

Bildung & Begegnung

Kursprogramm 2018

Erwachsenen- und
Familienbildung



forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Vorwort

Auskunft und Anmeldung:

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Geilenkirchen: 02451 64 363

Heinsberg: 02452 97 85 280

Hückelhoven: 02433 98 09 100

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,

Veränderungen, Entwicklungen, ja Verunsicherungen sind überall um uns herum wahrzunehmen und zu spüren. Wir sehen dies im politischen System, in der Kirche, durch die verstärkten Migrationsbewegungen, beim Raubbau an den natürlichen Ressourcen, bei den zunehmenden Spannungen zwischen den unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppierungen, durch die Veränderungen in den Familien-, Geschlechter- und Berufsrollen, ...

Jede bzw. jeder geht damit anders um. Wir vom Katholischen Forum bieten Ihnen Räume, um sich auszutauschen, miteinander ins Gespräch zukommen und geben Ihnen den ein oder anderen Impuls. Ziel all unserer Angebote ist es, Sie dazu anzuregen, eigene Positionen zu finden und Kompetenzen zu entwickeln, damit Sie sich besser orientieren und entsprechend handeln können. Vielleicht bewirkt eine solche Auseinandersetzung, dass Einzelne mit mehr Zuversicht, Lust und Neugier ihren Alltag angehen.

So geht es in unserem diesjährigen Kursprogramm erneut um das Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Haltungen, Religionen, Positionen und Kulturkreise. Bedeutung hat dabei für uns die Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität, die das Kreisen um sich selbst aufricht und als Anker und möglicher Kompass dienen kann. Hierzu finden Sie an entsprechender Stelle die Veranstaltungen.

Lust und Neugier wollen wir ebenso in unseren bewährten Themenbereichen wecken. Hier gibt es die ein oder andere Weiterentwicklung. Schauen Sie bei der Qualifizierung der Ehrenamtlichen für die verschiedenen Dienste, bei den Qualifizierungen im beruflichen Bereich, den Angeboten für die älteren Menschen, bei den speziellen Angeboten für Frauen und den Angeboten rund um die Themen Persönlichkeit, Familie, Kultur, Politik, Gesundheit und bei den vielen Angeboten vor Ort.

Nun hoffen wir, dass Sie ungestört stöbern und interessante Angebote finden.



Franz-Josef Unland
Forumsleiter

Leitung:



Franz-Josef Unland

Diplom Sozialpädagoge, Gemeinwesenarbeiter,
Sozialmanager, Supervisor (DGSv)

Arbeitsbereiche: Leitung, Umweltreihe, Kooperationen

Beratungszeit: montags 10.00 – 11.30 Uhr

Tel.: 02161 98 06 41

E-Mail: franz-josef.unland@bistum-aachen.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:



Vera Goertz-Klumpen

Diplom Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin

Arbeitsbereiche: Familienbildung Region Heinsberg,
Bildungsangebote im Themenbereich Flüchtlinge Region
Heinsberg Nord

Beratungszeit: montags 11.30 – 13.00 Uhr

Tel.: in Mönchengladbach 02161 98 06 54

Tel.: in Hückelhoven 02433 52 63 324

E-Mail: vera.goertz-klumpen@bistum-aachen.de



Marion Höver-Battermann

Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

Arbeitsbereiche: Qualitätsbeauftragte, Frauenbildung, Senio-
renbildung, Gesundheitsbildung Region Heinsberg, Bildungs-
angebote im Themenbereich Flüchtlinge Stadt Heinsberg

Beratungszeit: in Mönchengladbach montags 10.15 – 12.00 Uhr
in Heinsberg: mittwochs 10.15 – 12.00 Uhr

Tel.: 02161 98 06 26 oder 0173 358 99 21

Tel.: in Heinsberg 02452 9785281

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



Helmut Keymer

Diplom Sozialpädagoge, Supervisor (DGSv)

Arbeitsbereiche: Fortbildungsprogramm berufliche Bildung,
Prävention von sexualisierter Gewalt, Erwachsenenbildung
Stadt Mönchengladbach, Bildungsangebote im Themen-
bereich Flüchtlinge Stadt Mönchengladbach

Beratungszeit: dienstags 14.00 – 16.00 Uhr

Tel.: 02161 98 06 58

E-Mail: helmut.keymer@bistum-aachen.de



Ulla Otte-Fahnenstich

Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin
und Supervisorin (DGSF)

Arbeitsbereiche: Qualifizierung von Tageseltern, Familien-
bildung Region Heinsberg, Bildungsangebote im Themen-
bereich Flüchtlinge Region Heinsberg Süd

Beratungszeit: montags und mittwochs 10.30 – 12.30 Uhr

Tel.: in Geilenkirchen-Gillrath 02451 91 54 068

Tel.: nur dienstags 02161 98 06 43

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



Ricarda Polnik

MA. Erziehungswissenschaftlerin

Arbeitsbereich: Erwachsenen- und Familienbildung
Korschenbroich und Jüchen, Bildungsangebote im
Themenbereich Flüchtlinge Korschenbroich und Jüchen,
Gesundheitsbildung

Beratungszeit: donnerstags 10.30 – 12.30 Uhr

Tel.: 02161 98 06 52

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



Lucia Traut

Diplom Theologin, Religionswissenschaftlerin

Arbeitsbereich: Theologische Bildung, Erwachsenenbildung Rheindahlen, Bildungsangebote im Themenbereich Flüchtlinge Rheindahlen

Beratungszeit: mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 02161 98 06 53

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

Verwaltung/Sekretariat:



Gaby Brahtz

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung
Mönchengladbach, Korschenbroich und Jüchen

Tel.: 02161 98 06 44

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



Kornelia Hermanns

Anmeldungen und Abrechnung Region Heinsberg,
Evaluationen

Tel.: 02161 98 06 44

E-Mail: kornelia.hermanns@bistum-aachen.de



Uschi Rütten

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

Tel.: in Heinsberg 02452 9785280

Bürozeit: montags 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
freitags (außer dem 1. Freitag im Monat) 09.00 – 12.00 Uhr

Tel.: in Geilenkirchen-Gillrath 02451 64363

Bürozeit: jeden 1. Freitag im Monat 09.00 – 12.00 Uhr

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



Josefa Schmitz

Ansprechpartnerin für Weiterbildungsprogramm für päd.
Fachkräfte und Präventionsschulungen

Tel.: 02161 98 06 42

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



Udo Steinmetz

Anmeldungen Weiterbildungsprogramm päd Fachkräfte,
Internetpräsenz, Mediennutzung

Tel.: 02161 98 06 42

E-Mail: udo.steinmetz@bistum-aachen.de

Auskunft und Anmeldung

Katholisches Forum Mönchengladbach und Heinsberg

Tel.: 02161 98 06 39 und 02451 643 63 (HS)

Tel.: 02161 98 06 44 (MG)

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

Internet: www.forum-mg-hs.de

Aus organisatorischen Gründen ist für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Sollte der Kurs nicht stattfinden, werden Sie 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 und Geilenkirchen-Gillrath 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 Gemeinschaft, erleben ein voneinander Lernen, erfahren Wertschätzung und nutzen die in der Gruppe vorhandenen Ressourcen. Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg entwickelt sich fortlaufend weiter. Gesellschaftliche und kirchliche Veränderungen sind für uns dabei Anlass und Herausforderung, um den kontinuierlichen Verbesserungsprozess zu gestalten.

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 sollen wir anders machen? Was wünschen Sie sich in Zukunft vom Katholischen Forum? Schreiben Sie uns Ihre Anregungen, Lob und Kritik! In jedem unserer Häuser hängt ein Briefkasten.

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

Oder rufen Sie uns einfach an! Nur so können wir uns weiter verbessern.

Tel.: 02161 98 06 39

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Aus organisatorischen Gründen ist für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Sollte der Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns benachrichtigt.

Teilnahmegebühr

Die Gebühr wird vor Beginn der Veranstaltung ans Forum überwiesen oder zu Beginn des Kurses bei den örtlich Verantwortlichen oder Kursleitungen bar entrichtet. Wir behalten uns vor, bei einzelnen Veranstaltungen Sonderregelungen (Einzugsermächtigungen) anzuwenden. 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 angeben.

Gebührenermäßigung

Ermäßigungen (bis zu 50%) der Kursgebühren gibt es für Auszubildende/Studierende und Personen in besonders finanziellen Problemlagen (Hartz IV, GEZ-Befreiung). Nachweise müssen auf Anfrage vorgelegt werden. Bitte sprechen Sie uns an.

