.30 Uhr		
Sa	12.03.22	09.30 – 16.30 Uhr		
So	13.03.22	09.00 – 13.00 Uhr		
Fr	25.03.22	18.30 – 21.30 Uhr		
Sa	26.03.22	09.00 – 17.00 Uhr	125.00 €	22-6TT5001

Die Kursgebühr gilt pro Person.

In Zusammenarbeit mit den Katholischen Beratungszentren MG und Aachen.

3.3 Frauenleben

„Hinfallen – aufstehen – Krönchen richten – weitergehen“

Resilienz und mehr – eine kleine Auszeit für Frauen

Resiliente Menschen sind Menschen, die aus schwierigen Situationen, Krisen oder Schicksalsschlägen möglichst unbeschadet wieder aufstehen und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Sie meistern, woran andere leiden oder verzweifeln. Diese innere Stärke und Widerstandskraft ist nicht „gottgegeben“, sondern lässt sich erlernen, stärken und fördern. Wir alle haben die Kraft und Möglichkeit, Schwierigkeiten zu überwinden und daran zu wachsen. Für Frauen, die nach Wegen zu einem konstruktiven Umgang mit schwierigen Herausforderungen, Stressfaktoren, Veränderungsprozessen und Lebenskrisen suchen, gibt es wertvolle Tipps und Übungen, die einen Zugang zu unseren Ressourcen ermöglichen und Veränderungen auf einer tieferen Ebene integrieren. Durch die Befreiung von alten ungesunden Mustern hin zu einem selbstbestimmten, lustvollen und erfolgreichen Leben!

Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd-Diözesanverband Aachen, Counselor in Gestalt- und Orientierungsanalyse

Wilhelm-Kliwer-Haus, Ungermannsweg 8, Mönchengladbach

Fr	02.07.21	17.00 – 21.00 Uhr	
Sa	03.07.21	09.30 – 16.00 Uhr	
	80.00 € / kfd-Mitglieder 40,00 € inklusive Verpflegung		21-6MG5104

Anmeldeschluss: 04.06.21

Übernachtung mit Frühstück kann auf Wunsch zugebucht werden. Für ein Einzelzimmer beträgt der Preis 72,10 € und für ein Doppelzimmer bei Nennung der Mitbenutzerin des Doppelzimmers 46,30 €.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

Wohlfühlstunden in der Sommerzeit

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gerade in diese, von Unsicherheit und Ängsten geplagten Coronazeit scheint es wichtig zu sein, Orte der Ruhe und Entspannung aufzusuchen. Dieser besondere Nachmittag ist zum Erholen und Kraftschöpfen gedacht.

Klangschalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	21.08.21	14.00 – 18.00 Uhr	35.00 €	21-6MG5029
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte mitbringen: Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte, Getränk und Mundschutz.



Frauenexkursion nach Köln

„Ja die Weiber sind gefährlich!“ – Schriftstellerinnen in Köln

Das Katholische Forum und der Regionalverband der kfd begeben sich mit dem Kölner Frauengeschichtsverein wieder auf Spurensuche. Diesmal geht es um schreibende Frauen, die in früheren Jahren oft im Verborgenen arbeiteten. Der Weg in die Öffentlichkeit widersprach den Rollenerwartungen und erforderte Leidenschaft und Charakterstärke. Auf dem Spaziergang vom ehemaligen eingestürzten Stadtarchiv bis zum Dom werden Schriftstellerinnen in Biografien und Texten verschiedener Genres vorgestellt.

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Treffpunkt: Mönchengladbach Hauptbahnhof

Sa 04.09.21 09.30 – 17.00 Uhr 12.00 € 21-6MG5026

zzgl. Fahrtkosten

Anmeldeschluss: 20.08.21

In Kooperation mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.

Abfahrtszeit bitte kurz vor der Veranstaltung erfragen.



Plus-Size-Mode – der Stilworkshop für starke Frauen

Sie sind eine ganz „besondere“ Mischung. Sowohl vom äußeren Erscheinungsbild als auch vom Wesen her bringt jede Frau ihre individuellen Eigenschaften mit und ist dadurch besonders und einzigartig.

Leider hindern viel zu oft vermeintlichen Schönheitsideale und falsche Glaubenssätze vor allem Frauen, die nicht den „Idealmaßen“ entsprechen, daran, die eigene Schönheit zu sehen und sich selbstbewusst und stylisch zu kleiden.

In diesem Workshop räumt Stilcoach Cornelia Dick mit diesen Vorurteilen auf! Sie unterstützt Frauen dabei, die eigenen Schokoladenseiten (wieder) zu entdecken und typgerecht in Szene zu setzen. In diesem Workshop betrachten sich die Teilnehmerinnen selber nochmal mit anderen Augen und entdecken, wie sie mit der passenden Schnittführung ihren Look verbessern können.

Cornelia Dick, Stilcoach und Imageberaterin, Diplom-Marketing-Kommunikationswirtin
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 23.09.21 18.00 – 21.00 Uhr 45.00 € /kfd-Mitglieder 27,00 € 21-6MG5056

Anmeldeschluss: 15.09.2021

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

Jede Teilnehmerin bekommt einen kurzen Outfit-Check sowie Empfehlungen und Tipps zur besten Schnittform. Jede Teilnehmerin wird gebeten, ein Outfit mitzubringen (komplett Jacke, Schuhe, Accessoires), welches mit der Stilexpertin besprochen wird.

Marke Ich – Personal Branding

Stellen Sie sich schon mal die Frage: Wer bin ich? Wie wirke ich? Habe ich eine Marke, ein Personal Branding? Brauche ich das? Und wenn ja, wofür?

In einer Kombination von Theorie und Praxis wollen wir uns mit dem Thema auseinandersetzen, an Ihrem Personal Branding arbeiten und es idealerweise verbessern.

Folgende Bausteine hat der Abend:

- Eigenbild erarbeiten: Wer bin ich? Wie sehe/fühle ich mich?
- Fremdbild: Wie sehen andere mich?
- Fremd- vs. Eigenbild: Wie will ich gesehen werden? Werde ich so gesehen?
- Meine Beeinflussungsmöglichkeiten: Was kann ich tun, um meinem Idealbild nahe zu kommen?
- Aufbau eines Netzwerkes

Ute Voormanns-Wolters, Diplom – Kauffrau, Coach (ICF)
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 07.10.21 18.00 – 21.00 Uhr 68.00 € 21-6MG5052

Licht aus – Film ab

Filme eröffnen Welten – andere Kulturen, neue Glaubenswege, motivierende Lebensperspektiven... In diesem Sinne wollen wir an diesem Abend mit einem spannenden und anrührenden Film die Seelen zum Schwingen bringen. Ein Imbiss vorab stärkt den Körper. Ein meditativer Einstieg in den Film eröffnet den Weg ins eigene Innere. Die Filmbesprechung im Anschluss lädt zum Austausch ein.

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG
Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 14.10.21 19.00 – 22.00 Uhr
8.00 € betragen die Kosten für die Organisation und den Imbiss. 21-6MG5039

Anmeldeschluss: 15.09.21

Anmeldung und Informationen: Ingrid Scholz, 02165 879614

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

Vortrag: Die Frauen um Karl Marx

Jenny von Westphalen hatte als Ehefrau, politische Gefährtin und Geschäftsführerin entscheidenden Anteil am geistigen Vermächtnis ihres Mannes Karl Marx. Helena Demuth sorgte als Haushälterin und Vertraute für das (Über)Leben und Wohl der Familie. Ohne diese Unterstützung hätte Marx kaum ein so umfangreiches Werk hinterlassen können. Die Töchter der Familie Marx traten in die Fußstapfen ihrer Eltern und führten ein unsicheres Leben an der Seite politisch aktiver Männer. Nur die jüngste Tochter öffnete sich den „Frauenfragen“.

Ina Hoerner-Theodor, Autorin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di 16.11.21 19.00 – 20.30 Uhr 21-6MG5103

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Mönchengladbach und der Frauen-Vita – Mönchengladbach e.V.

Weltgebetstag – Frauen aller Konfessionen laden ein

Beten und Handeln sind die Grundlagen der größten von Frauen initiierten weltweiten ökumenischen Bewegung, die seit über 65 Jahren in Deutschland mitgetragen wird. Der erste Freitag im März ist ein „Fenster zur Welt“! Auf der ganzen Erde, „vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang“ beten Frauen, Männer und Kinder dieselben Texte und singen dieselben Lieder.

Der Gottesdienst wird jedes Jahr von Frauen aus einem anderen Land vorbereitet. Diese Frauen sind Mitglieder in unterschiedlichen christlichen Kirchen. In unzähligen Gemeinden in ganz Deutschland organisieren und gestalten Frauen den Weltgebetstag. Auch sie arbeiten in ökumenischen Teams zusammen. Weltgebetstag – Das ist gelebte Ökumene nach dem Motto des Weltgebetstags: „Informiert Beten – Betend Handeln“.

Wie in jedem Jahr haben Frauen für 2022 die Weltgebetstagsordnung geschrieben. Der Termin des Studientages für Multiplikator*innen in den Gemeinden und für ökumenische Teams vor Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben. Er dient dazu, Eindrücke und Informationen über „Land und Leute“, diesmal Simbabwe, zu erlangen. Ein Gottesdienst und Workshops unterstützen die in der Gemeinde tätigen Ehrenamtlerinnen, sich auf den WGT am Freitag, 4. März 2022, in der Heimatgemeinde/Pfarre vorzubereiten.

Länderabend zum Weltgebetstag 2022

In einer Abendveranstaltung wird das aktuelle Partnerland und die dortigen Weltgebetstags-Projekte vorgestellt. Partnerland des WGT 2022 ist England, Wales, Nordirland.

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi **17.11.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-6MG5051**

Um eine Spende wird gebeten.

Lesung zu den Frauenaktionstagen

Buchtitel und Autorin werden noch bekannt gegeben.

Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd-Diözesanverband Aachen, Councilor in
Gestalt- und Orientierungsanalyse

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Mönchengladbach, Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstraße 14, 41

Fr **19.11.21** **19.30 – 22.00 Uhr** **10.00 €**, für **kfd-Mitglieder 7.50€** **21-6MG5032**

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen und der Buchhandlung Degenhardt.
Anmeldung: Buchhandlung Degenhardt, 02161 16132 oder
info@buchhandlung-degenhardt.de

Mit Ruhe und Muße in die Weihnachtszeit

An diesem Samstag haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise die Adventszeit zu beginnen. Die Hektik der Weihnachtszeit wird außen vorgelassen und einfache Entspannungsübungen können uns helfen, mit „Stressfallen“ anders umzugehen. Unterschiedliche meditative Übungen sammeln und zentrieren die Aufmerksamkeit und Energie. Meditative Texte, Klangschalenklänge, Kalimba und Ocean-Drums verzaubern und geben Impulse über diesen Tag hinaus.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **20.11.21** **10.00 – 16.30 Uhr** **40.00 €** **21-6MG5028**

Bitte mitbringen: Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.

Frauen feiern Gott in ihrem Leben

Frauengottesfest

Nähere Infos unter: 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

Monika Heidenfels, Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin des kfd-Regionalverbandes Mönchengladbach

Liesel Welters, kfd-Regionalverband

Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Fr 26.11.21 19.00 – 21.00 Uhr 21-6MG5057

Lebenslust statt Coronafrust und Winterblues

Frauenseminar, um Belastendes loszulassen, Kraftquellen zu finden und Gelassenheit zu stärken

Wir leben in herausfordernden Zeiten: Unsicherheit, Ängste, Stress und Sorgen können unsere Psyche und unser Immunsystem belasten.

In diesem Seminar geht es um die Kunst im Alltag zu entspannen, Stress abzuschütteln, tief durchzuschlafen und dann den Fokus auf das zu setzen, was uns gut tut und stärkt.

Musik, Tanz und alltagstaugliche Körperübungen sind deshalb zentraler Bestandteil des Seminars. Eine Fantasiereise wird uns zu unserer persönlichen Kraftquelle leiten und wir gestalten mit kreativen Mitteln unsere ganz eigene „Wohlfühl-Oase“. Gemeinsamer Austausch sorgt für das lebenswichtige Gefühl von Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

Susanne Kessenich, Gesundheitspädagogin, Counselor grad. BVPPT
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 27.11.21 10.00 – 17.00 Uhr 54.00 € Für kfd-Mitglieder 32,00€ 21-6MG5136

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Anmeldeschluss: 12.11.21

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, in denen getanzt werden kann, Decke, Isomatte, Malstifte, Schere, gerne bunte Schals, Tücher oder größere Stoffreste sowie ein Foto aus der Kindheit, welches ein gutes Gefühl bei Ihnen auslöst.

Stärkungstag für Frauen

In diesem Seminar werden verschiedene Wege erkundet, mit denen die Teilnehmerinnen ihre eigene Kraft und ihre eigene Stärke finden können. Übungen der Besinnung und Achtsamkeit führen zur eigenen Mitte. Massagen (am bekleideten Körper) unterstützen das Bewusstsein und das Gefühl für den eigenen Körper. Meditative Übungen mit Pastellkreiden und Kohle geben Raum für Kreativität und machen auch Kreativ-Ungeübten Spaß. Die zum Einsatz kommenden Märchen von starken Frauen vermitteln den Teilnehmerinnen Mut und Leichtigkeit.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 29.01.22 10.00 – 16.30 Uhr 45.00 € 22-6MG5025

Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath

Sa 12.02.22 10.00 – 16.30 Uhr 45.00 € 22-6HR5024

zzgl. 5,00 € Materialumlage

Bitte mitbringen: Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet.

Frauen reden anders – Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Es gibt weibliche und männliche Kommunikationsstile und die Kommunikation mit anderen Menschen ist nicht so leicht. Frauen werden konfrontiert mit Vorwürfen und fühlen sich persönlich angegriffen oder verletzt. Umgekehrt passiert es auch, dass andere sich von uns angegriffen fühlen, obwohl wir es gar nicht so gemeint haben. Oft liegt es daran, dass wir gewohnheitsmäßig die Worte brauchen: „Du bist.../ du solltest... / mach doch mal das und das...“.

Die gewaltfreie Kommunikation geht einen anderen Weg. Hier sprechen wir zunächst über uns, offenbaren eigene Gefühle und Bedürfnisse. Erst dann äußern wir eine Bitte oder einen Wunsch. Wir sprechen über eigene Gefühle und Bedürfnisse. Das erklärt dem Gegenüber, warum wir etwas von ihm wünschen, warum er etwas anders tun soll als bisher.

Das ist ungewohnt und die Entwicklung zur kraftvollen „weiblichen“ Kommunikation erfordert Mut. Wenn Sie mutig sind, werden Sie staunen, wie sich Kommunikation und Beziehungen verbessern können.

Zur Methode der gewaltfreien Kommunikation gibt es theoretischen Input über Verhaltensmuster, verschiedene Kommunikationsstile und es gibt praktische Übungen. Das Seminar soll Frauen dazu befähigen, ihre Kommunikationsstärke lösungsorientiert einzubringen.

Christa Schmitz-Kahmen, Erziehungswissenschaftlerin M.A. / NLP-Trainerin
Onlineseminar

Sa 02.10.21 14.00 – 17.00 Uhr 25,00 € / für kfd-Mitglieder 15,00 € 21-6MG5556

Anmeldeschluss: 27.09.2021

Voraussetzung: Stabile Internetverbindung, PC mit Kamera und Audio

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 19.02.22 09.00 – 16.00 Uhr 50,00 € / für kfd-Mitglieder 30,00 € 22-6MG5555

Anmeldeschluss: 10.02.2022

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen e.V.

Vortrag und Diskussion zum Thema: „Altersarmut ist weiblich“

Altersarmut betrifft vor allem Frauen. Schlechte Bezahlung, Teilzeit- und Minijobs, Kindererziehung und Pflege von Angehörigen – All das führt zu mageren gesetzlichen Renten. Mit wie viel Rente können Frauen in Zukunft rechnen? Können sie sich überhaupt noch eine Rente oberhalb des Grundsicherungsniveaus erarbeiten? Was bringen die geplanten Maßnahmen der großen Koalition wie Stabilisierung des Rentenniveaus, Mütterrente II und die Einführung einer Grundrente für langjährig Versicherte?

Dagmar Hühne, Jahrgang 1960, berichtete 20 Jahre als Autorin u. a. für die ARD-Magazine plusminus, Ratgeber Recht und Monitor und ist Expertin auf dem Gebiet von Altersvorsorge und Versicherungen. Zusammen mit Holger Balodis hat sie 2020 in ihrem Buch „Rente rauf! So kann es klappen!“, detailliert vorgerechnet, wie eine solidarische und armutsfeste Rente für alle finanzierbar wäre.

Dagmar Hühne, Journalistin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 10.03.22 18.00 – 19.30 Uhr 22-6MG5066

In Kooperation mit der Gleichstellungstelle der Stadt Mönchengladbach.

Lesung zum Weltfrauentag in der Buchhandlung Degenhardt

Buchtitel und Autorin werden noch bekannt gegeben.

Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd-Diözesanverband Aachen, Counselor in Gestalt- und Orientierungsanalyse

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum Mönchengladbach, Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstraße 14, 41

Fr 11.03.22 19.30 – 22.00 Uhr 10,00 € / für kfd-Mitglieder 7,50 € 22-6MG5031

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen und der Buchhandlung Degenhardt.

Anmeldung: Buchhandlung Degenhardt, 02161 16132 oder

info@buchhandlung-degenhardt.de

Besuch des Flachsmuseums – Veranstaltung zur Heiligtumsfahrt

Mit Blick auf die Heiligtumsfahrt 2023 in Mönchengladbach laden der kfd-Regionalverband Mönchengladbach, die Frauenseelsorge und das Katholische Forum zu einem Besuch des Museums für europäische Volkstrachten (Flachsmuseum) in Wegberg-Beek ein.

Unsere Programmpunkte sind eine Führung im Trachtenmuseum und eine Führung im Flachsmuseum mit 20 Personen abwechselnd in zwei Gruppen à 10 Personen.

Monika Heidenfels, Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin des kfd-Regionalverbandes Mönchengladbach

Marion Hoefer-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Wegberg, Holzumer Str. 9, Flachsmuseum

Sa 12.03.22 14.00 – 17.00 Uhr 15.00 € 22-6MG5006

Die Anfahrt erfolgt eigenständig.

Anmeldung bis zum 01.03.2022. Der Teilnahmebeitrag ist inklusive Kaffee und Kuchen vor Ort zu zahlen.