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 Stellung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin wird das volle Entgelt zuzüglich anfallender Materialkosten vom Katholischen Forum fällig.

Diese Regelung gilt nicht für Wochenend-, Wochenveranstaltungen oder Fahrten. Wird nach Ablauf des Anmeldeschlusses die Anmeldung zurückgezogen, ist ein gestaffelter Teilnahmebeitrag fällig.

Datenschutz

Im Rahmen der Anmeldung werden personenbezogene Daten gespeichert. Diese Daten unterliegen den Vorschriften des Datenschutzes. 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 Betroffenen werden im Einzelfall informiert und haben ein Widerrufsrecht.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen der Teilnehmer/Teilnehmerinnen, 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 Katholische Forum vor, eine Vertretung einzusetzen. Ein Anspruch auf Rückerstattung der Gebühr entsteht dadurch nicht.

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!



Inhaltsverzeichnis

Religion & Spiritualität 14

<i>Theologie, Kirche, Gesellschaft</i>	15
<i>Spiritualität und Glaubensleben</i>	20
<i>Religions-Kult(o)ur und Dialog</i>	25

Qualifikation & Fortbildung 34

<i>Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen</i>	35
<i>Ehrenamt Arbeit mit geflüchteten Menschen</i>	58
<i>Ehrenamt Liturgie und Kirche</i>	68
<i>Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt</i>	74
<i>Weitere Fortbildungen</i>	85

Leben & Beziehungen 96

<i>Persönlichkeit stärken</i>	97
<i>Paarleben</i>	101
<i>Frauenleben</i>	105
<i>Älter werden</i>	123

Kultur & Kreativität 130

<i>Kunst und Kultur</i>	131
<i>Kreativ sein</i>	135

Gesellschaft & Politik 136

<i>Interkulturelle Vielfalt</i>	137
<i>Politik und Geschichte</i>	153
<i>Umwelt und Natur</i>	155

Familien & Kinder 160

<i>Schwangerschaft und Geburt</i>	161
<i>Das erste Lebensjahr</i>	165
<i>KIDIX® – Eltern-Kind-Gruppen</i>	173
<i>Familienzeit</i>	182
<i>Erziehung und Elternbildung</i>	186

Gesundheit & Fitness 200

<i>Gesund leben</i>	201
<i>Entspannung</i>	208
<i>Sport und Bewegung</i>	216

Angebote vor Ort 220

<i>Stadtgebiet Erkelenz</i>	221
<i>Gemeinde Gangelt</i>	224
<i>Stadtgebiet Geilenkirchen</i>	229
<i>Stadtgebiet Heinsberg</i>	232
<i>Stadtgebiet Hückelhoven</i>	240
<i>Gemeinde Selfkant</i>	246
<i>Stadtgebiet Übach-Palenberg</i>	249
<i>Gemeinde Waldfeucht</i>	252
<i>Stadtgebiet Wassenberg</i>	253
<i>Stadtgebiet Wegberg</i>	254

Kooperationspartner 258

Wegbeschreibung 266

Religion & Spiritualität

Theologie, Kirche, Gesellschaft

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

Seminare zur Vorbereitung auf die kirchliche Trauung finden Sie unter „Leben und Beziehungen“ – „Paarleben“.

Wie dem Terror widerstehen?

Sicherheitsethik aus christlicher Perspektive

Nicht unsere Sicherheit, sondern unsere Freiheit steht im Fadenkreuz der Terroristen. Geleitet von dieser Einsicht stellt die theologische Ethikerin Katharina Klöcker in ihrem Vortrag Impulse für eine neue Sicherheitsethik im Angesicht der Bedrohung durch den Terrorismus vor. Eine Veranstaltung der Vortragsreihe „Blick über den Kirchturm“ in der Citykirche.

Katharina Klöcker, Theologin, Juniorprofessorin für Theologische Ethik an der Univ. Bochum
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Di

20.02.18

18.30 - 20.30 Uhr

18-2FA5003

In Kooperation mit der Citykirche.

„Neues“ aus dem „Alten“ Testament

In dieser Reihe soll die Lust geweckt werden, das von vielen als „schwierig“ empfundene Alte Testament mit anderen Augen und neuem Betrachtungswinkel anzugehen. Durch das methodische Erschließen der biblischen Texte und die Informationen über historische Hintergründe können interessante Zugänge zu altbekannten, aber auch unbekannten Stellen der Bibel gefunden werden. Und es steht immer die Frage im Zentrum. Was können diese Jahrtausende alten Texte auch für uns heute noch für eine Bedeutung entfalten? Eingeladen sind Menschen, die sich im Rahmen eines liturgischen Dienstes mit Texten des Alten

Testaments beschäftigen (z.B. WortgottesdienstleiterInnen, BegräbnisleiterInnen, LektorInnen) sowie alle anderen, die Interesse daran haben, sich auch mit dem großen ersten Teil des „Buches der Bücher“ intensiver auseinanderzusetzen.

Zwei Schöpfungen

Die biblische Schöpfungsgeschichte ist ein „archäologischer“ Schatz, denn die meisten anderen Schöpfungsgeschichten aus dem vorderen Orient sind heute nur noch bruchstückhaft bekannt. Das Besondere an der Bibel: Sie hat sogar 2 vollständig erhaltene Schöpfungsgeschichten. Die Schwierigkeit bei beiden Geschichten. Sie sind doch recht unterschiedlich. An diesem Abend werden die beiden Schöpfungsgeschichten nebeneinander gestellt, hinterfragt und jenseits von fundamentalistisch-wörtlichem Verstehen auf ihre Aussagen hin untersucht.

Heinz Josef van Ool, Autor und Bibelübersetzer

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 08.03.18 19.30 - 21.30 Uhr 7.50 € 18-2MG5008
zahlbar per Überweisung

Eine Veranstaltung der Reihe „Neues“ aus dem „Alten“ Testament.

Die Abende dieser Reihe können jeweils einzeln gebucht werden. Bei Anmeldung zu beiden Abenden fällt eine ermäßigte Gesamtgebühr von 12.50 € an.

Das Buch Rut

Das Buch Rut ist gut bekannt. Es beginnt mit dem Motiv von Hungersnot und Auswanderung. Weiter erzählt es die Geschichte zweier ungewöhnlicher Frauen auf der Suche nach einer neuen Lebensperspektive. So einfach die Geschichte klingt, es gibt doch zwischen den Zeilen viel zu entdecken!

Heinz Josef van Ool, Autor und Bibelübersetzer

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 08.11.18 19.30 - 21.30 Uhr 7.50 € 18-2MG5009
zahlbar per Überweisung

Eine Veranstaltung der Reihe „Neues“ aus dem „Alten“ Testament.

Die Abende dieser Reihe können jeweils einzeln gebucht werden. Bei Anmeldung zu beiden Abenden fällt eine ermäßigte Gesamtgebühr von 12.50 € an.

„Der Weiberaufstand“

Lesung und Gespräch mit Christiane Florin zu Frauen, Macht und Kirche

Anlässlich des „Tags der Diakonin“ 2018 ist die Journalistin und Politikwissenschaftlerin Christiane Florin zu Gast in Korschenbroich. Im Gepäck ihr 2016 erschienenes Buch „Der Weiberaufstand. Warum Frauen in der katholischen Kirche mehr Macht brauchen“. Christiane Florin lädt ein zum Gespräch über unbequeme Fragen, die selten gestellt und noch seltener beantwortet werden.

- Was hat die vermeintlich rein innerkirchliche Haltung zu Frauen mit einer weltweiten antifeministischen Bewegung zu tun?
- Warum geben weder Kleriker noch das Weiheamt fordernde Frauen so ungern zu, dass es bei der Weihe um eine Frage von Macht geht?
- Warum gilt der alte Paulus-Satz „Das Weib schweige in der Gemeinde“ im Prinzip eigentlich immer noch?

Christiane Florin, Politikwissenschaftlerin und Journalistin

Monika Schmitz, kfd-Diözesanverband Aachen

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Kulturnahnhof, Am Bahnhof 2, Korschenbroich

Mo 23.04.18 19.00 - 21.00 Uhr 5.00 € 18-2KO5001

Inklusive Getränk

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen und dem Heimatverein Korschenbroich.

Verteidigung des christlichen Abendlandes

Zusammenhänge zwischen Vorurteilen und Religion

„Verteidigung des christlichen Abendlandes“ – mit dieser unchristlichen Anmaßung verbreiten derzeit Rechtspopulisten Vorurteile, Hass und Hetze gegen „die Anderen“ – Muslime, Juden, Geflüchtete, aber auch gegen homosexuelle Männer und Frauen. Die Kirchen wehren sich vielerorts dagegen und positionieren sich ganz deutlich für Vielfalt und Gleichwertigkeit, haben zugleich aber auch mit Rechtspopulismus in ihren eigenen Reihen zu kämpfen. Der Vortrag berichtet über empirische Befunde zum aktuellen Rechtspopulismus und beleuchtet den Zusammenhang von Vorurteilen und Religion.

Herzliche Einladung zu diesem Vortrag im Rahmen des Projekts „Schubladen: interaktive Kunstausstellung gegen Vorurteile in der Citykirche Mönchengladbach“ (04.09. – 30.10.18) – weitere Infos zur Ausstellung und den Begleitveranstaltungen unter: „Religion & Spiritualität“ – „Spiritualität und Glaubensleben“.

Beate Kupper, Professorin für Sozialpsychologie, Hochschule Niederrhein
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Mi 10.10.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-3FA1003

In Kooperation mit der Citykirche und dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen.

Energieeffizienz in Kirchengemeinden

Eine Exkursion für Interessierte aus Kirchengemeinden zu einem gelungenen Praxisbeispiel

Nähere Infos unter: „Gesellschaft und Politik“ – „Umwelt und Natur“.

Konrad Schöller

Eine Kirchengemeinde in der Eifel

Termine nach Vereinbarung 10.00 € 18-5HR5003

Mindestens 8 Personen mit einem Beitrag von je 10.00 € sind erforderlich.

Information und Terminanfrage: Franz-Josef Unland, 02161 980641 oder
franz-josef.unland@bistum-aachen.de

Bioenergie im Kontext christlich-ethischer Verantwortung

Ein Themenabend für interessierte Gruppen

Nähere Infos unter: „Gesellschaft und Politik“ – „Umwelt und Natur“.

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termin nach Vereinbarung 5.00 € 18-5MG2001

Information und Terminanfrage: Franz-Josef Unland, 02161 980641 oder
franz-josef.unland@bistum-aachen.de

Spiritualität und Glaubensleben

Was trägt mein Leben?

Seelenbretter malen

Was trägt mein Leben? Was macht mich aus, jenseits aller Oberflächlichkeit und Vergänglichkeit? Wie kann ich end-lich leben?

Ein kreativer und gleichzeitig spiritueller Weg, sich diesen Fragen anzunähern, ist die Gestaltung eines eigenen Seelenbrettes. Seelenbretter wurden von der Künstlerin Bali Tollak in Anlehnung an die Tradition der früheren Totenbretter entwickelt. Mit Spruch-Zitaten, Symbolen und leuchtenden Farben werden die Seelenbretter zu einem starken Ausdruck des Lebens im Angesicht seiner Endlichkeit. Herzliche Einladung zu einem Tag des Innehaltens, des Austauschs und kreativen Tuns.

Ulrike Gresse, Gemeindeferentin Grabeskirche St. Elisabeth
Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
St. Elisabeth, Pfarrheim, Bökelstr. 178, Mönchengladbach

Termin wird bekannt gegeben.

20.00 € 18-2MG5023

Inklusive Material, Getränke und Mittagsimbiss

Bei Interesse bitte melden bei: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44,
lucia.traut@bistum-aachen.de

In Kooperation mit der Trauerseelsorge der Grabeskirche St. Elisabeth.

Lebens.Art(istik) – Zirkus für Körper, Geist und Seele

Der besondere Oasentag für Ihre Gruppe!

Ein Tag zum Aussteigen aus dem Alltagstrott. Zirkusluft schnuppern, sich ausprobieren an Balance, Jonglage, Fakirübungen ... Dabei Achtsamkeit üben und am eigenen Körper erfahren, was mich bewegt, beschäftigt, was mir Sicherheit gibt, was mich antreibt oder hemmt. Ein Tag für Teambuilding, neue Erfahrungen, für spielerische Leichtigkeit und zum kreativen Nachdenken über das eigene Leben und „Gott und die Welt“.

Vorkenntnisse, akrobatische Begabung, besondere Geschicklichkeit oder Fitness werden nicht vorausgesetzt!

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Esther Kilian, Zirkuspädagogin
DJH Jugendherberge, Heide 1, Nettetal-Hinsbeck

Termin nach Vereinbarung

350.00 €

18-2MG5028

zzgl. Getränke und Mittagsimbiss pro Person

Diesen Zirkustag können Sie individuell für Ihre Gruppe, z.B. GdG-Rat, Katecheten-, MessdienerInnen-, Frauengruppe, LehrerInnen- oder ErzieherInnenkollegium ... buchen.

TeilnehmerInnenzahl: 10-25. Gegen Aufpreis auch größere Gruppen.

Information: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44, lucia.traut@bistum-aachen.de

„Gottes Schöpfung ist sehr gut“

Weltgebetstag der Frauen 2018

In diesem Jahr haben Frauen aus Surinam die Weltgebetstagsordnung geschrieben. Der Studientag ist gedacht für Multiplikatorinnen in den Gemeinden und für ökumenische Teams vor Ort. Er bietet den in der Gemeinde tätigen Ehrenamtlerinnen die Möglichkeit, sich auf den WGT Freitag, 2. März 2018 in der Heimatgemeinde/Pfarre vorzubereiten. Der Vorbereitungstag dient dazu, Eindrücke und Informationen über „Land und Leute“, diesmal Surinam, zu erlangen. Ein Gottesdienst und Workshops unterstützen die Teilnehmerinnen dabei. Dieser Tag wird gestaltet von Eva Jessen, Rita Maus und Michaela Klüttermann.

Ökumenisches Vorbereitungsteam

Begegnungsstätte Immerath (neu), Rurstraße (neu), 41812 Erkelenz

Sa	20.01.18	09.00 - 14.30 Uhr	5.00 €	18-6HR5033
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

Mo	22.01.18	14.00 - 19.00 Uhr	5.00 €	18-6HR5034
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Anmeldeschluss: 12.01.18

Anmeldung und Information: Michaela Klüttermann 02451 490403,
m.kluettermann@gmail.com.

Bibel „to go“

Bibelmethoden mit wenig Aufwand für Schule, Gemeinde und Katechese

Nähere Infos unter: „Qualifikation & Fortbildung“ – „Ehrenamt Liturgie und Kirche“.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Ellen Weitz, Gemeindereferentin, zertifizierte Bibliologin

Maria Cremers, Referentin für Religionspädagogik, Katechetischen Institut

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	17.02.18	10.00 - 15.30 Uhr	6.00 €	18-2MG2001
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Inklusive Mittagessen, Getränke, Material

Anmeldeschluss: 09.02.18

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut.

Auszeit im Alltag

Meditationspfad „Blickweite“ – Saisonstart 2018

Die Wege unserer Meditationspfade laden wieder ein, sich in der Natur und zu sich selbst aufzumachen. Starten Sie mit uns zu Fuß oder per Rad in die neue Pilgersaison.

Gemeinsamer Abschluss mit einem Imbiss.

Gabriele Thönnessen, Gemeindereferentin

Kath. Pfarrkirche St. Gertrud, Sandkoul 3, Havert

So	15.04.18	10.30 - 16.30 Uhr	18-7HS5001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: 02455 930870,

thoennessen@kirche-selfkant.de

Powerfrauen in der Bibel

In dieser Veranstaltung wollen wir uns der Vielfalt von „Frauenpower“ stellen und nach Beispielen in unserer Tradition und biblischen Quellen im Alten und Neuen Testament suchen. Wir wollen fragen, was „Power“ eigentlich ausmacht, welche Seiten, Möglichkeiten, Chancen, aber auch welche Hindernisse, Risiken und Gefahren es gibt. Und nicht zuletzt geht es um die Frage, woher Frauen ihre „Power“, ihre Kraft, Stärke und Energie nehmen, um ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen.