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

„Jetzt rede ich“ Kompaktkurs

Sie stehen mit beiden Beinen fest im Leben – beruflich wie privat!? Sie haben etwas zu sagen!? – Aber: Sie haben das Gefühl, man(n) nimmt Sie nicht wahr, hört Ihnen nicht zu. Das ärgert oder verunsichert Sie. Das möchten Sie ändern. Ziel dieses Workshops ist, Frauen zu unterstützen, sicherer zu werden, ihre Ausstrahlung positiv zu verändern, intensiver wahrgenommen und gehört zu werden.

Es werden kleine Übungen mit Tipps und Tricks zur Stärkung und Präsenz praktiziert.

Ute Voormanns-Wolters, Diplom – Kauffrau, Coach (ICF)
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 17.03.22 18.00 – 21.00 Uhr 68.00 € 22-6MG5053

Finde deinen persönlichen Style: Einführung in die Farb- und Stilberatung

Jeder Mensch ist eine ganz besondere „Mischung“. Sowohl vom äußeren Erscheinungsbild, als auch vom Wesen bringt jeder seine individuellen Eigenschaften mit und ist dadurch besonders und einzigartig. In der Farb- und Stilberatung geht es darum, diese Individualität zu erkennen und herauszuarbeiten.

Jenseits von Trends und den gängigen Schönheitsidealen finden wir so zu Farben, die uns strahlen lassen und zu einer Garderobe, die uns „trägt“, gut sitzt und einfach zu uns passt.

Im Seminar erhalten die Teilnehmerinnen einen ersten Einblick in ihr persönliches Farb- und Stilprofil. Hierzu gehört pro Teilnehmerin ein Farb- und Outfit-Check inklusive Empfehlungen zu den passenden Schnittformen.

Cornelia Dick, Stilcoach und Imageberaterin, Diplom-Marketing-Kommunikationswirtin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 24.03.22 18.00 – 21.00 Uhr 35.00 € / für kfd Mitglieder 21,00 € 22-6MG5049

Anmeldeschluss: 14.03.2022

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

Bitte mitbringen: Kleidungsstück (vermeintlicher Fehlkauf, Lieblingsstück mit Rückfragen zum Styling/Kombination). Die Teilnehmerinnen sollen möglichst ungeschminkt bzw. dezent geschminkt zum Seminar kommen. Brillenträgerinnen können zusätzlich ihre aktuelle Brille mitbringen.

Frauenworkshop-Wohlfühlstunden im Frühjahr

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Dieser besondere Nachmittag ist zum Erholen und Kraft schöpfen gedacht. Klangschaalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **12.03.22** **14.00 – 18.00 Uhr** **35.00 €** **22-6MG5029**

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa **02.04.22** **14.00 – 18.00 Uhr** **35.00 €** **22-6HR5030**

Bitte mitbringen: Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Woldecke, Yogamatte, Getränk und Mundschutz

FrauenBibelTag:

Erste Zeugin der Auferstehung – Maria Magdalena

Nähere Infos unter: 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

Stephanie Feder, Theologin, Theaterpädagogin, Systemische Beraterin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **19.03.22** **12.00 – 17.00 Uhr** **15.00 €** **22-2MG5001**

„Nimm dir die Bühne“ – Frauenworkshop

Selbstsicherheit strahlen wir bereits ohne Einsatz unserer Stimme aus. Wir haben noch viel mehr „Mittel an Bord“ zu bieten: unsere Haptik, Gestik, Mimik, Körperhaltung und Blickkontakt, um nur einige zu nennen. Sie bestimmen unsere Wirkung auf unser Gegenüber. Was zeigt uns ein selbstkritischer Blick in den Spiegel? Strahle ich aus, was ich ausstrahlen möchte? Nimmt man mir ab, was ich gerade darstellen möchte? Mit Tipps und Tricks praktizieren wir Übungen, um Stärke und Präsenz zu zeigen.

Ute Voormanns-Wolters, Diplom – Kauffrau, Coach (ICF)

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do **19.05.22** **18.00 – 20.30 Uhr** **68.00 €** **22-6MG5051**

Gesangsworkshop für Frauen: Heilsames Singen – Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erfahren

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die im Alltag ihre Stimme im sprachlichen sowie im gesanglichen Kontext besonders und bewusst einsetzen wollen. An diesem Samstag werden wir uns mit den Bedingungen befassen, die uns den Zugang zu unserer eigenen Stimme ermöglichen. Dabei spielt die Wahrnehmung unseres Körpers eine zentrale Rolle: Stand – Körperhaltung – Spannung/Entspannung – Aufrichtung – einfach entspannt und gut dastehen. Wir entdecken den Körper als „Klanginstrument“ mit seinen Vokalräumen und Resonanzträgern und deren Verbindung zur Artikulation. Dabei gehen wir in das Entdecken, Hören und Finden unserer „inneren Stimme“, die unseren Empfindungen Ausdruck gibt. Wer gerne mit einem Lied oder Text arbeiten möchte, kann diese gerne mitbringen.

Agnes Erkens, Gesangspädagogin, Körper-, Atem-, Stimmtherapeutin, Alexander-Technik
Kloster Maria Lind, Maria Lind 31, Waldfeucht-Braunsrath

Sa **02.10.21** **10.00 – 17.00 Uhr** **40.00 €** **21-6HR5025**

Region Heinsberg; wird noch bekannt gegeben

Sa **21.05.22** **10.00 – 17.00 Uhr** **40.00 €** **22-6HR5027**

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Heinsberg und dem Kloster Maria Lind.
Bitte mitbringen: Getränk, Verpflegung, Wohlfühldecke, warme Unterlage, Socken.

3.4 Älter werden

Brainwalking – Denkspaziergänge im Bunten Garten

Sie wollen Ihre geistige und körperliche Fitness an der frischen Luft trainieren? Dann herzlich willkommen zum Brainwalking!

Mit dem Gehirn ist es wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleiben beide im Normalfall bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig. Ganz nach dem Motto: Use it or loose it! Bei regelmäßigem Training können Informationen im Alltag schneller verarbeitet und die Denkflexibilität gesteigert werden. Bewegung an der frischen Luft erhöht dabei die geistige Leistungsfähigkeit um ca. 20 Prozent. Deshalb ist ein „Denkspaziergang“ – Gedächtnistraining kombiniert mit Bewegung – an der frischen Luft aktivierend, demenzvorbeugend (laut SimA-Studie Uni Erlangen) und macht zudem noch Spaß! Ohne Altersbeschränkung.

Kirsten von Fürstenberg, Coach, Gedächtnistrainerin
Treffpunkt Vogelvoliere, Parkanlage Bunter Garten, Betrather Straße

	Di	07.09.21	16.30 – 18.00 Uhr	26.00 €	21-6MG5164
--	-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 05.09.21

	Di	21.09.21	16.30 – 18.00 Uhr	26.00 €	21-6MG5160
--	-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 19.09.21

	Di	05.10.21	16.30 – 18.00 Uhr	26.00 €	21-6MG5161
--	-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 03.10.21

	Di	26.10.21	16.30 – 18.00 Uhr	26.00 €	21-6MG5162
--	-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 24.10.21

Weitere Informationen: Frau von Fürstenberg, 02451 9944739

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Wasserflasche

Lesung aus dem Buch „3 Leben: Erinnerungen – Erzählungen – Gedichte“

Die „schreibende Bäuerin“ lässt die Besucher*innen an diesem Nachmittag an ihren Situationen, Beobachtungen und Gedanken aus ihren „3 Leben“ teilhaben. Ob als Kind bei der Kartoffelernte, als junge Frau am frühen Morgen auf dem Rübenfeld oder als Oma für dringende Notfälle. Nicht das Schwere zählt, immer gewinnt die Freude die Oberhand.

Gerta Gormanns, Bäuerin, Autorin

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
TaK, Rudolfstraße 7-9, Mönchengladbach

	Mo	27.09.21	15.00 – 17.15 Uhr	21-6MG2015
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung: TAK 02161 912613, luzia.schmuki@stiftung-volksverein.de
In Kooperation mit dem TaK der Stiftung Volksverein.

Mundartcafé im TaK

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
TaK, Rudolfstraße 7-9, Mönchengladbach

	Fr	08.10.21	15.00 – 17.15 Uhr	21-6MG2005
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung: TAK 02161 912613, Luzia.schmuki@stiftung-volksverein.de
In Kooperation mit dem TAK der Stiftung Volksverein.

Malen und Entspannen – für Neugierige und Junggebliebene

Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die intuitive Malerei. Hier ist der Weg das Ziel, es wird frei gemalt, ohne sich an Vorgaben halten zu müssen. Für einen leichten Einstieg in die Welt der Farben, Formen und Linien begeben wir uns auf eine kleine Fantasiereise untermalt von Musik. Lassen Sie sich auf diesen kreativen Prozess ein, denn jeder Mensch hat die Fähigkeit intuitiv zu malen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie noch ganz unbedarft im Umgang mit Farben und Material sind oder schon geübt. Einsteiger sind herzlich willkommen und erhalten durch die Künstlerin jede Unterstützung. Was gibt es Schöneres als sein eigenes Bild in den Händen zu halten und es zu Hause an einen schönen Platz zu hängen.

Entspannen Sie und entdecken Sie die Freude am Malen in der schönen Atmosphäre des Ateliers!

Brigitte Böckels, Künstlerin

Erkelenz, Atelier kunstverliebt, Frankenring 82

Sa	16.10.21	09.45 – 15.00 Uhr	25.00 €	21-6HR5064
Sa	20.11.21	09.45 – 15.00 Uhr	25.00 €	21-6HR5065

Anmeldung und Information: Brigitte Böckels, 02431 943898

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, wasserfeste Stifte, Lappen, Wasserbehälter sowie eine Leinwand.

Material kann gestellt werden (nur nach tel. Absprache möglich!)

Positives Denken und ein erfülltes Leben – Pandemie hin oder her, es geht weiter!

So schnell wie sich in den letzten Jahren Wertvorstellungen, wichtige Beziehungen, Beschäftigungsverhältnisse und vieles mehr ändern, lassen sie sich im gleichen Tempo mit der bestehenden Lebensgestaltung kaum noch in Einklang bringen. Veränderungen in Partnerschaften, die Sicherung des Alters, die Umstrukturierungen am Arbeitsplatz, aber auch die Gestaltung des Rentenalters sind Fragen einer in die Zukunft ausgerichteten Lebensgestaltung, die es gilt, aktiv in die Hand zu nehmen und positiv zu gestalten.

Dieser Kurs führt in das positive Denken ein und bezieht dabei aktuelle Themen der Teilnehmenden ein.

Peter Albrecht, Psychotherapeut, Supervisor

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

05 x Mi	03.11.21	17.15 – 19.30 Uhr	46.50 €	21-6MG5064
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Vortrag und Diskussion zum Thema: „Altersarmut ist weiblich“

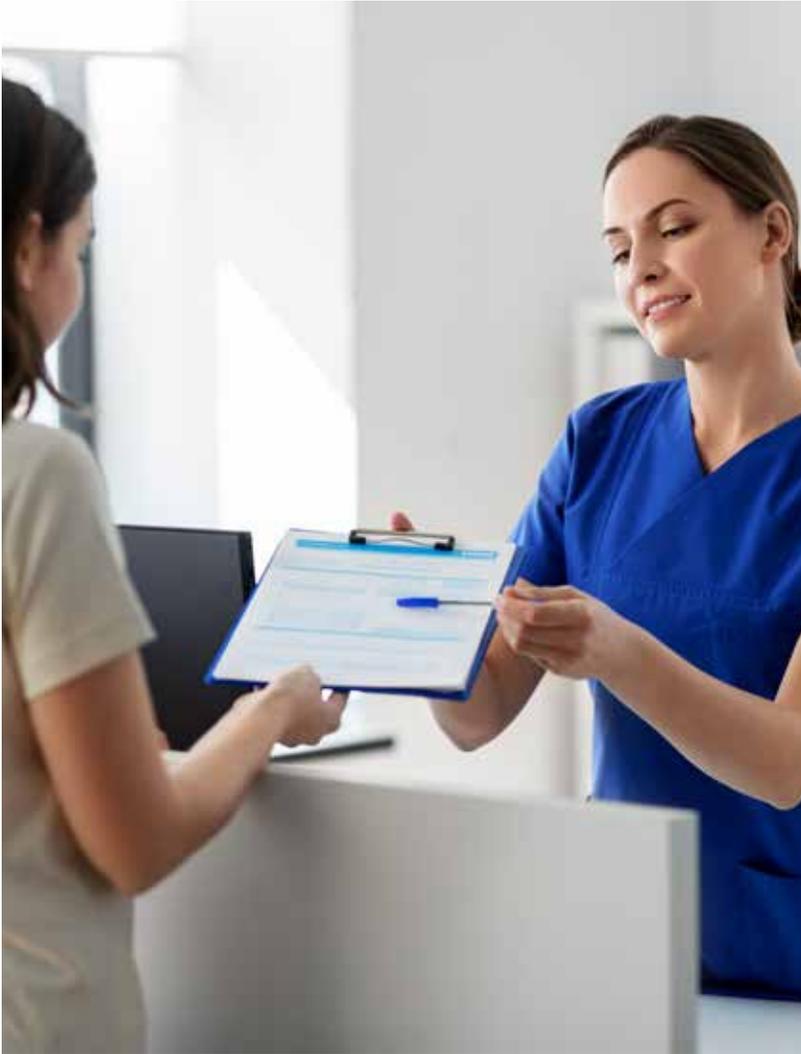
Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

Dagmar Hühne, Journalistin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do	10.03.22	18.00 – 19.30 Uhr		22-6MG5066
-----------	-----------------	--------------------------	--	-------------------

In Kooperation mit der Gleichstellungstelle der Stadt Mönchengladbach.



General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Wenn Sie selbst bestimmen wollen, wer Ihre Angelegenheiten bei schwerer Krankheit oder vergleichbaren Situationen regelt, haben Sie vielleicht schon von den Möglichkeiten einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung gehört. Doch welche unterschiedlichen Verfügungen gibt es und welche rechtlichen Konsequenzen ziehen diese nach sich? Wird eine private schriftliche Vollmacht von Banken oder Ärzten akzeptiert oder muss eine Vorsorgevollmacht von einem Notar beurkundet werden?

Der Referent wird ausführlich in den Themenbereich einführen und den Teilnehmenden anschließend Rede und Antwort stehen.

Dr. Jochen Mues, Notar

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

| Di 26.04.22 19.30 – 21.00 Uhr 5.00 € 22-6MG5016

Erben- und Vererben

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt den Schmuck?

Es ist keine Frage des Alters, die Erbschaft zu regeln. Jeder Mensch hat Erben. Mit einem Testament oder Erbvertrag bestimmt er die Erben selbst. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach und manchmal überraschend. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden. Der Referent wird ausführlich in den Themenbereich rund ums Erben einführen und den Teilnehmenden anschließend Rede und Antwort stehen.

Dr. Jochen Mues, Notar

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

| Di 10.05.22 19.30 – 21.00 Uhr 5.00 € 22-6MG5017

4.1 Kunst und Kultur

Kultur & Kreativität

Weltmusikprojekt – Ensemble Aghani

Ein Projekt mit und für Migrantinnen und Migranten in der Region Heinsberg

Musik verbindet Menschen, Völker und Kulturen unserer Welt. Musik ist unsere universelle Sprache. Dort, wo kulturelle und ethnische Gegebenheiten eine Begrenzung oder auch Barriere für Begegnung, Kommunikation und Nähe sind, vermag die Musik diese zu durchdringen, zu erweitern und zu ermöglichen. Deshalb spielt die Musik auch in unserem Flüchtlingsgeschehen eine wesentliche Rolle für die Integration und das Zusammenleben.

Gemeinsam und unter der Leitung der aus der Region Heinsberg stammenden Musikerin und Gesangspädagogin Agnes Erkens, startete das Kath. Forum im Herbst 2016 mit einem Weltmusikprojekt. Seitdem hatte das Ensemble bereits einige erfolgreiche Auftritte.

Die Begeisterung war groß und mit den Klängen aus der Heimat ein freudvolles und trostvolles Erlebnis.

Das Ensemble plant weitere Konzerte und sucht dazu öffentliche Möglichkeiten wie Institutionen, Kirchengemeinden, Vereine oder städtische Organisationen oder auch Anlässe wie Firmenfeiern, Hauskonzerte, Weihnachtskonzerte etc. Auch interessierte Musikerinnen und Musiker sind willkommen.

Agnes Erkens, Gesangspädagogin, Körper-, Atem-, Stimmtherapeutin, Alexander-Technik
Erdal Aslan, Erzieher

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

**Über die Proben- und Konzerttermine werden wir auf unserer
Webseite in Betrachtung der Pandemielage informieren.**

21-3FA1020

Information: Agnes Erkens, 0175 7840165, agnes.erkens@t-online.de

Begegnungen mit Kunst

Begegnungen vor den Originalen bedeutender klassischer und zeitgenössischer Künstler*innen in den Museen stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Hier werden wir miteinander ins Gespräch kommen – Nicht nur über die Kunstepoche und den Stil, sondern über all das, was ein Bild, eine Skulptur, eine Installation in uns beim Betrachten auslöst. Aus der Begegnung mit Kunst wird die Begegnung mit der eigenen Person und den Gesprächspartner*innen.

Sigrid Blomen-Radermacher, Kunsthistorikerin

Ort wird noch bekannt gegeben.

Termine werden bekannt gegeben.

7.00 € pro Termin plus Eintritt in die Ausstellung

21-2MG5013

Anmeldung und Information: Sigrid Blomen-Radermacher, 02162 17611, sigrid.blomen@gmx.de

Spurensuche – Kunst neu ansehen

Kunstabstraktion ist mehr als die Analyse von Motiv, Form und Farbe, als die Einordnung in die Kunstgeschichte. Die Betrachtung und Auseinandersetzung mit Kunst – sei es die zeitgenössische, sei es die Kunst vergangener Jahrhunderte – führt zu einem tieferen Verständnis von Welt und Gesellschaft, führt zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Person. In der „Spurensuche“ beschäftigen wir uns sowohl mit „alter“ als auch mit zeitgenössischer Kunst. Dabei kommt nicht nur das Sehen, sondern auch – hin und wieder – eine kleine praktische Arbeit zum Einsatz – und immer auch eine Tasse Kaffee!

Sigrid Blomen-Radermacher, Kunsthistorikerin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termine werden bekannt gegeben.

28.00 €

21-2MG5014

Anmeldung und Information: Sigrid Blomen-Radermacher, 02162 17611, sigrid.blomen@gmx.de

Der Kurs findet pandemiebedingt derzeit z. T. auch online statt.