Agnes Wuckelt, Professorin für Praktische Theologie
 Waltraud Baumeister-Hannen, Theologin
 Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG
 Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 10.11.18 12.00 - 17.00 Uhr 10.00 € zahlbar vor Ort 18-2MG5005

Inklusive Mittagsimbiss und Getränke

Anmeldeschluss: 15.10.18

Anmeldung bei Ingrid Scholz: 02165 879614, ingrid.scholz@bistum-aachen.de

In Kooperation mit den Frauenseelsorgerinnen der Regionen Mönchengladbach (Ingrid Scholz), Krefeld (Gunda Hagens) und Kempen-Viersen (Stefanie Müller).



Religions-Kult(o)ur und Dialog

Israel – Palästina entdecken

Studienreise 2019

In Zusammenarbeit mit dem Verein vom Heiligen Land e.V. bieten wir eine Fahrt nach Israel – Palästina an. Ziel der Fahrt ist es, wichtige biblische Orte zu besuchen, um die Texte des 1. und 2. Testaments besser zu verstehen und israelische und palästinensische GesprächspartnerInnen zu treffen, um die religiöse und politische Lebenssituation heute kennen zu lernen. Wir werden u.a. folgende Orte besuchen: Ramon Krater, Shivta, Massada, Qumran, Karfarnaum, Cäsarea Philippi, Dan, Gamla, Cäsarea Maritima, Grabeskirche, Gihonquelle, Ölberg, Davidstadt, Bethlehem, Hebron, Nazareth, Yad Vashem, Wanderung Wadi Quelt, Toubental.

Kurzfristige Änderungen sind möglich.

Tamar Avraham, Kath. Theologin, Reiseleiterin

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum
 Israel

Beginn: Mo 25.03.19

Ende: Fr 05.04.19

18-3TT1001

Anmeldung und Information: Helmut Keymer, 02161 980658

In Kooperation mit dem Verein vom Heiligen Land.

Frauen im Dialog – Zen Buddhismus

Besuch im Eko-Haus der japanischen Kultur in Düsseldorf

Schon fast zur Tradition geworden, machen wir uns auch in diesem Jahr wieder auf den Weg, eine andere Glaubensgemeinschaft zu besuchen. Diesmal geht es nach Düsseldorf,

zum EKO-Haus der japanischen Kultur. Heilige Räume und Rituale anderer Religionen und Konfessionen erzählen von der Suche nach dem Sinn des Lebens, nach dem göttlichen Geheimnis. Sie gestatten einen Einblick in eine andere Glaubensgeschichte, Sinnsuche und Frömmigkeit. Gewinnen Sie im EKO-Haus der japanischen Kultur einen Eindruck von der tiefen Verwurzelung der traditionellen japanischen Kultur im Buddhismus und lassen Sie sich ein auf ein Gefühl von Achtsamkeit und stiller Einkehr ...

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG
Monika Schmitz, kfd-Diözesanverband Aachen
Hauptbahnhof Mönchengladbach, Europaplatz 2, Mönchengladbach

Do 22.03.18 10.00 - 18.00 Uhr 20.00 € zahlbar vor Ort 18-2FA5002

Inklusive Bahnfahrt, Eintritt und Führung; ohne Getränke und Verpflegung
Anmeldung: Ingrid Scholz, 02165 879614, ingrid.scholz@bistum-aachen.de
Anmeldeschluss: 31.01.18

In Kooperation mit kfd-Diözesan und der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.
Treffpunkt: Foyer des Hbf Mönchengladbach.

Mensch...Kunst!

Führung im Museum Abteiberg

Kunst und Religion spiegeln seit jeher Menschenbilder. Sie bewahren und prägen, wie der Mensch sich selbst und andere sieht. Das Museum Abteiberg zeigt den besonderen Blick der Expressionisten, der Pop-Künstler und surrealistischen Fotografen auf den Menschen. In einer Führung durch die Ausstellung werden die Theologin Lucia Traut und die Kunsthistorikerin Sigrid Blumen-Radermacher über die unterschiedlichen Facetten der Menschenbilder miteinander und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Sigrid Blumen-Radermacher, Kunsthistorikerin
Museum am Abteiberg, Abteistraße 27, Mönchengladbach

**Di 10.04.18 11.15 - 13.30 Uhr
7.00 € zzgl. Eintritt ins Museum, zahlbar vor Ort**

18-2MG5002

Anmeldeschluss: 23.03.18

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

Schubladen – interaktive Kunstaussstellung für ein vorurteilsfreies Miteinander

Die Gladbacher Fotokünstlerin Meike Hahnrahts bringt großformatige Portraitfotos aus ihrem eindrucksvollen Projekt „schubladen.online“ in die Citykirche. Mit diesem Projekt setzt sie sich ein für einen neugierig-wertschätzenden Blick aufeinander und ein vorurteilsfreies Miteinander. Ihre Bilder werden in der Ausstellung in Dialog treten mit biblischen Zitaten, die jeden Menschen als wertvolles Geschöpf Gottes würdigen. Herzliche Einladung zu dieser Ausstellung und zum abwechslungsreichen Begleitprogramm rund ums Schubladendenken.

„Save the date“ – einige Höhepunkte aus dem Begleitprogramm.

- Di 04.09.18, 18.30 Uhr: Vernissage
- Sa 08.09.18, 19.30 Uhr: Kabarett mit Pfarrer Rainer Schmidt
- Mi 12.09.18, 19.00 Uhr: „Schubladendenken – Vom Nutzen und Nachteil des Vorurteils“, Vortrag des Sozialpsychologen Jens Förster (Uni Bochum)
- Mo 24.09.18, 19.30 Uhr: „Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus“, Vortrag des Politikwissenschaftlers Klaus-Peter Hufer im Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach
- Sa 29.09.18, 16.30 Uhr: „Vorurteile in der Bibel“ – Samstagsgespräch mit Willi Bruners Lesecafé
- Do 04.10.18, 19.30 Uhr: Filmabend im Lesecafé mit Manfred Langner
- Mi 10.10.18, 19.00 Uhr: „Verteidigung des christlichen Abendlandes – Zusammenhänge zwischen Vorurteilen und Religion“, Vortrag der Sozialpsychologin Beate Küpper (HS Niederrhein)

Nähere Infos zu den einzelnen Veranstaltungen unter: „Gesellschaft & Politik“ – „Interkulturelle Vielfalt“.

Ellen Weitz, Gemeindereferentin, Regionalbeauftragte für Religionspädagogik
Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Beginn. Di 04.09.18

Ende. Di 30.10.18

18-2FA5014

In Kooperation mit der Citykirche, dem Büro der Regionaldekane MG, dem LeseCafé an der Citykirche, der Fachstelle für Exerzitienarbeit des Bistums Aachen, dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen, dem Ev. Schulreferat Gladbach-Neuss und ANDERE ZEITEN e.V. Das ausführliche Programm mit allen Infos zur Ausstellung folgt im Frühjahr 2018.

Frauen-Leben anders

Besuch des Beginenhofes in Essen

Die Beginen des Mittelalters waren unabhängige und selbständige Frauen, die außerhalb von Ehe oder Klostermauern ein Leben aus christlichem Geist heraus führten. Oft lebten sie in Gemeinschaft, den so genannten Beginenhöfen. Auch in unserer Zeit gibt es wieder Beginen. Wir besuchen den Beginenhof in Essen, lernen dort diese außergewöhnliche Form des Frauen-Lebens kennen und erfahren im Gespräch, was das moderne Beginenleben ausmacht.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG
Liesel Welters, kfd-Regionalverband
Hauptbahnhof Mönchengladbach, Europaplatz 2, Mönchengladbach

Sa 15.09.18

13.00 - 19.00 Uhr

20.00 € zahlbar vor Ort

18-2MG5003

Inklusive Anfahrt und Imbiss

Anmeldeschluss: 31.08.18

Treffpunkt: Haupteingang Hauptbahnhof Mönchengladbach.

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach und der regionalen Frauenseelsorge MG.

Göttlich genießen – Kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt

„Der Geschmack des Anfangs – Neujahrsgerichte“

Gemeinsam kochen, genießen und dabei Neues, Unterhaltsames und Nachdenkliches aus der Welt der Religionen erfahren. Ein köstlicher Kochabend für alle Neugierigen rund um Neujahrsspeisen und -bräuche aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum, Religions- und Kulturwissenschaftlerin
Vera Goertz-Klumpen, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Haus Hückelhoven – Pfarrzentrum „die Burg“, Dinstühlerstraße, Hückelhoven

Di

06.11.18

18.00 - 21.30 Uhr

12.00 €

18-2FA5013

Inklusive Speisen und Getränke

Anmeldeschluss: 29.10.18

Das gemeinsame Kochen startet um 18.00 Uhr. Nachzügler sind bis zum Beginn des gemeinsamen Essens um 19.30 Uhr willkommen. Bitte in jedem Fall anmelden!