Besuch des Flachsmuseums – Veranstaltung zur Heiligtumsfahrt

Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

Monika Heidenfels, Gemeindefereferentin, Geistliche Begleiterin des kfd-Regionalverbandes Mönchengladbach

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum Wegberg, Holzumer Str. 9, Flachsmuseum

Sa 12.03.22 14.00 – 17.00 Uhr 15.00 € 22-6MG5006



Frauenexkursion nach Köln

„Ja die Weiber sind gefährlich!“ – Schriftstellerinnen in Köln

Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum Treffpunkt: Mönchengladbach Hauptbahnhof

Sa 04.09.21 09.30 – 17.00 Uhr 12.00 € 21-6MG5026

zzgl. Fahrtkosten

Anmeldeschluss: 20.08.21

4.2 Kreativ sein

Weitere Kreativangebote in Ihrer Nähe finden Sie unter „Angebote vor Ort“.

Ateliermalkurs

„Jeder Mensch ist ein Künstler!“ Dieser berühmte Satz von Joseph Beuys zielt darauf ab, dass in jedem von uns das Potential steckt, Kreativität zu entfalten und Künstlerisches zu schaffen. Aber wir kennen auch „Kunst kommt von Können.“ Gerade in der abstrakten Malerei wird das oft in Frage gestellt. Diese „Kritzelei“ hätte doch nichts mit Kunst zu tun. Tatsächlich bietet die abstrakte Malerei eine besonders gute Möglichkeit, sich kreativ zu entfalten. Dabei ist sie aber nicht beliebig. Um mit unseren eigenen Arbeiten zufrieden zu sein (und damit sie auch anderen gefallen), ist es sinnvoll

- sich mit ein paar Grundregeln zu beschäftigen, wie wir in unserer Kultur Bilder betrachten,
- die Anwendung dieses Wissens in unsere eigenen Entwürfe einzubauen,
- aber auch uns innerlich so frei zu machen, dass wir unsere intuitiven Kräfte in der Malerei nutzen können.

Eine Einführung in die abstrakte Malerei bieten wir den Besuchern des TaK an 3 Nachmittagen unter Leitung der Künstlerin Sabine Reder an.

Pro Termin wird ein Leinwandbild gemalt. Eine freie Herangehensweise nach eigenen Wünschen mit Tipps der Dozentin ist ebenso möglich wie eine Orientierung an vorgegebenen Übungen. Jede/r Teilnehmer*in geht einen eigenen Weg.

Sabine Reder, Medienwissenschaftlerin, Künstlerin

Atelier K 81, Nelkenstr. 81, Mönchengladbach

Mo	16.08.21	15.00 – 18.00 Uhr
Mo	23.08.21	15.00 – 18.00 Uhr
Mo	30.08.21	15.00 – 18.00 Uhr

21-6MG2007

Anmeldung und Gebührenanfrage: Sr. Luzia Schmuki,
TAK 02161 912613, luzia.schmuki@stiftung-volksverein.de
In Kooperation mit dem TaK der Stiftung Volksverein.

Art Journaling – Basis Workshop

Die kreative Achtsamkeits-Methode für mehr Lebensfreude.

Journaling liegt im Trend, die moderne Variante des Tagebuchs erfasst nicht nur die Ereignisse des Tages, sondern erweitert diese auch um persönliche Empfindungen, Impulse und Fragen, die zur Reflexion einladen.

Es hilft, dankbarer und positiver zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl und unterstützt dabei, strukturierter und zielstrebig zu werden und sich selbst und sein Umfeld besser zu verstehen.

Es wird mit verschiedenen Alltagsmaterialien, Malfarben, Finelinern und Stiften gearbeitet. Stempel, Drucktechniken und Papiernähen können ausprobiert und Collagen erstellt werden. Erleben Sie die Technik des Embossing oder bringen Sie auf einer Schreibmaschine Ihre Eindrücke zu Papier. Sie müssen weder malen können, noch künstlerisch begabt sein. Einzige Voraussetzung ist die Lust darauf, durch Kreativität das Journal für sich zu entdecken und einen entspannten Tag mit Gleichgesinnten zu verbringen.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin
Nikolauskloster, Jüchen

Sa	25.09.21	10.00 – 14.15 Uhr	38.00 €	21-9JU5004
Sa	19.03.22	10.00 – 14.15 Uhr	38.00 €	22-9JU5001

Zzgl. 5.00 € Materialkosten

Anmeldung: Gabriele Brahtz, 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Wenn vorhanden, eigenes Journal mitbringen. Einzelne Blätter sind vorhanden bzw. es können ganze Blöcke bei der Kursleitung vor Ort gekauft werden.

Töpfern ist out? Bei uns nicht!

Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

Wir arbeiten mit verschiedenen Tönen und verfolgen aktuelle Trends. Dabei werden unterschiedliche Techniken angewendet: freies figürliches Gestalten, Aufbau von Hand oder mit Hilfe von Gipsschalen. Wir fertigen Gefäße oder Objekte für Wohnung und Garten und töpfern Deko nach jahreszeitlicher Saison. Zum Malen oder Glasieren haben wir eine große Auswahl an Farben vorrätig. Anfänger*innen sind herzlich willkommen!

Jutta Albert, Kauffrau

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

07 x Mo	23.08.21	19.00 – 22.00 Uhr	86.80 €	21-1KO8006
07 x Mi	25.08.21	09.00 – 12.00 Uhr	86.80 €	21-1KO8008
07 x Do	26.08.21	19.00 – 22.00 Uhr	86.80 €	21-1KO8010
10 x Mo	10.01.22	19.00 – 22.00 Uhr	124.00 €	22-1KO8005
10 x Mi	12.01.22	09.00 – 12.00 Uhr	124.00 €	22-1KO8007
10 x Do	20.01.22	19.00 – 22.00 Uhr	124.00 €	22-1KO8009

Anmeldung: Jutta Albert, 02131 514428

Die Kurse finden alle 14 Tage statt.

Nähen nach Wunsch

Hier finden nähfreudige Schneidertalente (von Anfänger*innen bis zu erfahrenen Hobby-schneider*innen), die Lust am kreativen Gestalten und am Selbermachen ihrer individuellen Garderobe haben, Hilfe und Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Ideen zur Realisierung ihres Wunschmodelles.

Regina Metzen, Bekleidungstechnikerin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

05 x Mo	04.10.21	19.30 – 21.45 Uhr	46.50 €	21-1KO8004
10 x Mo	17.01.22	19.30 – 21.45 Uhr	93.00 €	22-1KO8001
08 x Mo	02.05.22	19.30 – 21.45 Uhr	74.40 €	22-1KO8002

Anmeldung und Information: Regina Metzen, 02161 651866

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere und Nähutensilien. Nähmaschine ist nicht unbedingt erforderlich

Malen und Entspannen – für Neugierige und Junggebliebene

Nähere Infos unter: 3.4 Älter werden

Brigitte Böckels, Künstlerin

Erkelenz, Atelier kunstverliebt, Frankenring 82

Sa	16.10.21	09.45 – 15.00 Uhr	25.00 €	21-6HR5064
Sa	20.11.21	09.45 – 15.00 Uhr	25.00 €	21-6HR5065

Anmeldung und Information: Brigitte Böckels, 02431 943898

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, wasserfeste Stifte, Lappen, Wasserbehälter sowie eine Leinwand.

Material kann gestellt werden (nur nach tel. Absprache möglich!)

Bible Art Journaling

Workshop für kreatives Bibelstudium

Nähere Infos unter: 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa **06.11.21** **10.00 – 16.00 Uhr** **30.00 €** **21-2MG5008**

Anmeldeschluss: 29.10.21

Bible Art Journaling – ein Angebot für Ihre Gruppe

Der Bible Art Journaling-Workshop ist auch für Ihre Gruppe an Ihrem Wunschort an einem Datum Ihrer Wahl buchbar. Sprechen Sie uns gerne an!

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung. **20.00 €** **21-2MG5011**

Preis pro TN, inklusive Material, zzgl. Fahrtkosten

Anfrage und Information: Lucia Traut, 02161 980641 oder lucia.traut@bistum-aachen.de

Vision Board – Kreativ-Workshop im Nikolauskloster

Persönliche Ziel- oder Traumcollagen erstellen

Geben Sie Ihren persönlichen oder beruflichen Zielen und Visionen ein Bild.

Unsere Energie fließt dahin, wo unsere Aufmerksamkeit liegt – Das Gesetz der Anziehung und die Idee, dass wir Ziele, die wir täglich klar vor Augen haben, auch leichter erreichen können, machen ein Vision Board so wertvoll. Wer von seinem Leben oder einzelnen Lebensbereichen „mehr erwartet“ oder sich fragt, ob „das jetzt schon alles ist“ – ist hier genau richtig.

In diesem Kreativ-Workshop erhalten Sie Material und Anleitung, um ein eigenes Vision Board (Traum Bild) zu erstellen. Zu Beginn werden die eigenen Wünsche, Träume, Sehnsüchte und Ziele reflektiert und dann mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage visualisiert.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Nikolauskloster, Jüchen

Sa **07.05.22** **10.00 – 14.15 Uhr** **38.00 €** **22-9JU5002**

zzgl. 5,00 € Materialkosten

Bitte mitbringen: Zeitschriften, Magazine, Texte

Gesellschaft & Politik

5.1 Politik und Geschichte

Tag der offenen Gesellschaft Juni 2022 – Save the Date

Eine offene Gesellschaft gibt es nur dann, wenn genug Menschen für sie eintreten. Seit 2017 findet der „Tag der offenen Gesellschaft“ immer am dritten Juniwochenende statt. Das heißt: Tische und Stühle raus und schön eindecken! Ein ganzes Land tischt auf und setzt einfach ein Zeichen #dafür: für die Demokratie, für Offenheit, für Gastfreundschaft, für Vielfalt und Freiheit.

Die große Mehrheit in unserem Land lebt gerne in einer offenen Gesellschaft. Das gerät viel zu oft in Vergessenheit in Zeiten von Fake News, Hass und Hetze. Außerdem haben sich viele mit der Form von Demokratie, der Form unserer Gesellschaft in Zeiten staatlich verordneter Einschränkungen auseinandergesetzt. Deshalb wollen wir mit teilhaben an der Entwicklung einer positiven Gesellschaft, in der überlegt wird, wofür man sich engagieren will, wie man die offene Gesellschaft leben und sein will.

Egal, ob Hipster oder RentnerIn, eher konservativ oder Welt verändernd, schon heimisch oder gerade erst angekommen: Wir treffen uns und zeigen gemeinsam Haltung.

Schon beim allerersten Tag der offenen Gesellschaft 2017 waren mehr als 20.000 Menschen dabei – von Aachen bis Cottbus, von Bremen bis Freiburg. Selbst in Finnland, Portugal und Italien luden Menschen zur Tafel.

Diese Tradition wollen wir aufgreifen und im Kreis Heinsberg, Mönchengladbach, Korschenbroich und Jüchen Menschen zusammenbringen. Zusammen wollen wir unsere Vielfalt feiern und gleichzeitig in Austausch treten und Ideen entwickeln, wie wir unsere offene Gesellschaft erhalten, stärken und fördern können. Dazu laden wir hier schon einmal herzlich ein.

Die genauen Aktionen, die das Katholische Forum MG/HS und unsere Kooperationspartner durchführen, werden zeitnah bekannt gegeben.

Save the Date! Tragt euch/ tragen Sie sich den 18.06.2022 schon in den Kalender ein! Wir freuen uns auf Euch/ auf Sie.

Vortrag und Diskussion zum Thema: „Altersarmut ist weiblich“

Nähere Infos unter: 3.2 Frauenleben

Dagmar Hühne, Journalistin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do **10.03.22** **18.00 – 19.30 Uhr** **22-6MG5066**

In Kooperation mit der Gleichstellungstelle der Stadt Mönchengladbach.

Vortrag: Die Frauen um Karl Marx

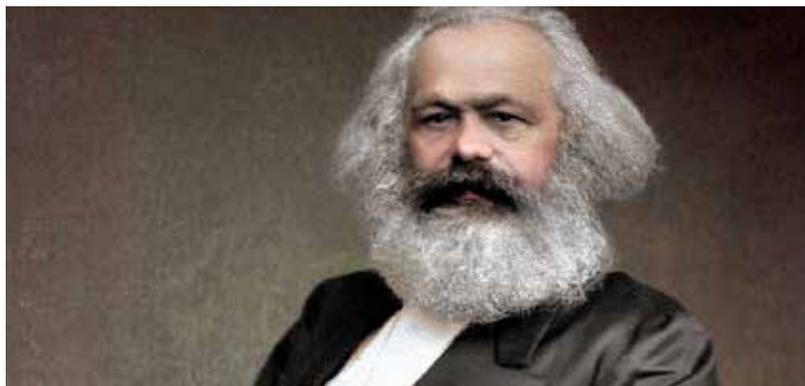
Nähere Infos unter: 3.2 Frauenleben

Ina Hoerner-Theodor, Autorin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di **16.11.21** **19.00 – 20.30 Uhr** **21-6MG5103**

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Mönchengladbach und der Frauen-Vita – Mönchengladbach e.V.



Montagsgespräche: soziale Not und konkrete Hilfen

Wie können Menschen in Not menschenwürdig leben?

Noch sind die Folgen der Corona-Krise nicht völlig erkennbar. Schon heute prägt strukturelle Arbeitslosigkeit unsere Stadt. Unsere Gesellschaft verzeichnet eine zunehmende Spaltung in arm und reich. Die Corona Pandemie verschärft die Bildungsungleichheit weiter. Hunger – Gibt es den in unserer Stadt?

Stichworte für eine aktuelle Analyse der sozialen Situation von Frauen und Männern in unserer Stadt, in unserem Land.

Grundrente, Corona-Hilfen, Hartz IV, Kindergeld, Agentur für Arbeit, Spenden – Stichworte für Lösungen?

Welche konkreten Hilfen gibt es und was muss dringend getan werden?

Impulse und Gespräche mit dem Experten für soziale Fragen, Karl Sasserath, Leiter Arbeitslosen-zentrum Mönchengladbach

Karl Sasserath, Leiter des Arbeitslosenzentrum e.V.

Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

Mo **20.09.21** **19.30 – 21.30 Uhr** **21-6MG1004**

Anmeldung und Information: Pfarre Herz-Jesu, 02166 3548

In Kooperation mit dem Caritasverband der Region Mönchengladbach und der Pfarre Herz Jesu.

Montagsgespräche: Verschwörungsmymthen – Alles Glaubenssache!

Durch das Internet und die modernen Kommunikationswege und sozialen Medien finden alte wie neue Verschwörungserzählungen wieder vermehrt Publikum und nehmen zusehends Einfluss auf verschiedene Bereiche unseres gesellschaftlichen Lebens. Q-Anon Verschwörungsgläubige werden in den USA in politische Ämter gehoben und auf deutschen Straßen demonstrieren rechte wie linke Demonstranten gemeinsam gegen eine Corona Impfung, hinter der sie ein Mittel zur Kontrolle der Gesellschaft durch die Mächtigen vermuten.

Auch wenn man diese Phänomene gerne belächeln und als wirre Ideen für Sonderlinge abtun würde, so kommt man nicht umhin, sich mit dem Thema näher auseinanderzusetzen.

Was führt Menschen zum Glauben an Verschwörungserzählungen und wie beeinflussen diese Erzählungen unser Zusammenleben, unsere Politik, unsere (religiösen) Überzeugungen? Welche Rolle spielen die alten Verschwörungsmymthen in unserer neuen Zeit? Welche Rolle spielt(e) Religion in Entstehung und Verbreitung von Verschwörungsmymthen und inwieweit sind diese zu einer (Ersatz)Religion geworden? Diesen und weiteren Fragen wollen wir uns an diesem Abend widmen.

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler
Pfarrheim St. Johannes, Urfstraße 214, Mönchengladbach

Mo	15.11.21	19.30 – 21.30 Uhr	21-6MG1006
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Pfarre Herz-Jesu, 02166 3548

In Kooperation mit dem Caritasverband der Region Mönchengladbach, der Pfarre Herz Jesu.

Montagsgespräche: Caritas – Kindergarten Urfstraße und das Frühförderzentrum

Mit dem Umzug in die neuen Räumlichkeiten werden diverse neue (heilpädagogische) Gruppenangebote entstehen. Die Einrichtung verliert zwar die ländliche Umgebung des Hardter Waldes, gewinnt aber durch die Anbindung in den Stadtteil Rheydt vielfältige Kooperations- und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Institutionen und Gruppen, die für die inklusive Arbeit und die Familien bereichernd und entlastend sein werden.

Am Kindergartengebäude angelehnt wird die Frühförderung angebaut, die der Caritasverband mit dem Kooperationspartner „Menschen im Zentrum“ betreibt. Hier werden durchschnittlich 200 Kinder im Jahr mit möglicher Behinderung durch Therapie und Heilpädagogik begleitet. So wird die Einrichtung zu einem Inklusionszentrum, an dem Sozialpädagogen, Heilpädagoginnen, Therapeuten und Erzieherinnen gemeinsam die Förderung der Kinder in den Blick nehmen. Ein großer Vorteil des Kindergartens ist die hohe Fachlichkeit der Mitarbeiter*innen und deren langjähriges Erfahrungswissen in der Arbeit mit Kindern mit Handicap.

Hildegard Van de Braak, Bereichsleitung Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.

Ulrike Sauer, Kindergartenleitung

Pfarrheim St. Johannes, Urfstraße 214, Mönchengladbach

Mo	24.01.22	19.30 – 21.30 Uhr	21-6MG1005
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548, bitte informieren Sie sich vorher über den Ort der Veranstaltung.

In Kooperation mit dem Caritasverband der Region Mönchengladbach und der Pfarre Herz-Jesu.

Montagsgespräche: Frauen, worauf wartet ihr?

Maria 2.0 – Frauen bewegen die Kirche

Die katholischen Frauen sind nicht mehr still. Lautstark melden sie sich, nicht nur in Deutschland, zu Wort. Ihre Forderung nach Zulassung zu allen Diensten und Ämtern in der katholischen Kirche ist nicht mehr zu überhören. Nicht erst seit Maria 2.0 kämpft die Katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd) für Gleichberechtigung in der Kirche. Frauen leisten viel in ihren Gemeinden, doch jegliches Weiheamt bleibt ihnen versperrt. Das kann und darf nicht so bleiben.

„Nicht der Zugang zu den kirchlichen Diensten und Ämtern ist begründungspflichtig, sondern deren Ausschluss“ (Osnabrücker These 3).

- Welche Ziele sollen mit Maria 2.0 erreicht werden?
- Welche Schritte wurden bisher gegangen und wie geht es weiter?
- Was motiviert die engagierten Frauen und welche Widerstände gibt es?
- Woher nehmen sie die Kraft und den Mut?

Monika Schmitz, kfd Diözesanverband Aachen
Mönchengladbach, Pfarrheim Herz-Jesu, Martinshof 6

Mo 14.03.22 19.30 – 21.45 Uhr 21-6MG1003

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548, bitte informieren Sie sich vorher über den Ort der Veranstaltung.

In Kooperation mit dem Caritasverband der Region Mönchengladbach und der Pfarre Herz-Jesu.

Montagsgespräche: Wie gefährlich ist es wirklich, in unserer Stadt zu leben?

Vielfach nimmt man in den öffentlichen Diskussionen wahr, dass Bürgerinnen und Bürger das Gefühl äußern, in ihrem Ort nicht mehr so sicher leben zu können. Das lässt sich auch in Mönchengladbach beobachten.

Die Berichte über Einbrüche, Überfälle, Verkehrsrowdies und Gewalttäter vermitteln ein Bild, dass es immer gefährlicher wird, in der Stadt zu leben. Die Forderungen nach mehr Härte im Umgang mit jugendlichen Straftätern, Migranten und anderen in der Diskussion zusammengefassten Personengruppen, ist immer wieder laut zu hören.

Gleichzeitig gibt es die Einschätzung von Experten, dass unsere Gesellschaft immer sicherer wird. Von 2014 bis 2018 haben die Fälle von Raub, Körperverletzung, Wohnungseinbrüchen und Schulkriminalität abgenommen. Statt mehr Härte und Strafen fordern sie mehr Gerechtigkeit durch gesellschaftliche Teilhabe ein.

Diese Schere zwischen dem Sicherheitsgefühl und den Zahlen wirft natürlich Fragen auf:

- Inwieweit deckt sich das subjektive Sicherheitsgefühl mit den Zahlen in Mönchengladbach?
- Woher haben viele Menschen das Gefühl, dass es viel mehr Kriminalität gibt als „früher“?
- Welche Rolle spielen die sozialen Medien dabei?
- Wie ist der professionelle Blick der Polizei auf die Sicherheit in Mönchengladbach?
- Wie ist das Ausmaß an Gewalt einzuschätzen?
- Was wird für die Sicherheit der Bürgerinnen und Bürger getan?
- Wie wird mit gewaltbereiten Tätern oder Gruppen umgegangen? Welche Möglichkeiten hat die Polizei?

Georg Lehnen, Leiter der Polizeiinspektion Mönchengladbach
Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

Mo **09.05.22** **19.30 – 21.30 Uhr** **21-6MG1002**

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548, bitte informieren Sie sich vorher über den Ort der Veranstaltung.

In Kooperation mit dem Caritasverband der Region Mönchengladbach und der Pfarre Herz-Jesu.

Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Workshop für Ihre Gruppe

Nähere Infos unter: 2.4 Weitere Fortbildungen

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Franz-Josef Unland, Supervisor, Coach
Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Absprache **21-5MG1007**

5.2 Umwelt und Natur

Lass deine Heimat erblühen!

Aktiv werden gegen Insektensterben

In dem Vortrag erhalten Sie viele wertvolle Tipps, wie Sie die Natur unterstützen und dazu beitragen können, so dass Insekten und Kleintiere ihren Lebensraum wieder erhalten. An vielen Beispielen erklärt die Referentin, wie sich mit einfachen, aber wirksamen Mitteln der Kreislauf der Natur erholen kann und das Ökosystem in Ihrem Garten Schritt für Schritt gesunder wird. Dabei beweist sie, dass das alles mit wenig Aufwand und kaum Kosten möglich ist! Der Vortrag ist nicht nur für Gartenfreunde interessant.

Yvonne Gluche, Initiative Heimat blüht auf, Hortus Netzwerk

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss /
pandemiebedingt u. U. OnlineSeminar

Sa	28.08.21	10.00 – 12.15 Uhr	9.30 €	21-3HR5095
Sa	18.09.21	10.00 – 12.15 Uhr	9.30 €	21-3HR5096
Sa	26.03.22	10.00 – 12.15 Uhr	9.30 €	22-3HR5001
Sa	30.04.22	10.00 – 12.15 Uhr	9.30 €	22-3HR5002

Kräuterführung im Herbst

„Wildkräuter am Wegesrand“ ist das Thema dieser Wanderung. Je nach Jahreszeit werden die unterschiedlichsten Wildkräuter gesucht und deren Bestimmungsmerkmale gezeigt. Neben den botanischen Kenntnissen werden auch deren Zubereitung und Wirkung auf die Gesundheit besprochen. Kleine Geschichten und Anekdoten aus früheren Zeiten machen das Bild einer jeden Pflanze komplett.

Sandra Nievelstein, Dipl. Biologin

Treffpunkt ist vor Haus Sittard 28, Mönchengladbach-Sittard

Do **09.09.21** **17.30 – 19.00 Uhr** **6.00 €** **21-5MG5003**

Kräuterführung im Frühling

Auf diesem Kräuterspaziergang erhältst Du einen ersten Eindruck in die Welt der wilden Lebensmittel, die Dich stets gesund, garantiert frisch und nachhaltig durch alle Jahreszeiten hinweg ernähren möchten.

Sandra Nievelstein, Dipl. Biologin

Mönchengladbach, Stadtwald, Dahleener Straße

Do	28.04.22	18.30 – 20.00 Uhr	6.00 €	22-5MG5001
Do	02.06.22	18.30 – 20.00 Uhr	6.00 €	22-5MG5002

Bienen brauchen Blütenvielfalt

Informationsveranstaltung für interessierte Gruppen zum Bienensterben und seine Bedeutung für unsere Ernährung

Honig- und Wildbienen sind zum Erhalt der biologischen Vielfalt und zur Sicherung und Steigerung von Erträgen in der Landwirtschaft unverzichtbar. Bienen benötigen ganzjährig ein reichhaltiges und vielfältiges Blühangebot.

Dieses ist heute in der teilweise intensiv genutzten Landschaft jedoch nicht überall gegeben.

In dieser Informationsveranstaltung erklärt ein Imker die Bedeutung der Bienen für unsere Ernährung und was wir dafür tun können, die Lebensbedingungen der Bienen zu verbessern.

Interessierte Gruppen melden sich bitte im Kath. Forum.

Frank Hoffmann, Imker

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung.	7.00 €	21-5MG1002
----------------------------------	---------------	-------------------

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Abspraken unter 02161 980641 oder per mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Krimilesung „Kohlegier“ – ein Roman zur Braunkohleverstromung

Für Ihre Gruppe, an einem Ort Ihrer Wahl:

Autor Kurt Lehmkuhl liest aus seinem Buch „Kohlegier“ – seinem zweiten Roman zur Braunkohleverstromung. Der Autor dazu: „Begraben in Garzweiler II“, der erste Roman zum Thema, ist zwar 20 Jahre alt, aber aktuell und zeitlos, als sei der Krimi gestern erst geschrieben worden. „Die Problematik der Braunkohlegewinnung und -verstromung hat seit der Veröffentlichung des Romans sogar noch zugenommen“, meint Autor Kurt Lehmkuhl aus Erkelenz. „Die Auswirkung auf Mensch und Natur ist schlimmer geworden. Von Nachhaltigkeit keine Spur.“ Fast schon folgerichtig hat er 2017 einen weiteren Krimi mit dem Titel „Kohlegier“ veröffentlicht, der die zunehmende Umwelterstörung und die fehlende Nachhaltigkeit der drei Tagebaue im Rheinland zum Inhalt hat.

Neben der Lesung erzählt er zu seinen Recherchen zum Thema, das er schon sehr lange als Lokalredakteur begleitet. Sie können sich auf einen spannenden, unterhaltsamen und lehrreichen Abend gefasst machen.

Kurt Lehmkuhl, Autor, Journalist

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Absprache	6.00 €	21-5HS1001
------------------------------	---------------	-------------------

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Abspraken unter 02161 980644 oder per mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

„Ausflug zum stählernen Drachen“

Eine Exkursion für Ihre Gruppe zum Tagebau Garzweiler

Exkursion für interessierte Gruppen, Betriebe, Verbände etc. durch das Braunkohlegebiet mit Erklärungen zum Abbau der Braunkohle im Tagebau Garzweiler. Die geführte Fahrt geht durch das Braunkohlerevier und entlang der Orte der Umsiedlung. Ziel der Exkursion ist es, den Teilnehmenden neben der Information über den Tagebau eine Einordnung dieser Umsiedlung in gesellschafts- und energiepolitische Zusammenhänge zu ermöglichen.

Die Führung dauert circa 2,5 Stunden. Auf Wunsch können wir für Ihre Gruppe nach der Pandemie auch kleine Busse organisieren. Bitte melden Sie sich im Kath. Forum.

div. Referentinnen und Referenten

Startpunkt: Sky-Walk – Autobahnkreuz Jackerath

Termin nach Absprache

15.00 €

21-5MG1004

15,- € Teilnahmebeitrag pro Person, bei Busanmietung 3,00 € Zusatzkosten pro Person

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Absprachen unter 02161 980644 oder per mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Mein persönlicher Braunkohleausstieg – Kriterien für einen Wechsel zu einem Ökostromanbieter

Informationsveranstaltung für interessierte Gruppen

Stromerzeugung aus Braunkohle verursacht den höchsten CO₂-Ausstoß aller Arten der Energieerzeugung. Co₂ ist das Gas, das am meisten für die Klimaerwärmung verantwortlich ist. Um die Braunkohlekraftwerke überflüssig zu machen, gewinnt der Ausbau der regenerativen Energien eine herausragende Bedeutung. Damit diese Einsicht umgesetzt wird, gilt es, das persönliche Verbraucherverhalten anzupassen. Dazu bietet der Ökostrom für den eigenen Stromverbrauch die Alternative.

An diesem Abend wollen wir uns mit den Kriterien für einen Stromanbieterwechsel befassen. Wie vollziehe ich einen Wechsel, der mir eine sichere Stromversorgung gewährleistet? Welche Anbieter bieten 100% Ökostrom? Wie wird mir garantiert, dass die regenerativen Energien tatsächlich dezentral ausgebaut werden und nicht nur eine Umschichtung erfolgt? Ist Ökostrom deutlich teurer? Was muss ich beim Wechsel sonst noch beachten? Wie läuft der Wechsel konkret?

Interessierte Gruppen melden sich bitte im Kath. Forum.

Reiner Lövenich, kirchlicher Umweltberater

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung.

6.00 €

21-5MG1003

Informationen und Anfragen: 02161 980644

oder per mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Bioenergie im Kontext christlich-ethischer Verantwortung

Ein Themenabend für interessierte Gruppen

Zur Eindämmung der Erderwärmung ist die Abkehr von fossilen Brennstoffen und der Einsatz nachhaltiger Energieträger notwendig. Zur Zeit werden regenerative Energien zu 30% aus Biomasse gewonnen. Die gesellschaftliche Diskussion um „Tank oder Teller“ zeigt die Dissonanz zwischen rein kapitalorientierten Interessen und dem christlich-ethischen Verständnis von Umwelt/Schöpfung auf.

Der Verein P.R.O. e.V. hat sich das Motto „Bewahrung der Schöpfung ist Gottes-Dienst“ zu Eigen gemacht und gründete vor 4 Jahren ein „Bioenergieforum“. In einem innerkirchlichen Dialog mit Vertretern und Vertreterinnen verschiedener katholischer und evangelischer Gruppierungen ist so eine Positionsbeschreibung zum Umgang mit Bioenergie entstanden. Die Positionsbeschreibung ist ein Lern- und Diskussionspapier zur eigenen Standortfindung als Pfarrgemeinde, Verband und Gruppierung. In dieser Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sowohl inhaltlich zu diskutieren, als auch Tipps für eine praktische Umsetzung zu bekommen.

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Absprache

6.00 €

21-5MG1005

Absprachen unter 02161 980644 oder per mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Gesund leben

Waldbaden zum Kennenlernen

Shinrin Yoku ist die aus Japan kommende Kunst, achtsam durch den Wald zu schlendern – entschleunigen, Stress abbauen, Immunsystem stärken und eins zu sein mit der Natur. In Japan wird Waldbaden schon lange als Therapie und in der Prävention eingesetzt und findet weltweit immer mehr Anhänger*innen und Beachtung in der Medizin.

Einfach mal raus – Tauchen Sie ein in die heilende Kraft des Waldes und lernen Sie Waldbaden kennen. In diesem 90-minütigen Kurs lade ich Sie zu einem kleinen Streifzug durch den Wald ein und stelle Ihnen kurze Übungen aus dem Waldbaden vor. Und ganz nebenbei erfahren Sie viel Neues und Wissenswertes über das faszinierende Ökosystem Wald. Gönnen Sie sich eine Auszeit inmitten der Natur!

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Volksgarten. Wanderparkplatz Ecke Peter Krall Straße / In der Bungt in Mönchengladbach

Do	09.09.21	17.00 – 18.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7055
Sa	11.09.21	09.00 – 10.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7056

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Waldbaden & Achtsamkeitstraining – Shinrin Yoku

In diesem 4-wöchigen-Kurs tauchen wir tief ein in das Reich des Waldes. Shinrin Yoku steht für sanfte Bewegung, Entspannung und Naturerfahrung. Dabei können Körper und Geist entschleunigen und Stress abgebaut werden. Sie finden neue Kraft, stärken Ihr Immunsystem und schaffen Raum für Perspektivwechsel. Wir widmen uns in jeder Stunde intensiv einzelnen Sinnesorganen mit leicht zu erlernenden und intensiven Übungen – auch für Zuhause. Sie gehen gestärkt durch den Alltag und werden das wertvolle Ökosystem Wald künftig mit anderen Augen sehen!

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Volksgarten. Wanderparkplatz Ecke Peter Krall Straße / In der Bungt in Mönchengladbach

04 x Do	16.09.21	16.30 – 18.45 Uhr	37.20 €	21-1KO7057
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de



Gesundheitsforum – mit zwei Vorträgen

Dr. med. Jürgen Birmanns (Arzt im Dr.-Bruker Haus, Lahnstein) und Dr. Phil. Mathias Jung (Gestalttherapeut im Dr.-Bruker-Haus, Lahnstein) halten spannende Vorträge und stellen sich den Fragen der Zuschauer.

Die genauen Themen werden noch bekannt gegeben.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

So	21.11.21	14.00 – 18.00 Uhr	17.00 €	21-1MG9001
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung und Information: Gabriele Brahtz, 02161 980644,
gabriele.brahtz@bistum-aachen.de

In der Pause erhalten Sie gratis Kostproben aus der gesunden Küche und Sie können sich weiter informieren und austauschen.

Parkplätze in unmittelbarer Nähe. Barrierefreiheit.

Wissenswertes über Krankheitsbilder des ZNS

In Kooperation mit Home Instead Heinsberg laden wir alle Neugierigen und Menschen, die sich für medizinische Themen und Berufe interessieren, zu einer Vortragsreihe ein. Dort werden die 3 bekanntesten Krankheiten des zentralen Nervensystems medizinisch vereinfacht erklärt. Neben dem Wissen über die Krankheiten vermittelt die Referentin Hoffnung und einige Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten.

In der Mittagspause gibt es Zeit für den Austausch und Gespräche. Für das Wohlbefinden wird gesorgt, indem Getränke, Snacks und Obst angeboten werden.

Morbus Parkinson

Viele haben schon einmal einen Menschen mit der offensichtlichen „Schüttellähmung“ gesehen. So hat der englische Arzt James Parkinson, nach dem diese Erkrankung benannt wurde, 1817 in seiner Abhandlung „An Essay on the Shaking Palsy“ seine Beobachtungen zusammengefasst: „Unwillkürliche, zitternde Bewegungen, verbunden mit verminderter Muskelkraft, zeitweise selbst mit Unterstützung völlig unbeweglich...“

Was sich dahinter verbirgt, woher diese sichtbaren Einschränkungen kommen, welche verschiedenen Arten der Erkrankung es gibt, das tägliche Leben mit der Erkrankung... Die Dozentin berichtet medizinisch vereinfacht, vor allem auch als Angehörige über die Krankheit: Ihre Mutter bekam vor 3 Jahren einen Hirnschrittmacher implantiert.

Gitta Mertens, Arzthelferin, Betreuungsassistentin, Trainerin bei Home Instead Heinsberg, ehrenamtliche Trauerbegleiterin

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Sa	25.09.21	09.00 – 15.30 Uhr	38.00 €	21-3HR9062
Sa	26.03.22	09.00 – 15.30 Uhr	38.00 €	22-3HR9123

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die das Gehirn und das Rückenmark betrifft und zumeist im frühen Erwachsenenalter erstmals auftritt. Da die Krankheit im Verlauf, Beschwerdebild und Therapieerfolg von Patient zu Patient sehr unterschiedlich verläuft, wird sie auch die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ genannt.

Mit diesem Krankheitsbild verbinden viele Menschen automatisch ein Dahinsiechen im Rollstuhl. An diesem Samstag werden Symptome, Diagnosewege, Verläufe und Behandlungsmöglichkeiten medizinisch einfach erklärt. Dies ist kein Arztfachvortrag!

Gitta Mertens, Arzthelferin, Betreuungsassistentin, Trainerin bei Home Instead Heinsberg, ehrenamtliche Trauerbegleiterin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Sa	30.10.21	09.00 – 15.30 Uhr	38.00 €	21-3HR9063
Sa	30.04.22	09.00 – 15.30 Uhr	38.00 €	22-3HR9124



Alzheimer und die häufigsten Demenzformen

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden die Begriffe „Alzheimer“ und „Demenz“ oft gleichbedeutend verwandt. Dabei ist die Alzheimer-Krankheit mit rund 2/3 aller Fälle die häufigste Demenzform.

Neben Alzheimer kommen die vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz und die frontotemporale Demenz am häufigsten vor. Sie unterscheiden sich in Ursache, Symptomen und Verlauf von der Alzheimer-Krankheit.

Dieser Samstag ist allen gewidmet, die sich für die Unterschiede, soweit sie klar erkennbar sind, interessieren. Als erfahrene Betreuungsassistentin in der Begleitung demenziell veränderter Menschen und deren Angehörigen, möchte die Dozentin den oftmals langen Weg der Diagnose und des Begreifens dieser Erkrankungen leicht verständlich erklären.