Veranstaltungen in Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit e.V. in Mönchengladbach

In Kooperation mit der GcjZ Mönchengladbach finden auch 2018 wieder Veranstaltungen statt zum Themenspektrum christliche und jüdische Kultur und Religion. Da das Veranstaltungsangebot ständig ergänzt wird, entnehmen Sie bitte weitere Hinweise unserer Homepage, der Presse oder der Homepage der GcjZ. gcjz-mg.kibac.de

Studienfahrt Antwerpen

Das jüdische Antwerpen gilt in der jüdischen Welt als das Jerusalem des Westens. Die Führung (in deutscher Sprache) hält Prof. Frans van den Brande, ein ehemaliger katholischer Priester und Lehrbeauftragter für Judaistik an der Hochschule Antwerpen. Er ist mit vielen Juden befreundet und wurde von der jüdischen Gemeinde zum „Rabbi ehrenhalber“ ernannt. Durch ihn bekommen wir die Gelegenheit eine Synagoge zu besuchen, zu der Gojim (Nichtjuden) normalerweise keinen Zutritt haben. Die koschere Mittagsmahlzeit (Vorspeise, Hauptgericht, Dessert) im Restaurant Hoffs wird von den Brüdern Hoffmann für die Gruppe vorbereitet. Sie bietet eine Übersicht der unterschiedlichen Kuchen jüdischer Tradition, eine ausführliche und humorvolle Erklärung über die Eigenheiten und Probleme der Zubereitung koscherer Speisen inklusive.

Ingrid Beschorner, Vorstand GcjZ

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Juli 2018, der genaue Termin wird bekannt gegeben.

85.00 € (75.00 € für Mitgl. der GcjZ)

18-2FA5011

Inklusive Fahrt, Führung, koscheres 3-Gang-Menü, Spenden für den Besuch der Synagoge und anderer Orte

Abfahrt am Haus der Regionen.

Anmeldung und Information: Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit,

02161 6781213 (AB), gcjz-mg@t-online.de

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Mönchengladbach e.V.

Route gegen das Vergessen in Erkelenz

Stadtgang

An zwölf Stationen im Stadtgebiet und in der Umgebung von Erkelenz erzählen Erinnerungstafeln von Ereignissen der regionalen Geschichte in der Zeit des NS-Regimes. Gemeinsam in der Gruppe wird in der Innenstadt zunächst zur einstigen NSDAP-Zentrale und zu dem Ort, an dem früher die jüdische Synagoge stand, gegangen. Weiter folgen Stationen zu jüdischem Leben und antisemitischen Aktionen während der NS-Zeit. Ausklang des Tages in einem Café in der Stadt.

Hubert Rütten, Heimatverein Erkelenz

Altes Rathaus Erkelenz, Markt 12, Erkelenz

Sa 24.03.18 11.00 - 15.30 Uhr 10.00 € (7.00 € für Mitgl. der GcjZ) 18-2FA5008

Anmeldung und Information: Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit,
02161 6781213 (AB), gcjz-mg@t-online.de

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit
Mönchengladbach e.V.

Jüdisches Worms – „Klein-Jerusalem“ am Rhein

Studienfahrt

Kaum eine andere europäische Stadt besitzt eine derartige Vielfalt bedeutsamer baulicher Zeugnisse einer reichen jüdischen Geschichte und Tradition aus zehn Jahrhunderten wie „Warmaisa“, so der hebräische Name der Stadt Worms.

Ingrid Beschorner, Vorstand GcjZ

Wolfgang Bußler, Vorstand GcjZ

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 24.05.18 6.00 - 21.00 Uhr 55.00 € (45.00 € für Mitgl. der GcjZ) 18-2FA5006

Abfahrt am Haus der Regionen.

Anmeldung und Information: Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit,

02161 6781213 (AB), gcjz-mg@t-online.de

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Mönchengladbach e.V.

Studententag jüdisches Amsterdam

Amsterdam war im Laufe seiner Geschichte immer wieder für Juden aus ganz Europa ein Zufluchtsort. Deshalb wird die niederländische Metropole auch im Jiddischen „Mokum“ genannt. Vor Beginn des Zweiten Weltkriegs waren rund zehn Prozent der Einwohner der Stadt jüdisch. Durch bauliche Veränderungen in der Stadt nach dem Zweiten Weltkrieg und durch die Zerstörungen während der Zeit des Zweiten Weltkriegs gibt es das jüdische Viertel in seiner ursprünglichen Form heute nicht mehr. Wir begeben uns auf die Spurensuche. Als Programm ist vorgesehen: ein Stadtgang durch das jüdische Viertel von Amsterdam, Besuch des Café Kosher und des jüdischen Museums (mit Führung), Besuch des jüdischen Friedhofs Beth Haim im nordholländischen Dorf Ouderkerk aan de Amstel.

Ingrid Beschorner, Vorstand GcjZ

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 23.08.18 6.00 - 21.00 Uhr 55.00 € (45.00 € für Mitgl. der GcjZ) 18-2FA5010

Abfahrt am Haus der Regionen.

Anmeldung und Information: Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit,

02161 6781213 (AB), gcjz-mg@t-online.de

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Mönchengladbach e.V.

Studienfahrt nach Riga

Anlässlich des Beitritts der Stadt Mönchengladbach zum „Riga-Komitee“ wird die Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit eine 5-tägige Studienfahrt nach Riga/Lettland im September 2018 organisieren. Die Fahrt wird gemeinsam von der GcjZ mit dem kath. Forum sowie dem IBB-Dortmund durchgeführt. Das Internationale Bildungs- und Begegnungszentrum Dortmund hat sich auf Fahrten zur jüdischen Geschichte in Ost- und Nordeuropa spezialisiert und wird zahlreiche Begegnungen ermöglichen. Weitere Informationen zur Studienfahrt folgen.

Ingrid Beschorner, Vorstand GcjZ

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

September 2018, genauer Termin wird bekannt gegeben.

Gebühr wird bekannt gegeben.

18-2FA5015

Voranmeldung und Information: Ingrid Beschorner, ingrid.beschorner@bistum-aachen.de

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Mönchengladbach e.V.

Qualifikation & Fortbildung

Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen

Qualifizierung zur Kidix®-Eltern-Kind-Kursleitung



Hinter dem Konzept Kidix® verbirgt sich die Eltern-Kind-Arbeit der katholischen Familienbildung in NRW mit festgelegten Qualitätsstandards.

Kidix®-Kurse strukturieren sich durch folgende Elemente:

1. Spielzeit der Kinder – Ruhe- und Beobachtungszeit der Eltern

Eltern beobachten die Aktivitäten der Kinder und haben Zeit für Gespräche untereinander; die Kinder finden kein Überangebot vor, sondern erhalten gezielte Anregungen. Sie erforschen unterschiedliche Materialien, experimentieren und gehen im Spiel mit anderen Kindern auf Entdeckungsreise. Die Kursleitung unterstützt die Beobachtung des eigenen Kindes sowie den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander.

2. Spielzeit der Kinder – Themenzeit der Eltern

Die Kinder spielen selbstständig. Moderiert von der Kursleitung wird gemeinsam ein Thema besprochen, das die Lebensgestaltung mit Kindern betrifft und sich nach den Bedürfnissen der Eltern richtet. Die Kursleitung gibt Anregungen zur Reflexion und zum gegenseitigen Lernen.

3. Gemeinsame Zeit

Gemeinsames Tun (Singen, Finger- und Bewegungsspiele u.ä.) stärkt die Freude an- und miteinander. Die Kursleitung initiiert alters- und entwicklungsgerechte Spiele und Aktivitäten.

Voraussetzung für die Leitung von Kidix®-Eltern-Kind-Kursen ist ein Zertifikat der Landesarbeitsgemeinschaft für Katholische Erwachsenen- und Familienbildung in Nordrhein-Westfalen e.V., das Sie durch die hier beschriebene Qualifikation beim Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung erwerben können.

Die Qualifizierung zur Kidix®-Eltern-Kind-Kursleitung beinhaltet fachliches und methodisches Basiswissen. Parallel werden Hospitationen in bestehenden Kidix®-Eltern-Kind-Kursen ermöglicht und erwartet.

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

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

Sa	20.01.18	10.00 - 13.00 Uhr		
Sa	17.02.18	09.30 - 15.15 Uhr		
Fr	09.03.18	16.30 - 20.30 Uhr		
Sa	10.03.18	09.30 - 15.15 Uhr		
Fr	20.04.18	16.30 - 20.30 Uhr		
Sa	21.04.18	09.30 - 15.15 Uhr		
Sa	05.05.18	09.30 - 15.15 Uhr		
Sa	30.06.18	09.30 - 15.15 Uhr	200.00 €	18-4TT2005

Bei einer anschließenden Tätigkeit als KursleiterIn beim Katholischen Forum wird in bis zu vier durchgeführten Kursen jeweils ein Abschlag von 35.00 € zusätzlich zum Honorar gezahlt.

Weitere Informationen:

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

Ricarda Polnik, 02161 980652, ricarda.polnik@bistum-aachen.de

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

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

Kindertagespflege ist eine familiennahe Betreuungsform von Kindern im Alter vom 4. Lebensmonat bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres. Im Kinder und Jugendhilfegesetz wird die Kindertagespflege der Betreuung von Kindern in Tageseinrichtungen gleichgestellt. Sie umfasst neben der Betreuung und Pflege der Kinder auch ihre Erziehung, Bildung und Förderung. Das Katholische Forum Mönchengladbach und Heinsberg ist durch das Gütesiegel „Aktionsprogramm Kindertagespflege“ des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, der Bundesagentur für Arbeit und des Landes Nordrhein-Westfalen, LVR Landesjugendamt, zertifiziert. Die Qualifizierung von Tagespflegepersonen orientiert sich an den Richtlinien des Deutschen Jugendinstituts München (DJI) und umfasst 160 Unterrichtsstunden. Wir bieten die Qualifizierung gegliedert in einen Basiskurs mit 50 Ustd. und Aufbau module, die jeweils 8–13 Ustd. umfassen. Nach Teilnahme an der gesamten Qualifikation (50 Ustd. Basisqualifizierung und 110 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. Unser Kurskonzept ist mit den beteiligten Jugendämtern gemeinsam entwickelt worden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, deren Eignung als Tagespflegeperson durch die Jugendämter der Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven bestätigt wurde, können dort eine anteilige Kosten-erstattung beantragen. In Absprache und nach Prüfung durch das zuständige Jugendamt kann schon während der Qualifizierung eine vorläufige Pflegeerlaubnis ausgestellt werden.

Weitere Informationen:

Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum,

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

Bei Fragen zur „Kompetenzorientierten Qualifizierung“ (Umfang 300 Ustd.) sprechen Sie uns gerne an.

Basisqualifizierung

In der Basisqualifizierung verschaffen Sie sich die notwendigen Grundlagen, um die Aufgaben einer Tagesmutter/eines Tagesvaters verantwortungsvoll übernehmen und die Rahmenbedingungen angemessen gestalten zu können. Die Basisqualifikation befähigt Sie, Ihre Motivation und Eignung für die Kindertagespflege zu reflektieren. Sie erhalten Informationen und Anregungen, um qualifiziert mit Freude, Sicherheit und Vertrauen in diese Arbeit einzusteigen. Der Kurs umfasst 50 Unterrichtsstunden und findet in fünf aufeinander aufbauenden Modulen in einer kontinuierlichen Gruppe statt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmenden eine Abschlussbescheinigung.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Bettina Königs, Erzieherin, Syst. Familientherapeutin

Haus des Forums, Karl-Arnold-Str. 95, Gillrath

Fr	02.02.18	17.00 - 21.00 Uhr
Sa	03.02.18	09.00 - 16.15 Uhr

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Str. 1, Heinsberg

Sa	17.02.18	09.00 - 16.15 Uhr		
Sa	17.03.18	09.00 - 16.15 Uhr		
Sa	28.04.18	09.00 - 16.15 Uhr		
Sa	05.05.18	09.00 - 16.15 Uhr	225.00 €	18-4TT2000

Information und Anmeldung: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Aufbauqualifizierung

Die Aufbauqualifizierung ist aus einzelnen Modulen zusammengesetzt. Die Aufbaumodule befähigen, die Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater professionell auszuüben. Auch das Angebot der Aufbaumodule orientiert sich an den Vorgaben des Deutschen Jugendinstitutes (DJI). Insofern sind nicht allein die Anwesenheitsstunden (110 Std.) maßgeblich. Es ist auch

erforderlich, dass alle Themen inhaltlich bearbeitet wurden. Bitte planen Sie die folgenden Angebote als Aufbaumodule ein. Sie decken das erforderliche Themenspektrum der Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson ab.

Sämtliche Module können auch als Fortbildungsmodule gebucht werden!

Weitere Informationen:

Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum,

02451 91 54 608 und 02161 98 06 43, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Rechtliche und steuerliche Aspekte der Kindertagespflege

Kindertagespflege wird meist als selbstständige Tätigkeit ausgeübt. Die Kindertagespflegeperson entscheidet, wann sie arbeitet, wo und wie sie arbeitet, wie viele und welche Kinder sie aufnehmen möchte und auch, wie sie die formalen Aspekte ihrer Arbeit gestaltet. Dabei bewegt sie sich innerhalb des vorgegebenen rechtlichen Rahmens und berücksichtigt die Vorgaben durch den zuständigen Träger der Jugendhilfe. Diese rechtlichen und formalen Anforderungen werfen in der Praxis viele Fragen auf. Neben der Vermittlung von Sachkompetenz im Hinblick auf rechtliche und steuerliche Rahmenbedingungen der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson durch Fachreferentinnen stehen die Fragen der Teilnehmenden im Mittelpunkt dieses Workshops.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Beate Wagner, Steuerfachangestellte

Daniela Ritzerfeld, Juristin

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

Fr	26.01.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	27.01.18	09.30 - 16.00 Uhr	85.00 €	18-4TT2010

Achtsamkeit von Anfang an

Die Beziehung zum Tageskind positiv gestalten

Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler hat in jahrzehntelanger praktischer und wissenschaftlicher Arbeit die Entwicklung von Kindern erforscht und ihre Erkenntnisse zu einem praxisorientierten Konzept weiterentwickelt. Sie ging davon aus, dass sich die Persönlichkeit des Kindes am besten entwickeln kann, wenn das möglichst selbstständig geschehen darf. Grundvoraussetzung für eine eigenständige Entwicklung ist die Erfahrung des Kindes, im Kontakt mit seinen Bezugspersonen Geborgenheit und Verlässlichkeit im Sinne einer stabilen Beziehung zu erleben. Zudem braucht ein Kind eine sichere Umgebung, in der es individuell aktiv werden und dabei seinem eigenen Antrieb folgen kann.

In diesem Workshop verdeutlichen wir das Konzept der achtsamen Pflege und Bewegungsentwicklung Emmi Piklers, besprechen Möglichkeiten der Umsetzung im Kindertagespflgealltag und probieren diese beispielhaft aus.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin
Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath

Sa 24.02.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2001

Fördern und Fordern

Erziehungsauftrag und -handeln in der Kindertagespflege

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis, sich selbst zu bilden und auf allen Ebenen zu wachsen. Sie bilden sich allseitig, wollen ihre Umgebung mit allen Sinnen erfahren und lernen in der frühen Kindheit mit großer Geschwindigkeit immens viel. Dabei hat jedes Kind seinen eigenen inneren Bildungsplan, dem es aus eigener Initiative freiwillig und voller Tatendrang folgt.

Wie kann eine Tagespflegeperson diesen Bildungsprozess im Alltag unterstützen?
Welche Spielumgebung und damit Lernumgebung braucht das Kind?
Und welchen Einfluss haben Tageseltern im Sinne ihrer Vorbildfunktion?