Gitta Mertens, Arzthelferin, Betreuungsassistentin, Trainerin bei Home Instead Heinsberg, ehrenamtliche Trauerbegleiterin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

Sa	27.11.21	09.00 – 15.30 Uhr	38.00 €	21-3HR9064
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	28.05.22	09.00 – 15.30 Uhr	38.00 €	22-3HR9125
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Online & Digital

Mediathek

In unserer neu eingerichteten Online-Mediathek bieten wir Ihnen verschiedene digitale Angebote – zum Hören, zum Schauen, zum Lesen. Hier finden Sie neben unserem Podcast „ImpulsFunk“, Video-Clips und Texte aus den verschiedensten Themenbereichen.

Diese können Sie überall, wo Sie Zugriff aufs Internet haben, nutzen: für sich alleine, in einer Gruppe, im Zug, auf einer Parkbank, in der Küche, beim Joggen oder Spaziergehen, ...

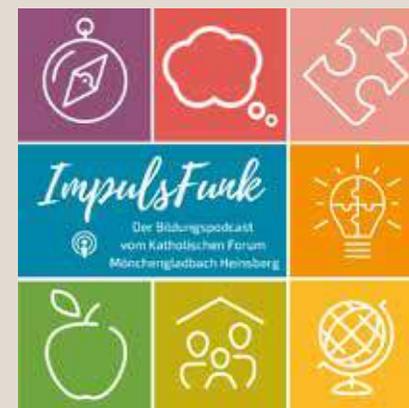
Verstehen Sie es als Anregung – für sich, für einen Austausch mit anderen darüber, für einen Austausch mit uns. Wir freuen uns auf Rückmeldungen!

<https://forum-mg-hs.de/service/mediathek/>

„ImpulsFunk“ – der Podcast des katholischen Forums

Sie können nicht genug von uns bekommen?

In unserem Podcast finden Sie wechselnde Themen aus all unseren Fachbereichen. Interessantes, Informatives & Impulse von uns für Sie direkt in Ihr Ohr.



Der AHA-Effekt: Digitaler Salon zum Leben mit Corona

AHA – Das ist der digitale Salon des Forums rund um das, was Corona mit dem Leben jedes bzw. jeder Einzelnen und unserer Gesellschaft so anstellt. Sie sind herzlich eingeladen! Nehmen Sie Platz auf den digitalen Sesseln in unserem Salon und denken, diskutieren, fragen, erzählen Sie mit!



Wir haben uns mit dem Wortkünstler Spax, der Philosophin Dr. Ana Honnacker und Dr. Michael

Blume, Landesbeauftragter gegen Rassismus des Landes Baden-Württemberg und der Aktionskünstlerin und Fotografin Meike Hanrahts, hingesetzt und Beiträge über Corona und Aspekte des Einflusses auf unsere Gesellschaft verfasst. Zum Schauen, Hören und Lesen. Weitere Beiträge sind in Planung.

Zu finden sind sie auf unserer Homepage in der Mediathek:
<https://forum-mg-hs.de/service/mediathek/>



Angebote vor Ort

8.1 Kultur und Gesellschaft

Literatur-Lesekreis

Einmal im Monat über Literatur ins Gespräch kommen

Haben Sie Lust und Appetit auf Literatur? Wir stillen gemeinsam unseren Hunger. Bringen Sie Interesse, Ideen und Neugier mit und vielleicht ein Buch, ein Gedicht oder eine Geschichte, die Sie begeistert, empört oder irgendwie angesprochen hat.

Margret Wirtz

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

04 x Mo	06.09.21	10.00 – 11.30 Uhr	24.80 €	21-2RH5002
05 x Mo	10.01.22	10.00 – 11.30 Uhr	31.00 €	22-2RH5002

Der Lesekreis findet jeden ersten Montag im Monat statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena.



8.2 Sprache und Kreativität

Englisch

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse in Englisch auffrischen möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Unterrichtsmaterialien werden mit der Referentin in der ersten Stunde besprochen.

Ina Dohmen, Lehrerin

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

15 x Mi	25.08.21	18.30 – 20.00 Uhr	93.00 €	21-2RH6003
12 x Mi	12.01.22	18.30 – 20.00 Uhr	74.40 €	22-2RH6001
09 x Mi	27.04.22	18.30 – 20.00 Uhr	55.80 €	22-2RH6002

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.



Französisch

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse in Französisch auffrischen möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Unterrichtsmaterialien werden mit der Referentin in der ersten Stunde besprochen.

Ina Dohmen, Lehrerin

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

15 x Do	26.08.21	17.45 – 19.15 Uhr	93.00 €	21-2RH6006
12 x Do	13.01.22	17.45 – 19.15 Uhr	74.40 €	22-2RH6004
07 x Do	28.04.22	17.45 – 19.15 Uhr	43.40 €	22-2RH6005

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Nähen und Zuschneiden

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen an der Nähmaschine lernen in diesem Kurs, Kleidungsstücke für sich und die Familie anzufertigen.

Waltrud Wennmacher

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

10 x Di	24.08.21	19.00 – 21.15 Uhr	93.00 €	21-2RH8004
---------	----------	-------------------	---------	------------

Die Kurse finden 14-tägig statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

10 x Di	18.01.22	19.00 – 21.15 Uhr	93.00 €	22-2RH8002
---------	----------	-------------------	---------	------------

Die Kurse finden alle statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.



Nähen ist out? Bei uns nicht!

Für Menschen von 16 bis 80 Jahren mit oder ohne Vorkenntnisse. Haben Sie Lust kreative Kleidung, Accessoires, vielleicht nach eigenem Design, herzustellen? Dann sind Sie hier richtig!

Irina Stockschläger

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

10 x Mi	25.08.21	18.30 – 20.45 Uhr	93.00 €	21-2RH8003
10 x Mi	12.01.22	18.30 – 20.45 Uhr	93.00 €	22-2RH8001

Die Kurse finden 14-tägig statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

8.3 Gesundheit und Fitness

Meditatives Tanzen

Meditatives Tanzen gibt der Seele Raum und Zeit, uralte Menschheitserfahrungen zurückzuholen und in die Freude am Leben und Tanzen zu integrieren.

Agnes Wirth

St. Helena, Helenaplatz 9, Mönchengladbach-Rheindahlen

09 x Mi	18.08.21	19.00 – 20.30 Uhr	55.80 €	21-2RH9003
10 x Mi	12.01.22	19.00 – 20.30 Uhr	62.00 €	22-2RH9001

Die Kurse finden 14-tägig statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit leisen Sohlen.

Angebote vor Ort

9.1 Familien und Kinder

Babymassage für Eltern mit Babys von 4 Wochen bis 5 Monate

Berührungen geben Wärme, Geborgenheit, Trost und Lebenskraft. Streicheleinheiten, emotionale Wärme und liebevolle Berührungen helfen dem Baby bei der Entwicklung eines positiven Körpergefühls und dem Abbau von Spannungen. Schritt für Schritt erlernen Eltern hier die Kunst der indischen Babymassage nach Frédérick Leboyer. Liebevolle entspannte Momente.

Ivonne Reichartz

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

06 x Di	24.08.21	09.30 – 11.00 Uhr	37.20 €	21-1KO7048
09 x Di	26.10.21	09.30 – 11.00 Uhr	55.80 €	21-1KO7049

Anmeldung und Information: Ivonne Reichartz, ivonne.reichartz@gmail.com

Spiel- und Krabbelgruppe für Eltern mit Kindern von 1 2 bis 24 Monaten

Gemeinsam spielen – gemeinsam wachsen.

Zusammen gehen Eltern mit ihren Kindern auf Entdeckungsreise. Mit allen Sinnen darf hier gespielt werden. Spiel- und Bewegungsanregungen begleiten die freie und individuelle Entfaltung. Mamas und Papas sind eingeladen zu beobachten, mitzuspielen, sich auszutauschen und das Wunder des Wachsens mitzuerleben.

Ivonne Reichartz

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

08 x Fr	20.08.21	09.30 – 11.00 Uhr	41.60 €	21-1KO7044
08 x Fr	29.10.21	09.30 – 11.00 Uhr	41.60 €	21-1KO7045

Anmeldung und Information: Ivonne Reichartz, ivonne.reichartz@gmail.com

Kleine Racker toben und turnen – Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß und Bewegungsförderung für Kinder ab 12 Monate

Gemeinsam toben, balancieren, springen und werfen macht viel Spaß und die Kleinen schauen sich viel von anderen ab. Sie lernen, ihre Fähigkeiten zu steigern. Höhepunkt ist der Geräteparcours, der bei jedem Turnen im Vordergrund steht und zum Springen, Wippen, Rutschen und Kriechen anregt, wodurch die Grobmotorik und die Koordination spielerisch geschult werden. Sing- und Fingerspiele runden das Programm ab.

Lisa Dengler, Kursleiterin Kinderturnen

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

14 x Mo	23.08.21	16.00 – 17.30 Uhr	72.80 €	21-1KO7003
14 x Do	02.09.21	16.00 – 17.30 Uhr	72.80 €	21-1KO7006
12 x Mo	10.01.22	16.30 – 17.30 Uhr	41.60 €	22-1KO7015
10 x Do	13.01.22	16.30 – 17.30 Uhr	34.66 €	22-1KO7013
07 x Mo	25.04.22	16.30 – 17.30 Uhr	24.26 €	22-1KO7016
07 x Do	28.04.22	16.30 – 17.30 Uhr	26.86 €	22-1KO7014

Anmeldung und Information: Lisa Dengler, 0176 38 56 44 82

Kidix® – Die Krabbelgruppe für Eltern und ihre Kinder



Der entspannte und sichere Umgang mit dem Baby / Kleinkind steht im Vordergrund der Kurse. Diese bieten Eltern mit Babys bis zum 3. Lebensjahr Anregungen für altersgerechtes Spielen. Es werden Lieder gesungen, in die das Kind aktiv mit einbezogen werden kann. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe sowie das eigene Ausprobieren fördert das Sozialverhalten und hilft, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen. Den Eltern bietet sich viel Raum für Gespräche und den Austausch untereinander. So können Kontakte geknüpft und Erziehungsfragen diskutiert werden.

Die Kursleitung gestaltet den Spielraum, gibt Anregungen und Informationen, schafft Gesprächsraum für Fragen aus dem Familien- und Erziehungsalltag. Sie begleitet und leitet die Gruppe unter Einbeziehung der Interessen und Wünsche von Kindern und Eltern.

Eltern-Kind-Gruppen in Kleinenbroich

Jutta Müllejans, Kidix-Kursleiterin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

07 x Di	24.08.21	09.15 – 10.45 Uhr	36.40 €	21-1KO7033
07 x Mi	25.08.21	09.15 – 10.45 Uhr	36.40 €	21-1KO7037
09 x Di	26.10.21	09.15 – 10.45 Uhr	46.80 €	21-1KO7034
09 x Mi	27.10.21	09.15 – 10.45 Uhr	46.80 €	21-1KO7038

zzgl. Materialumlage

Anmeldung: Jutta Müllejans, 02161 3041506

Termin für den Elternabend wird mit der Gruppe abgestimmt



Eltern-Kind-Gruppen in Herrenshoff

Janet Siegers, Kidix-Kursleiterin

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

09 x Mi	18.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	46.80 €	21-1KO7019
09 x Mi	18.08.21	10.45 – 12.15 Uhr	46.80 €	21-1KO7020
09 x Do	19.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	46.80 €	21-1KO7021
09 x Do	19.08.21	10.45 – 12.15 Uhr	46.80 €	21-1KO7022
08 x Di	24.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	41.60 €	21-1KO7023
08 x Di	24.08.21	10.45 – 12.15 Uhr	41.60 €	21-1KO7024
08 x Di	26.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	41.60 €	21-1KO7025
08 x Di	26.10.21	10.45 – 12.15 Uhr	41.60 €	21-1KO7026
08 x Mi	27.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	41.60 €	21-1KO7027
08 x Mi	27.10.21	10.45 – 12.15 Uhr	41.60 €	21-1KO7028
08 x Do	28.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	41.60 €	21-1KO7029
08 x Do	28.10.21	10.45 – 12.15 Uhr	41.60 €	21-1KO7030
13 x Di	11.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	67.60 €	22-1KO7001
13 x Di	11.01.22	10.45 – 12.15 Uhr	67.60 €	22-1KO7002
13 x Mi	12.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	67.60 €	22-1KO7005
13 x Mi	12.01.22	10.45 – 12.15 Uhr	67.60 €	22-1KO7006
13 x Do	13.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	67.60 €	22-1KO7007
13 x Do	13.01.22	10.45 – 12.15 Uhr	67.60 €	22-1KO7008
09 x Di	26.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	46.80 €	22-1KO7003
09 x Di	26.04.22	10.45 – 12.15 Uhr	46.80 €	22-1KO7004
09 x Mi	27.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	46.80 €	22-1KO7009
09 x Mi	27.04.22	10.45 – 12.15 Uhr	46.80 €	22-1KO7010
07 x Do	28.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	36.40 €	22-1KO7011
07 x Do	28.04.22	10.45 – 12.15 Uhr	36.40 €	22-1KO7012

zzgl. Materialumlage

Anmeldung und Information: Janet Siegers, 02161 564390, nettilogy@web.de

Termin für den Elternabend wird mit der Gruppe abgestimmt

Erlebnismassage für Kinder von 2-3 Jahren

Unter Beteiligung aller Sinne werden lustige, spannende, herzliche und kreative Geschichten mit den Händen erzählt und mit Haut und Haaren erlebt. Bewusstes, zärtliches hingebungs-volles Berühren ist eines der schönsten Geschenke, das wir unseren Kindern geben können.

Christine Quade, Physiotherapeutin

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Do **18.11.21** **16.00 – 17.30 Uhr** **21-1FZ7019**

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772,
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Erlebnismassage für Kinder von 4-6 Jahren

Unter Beteiligung aller Sinne werden lustige, spannende, herzliche und kreative Geschichten mit den Händen erzählt und mit Haut und Haaren erlebt. Bewusstes, zärtliches hingebungs-volles Berühren ist eines der schönsten Geschenke, das wir unseren Kindern geben können.

Christine Quade, Physiotherapeutin

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Mi **24.11.21** **16.00 – 17.30 Uhr** **21-1FZ7020**

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772,
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Eltern-Kind-TrommelBAUworkshop

Mit Rhythmus und Spaß dabei

Welche wichtige Rolle der Rhythmus in unserem Leben spielt, die ersten einfachen Rhythmusgrundlagen und der Aufbau, Klang und Einsatz verschiedener Schlaginstrumente (Instrumentenkunde) sind Bestandteil dieses Workshops. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auf natürlichem Weg die kognitive, sprachliche und motorische Entwicklung des Kindes. Eltern erhalten kreative Impulse, die Übungen zu Hause weiterzuführen. Instrumente und Bastelmaterial werden von Musikmentor Daniel Juwig und der Einrichtung bereitgestellt. Es dürfen gerne Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Daniel Juwig, Musikmentor

Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

Sa **06.11.21** **10.00 – 13.00 Uhr** **21-1FZ7010**

Anmeldung und Gebührenanfrage:

Familienzentrum Am Sportplatz, Frau Jungbluth, 02161 643094

oder kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

Wald-Aktionstag

Mit allen Sinnen spielerisch den Wald entdecken und kennenlernen. Beim Wald-Aktionstag können Kinder von 3-6 Jahren in Begleitung ihrer Eltern verschiedene Aktionen und Spiele ausprobieren und dabei vieles über den heimischen Sommerwald erfahren. Es wird gefühlt, gehört, gerochen und gesehen ... aber vor allem auch viel gespielt. Im Pescher Wald führt Natur-Erlebnis-Pädagogin Nadine Eiben durch den Nachmittag.

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Pescher Wald – am Friedhof Pesch

Sa **02.10.21** **10.00 – 12.15 Uhr** **21-1FZ7025**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Familienzentrum Josef-Thory, Frau Antony-Wildschütz, 02161 67 07 72, kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Wetterentsprechende Kleidung, wenn möglich lange Hosen. Getränke & Snacks.



Bienen als Freunde kennenlernen

Mit anschaulichen Materialien und Erklärung wird das Leben der Bienen kindgerecht thematisiert. Mit kleinen Bewegungseinheiten werden die Kinder zusätzlich angesprochen.

Inhalte

- Warum sind Bienen unsere Lebenspartner in der Natur?
- Wie entwickeln sich Bienen in Ihrer Wabe, was ist eine Wabe?
- Was ermöglichen uns die Bienen ?
- Unterschiede zwischen Honigbienen und Wildbienen.
- Was müssen wir unbedingt beachten damit es weiterhin genug Bienen in der Natur gibt?
- Verschiedene Bienenwohnungen
- Wie sprechen Bienen - Schwänzeltanz der Bienen.
- Bin ich ein Bienenfreund und was kann ich für diese Freundschaft, im Sinne der Nachhaltigkeit, selbst unternehmen?

Susanne Kallen

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Sa

09.10.21

10.00 – 12.15 Uhr

21-1FZ7017

Anmeldung und Gebührenanfrage: Fr. Hoverath, 02161 644105,
kita-Herrenshoff@korschenbroich.de

Waldgruppe & Junior Waldführer

Für Kinder von 5-10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Was wisst ihr über den Wald und seine Bewohner? Habt ihr euch schon einmal Gedanken gemacht, wie die Bäume und der Wald als Ganzes funktionieren? Welche Tiere leben hier bei uns und welche Wildkräuter kann man essen? Neben vielen Infos gibt es bei jedem Termin spannende Aktionen. Mit Lupen den kleinen Dingen auf der Spur, Pflanzenpressen bauen, Schnitzen, Bäume bestimmen, Tiere beobachten und natürlich jede Menge Spaß und Spiele im Wald und in der Natur!

An den monatlich stattfindenden Terminen werden die Kinder verschiedene Themenbereiche kennenlernen und auch Infos für zu Hause an die Hand bekommen.

Die Kinder können am Ende des gesamten Kurses an einem Quiz teilnehmen und zeigen, was sie gelernt haben und so zu richtigen Junior-Waldführern werden!

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Raderbroicher Waldspielplatz

05 x Di 24.08.21 15.00 – 17.15 Uhr 46.50 € zzgl. Material im Kurs 21-1KO7054

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Wetterentsprechende Kleidung, wenn möglich lange Hosen. Getränke & Snacks.

Schreien, Toben, Trotzen – wenn Kinder wütend sind

Die Trotzphase ist sowohl für Eltern als auch für Kinder sehr anstrengend, aber auch wichtig für die Entwicklung, denn in dieser Zeit lernt das Kind, seinen Willen zu steuern. Kinder in der frühen Trotzphase befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Und das verunsichert! Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, was zu inneren Spannungen führen kann, die sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entladen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit dieser Phase besser umgehen können und gemeinsam versuchen wir, Lösungsansätze zu finden.

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin
Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Do **02.09.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-1FZ7013**

Anmeldung und Gebührenanfrage:
Familienzentrum Herrenshoff, Frau Hoverath, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de
Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

Mi **27.10.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-1FZ7001**

Anmeldung und Gebührenanfrage:
Fr. Jungbluth, 02161 643094, kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

Liebevoll Grenzen setzen

Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich entwickeln können. Doch welche Grenzen sollen Eltern auf jeden Fall setzen und wo können sie die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Fragen kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein zu reflektieren, warum mir als Mutter/Vater welche Verhaltensweisen wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht.

Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „nein“ nicht zum Drama werden lassen.

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin
Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Di **14.09.21** **19.30 – 21.45 Uhr** **21-1FZ7044**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Familienzentrum Josef-Thory, Frau Antony-Wildschütz,
02161 67 07 72, kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Wie schütze ich mein Kind vor sexueller Gewalt?

In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor sexuellen Übergriffen schützen.

In den letzten Jahren ist das Thema immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt, was besonders bei Eltern zu Ängsten und Verunsicherung führt. Die Warnung vor Fremden scheint als Schutzmaßnahme nicht mehr auszureichen. Wir erarbeiten, was Eltern tun können, um ihr Kind zu schützen.

Susanne Büdnhölzer-Boms
Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

Do **23.09.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-1FZ7005**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Frau Jungbluth, 02161 643094,
kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

Vom Kita-Kind zum Schulkind

Der Schulstart ist für Kinder ein wichtiges und prägnantes Erlebnis. Nicht nur für die Kinder ist dieser neue Abschnitt aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Eltern haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen bereits gewachsen ist. Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zu Hause haben kann, welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen und wie Eltern angemessen unterstützen können. Eltern erhalten u. a. Anregungen, wie sie die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes fördern können.

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin
Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Mo **25.10.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-1FZ7008**

Anmeldung und Gebührenanfrage:

Familienzentrum Herrenshoff, Frau Hoverath, 02161 644105
oder kita-herrenshoff@korschenbroich.de



Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, richtig zu handeln, Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhüten. An den beiden Abenden erhalten Sie umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

Sibylle Stöckle

Städt. Kindergarten, Auf den Kempen 37, Kleinenbroich

Mi **08.09.21** **19.00 – 21.15 Uhr**
Mi **15.09.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-1FZ7023**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Kita Auf den Kempen, Frau Hoffmann, 02161 67 23 00
oder kita-auf-den-kempen@korschenbroich.de

Babysitterkurs

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein „Babysitterdiplom“.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Städt. Kindergarten, Auf den Kempen 37, Kleinenbroich

Sa **02.10.21** **10.00 – 15.00 Uhr** **21-1FZ7018**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Kita Auf den Kempen, Frau Hoffmann, 02161 67 23 00
oder kita-auf-den-kempen@korschenbroich.de

9.2 Sprache und Kreativität

Englisch für Fortgeschrittene

Anhand interessanter Texte lernen Sie Redewendungen, Wortschatz und Grammatik in lockerer Atmosphäre. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Ina Dohmen, Lehrerin

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

15 x Di	24.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	93.00 €	21-1KO6002
12 x Di	11.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	74.40 €	22-1KO6012
08 x Di	26.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	49.60 €	22-1KO6013

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

05 x Di	24.08.21	19.45 – 21.15 Uhr	93.00 €	21-1KO6005
12 x Di	11.01.22	19.45 – 21.15 Uhr	74.40 €	22-1KO6014
08 x Di	26.04.22	19.45 – 21.15 Uhr	49.60 €	22-1KO6015

Anmeldung und Information: Ina Dohmen, 02166 605396,
ina-dohmen@t-online.de

Französisch – Auffrischung und Neuerfahrung (keine Anfänger*innen)

Beginnend mit einfachen alltäglichen Wort- und Satzkenntnissen, begleitend mit entsprechender Grammatik, tasten wir uns an die französische Sprache heran.

Ina Dohmen, Lehrerin

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

15 x Di	24.08.21	10.30 – 12.00 Uhr	93.00 €	21-1KO6008
12 x Di	11.01.22	10.30 – 12.00 Uhr	74.40 €	22-1KO6016
08 x Di	26.04.22	10.30 – 12.00 Uhr	49.60 €	22-1KO6017

Anmeldung und Information: Ina Dohmen, 02166 605396,
ina-dohmen@t-online.de

Italienisch für Fortgeschrittene VI

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Vertiefen Sie Ihr Italienisch in entspannter Atmosphäre. Die Teilnehmenden bringen Kenntnisse aus Nuovo Espresso 1 mit.

Daniela Bollow

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

10 x Di	31.08.21	19.00 – 20.30 Uhr	62.00 €	21-1FZ6003
---------	----------	-------------------	---------	------------

Anmeldung und Info: Daniela Bollow, 02161 999004, daniela.bollow@gmx.de
Je nach Coronalage wird der Kurs online angeboten. Dafür benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, ein Headset oder Mikrofon und Kamera.

Upcycling – Aus Alt mach Neu!

Aus alten, abgetragenen oder ungeliebten Kleidungsstücken etwas Neues machen? Gar kein Problem! Mit Hilfe von Nadel, Faden, Stoff- und Wollresten, Spitze und Band, Nähmaschine und Co. hauchen wir diesen „Schrankleichen“ neues Leben ein. Mitbringen sollten Sie mindestens ein Kleidungsstück, das Sie verändern möchten, eventuell schon eine Idee zur Veränderung und, wenn vorhanden, eine Nähmaschine und Materialien zum Verziern und Verändern. Ein Grundstock an Stoffresten und zu verzierendem Material werden zusätzlich von der Kursleiterin mitgebracht. Ein bisschen Näherfahrung ist vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig.

Regina Metzen, Bekleidungstechnikerin
 Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

03 x Mo 06.09.21 14.15 – 16.30 Uhr 21-1FZ5000

Anmeldung und Information:

Familienzentrum Herrenshoff, Frau Hoverath, 02161 644105
 oder kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Nähen nach Wunsch

Hier finden nähfreudige Schneidertalente (von Anfänger*innen bis zu erfahrenen Hobby-schneider*innen), die Lust am kreativen Gestalten und am Selbermachen ihrer individuellen Garderobe haben, Hilfe und Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Ideen zur Realisierung ihres Wunschmodelles.

Regina Metzen, Bekleidungstechnikerin
 Dionysiusshaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

05 x Mo 06.09.21 19.30 – 21.45 Uhr 46.50 € 21-1KO8003

Anmeldung und Information: Regina Metzen, 02161 651866

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere und Nähutensilien. Nähmaschine ist nicht unbedingt erforderlich.

Art Journaling – Basis Workshop

Die kreative Achtsamkeits-Methode für mehr Lebensfreude.

Journaling liegt im Trend, die moderne Variante des Tagebuchs erfasst nicht nur die Ereignisse des Tages, sondern erweitert diese auch um persönliche Empfindungen, Impulse und Fragen, die zur Reflexion einladen.

Es hilft, dankbarer und positiver zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl und unterstützt dabei, strukturierter und zielstrebig zu werden und sich selbst und sein Umfeld besser zu verstehen.

Es wird mit verschiedenen Alltagsmaterialien, Malfarben, Finelinern und Stiften gearbeitet. Stempel, Drucktechniken und Papiernähen können ausprobiert und Collagen erstellt werden.

Erleben Sie die Technik des Embossing oder bringen Sie auf einer Schreibmaschine Ihre Eindrücke zu Papier.

Sie müssen weder malen können, noch künstlerisch begabt sein. Einzige Voraussetzung ist die Lust darauf, durch Kreativität das Journal für sich zu entdecken und einen entspannten Tag mit Gleichgesinnten zu verbringen.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin
 Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

Sa 21.08.21 10.00 – 14.15 Uhr 18.60 € 21-1KO5001

Zzgl. 5.00 € Materialkosten

Töpfern ist out? Bei uns nicht!

Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

Wir arbeiten mit verschiedenen Tönen und verfolgen aktuelle Trends. Dabei werden unterschiedliche Techniken angewendet: freies figürliches Gestalten, Aufbau von Hand oder mit Hilfe von Gipsschalen. Wir fertigen Gefäße oder Objekte für Wohnung und Garten und töpfern Deko nach jahreszeitlicher Saison. Zum Malen oder Glasieren haben wir eine große Auswahl an Farben vorrätig. Anfänger*innen sind herzlich willkommen!

Jutta Albert, Kauffrau

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

07 x Mo	23.08.21	19.00 – 22.00 Uhr	86.80 €	21-1KO8006
07 x Mi	25.08.21	09.00 – 12.00 Uhr	86.80 €	21-1KO8008
07 x Do	26.08.21	19.00 – 22.00 Uhr	86.80 €	21-1KO8010
10 x Mo	10.01.22	19.00 – 22.00 Uhr	124.00 €	22-1KO8005
10 x Mi	12.01.22	09.00 – 12.00 Uhr	124.00 €	22-1KO8007
10 x Do	20.01.22	19.00 – 22.00 Uhr	124.00 €	22-1KO8009

Anmeldung: Jutta Albert, 02131 514428

Die Kurse finden alle 14 Tage statt.



Fotokurs – Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Einsteiger*innen

Gleichen die Bilder aus Ihrer Kamera nicht denen, die Sie im Kopf haben? Dann sind Sie hier richtig. Neben den unvermeidbaren Basics wie Blende, Belichtungszeit und ISO gibt es viele Tipps für bessere Bilder in unterschiedlichen Bereichen. Dieser Kurs ist für ambitionierte Hobbyfotograf*innen, die tiefer in die Technik der Fotografie einsteigen wollen. Wir werden uns ausführlich mit den manuellen Einstellungsmöglichkeiten von digitalen Spiegelreflexkameras beschäftigen.

Barbara Liebing, Fotografin

Pesch, Pfarrheim

06 x Mi	25.08.21	17.30 – 19.00 Uhr	48.00 €	21-1KO6018
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte mitbringen: Kamera und dazugehörige Bedienungsanleitung

9.3 Gesundheit und Fitness

Meditativer Tanz

Tanzen um eine Mitte

Tanzen um eine Mitte, zu Musik aus verschiedenen Ländern und Kulturen mit vorgeschriebenen Schritten und Gebärden. Dies lädt ein, sich als Teil eines Ganzen zu erleben und die eigene Mitte zu spüren. Jeder ist willkommen, mit und ohne Tanzerfahrung.

Boa Vester, Dozentin für meditativen Tanz

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

08 x Do	19.08.21	18.00 – 19.30 Uhr	49.60 €	21-1KO9018
11 x Do	13.01.22	18.00 – 19.30 Uhr	68.20 €	22-1KO9007

Anmeldung und Information: Boa Vester, 02131 82220

Fitness für den Rücken

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen sollen die Rücken-Fitness und -Elastizität verbessern.

Grundlage ist meist das eigene Körpergewicht. Hilfsmittel sind z. B. Gymnastikbälle und Therabänder. Der Körper soll bei diesem Training beansprucht, aber nicht überfordert werden. Das Herz-Kreislauf-System wird wenig belastet.

Olena Kuzoyatova, Kursleiterin Bereich Sport

Städt. Kindergarten, Auf den Kempen 37, Kleinenbroich

7 x Fr	20.08.21	19.00 – 20.00 Uhr	28.92 €	21-1FZ9030
6 x Fr	29.10.21	19.00 – 20.00 Uhr	24.80 €	21-1FZ9031

Anmeldung: Städt. Kindergarten Auf den Kempen, Frau Hoffmann, 02161 67 23 00 oder kita-auf-den-kempen@korschenbroich.de

Gymnastik für Senioren

Wer gerne fit sein und bleiben möchte, Spaß an Bewegung und großes Interesse an seiner Gesundheit hat, der kann in diesen Kurs einsteigen. Frauen und Männer der Altersstufen 50 – 80+ turnen mit dynamischen Bewegungen und erzielen so Kraft, Flexibilität und Kondition. Das Herz-Kreislaufsystem wird optimal gestärkt. Kommen Sie einfach mal zu einer Schnupperstunde!

Ingrid Ginko-Groteklaes, Gymnastiklehrerin

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

07 x Mo	23.08.21	17.30 – 19.00 Uhr	43.40 €	21-1KO9003
08 x Mo	25.10.21	17.30 – 19.00 Uhr	49.60 €	21-1KO9004
11 x Mo	10.01.22	17.30 – 19.00 Uhr	68.20 €	22-1KO9008
08 x Mo	25.04.22	17.30 – 19.00 Uhr	49.60 €	22-1KO9009

Anmeldung und Information: Ingrid Ginko-Groteklaes, 02182 8861393

Fit durch Bewegung für Frauen

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich gern in einer fröhlichen Gruppe bewegen. Mit Kleingeräten und Musik werden Körper und Gelenke in Schwung gebracht.

Doreen Schneider

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

07 x Mo	23.08.21	19.00 – 20.00 Uhr	38.25 €	21-1KO9030
08 x Mo	25.10.21	19.00 – 20.00 Uhr	45.10 €	21-1KO9031

Anmeldung und Information: Doreen Schneider, 0176 54475721

Hatha Yoga

für Männer

In den Übungseinheiten führen spezielle Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Erholung. Entspannungstechniken lassen Körper und Gedanken zur Ruhe kommen, was unterstützend bei Stressbewältigung hilft. Die Übungen sind teilweise unserem westlichen Wissen angepasst, sodass sie gezielt auf die Stärkung des Rückens sowie die Entspannung und Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur ausgerichtet sind.

Katharina Beckmann, Yogalehrerin

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

14 x Mo **23.08.21** **20.00 – 21.30 Uhr** **86.80 €** **21-1KO9047**

Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de



Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode

Hilfe zur Selbsthilfe – die Entdeckung der inneren Ordnung.

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie unabhängig von Alter oder Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution, neue Erfahrungen machen und dabei Ihre eigene Entwicklungsfähigkeit neu entdecken. Sie bewegen sich unterschiedlich, Ihren Fähigkeiten entsprechend. Die Bewegungen werden dabei bewusster ausgeführt und routiniert, Ihr Körper und Selbstbild verändern sich. Mit dieser Methode soll eine verbesserte und größere Leichtigkeit der Beweglichkeit, erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer sowie Abbau von Stress und Verspannungen erfolgen.

Margret Kaluba, Feldenkraislehrerin

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

10 x Mo	16.08.21	11.00 – 12.30 Uhr	62.00 €	21-1KO9092
10 x Di	17.08.21	08.00 – 09.30 Uhr	62.00 €	21-1KO9036
10 x Di	17.08.21	09.30 – 11.00 Uhr	62.00 €	21-1KO9039

Anmeldung und Information: Margret Kaluba, 02166 9416640, margret.k@gmx.net
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Wolldecke

Rückenfitness

Dieser Kurs beinhaltet Gymnastik von Kopf bis Fuß mit und ohne Kleingeräte, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Faszientraining zur Stärkung des muskulären Bindegewebes sowie Übungen zur Beweglichkeit.

Heide-Lore Jürgensen, Übungsleiterin

Kindergarten, Hildegundisstraße 21, Liedberg

14 x Di	24.08.21	18.00 – 18.45 Uhr	43.40 €	21-1FZ9021
14 x Di	24.08.21	19.00 – 19.45 Uhr	43.40 €	21-1FZ9024
14 x Di	24.08.21	20.00 – 20.45 Uhr	43.40 €	21-1FZ9027

Anmeldung und Information: Heide-Lore Jürgensen, 02182 50949 oder 02182 5732211,
gesundheit@glehner-tv.de
Bitte mitbringen: Isomatte



Fitness für Frauen – Ganzkörpertraining (ohne Geräte)

Ziel ist es, die Fettverbrennung anzuregen sowie das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Mit Stabilisationsübungen, Schrittkombinationen und Koordinationen wird im weiteren Verlauf der Trainingseinheit ein ausgewogenes Muskeltraining erreicht. Zum Ausklang werden verschiedene Praktiken zum Dehnen sowie zur Entspannung angewandt.

Edith Neumann

Forum der Grundschule, Dionysiusstraße 13, Kleinenbroich

07 x Di	24.08.21	19.00 – 20.30 Uhr	43.40 €	21-1KO9007
09 x Di	26.10.21	19.00 – 20.30 Uhr	55.80 €	21-1KO9008

Ziel ist es, die Fettverbrennung anzuregen sowie das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Mit Stabilisationsübungen, Schrittkombinationen und Koordination wird im weiteren Verlauf der Trainingseinheit ein ausgewogenes Muskeltraining erreicht. Zum Ausklang werden verschiedene Praktiken zum Dehnen sowie zur Entspannung angewandt.

13 x Di	11.01.22	19.00 – 20.30 Uhr	80.60 €	22-1KO9048
08 x Di	26.04.22	19.00 – 20.30 Uhr	49.60 €	22-1KO9049

Anmeldung und Information: Edith Neumann, 0174 2955009

Zumba Fitness

Zumba ist ein motivierendes Fitnessstraining, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Es ist nicht nur geeignet für Tanz-Profis, sondern für alle, die ein bisschen Rhythmusgefühl haben und sich gerne von den lateinamerikanischen Klängen anstecken lassen. Die Schritte und Drehungen kann man leicht lernen. Neben dem Stressabbau purzeln auch gleichzeitig die Pfunde.

Fidelina Lachapel, Zumba Instructor

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

15 x Fr	27.08.21	18.00 – 19.00 Uhr	62.00 €	21-1FZ9009
---------	----------	-------------------	---------	------------

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Zumba Strong

Zumba für alle, die es „stärker“ mögen – Bei diesem neuen Fitnessprogramm trainiert man mit Musik und auf einen eigens dafür abgestimmten Beat.

Beim klassischen Zumba orientiert sich die Choreographie an den Liedern, bei Zumba Strong ist es genau umgekehrt. Die Übungen sind ein Ganz-Körper-Workout nach dem Prinzip des hochintensiven Intervalltrainings – die passend produzierte Musik ist genau auf die Bewegungen abgestimmt. Dies erhöht den motivierenden Effekt und man geht leichter an oder sogar über seine Grenzen.

Tatsächlich hilft die Kombination von bestimmten Bewegungen und spezifischen Klängen dabei, die Bewegungen genauer auszuführen. Ein schweißtreibendes Training zum fit werden und bleiben.