Der Austausch darüber, welchen Einfluss die eigene Erziehung und die eigenen Werte auf den Umgang mit den mir als Tagespflegeperson anvertrauten Kindern haben können, fördert die Bewusstheit über das eigene Handeln und damit die Professionalität als Tagesmutter/Tagesvater.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath

Sa 03.03.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2002

Alltagstaugliche Spiel- und Entwicklungsförderung und Vernetzung in der Kindertagespflege

Im ersten Teil dieses Seminars stellen wir uns der Frage, welche Spiel- und Entwicklungsumgebung Kinder brauchen. Sollen Tageseltern Anreize durch den zielgerichteten Einsatz von Spielzeug schaffen oder für eine reizarme Umgebung sorgen, um der Phantasie des Kindes Möglichkeiten der Entfaltung zu geben? Was beim Einsatz von Spielzeug beachtet werden sollte und was der Haushalt der Tageseltern an Spielanregungen bietet, wird genauso Thema dieses Workshops sein wie die Frage, was im Alltagsgeschehen mit den Tageskindern geleistet werden kann. Im zweiten Teil wird die Vernetzung der Tagesmütter und Tagesväter mit anderen Kolleginnen und Kollegen, mit Institutionen und möglichen anderen Kooperationspartnern im Mittelpunkt stehen. Sie ist ein wichtiger Baustein sowohl für die eigene Zufriedenheit als auch für die Professionalisierung des Aufgabengebietes.

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

Sa 24.03.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2003

Bildungsdokumentation in der Kindertagespflege

Die Dokumentation des Entwicklungs- und Bildungsprozesses jedes Kindes (Bildungsdokumentation) ist im Zuge der Gleichstellung von Kindertagespflege und Kindertages-

einrichtungen im Kinderbildungsgesetz (KiBiz) zur Aufgabe von Tagespflegepersonen geworden. Grundlage ist die regelmäßige alltagsintegrierte wahrnehmende Beobachtung des Kindes durch die Tagesmutter/den Tagesvater. In dieser Fortbildung werden kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse skizziert und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Beobachtung und Dokumentation in den Betreuungsalltag eingebunden werden können. Eine Form von Bildungsdokumentation wird detailliert vorgestellt und erprobt. Die TeilnehmerInnen erhalten Materialien zur weiteren Verwendung in ihrem Kindertagespflegealltag.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Beate Vraetz, Heilpädagogin

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

Sa 28.04.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2005

Professionalisierung in der Kindertagespflege

Mein pädagogischer Schwerpunkt

Im Bereich der Kindertagespflege wird in den letzten Jahren zunehmend eine Professionalisierung hinsichtlich des pädagogischen Handelns gefordert. Vielen Tagespflegepersonen fällt es schwer, die eigenen Einstellungen und Handlungsstrategien in ein pädagogisches Konzept zu integrieren und ihre Fachlichkeit nach außen deutlich zu machen. In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten pädagogischen Konzepte und Strömungen, die im Elementarbereich zurzeit Anwendung finden. Es werden die Grundideen der jeweiligen Konzepte vermittelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, eigene Vorstellungen bestätigt zu finden. In einem weiteren Schritt geht es in diesem Seminar darum, den eigenen pädagogischen Schwerpunkt zu erkennen und fachlich begründet einzuordnen.

Das Seminar ist insbesondere zur Vorbereitung auf die Präsentation im Abschlusskolloquium zu empfehlen.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

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

Sa 12.05.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2004

Gelassen und stark im Kindertagespflegealltag

Kraftquellen und Resilienzfaktoren

In diesem Modul beschäftigen wir uns im theoretischen Teil mit den Fragestellungen:

- Welche Kraftquellen gibt es?
- Wie können wir ihre Entwicklung beim Kind positiv beeinflussen?
- Welche Kraftquellen stehen mir als Tagesmutter/Tagesvater zur Verfügung und wie kann ich sie nutzbringend für mich im Alltag einsetzen?

Im praktischen Teil erhalten Sie Anregungen, um eigene Kraftquellen zu finden – u.a. aus der Entspannungspädagogik, der Meditation und dem chinesischen Heilströmen.

Bettina Königs, Erzieherin, Syst. Familientherapeutin

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

Sa 23.06.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2006

Die Würde des Kindes ist unantastbar

Schulung zur Prävention sexualisierter Grenzüberschreitung

Tageseltern werden durch die Erlaubnis zur Kindertagespflege in die Verpflichtung genommen, das Jugendamt über wichtige Ereignisse zu unterrichten, die für die Betreuung des oder der Kinder bedeutsam sind. Hierzu zählen auch Hinweise, die auf sexuelle Grenzüberschreitungen deuten können. In diesem Fortbildungsmodul werden Tageseltern Fakten zu sexuellen Grenzüberschreitungen an Mädchen und Jungen erfahren und konkrete Handlungsleitfäden für das Erkennen von Signalen, die auf sexuelle Grenzüberschreitungen hinweisen können, erhalten. Dabei wird Prävention, und wie sie konkret im Tagespflegealltag gestaltet werden kann, ein wichtiges Thema sein.

Inhalte dieser Schulung

(gemäß Ausführungsbestimmungen zu §9 PräVO Aus- und Fortbildung):

- 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

Kindertagespflegepersonen erhalten Handwerkszeug, mit dem sie in ihrem Arbeitsfeld sicher handeln und mit der Fachberatungsstelle kooperieren können.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Sa	07.07.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-4HR2007
----	----------	-------------------	---------	------------

Vorbereitung zum Kolloquium

Erarbeitung einer Präsentation

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. Außerdem werden Präsentationstechniken besprochen und praktisch eingeübt.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Fr	21.09.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	22.09.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-4TT2008

Dieses Modul dient der Vorbereitung des Abschlusskolloquiums (18-4TT2009), kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

Im Gespräch bleiben

Kommunikation verstehen und trainieren

Das regelmäßige Gespräch mit den Eltern gehört zum Berufsalltag in der Kindertagespflege. Tageseltern führen Erst- und Aufnahmegespräche, Gespräche zwischen Tür und Angel, Gespräche zum Austausch von Informationen und um Absprachen zu treffen. Dabei sind Wertschätzung und ein respektvoller Umgang miteinander die Voraussetzung für eine gelingende Kommunikation und somit die Basis für ein erfolgreiches Betreuungsverhältnis. Es ist wichtig im Gespräch zu bleiben – und das möglichst professionell. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kommunikation und Techniken der Gesprächsführung, mit der Vor- und Nachbereitung von Elterngesprächen und mit Besonderheiten von Konfliktgesprächen. Neben der Aneignung theoretischen Wissens wird das Erlernte an Praxisbeispielen erprobt.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

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

Sa	06.10.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-4HR2011
----	----------	-------------------	---------	------------

Abschlusskolloquium

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

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

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

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

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

Fr	23.11.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	24.11.18	09.30 - 16.00 Uhr	85.00 €	18-4TT2009

Dieses Modul ist nur in Zusammenhang mit dem Modul „Vorbereitung zum Kolloquium“ 18-4TT2008 buchbar.

Die innere Haltung aufs Papier bringen

Erstellen einer Konzeption

Die Entwicklung einer Konzeption wird oft als mühevoll und zeitaufwendig empfunden – das sich aber immer lohnt! Wie bei der Arbeit mit Kindern ist auch hier der Prozess oftmals wichtiger als das Ergebnis. Als Tagespflegeperson setzen Sie sich mit wichtigen Fragen ihrer Arbeit mit Kindern auseinander und klären die eigenen Vorstellungen und Rahmenbedingungen. Dabei lernen Sie sich selbst besser kennen und werden sich der Vielfalt und Qualität Ihrer Arbeit bewusst.