Fidelina Lachapel, Zumba Instructor

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

15 x Fr	27.08.21	19.30 – 20.30 Uhr	62.00 €	21-1FZ9012
---------	----------	-------------------	---------	------------

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Vorbewegende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Damen und Herren

Gerda-Marie Neukirchner

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

15 x Mi	01.09.21	18.00 – 18.45 Uhr	46,50 €	21-1KO9011
15 x Mi	01.09.21	18.45 – 19.30 Uhr	46,50 €	21-1KO9014
15 x Mi	01.09.21	19.30 – 20.15 Uhr	46,50 €	21-1KO9033
13 x Mi	12.01.22	18.00 – 18.45 Uhr	40,30 €	22-1KO9011
13 x Mi	12.01.22	18.45 – 19.30 Uhr	40,30 €	22-1KO9013
13 x Mi	12.01.22	19.30 – 20.15 Uhr	40,30 €	22-1KO9015
09 x Mi	27.04.22	18.00 – 18.45 Uhr	27,90 €	22-1KO9012
09 x Mi	27.04.22	18.45 – 19.30 Uhr	27,90 €	22-1KO9014
09 x Mi	27.04.22	19.30 – 20.15 Uhr	27,90 €	22-1KO9016

Anmeldung und Information: 02161 53464

Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch

Hatha Yoga

Yoga ist ein mögliches Mittel, von der Hektik des Alltags zu entspannen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Durch bestimmte Übungen wie Asanas, Meditation, Körperhaltung und Atemtechnik, ermöglicht diese schon über Jahrtausende bewährte Methode bei regelmäßiger Übung eine Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit.

Lisa Becker, Yogalehrerin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

12 x Fr	03.09.21	09.00 – 10.30 Uhr	74,40 €	21-1KO9027
10 x Fr	28.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	62,00 €	22-1KO9004
07 x Fr	29.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	43,40 €	22-1KO9006

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644,

gabriele.brahtz@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Forum der Grundschule, Dionysiusstraße 13, Kleinenbroich

12 x Mo	30.08.21	19.30 – 21.00 Uhr	74,40 €	21-1KO9024
10 x Mo	24.01.22	19.30 – 21.00 Uhr	62,00 €	22-1KO9003
07 x Mo	25.04.22	19.30 – 21.00 Uhr	43,40 €	22-1KO9005

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644,

gabriele.brahtz@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

12 x Mo	30.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	74,40 €	21-1KO9021
10 x Mo	24.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	62,00 €	22-1KO9001
07 x Mo	25.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	43,40 €	22-1KO9002

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644,

gabriele.brahtz@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Aerobic für Frauen

Margret Jacken, Gymnastiklehrerin

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

12 x Di	07.09.21	18.30 – 19.30 Uhr	49,60 €	21-1KO9045
09 x Di	25.01.22	18.30 – 19.30 Uhr	37,20 €	22-1KO9045
07 x Di	26.04.22	18.30 – 19.30 Uhr	27,99 €	22-1KO9046

Anmeldung und Information: Margret Jacken, 02161 4026363

Grundschule Alte Halle, Pescher Straße 127, Korschenbroich

11 x Mo	06.09.21	19.30 – 21.00 Uhr	68,20 €	21-1KO9042
09 x Mo	24.01.22	19.30 – 21.00 Uhr	55,80 €	22-1KO9042
07 x Mo	25.04.22	19.30 – 21.00 Uhr	43,40 €	22-1KO9043

Anmeldung und Information: Margret Jacken, 02161 4026363

Waldbaden zum Kennenlernen

Shinrin Yoku ist die aus Japan kommende Kunst, achtsam durch den Wald zu schlendern – entschleunigen, Stress abbauen, Immunsystem stärken und eins zu sein mit der Natur. In Japan wird Waldbaden schon lange als Therapie und in der Prävention eingesetzt und findet weltweit immer mehr Anhänger*innen und Beachtung in der Medizin.

Einfach mal raus – Tauchen Sie ein in die heilende Kraft des Waldes und lernen Sie Waldbaden kennen. In diesem 90-minütigen Kurs lade ich Sie zu einem kleinen Streifzug durch den Wald ein und stelle Ihnen kurze Übungen aus dem Waldbaden vor. Und ganz nebenbei erfahren Sie viel Neues & Wissenswertes über das faszinierende Ökosystem Wald. Gönnen Sie sich eine Auszeit inmitten der Natur!

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Volksgarten. Wanderparkplatz Ecke Peter Krall Straße / In der Bungt in Mönchengladbach

Do	09.09.21	17.00 – 18.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7055
Sa	11.09.21	09.00 – 10.30 Uhr	6.20 €	21-1KO7056

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Waldbaden & Achtsamkeitstraining – Shinrin Yoku

In diesem 4-wöchigen Kurs tauchen wir tief ein in das Reich des Waldes. Shinrin Yoku steht für sanfte Bewegung, Entspannung und Naturerfahrung. Dabei können Körper und Geist entschleunigen und Stress abgebaut werden. Sie finden neue Kraft, stärken Ihr Immunsystem und schaffen Raum für Perspektivwechsel. Wir widmen uns in jeder Stunde intensiv einzelnen Sinnesorganen mit leicht zu erlernenden und intensiven Übungen – auch für Zuhause. Sie gehen gestärkt durch den Alltag und werden das wertvolle Ökosystem Wald künftig mit anderen Augen sehen!

Nadine Eiben, Waldführerin, Naturtrainerin

Volksgarten. Wanderparkplatz Ecke Peter Krall Straße / In der Bungt in Mönchengladbach

04 x Do **16.09.21** **16.30 – 18.45 Uhr** **37.20 €** **21-1KO7057**

Anmeldung unter: 02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Pilates – Basic

Die PILATES-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über 70 Jahren entwickelt. Sie ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Bei diesem Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht gefördert sowie Körper & Geist vereint. Die Regelmäßigkeit führt hier zum Erfolg.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache mit der Kursleitung möglich.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

12 x Do **16.09.21** **18.15 – 19.15 Uhr** **49.60 €** **21-1FZ9003**

Anmeldung und Information: Diana Tavella, 0152 28501911,

dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder Decke und Getränk (keine Glasflaschen)



Cardio Workout Mix

Ein konditionelles Training, das ohne besondere Choreographie zu einem motivierenden und schweißtreibenden Ausdauer-(Cardio)Workout führt. Ein komplexes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es eignet sich hervorragend zum Stressabbau und um die Muskeln zu kräftigen und Kalorien zu verbrennen. Es wird mit diversen Kleingeräten gearbeitet. Ebenfalls kommen Bauch, Stretching und Entspannung nicht zu kurz. Das Training findet angenehmerweise in Kleingruppen bis max. 12 Teilnehmer*innen statt. Eine Probestunde ist unverbindlich und kostenlos. Der Einstieg in eine laufende Staffel ist nach Absprache mit der Kursleitung möglich.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

12 x Mi **15.09.21** **20.00 – 21.30 Uhr** **74.40 €** **21-1FZ9006**

Anmeldung und Information: Diana Tavella, 0152 28501911,
dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: feste und saubere Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke
(keine Glasflaschen)

Angebote vor Ort

10.1 Familien und Kinder

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung arbeitet mit vielen Kitas und Familienzentren in Rhein-Kreis Neuss zusammen. In Kooperation bieten wir regelmäßig Elternnachmittage und -abende zu aktuellen Themen an, die sich rund um das Familienleben drehen und aktuelle Fragen aufgreifen. Somit können Sie neben den regionalen Angeboten auch Angebote ortsnah und in vertrauter Umgebung wahrnehmen. Achten Sie auf aktuelle Aushänge und Pressemitteilungen, diese finden Sie auch auf unserer Webseite.

Prima Babykurs – die bedürfnisorientierte Krabbelgruppe

Die Geburt eines Kindes ist die wohl größte und schönste Veränderung im Leben der Eltern und gleichzeitig bringt gerade die erste die ein oder andere Herausforderung und viele Fragen mit sich. Angelehnt an das „artgerecht®“ Projekt bietet dieser Kurs Orientierung und Austausch im ersten Lebensjahr Deines Babys.

Eltern erfahren was Babys wirklich brauchen, sie werden gestärkt und erhalten im Umgang mit ihrem Baby mehr Sicherheit. Denn nichts hilft uns im Alltag so sehr, wie das Verstehen des kindlichen Verhaltens, und mit der Natur zu gehen ist meist leichter als gegen sie. In jeder Kurseinheit gibt es Infos zu einem Schwerpunktthema, es wird mit Ammenmärchen aufgeräumt und es ist ganz viel Zeit für Deine Fragen und den Austausch untereinander. Außerdem gibt es Entspannungsübungen sowie Sing- und Bewegungsangebote zur Unterstützung der natürlichen Entwicklung.

Der Kurs besteht aus 3 x 10 Kurseinheiten. Jede 10er Reihe kann einzeln gebucht werden. Das Angebot wird über den genannten Zeitraum hinaus fortgesetzt und etabliert.

Lisa Giese, Tagesmutter, artgerecht® Coach

Hebammenpraxis Dein FreiRaum, Garzweiler Allee 65 A, 41363 Jüchen / oder nach Bedarf online

Fr	20.08.21	10.00 – 11.30 Uhr	100.00 €	21-9JU7003
-----------	-----------------	--------------------------	-----------------	-------------------

Anmeldung und Information: Lisa Giese: giese.lisa@web.de

Das Startdatum kann sich je nach Corona-Lage ändern, für Informationen zum Kursstart, dem Alter der Babys etc. kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin.



Kidix®-Eltern-Kind-Gruppen in Jüchen

Das erste Lebensjahr eines Kindes ist etwas ganz Besonderes. Eltern möchten ihre Kinder gerade in dieser Zeit intensiv begleiten und die Entwicklung des Kindes unterstützen und anregen.

Unsere Angebote setzen unterschiedliche Schwerpunkte, haben aber eins gemeinsam: Sie stellen die Persönlichkeit eines jeden Kindes, die es zu entdecken und zu beobachten gilt, in den Mittelpunkt.

Ab Herbst 2021 bieten wir Kidix®-Eltern-Kind-Gruppen in Jüchen an. Den konkreten Kursstart und Kursort finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage.

Weitere Angebote gibt es bereits in Korschenbroich – Die Informationen finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage bzw. unter 9.1 Korschenbroich – Familien und Kinder.

Schreien, Toben, Trotzen – wenn Kinder wütend sind

Die Trotzphase ist sowohl für Eltern als auch für Kinder sehr anstrengend, aber auch wichtig für die Entwicklung, denn in dieser Zeit lernt das Kind, seinen Willen zu steuern. Kinder in der frühen Trotzphase befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Und das verunsichert! Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, was zu inneren Spannungen führen kann, die sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entladen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit dieser Phase besser umgehen können und gemeinsam versuchen wir Lösungsansätze zu finden.

Dieser Kurs wird online angeboten.

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin
Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Mi **01.09.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-9FZ7021**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Fr. Susanne Dohmen, susanne.dohmen@juechen.de

Windel-Abschied ohne Druck

Das Thema „Sauberkeitserziehung“ wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu „Leistungsdruck“ führen können. Es geht an diesem Abend darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim „Sauberwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bindungs- und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das „Sauberwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

Dieser Kurs wird online angeboten.

Lisa Giese, Tagesmutter, artgerecht® Coach
Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Do **16.09.21** **19.00 – 21.15 Uhr** **21-9FZ7030**

Anmeldung und Gebührenanfrage: Fr. Susanne Dohmen, susanne.dohmen@juechen.de

Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, richtig zu handeln, Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhüten. An den beiden Abenden erhalten Sie umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

Der Kurs findet wenn möglich in Präsenz statt – Sollte dies nicht möglich sein, findet der Kurs online statt.

Frank Himmelmann, Notfallsanitäter, Dozent im Rettungsdienst
Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Di **05.10.21** **18.00 – 21.00 Uhr** **21-9FZ7011**

Anmeldung und Information: Familienzentrum Montessori Stessen, 02165 915 4050 oder susanne.dohmen@juechen.de

Familienkerze selber gestalten

Familienzeit ist kostbare Zeit! Was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden?

An diesem Tag kann die ganze Familie zusammen eine große Familienkerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Farben und Muster aussuchen, es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis. Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann auch für einzelne Mitglieder der Familie angezündet werden, die gerade Licht gebrauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin
Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Mi **09.03.22** **14.00 – 16.15 Uhr** **22-9FZ9001**

Anmeldung und Gebührenabfrage: Fr. Susanne Dohmen, susanne.dohmen@juechen.de
Materialkosten: EUR 13,00 pro Kerze inkl. Kerzenrohling und vielfältigem Gestaltungsmaterial

Vater & Kind Tag – Gemeinsam sind wir stark

Zusammen gehen Väter und Kinder auf eine Abenteuerreise: werden gemeinsam Hindernisse überwinden, Aufgaben lösen, klettern, toben und wie Bären in den Wald hinein brüllen. Gemeinsam ist der Weg das Ziel – ein toller Samstag, im Liedberger Wäldchen!

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagogin
Treffpunkt: Schloss Liedberg

Sa **14.05.22** **10.00 – 14.00 Uhr** **22-9FZ7035**

Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, Frau Dohmen, 02165 9154050, susanne.dohmen@juechen.de

Treffpunkt: Schloss Liedberg

Sa **11.09.21** **10.00 – 14.00 Uhr** **21-9FZ7037**

Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Villa Kunterbunt / 02165 915 4010 oder silke.haenen@juechen.de
Bitte mitbringen: Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung

Starke Kinder – Starke Zukunft – Onlineseminar für Kinder (5-7) + Eltern

Stark, auch ohne Muckis, ist ein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining von Daniel Dudek. In dem Online-Workshop lernen die Kinder und deren Eltern Selbstbehauptung auf Augenhöhe, den Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Techniken in der Kommunikation, um Konflikte und Streit zu vermeiden und aus eigener Kraft zu bewältigen. Probleme werden als Herausforderungen angenommen und als Chance gesehen, sie anzugehen und daran zu wachsen. Hilfe holen – aber richtig, zeigt effektive Techniken, damit Hilfe holen auch erfolgreich wird.

Grund Module

Barbara Goller

Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Di	10.05.22	16.00 – 17.00 Uhr	
Do	12.05.22	16.00 – 17.00 Uhr	22-9FZ7062

Anmeldung und Informationen:

Familienzentrum Montessori Kinderhaus, Susanne Dohmen: 02165 915 40 50 /

susanne.dohmen@juechen.de

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung mittels PC oder Laptop, Mikrofon, Kamera. Vor der Kamera sollten 1,5 m Platz für Bewegungsübungen sein.

Aufbau Module

Barbara Goller

Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Di	17.05.22	16.00 – 17.00 Uhr	
Do	19.05.22	16.00 – 17.00 Uhr	22-9FZ7063

Anmeldung und Informationen:

Familienzentrum Montessori Kinderhaus, Susanne Dohmen: 02165 915 40 50,

susanne.dohmen@juechen.de

Online-Angebote für Ihre Eltern-Gruppe!

Die Planung und Durchführung von Kursen und Angeboten für Eltern stellt eine besondere Herausforderung in diesen kontaktarmen und ungewissen Zeiten dar. Um Sie auch jetzt gut zu unterstützen, bieten wir viele Themen online an. Ab einer Gruppengröße von 10 Personen bieten wir auch selbstorganisierten Elterngruppen (7,50€ pro Person und Zugang) Onlinekurse u. a. zu folgenden Themen an:

- Liebevoll Grenzen setzen
- Gesprächskreis „Erziehung ist (k)ein Kinderspiel“
- Herzenschlüssel für eine gewaltfreie Kommunikation mit Kindern
- Krisen mit Kindern bewältigen
- SOS Elterntaining
- Glücklich steht Dir gut – Mama...
- Vom Kitakind zum Schulkind
- Kinderspiel – warum es so wichtig ist
- Stolpersteine im Erziehungsalltag
- Mit Kindern reden – so dass sie (zu)hören
- Schreien, Toben, Trotzen – wenn Kinder wütend sind
- Jedes Kind wird trocken – Windel-Abschied ohne Druck
- Resilienz – Krisen unbeschadet überwinden
- Stressmanagement – Gelassenheit in Alltag und Beruf
- Energie für den Alltag von Eltern
- Gelassen Eltern sein
- Was Kinder stark und selbstbewusst macht
- Selbstbehauptungstraining für Kinder mit Eltern

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir finden das passende Angebot für Ihre Gruppe!

Cornelia Schubert, 02161 980652, cornelia.schubert@bistum-aachen.de

10.2 Sprache und Kreativität

Art Journaling – Kreativ -Workshop im Nikolauskloster

Die kreative Achtsamkeits-Methode für mehr Lebensfreude

Journaling liegt im Trend, die moderne Variante des Tagebuchs erfasst nicht nur die Ereignisse des Tages, sondern erweitert diese auch um persönliche Empfindungen, Impulse und Fragen, die zur Reflexion einladen.

Es hilft, dankbarer und positiver zu sein, stärkt das Selbstwertgefühl und unterstützt dabei, strukturierter und zielstrebig zu werden und sich selbst und sein Umfeld besser zu verstehen.

Es wird mit verschiedenen Alltagsmaterialien, Malfarben, Finelinern und Stiften gearbeitet. Stempel, Drucktechniken und Papiernähen können ausprobiert und Collagen erstellt werden. Erleben Sie die Technik des Embossing oder bringen Sie auf einer Schreibmaschine Ihre Eindrücke zu Papier.

Sie müssen weder malen können, noch künstlerisch begabt sein. Einzige Voraussetzung ist die Lust darauf, durch Kreativität das Journal für sich zu entdecken und einen entspannten Tag mit Gleichgesinnten zu verbringen.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin
Nikolauskloster, Jüchen

Sa	25.09.21	10.00 – 14.15 Uhr	38.00 €	21-9JU5004
Sa	19.03.22	10.00 – 14.15 Uhr	38.00 €	22-9JU5001

zzgl. 5,00 € Materialkosten

Wenn vorhanden, eigenes Journal mitbringen. Einzelne Blätter sind vorhanden bzw. es können ganze Blöcke bei der Kursleitung vor Ort gekauft werden.

Vision Board – Kreativ – Workshop im Nikolauskloster

Persönliche Ziel- oder Traumcollagen erstellen

Geben Sie Ihren persönlichen oder beruflichen Zielen und Visionen ein Bild.

Unsere Energie fließt dahin, wo unsere Aufmerksamkeit liegt – das Gesetz der Anziehung und die Idee, dass wir Ziele, die wir täglich klar vor Augen haben, auch leichter erreichen können, machen ein Vision Board so wertvoll. Wer von seinem Leben oder einzelnen Lebensbereichen „mehr erwartet“ oder sich fragt, ob das „jetzt schon alles ist“, ist hier genau richtig.

In diesem Kreativ – Workshop erhalten Sie Material und Anleitung, um ein eigenes Vision Board (Traum Bild) zu erstellen. Zu Beginn werden die eigenen Wünsche, Träume, Sehnsüchte und Ziele reflektiert und dann mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage visualisiert.

Nicole Malik, Kunsttherapeutin
Nikolauskloster, Jüchen

Sa	07.05.22	10.00 – 14.15 Uhr	38.00 €	22-9JU5002
----	----------	-------------------	---------	------------

zzgl. 5,00 € Materialkosten

Bitte mitbringen: Zeitschriften, Magazine, Texte

Nähkurs für geflüchtete Frauen

Sobald die Corona-Verordnungen es zulassen, findet der Nähkurs für geflüchtete Frauen in Kooperation mit dem Team Welcome in Jüchen wieder statt.

Stephanie Neikes
Marienheim, Alleestraße 3, Jüchen

06 x Mi	18.08.21	10.00 – 11.30 Uhr	21-9FA0002
---------	----------	-------------------	------------

Die Nähmaschinen werden vom Kinder- und Jugendtreff A3 gestellt. Die Garne und Stoffe vom Team welcome.



10.3 Gesundheit und Fitness

Männerkochkurs

Konny Baumeister, Dipl. Ökotrophologin

Gesamtschule Jüchen, Stadionstraße 77, Jüchen

Do	02.09.21	18.30 – 21.30 Uhr		
Do	16.12.21	18.30 – 21.30 Uhr	31.00 €	21-9JU5003

zzgl. Lebensmittelumlage + 2,00 € Küchenmiete

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Kooperationspartner

Familienbildungsstätte Mönchengladbach gGmbH

Odenkirchener Straße 3a
41236 Mönchengladbach
www.fbs-mg.de

Die Familienbildungsstätte MG ist ein enger Kooperationspartner. Als katholische Anbieter im Stadtgebiet Mönchengladbach haben wir unterschiedliche Schwerpunkte entwickelt. Die FBS hat ihren Schwerpunkt im Bereich der Familienbildung; als Katholisches Forum sehen wir unseren Schwerpunkt für das Stadtgebiet Mönchengladbach im Bereich der Erwachsenenbildung.

„Volksverein Mönchengladbach“

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH
Geistenbecker Straße 107, 41199 Mönchengladbach
www.volksverein.de

Bildung ist eine wichtige Leitlinie des Volksvereins Mönchengladbach und ist neben der Beschäftigung, der Beratung und dem Raum für Begegnungen eine tragende Säule für die Arbeit mit langzeitlosen Menschen. Denn Bildung erfahren, heißt auch, die Möglichkeit zur Teilhabe in der Gesellschaft zu haben. Die Bildung des Volksvereins Mönchengladbach berücksichtigt die jeweilige Ausgangssituation der Teilnehmenden und beinhaltet die Entwicklung eines differenzierten passgenauen Angebots. Dabei geht es bei diesem Verständnis von Bildung nicht nur um berufliche Qualifizierung, sondern eben auch darum, die gesamte Lebenssituation, die persönlichen Potentiale und Defizite, d. h. die Biografie der Teilnehmenden mit aufzugreifen.

Der Volksverein Mönchengladbach bietet in Kooperation mit dem Katholischen Forum in seinem halbjährlichen Bildungsprogramm für Teilnehmende in den einrichtungsinternen Maßnahmen, aber auch für Menschen, die im SGB II – Bezug sind, folgende Bildungsangebote:

- Angebote mit berufsorientierten Themen (Bewerbungstrainings, Computerkurse
- Seminare zur Kundenorientierung, Schulung in Verkaufs- und Telefongesprächen)
- Kultur-, Freizeit- und Sportangebote
- Politische Bildungswochen
- Kochgruppen mit dem Thema „preiswert und gut essen“
- Regelmäßige wöchentliche Angebote

A

Amos e.V., www.AMOS-Oberbruch.de
Arbeitskreis Trauerzeit, c/o Jürgen Schmitz: Krankenhausseelsorger Maria Hilf Mönchengladbach
Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach
ATZ – Autismus-Therapie-Zentrum, Mönchengladbach

B

Beratungszentrum des Bistums Aachen
Betreuungsverein SKM Rheydt e.V., www.skm-ry.de
Bischöfliches Generalvikariat Aachen: www.kirche-im-bistum-aachen.de
BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit, Mönchengladbach, www.bis-zentrum.info
Bündnis 90 / die Grünen, Kreisverbände Mönchengladbach und Heinsberg, Ortsverband Erkelenz
BUND Kreisgruppe Mönchengladbach: www.bund-mg.de
BUND Korschenbroich: www.bund-juechen.de
Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V., www.bvfest.de
Bündnis gegen Rechts, Kreis Heinsberg
Bürger-Aktion Umweltschutz Mönchengladbach e.V. (BAUM)
Bürgertreff Geilenkirchen e.V.
Büro der Regionaldekanen Mönchengladbach und Heinsberg

C

Caritasverband für das Bistum Aachen e.V., www.caritas-ac.de
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V., www.caritas-hs.de
Caritasverband für die Region Mönchengladbach e.V., www.caritas-mg.net
Christlicher Kindergarten Waldfeucht-Bocket
Citykirche Alter Markt Mönchengladbach, www.citykirche-mg.de

D

Degenhardt Buchhandlung
Deutsches Rotes Kreuz
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Erkelenz e. V.
DIE LINKE Mönchengladbach
Diakonisches Werk Evangelischer Kirchengemeinden im Rhein-Kreis Neuss e.V.
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Aachen
DJH Jugendherberge Nettetäl-Hinsbeck
Diözesanverband der kfd Aachen
Der Runde Tisch für Flüchtlingsarbeit in der Stadt Geilenkirchen
DRK, KAI Hückelhoven
Dregger, Daniel, First Aid, Wassenberg, www.daniel-dregger.de

E

Ehrenamtsbeauftragte Stadt Hückelhoven
Elternverein Regenbogen e.V. Schierwaldenrath
Energieagentur NRW
Europäisches Institut für Energetische Psychologie: www.ei-ep.com
Evangelische Kirchengemeinde Erkelenz, Hückelhoven, Wegberg
41352 – einfach – besser – leben
Evangelisches Schulreferat des Kirchenkreises Gladbach-Neuss
Erzbistum Köln, Abteilung Personalentwicklung im erzbischöflichen Generalvikariat

F

Fachstelle für Exerzitenarbeit im Bistum Aachen
Familienforum edith stein: www.familienforum-neuss.de
Familienzentrum Hand in Hand Kath. Kindergarten Rabennest Wegberg Harbeck
Familienzentrum Hand in Hand Kath. Kindergarten St. Peter und Paul Wegberg
Familienzentrum Meragel Übach-Palenberg
Familienzentrum Sonnenschein Wegberg Arsbeck
Familienzentrum der Stadt Erkelenz Gerderath Erkelenz
Familienzentrum St. Brigida Baal Hückelhoven
Familienzentrum „Traumland“ Hückelhoven
Familienzentrum St. Lambertus Hückelhoven
Familienzentrum St. Johannes der Täufer Hückelhoven Ratheim
Familienzentrum Teverel Geilenkirchen
Familienzentrum Triangel der Lebenshilfe Heinsberg in Geilenkirchen und Ratheim
Familienzentrum der AWO Geilenkirchen
Familienzentrum der AWO Braunsrath
Familienzentrum Westpromenade Erkelenz
Familienzentrum Arche Noah Übach-Palenberg
Familienzentrum Kindergarten Lindenbaum e. V. Gangelt
Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth
Familienzentrum St. Nikolaus Gangelt
Familienzentrum St. Lambertus Höngen Gangelt
Familienzentrum St. Lambertus Dremmen
Familienzentrum Josef-Thory Kleinenbroich
Familienzentrum Am Sportplatz Korschenbroich
Familienzentrum Pesch
Familienzentrum Herrenshoff
Familienzentrum St. Pantaleon Hochneukirch
Familienzentrum Montessori Kinder-Haus Bedburdyk
FKU e.V. Verein zur Förderung Kirchlicher Umweltberatung e.V. (FKU e.V.)
Flüchtlingsrat NRW e.V.
Flüchtlingsrat Heinsberg Oberbruch
Flüchtlingsseelsorge Heinsberg

Franziskusheim gGmbH, Geilenkirchen
Franziskus Akademie, Geilenkirchen
Frauenseelsorgerinnen der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg, Kempen und
Viersen
freeflow – Kreativität, Bildung, Gesundheit e.V. Mönchengladbach, www.freeflow-mg.de

G

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit, Berlin:
www.gfg-bv.de
Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.
Gesundheitsamt Heinsberg
Gleichstellungsstelle der Stadt Mönchengladbach
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Hückelhoven
Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Mönchengladbach e.V., www.gczj-mg.de

H

Hückelhovener Tafel e.V.
Herzessache – Nähen für Sternchen und Frühchen e.V.
Home Instead Heinsberg

I

Initiative Gentechnikfreie Region Niederrhein
Initiative Hückelhoven hilft
Initiative „Heimat blüht auf“
Integrationsagentur des DRK Kreisverband Heinsberg e.V.
Integrationsbeauftragte Stadt Hückelhoven
Integrations- und Bildungsverein MG e.V.
Integrative Kindertagesstätte / Familienzentrum Geilenkirchen

Integrative Kindertagesstätte Oberbruch
In Bewegung Kreis Heinsberg

J

Johanniter Kindergarten Regenbogen Familienzentrum Wassenberg
Jugendamt des Rheinkreises Neuss: www.rhein-kreis-neuss.de
Jugendämter der Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg, Hückelhoven

K

Katechetisches Institut des Bistums Aachen, www.ki-aachen.kibac.de
Katholikenrat der Region Heinsberg: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Katholikenrat der Region Mönchengladbach: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Katholischen Beratungszentrum Aachen
Katholisches Beratungszentrum Mönchengladbach: www.beratungszentrum-moenchengladbach.de
Katholische Bildungsstätte für Gesundheits- und Pflegeberufe GmbH: www.kbs-pflege.de
Katholische Elternschaft im Bistum Aachen: www.katholische-elternschaft.de
Katholisches Forum Krefeld & Viersen
Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands, kfd – Regionalverband MG und Diözesanverband Aachen
Katholische Frauengemeinschaft der GdG Hückelhoven
Katholischer Kindergarten St. Barbara Hückelhoven
Katholischer Kindergarten St. Georg Korschenbroich-Liedberg
Katholischer Kindergarten St. Georg Wassenberg
Katholischer Kindergarten St. Simon und Thadäus, Otzenrath
Katholischen Krankenhauseelsorge in den Kliniken Maria Hilf
Katholische Seelsorge in Jüchen: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Katholischer Kindergarten St. Martinus Bedburdyck
Katholischer Kindergarten „Unserer lieben Frau“ Jüchen
kfd-Diözesanverband Aachen e.V.
Kindergarten Apfelbaum Christlicher Kindergartenverein Wassenberg e. V.

Kindergarten Sternschnuppe Hückelhoven Schaufenberg
Kindergarten St. Lambertus Dremmen Heinsberg
Kindergarten Tabaluga Hückelhoven-Kleingladbach
Kindertagesstätte Garzweiler Jüchen
Kindertageseinrichtung Pestalozzistraße Kleinenbroich
Kindertagesstätte St. Martinus Jüchen-Gierath
Kindertagesstätte Villa Kunterbunt Jüchen
Kindertagesstätte Sausewind Jüchen
Kommunales Integrations Zentrum (KIZ) Kreis Heinsberg
Kölner Frauengeschichtsverein
Kolpingwerk Diözesanverband Aachen
Kreisverwaltung Heinsberg
Kreishandwerkerschaft Heinsberg

L

LAKUM – Katholisches Hochschulzentrum an der Hochschule Niederrhein
Lambertus gemeinnützige GmbH Hückelhoven
LeseCafé an der Citykirche Mönchengladbach
Lebenshilfe Kreis Heinsberg

M

MATS e.V. – Das Netzwerk für Tagesmütter und -väter im Kreis Heinsberg, www.mats-kindertagespflege.de
Meerwind e.V.
Mehrgenerationenhaus der Stadt Übach-Palenberg
Migrationsfachdienst, Diakonisches Werk des Kirchenkreises Jülich
Misereor Aachen
Montessori Kinderhaus Jüchen-Stessen, www.kita-stessen.de

N

NABU-Naturschutzstation Haus Wildenrath e.V., www.naturschutzstation-wildenrath.de
NEW Re GmbH, www.new-re.de

P

Palliativnetzwerk Mönchengladbach: www.palliativ-mg.de
Pax Christi Aachen e.V.
Philippus Akademie, Evangelischer Kirchenkreis Gladbach-Neuss
Pfarren in der Region Mönchengladbach und Heinsberg
Präventionsbeauftragte im Bistum Aachen, www.praevention-bistum-aachen.de
pro multis gGmbH
P.R.O.e.V.

R

Regionale Altenseelsorge der Region Mönchengladbach und Heinsberg, www.kirche-im-bistum-aachen.de
Regionales Bildungsnetzwerk der Stadt Mönchengladbach, www.bildungsnetzwerk-mg.de
Regionalrat der Region Mönchengladbach: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Rheinischer Arbeitskreis der Internationalen Erich Fromm Gesellschaft, www.erich-fromm.de

S

SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste, www.skm-ry.de
Sozialdienst Katholischer Frauen e.V, Düren, www.skf-dueren.de
Sozialamt Korschenbroich
Stadt Heinsberg
Stadt Hückelhoven, www.hueckelhoven.de
Steyler Missionsschwestern: www.steyler-missionarinnen.de
Stiftung Volksverein Mönchengladbach

T

TAK, Treff am Kapellchen Mönchengladbach, www.tak-mg.de
Transition Town Initiative Mönchengladbach
Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth, Pfarre St. Vitus Mönchengladbach

V

Verwaltungszentrum Erkelenz: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V. Mönchengladbach
Verbraucherberatung Mönchengladbach
Vita-Frauengeschichtsverein Mönchengladbach
Volkshochschule Kreis Heinsberg
Volkshochschule Mönchengladbach

Z

Zornröschen e.V.

Wegbeschreibung

Hier finden Sie uns

Hauptsitz/Verwaltung (Mönchengladbach)

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Im Haus der Regionen

Betrather Straße 22
41061 Mönchengladbach

Von der Autobahn A52 nehmen Sie die Ausfahrt 8-Mönchengladbach-Nord Richtung Mönchengladbach (L116). (L116) bis zur B 57. Dort rechts abbiegen und dort halten, links abbiegen auf Betrather Straße.

Von der A61 nehmen Sie die Ausfahrt 10-Mönchengladbach-Nordpark Richtung Zentrum, biegen Sie dann links in die Sternstraße ein (B57).

Unser Haus befindet sich hinter der Liebfrauenschule.

Es stehen begrenzt Parkplätze zur Verfügung.



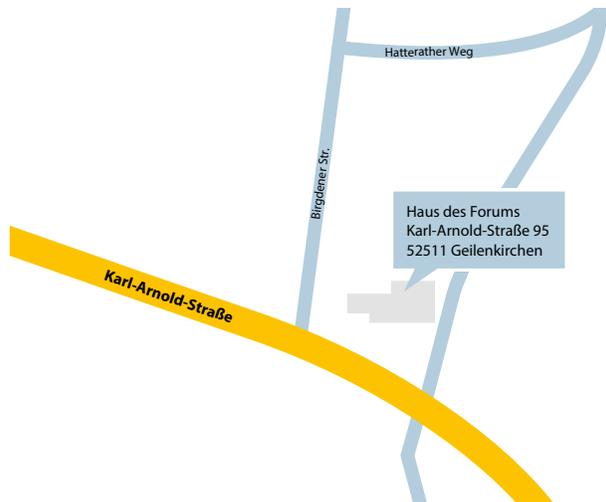
Haus der Regionen

Außenstelle Geilenkirchen-Gillrath

Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95
52511 Geilenkirchen

Von der Autobahn A44 bzw. A46 kommend nehmen Sie die Bundesstraße 221 bis zur Ausfahrt Gillrath, bzw. B56 in Richtung Gangelt. Der nächste Ort ist Gillrath.
Vor dem Haus auf der gegenüberliegenden Straßenseite finden Sie kostenfreie Parkplätze.



Außenstelle Heinsberg

Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1
52525 Heinsberg

A46 bis Autobahnende – dann rechts Richtung Heinsberg. An der nächsten Ampel geradeaus (gegenüber befindet sich eine Tankstelle), die nächste Abfahrt „Stadtmitte“ links abbiegen. Im Kreisverkehr liegt das „Alte Amtsgericht“. Gebührenpflichtige Parkplätze an der Westpromenade und bei der AOK.



Außenstelle Hückelhoven

Forum im Begegnungszentrum

Friedrichplatz 7

41836 Hückelhoven

A46, Abfahrt Hückelhoven-Ost, dort rechts abbiegen bis in den Ort. Kurz nach Ortseingang 2. Straße rechts (Martin-Luther-Straße) bis Kreisverkehr. Im Kreisverkehr 1. Ausfahrt bis zum zweiten Kreisverkehr, 1. Ausfahrt auf die Sophiastraße. Danach 2. Straße rechts abbiegen auf den Friedrichplatz (schräg gegenüber der WEP).



Anmeldung 2021/2022

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Veranstaltungstitel: _____

Veranstaltungsnummer _____ Gebühren _____

Frau/Herr _____ Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

BLZ, Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Für Eltern-Kind-Gruppen/Kinderbetreuung (Nichtzutreffendes durchstreichen):

Name des Kindes _____ Geburtsdatum _____

Ort, Datum/Unterschrift _____

Anmeldung: 02161 98 06 44 (MG), 02161 98 06 39 (HS) oder per E-Mail an forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Wir sind ein offizieller Kooperationspartner von:



Impressum:

Veranstalter:

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg
Betrather Straße 22
D-41061 Mönchengladbach

Satz und Layout: POWER+RADACH werbeagentur GmbH, Aachen

Druck: Druckerei und Verlagsgruppe Mainz GmbH, Aachen

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Betrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 44

Fax: 02161 98 06 56

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

www.forum-mg-hs.de



Kirche im
Bistum Aachen

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach

www.forum-mg-hs.de