Mit der Konzeptentwicklung erreichen Sie verschiedene Ziele:

- Reflexion der bisherigen Arbeit und/oder Klärung eigener Vorstellungen
- Strukturierung des pädagogischen Alltags durch klare Zielsetzungen und Leitlinien
- Information über die pädagogische Arbeit für Eltern (auch als Entscheidungsgrundlage, ob sie ihr Kind anmelden wollen)
- Information des Jugendamtes und der weiteren Öffentlichkeit über Ihre Tätigkeit und Ihr besonderes Profil
- Darstellung der eigenen Professionalität

In diesem Fortbildungsmodul setzen Sie sich mit ihrer beruflichen Identität auseinander und entwickeln auf Basis ihrer eigenen Vorstellungen und Ressourcen die Eckpfeiler ihres Konzeptes. Es wird ein Raster zur Entwicklung einer Konzeption – wie sie im KiBiz

(Kinderbildungsgesetz) gefordert wird – vorgestellt und durch die Teilnehmenden mit eigenen Inhalten gefüllt. Am Ende des Seminars steht das Gerüst für die Ausformulierung und Ausgestaltung der eigenen pädagogischen Konzeption.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

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

Sa	08.12.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-4HR2013
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Weitere Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Interkulturalität in der Kindertagespflege

Sensibler Umgang mit interkultureller Vielfalt

Eine Anforderung an die Kindertagespflege, die in den letzten Jahren noch an Aktualität gewonnen hat, ist die interkulturelle Sensibilität 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 Essenszubereitung traditions- oder religiösbedingte 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

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

Sa 14.04.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2014

Ich gehe in die KiTa

Gestaltung und Unterstützung der Eingewöhnungsphase durch Tageseltern

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 Erzieherinnen 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

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

Sa 02.06.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2012

Praxisbegleitung für Tageseltern

Der Alltag von Tageseltern kann ganz schön anstrengend sein. An diesem Tag haben Sie als Tagesmutter/Tagesvater die Möglichkeit

- zu reflektierenden Gesprächen
- zu neuen Denk- und Sichtweisen
- zum Ausprobieren ungewohnter Handlungsideen
- zum kollegialen Austausch

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

Bettina Königs, Erzieherin, Syst. Familientherapeutin

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

Sa 08.09.18 09.30 - 16.00 Uhr 40.00 € 18-4HR2015

Die Freude an der Vielfalt unserer Welt

Vorurteilsbewusste Erziehung in der Kindertagespflege

Von Anfang an haben Kinder großen Spaß daran, die Vielfalt ihrer Welt zu entdecken. Sie sind offen für fast alles, solange die Bezugspersonen ihnen das Gefühl geben, dass es ok ist. Im Laufe ihres Lebens werden alle Kinder mit Vorurteilen und „Schubladendenken“ konfrontiert. Einiges davon wird sie für ihr Leben prägen. In der Kindertagespflege haben wir die große Chance, Einfluss auf diese grundsätzliche Prägung zu nehmen. Erleben die Kinder schon sehr früh, dass alle Menschen unterschiedlich sind und dass Vielfalt etwas Positives ist und unser Leben bunt macht, geben wir ihnen die Chance zu toleranten, weltoffenen Menschen zu werden. Wir möchten uns in diesem Modul mit dem Ansatz „vorurteilsbewusster Erziehung“ beschäftigen. Dabei wird es ganz konkret um die Gestaltung einer vorurteilsbewussten Lernumgebung gehen. Sie werden neues Spiel- und Lesematerial sowie Lieder kennenlernen, dabei aber auch erleben, dass es manchmal nur darum geht, z.B. beim Vorlesen eines Buches, noch einen kleinen Satz anzuhängen oder etwas wegzulassen.

Ziel des Moduls ist es, in dem, was Sie Tag für Tag tun, sensibilisiert zu werden. Wenn wir Erwachsene die Neugierde auf Unterschiedlichkeit in uns wiederfinden und einen Blick dafür entwickeln, dass alles, was wir damit entdecken, zu uns als Menschen gehört, können wir den Kindern ein großes Geschenk mit auf den Weg geben.

Jasmin Marla, Dipl. Sozialpädagogin

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

Sa 03.11.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-4HR2016



Zertifizierte Weiterbildung für Praxisanleitungen

Das Berufsbild der Erzieherinnen und Erzieher hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Die Bedeutung der Praxis für eine qualifizierte Ausbildung wird besonders hervorgehoben. Daher ist es wichtig, angehende Erzieherinnen und Erzieher intensiv und qualifiziert im ‚Lernort Praxis‘ zu begleiten. Die Weiterbildung verdeutlicht die Aufgaben und Kompetenzen der Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter und stärkt diese mit dem Ziel, dass jeder Teilnehmende am Ende einen Leitfaden für die Praxisanleitung in der eigenen Einrichtung entwickelt hat.

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.

Marita Meurer-Neuenhüskes, Dipl. Pädagogin, Psychodramaleiterin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	07.02.18	09.00 - 16.00 Uhr		
Mi	28.02.18	09.00 - 16.00 Uhr		
Mi	14.03.18	09.00 - 16.00 Uhr		
Mi	02.05.18	09.00 - 16.00 Uhr		
Mi	16.05.18	09.00 - 16.00 Uhr		
Mi	13.06.18	09.00 - 16.00 Uhr	620.00 €	18-3ER2003

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

In Kooperation mit dem Kath. Forum Viersen/Krefeld.

„... und weil sie nicht gestorben sind, leben sie heute noch!“

Märchen erzählen in der KITA

Märchen erzählen mit ihren Bildern von menschlichen Lebenserfahrungen sind zeitlos gültige Hoffnungs- und Weggeschichten und deshalb Nahrung (nicht nur) für die Kinderseele.

In dieser märchenhaften Fortbildung werden wir

- dem Wesen des Volksmärchen nachspüren
- erfahren, warum Kinder Märchen brauchen und lieben
- uns mit der Grausamkeit im Märchen auseinandersetzen
- Märchen kennenlernen, die für Kinder ab 4 Jahren geeignet sind

Die Arbeitseinheiten werden mit praktischen Anregungen und lebendigen Erzählsituationen gestaltet. Diese Fortbildung wendet sich vor allem an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Kindertagesstätten.

Alwine Schreinemachers, Erzieherin

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

Fr	16.03.18	09.00 - 16.00 Uhr	60.00 €	18-3ER2001
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Vom Zauber der Lerngeschichten

Spannende Dialoge und überraschende Erkenntnisse

Beobachtung und Dokumentation kindlicher Lernprozesse gehören zu den grundlegenden und verpflichtenden Aufgaben im Elementarbereich. Als geeignetes und anerkanntes Verfahren werden hierfür die „Lerngeschichten“ in vielen Bildungsplänen der Bundesländer ausdrücklich empfohlen. Lerngeschichten können die pädagogische Arbeit nachhaltig prägen und bereichern. Sie wurden in Neuseeland entwickelt und als Modellprojekt vom Deutschen Jugendinstitut im deutschen Sprachraum eingeführt. Seit Jahren besteht eine enge Zusammenarbeit zwischen neuseeländischen und deutschen Fachkräften. Die Themen und Ergebnisse dieses Austausches fließen in das Seminar ein.

Ziele des Seminars sind

- theoretische Grundlagen des Konzepts der Lerngeschichten kennenlernen bzw. vertiefen
- mit Hilfe von Lerngeschichten die eigene pädagogische Tätigkeit reflektieren
- neue Impulse für die eigene Arbeit erhalten

Dabei beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen

- Wie und wozu schreiben wir Lerngeschichten?
- Wie kann man das Schreiben von Lerngeschichten als kreativen Prozess gestalten und genießen?
- Wie weit können Lerngeschichten dazu beitragen, ein positives Selbstbild aufzubauen und das Lernen mit Freude zu erleben?
- Welche Möglichkeiten zum Dialog bieten Lerngeschichten für Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte?
- Welche Chancen stecken in Lerngeschichten für die offenen Arbeit?
- Wie können Lerngeschichten mit anderen Beobachtungssystemen sinnvoll verbunden werden?

Klara Schlömer, Sozialwissenschaftlerin, Marte-Meo-Supervisorin, Lehrerin am Berufskolleg

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

Di	20.03.18	09.00 - 16.30 Uhr		
Di	15.05.18	13.00 - 16.00 Uhr	105.00 €	18-3ER2004

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Gespräche professionell führen

Schwierigkeiten und Nebenwirkungen nicht auszuschließen

Der Alltag von Pädagoginnen und Pädagogen ist davon bestimmt, Gespräche zu führen. Mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Kolleginnen und Kollegen... Kommunikation und Begegnungen sind selbstverständlich, erfreulich, bereichernd und manchmal missverständlich, irritierend und mühsam.

Im Seminar werden

- Grundlagen der Kommunikation erarbeitet
- Missverständnisse und Unklarheiten als Chance der Begegnung entdeckt
- die eigenen Gefühle genutzt, um professionelle Gespräche zu gestalten
- Geschichten aus der eigenen Alltagspraxis als Lernchance genutzt

Die Fortbildung ist praxisbezogen, humorvoll und lösungsorientiert.

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum

Regionales Bildungsnetzwerk, Berliner Platz 19, Mönchengladbach

Mi 10.10.18 08.30 - 13.00 Uhr 20.00 € 18-3ER2005

In Kooperation mit dem Regionalen Bildungsnetzwerk der Stadt Mönchengladbach.

Lernen mit allen Sinnen

Wahrnehmungsentwicklung von Kindern

Für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und seine Lernfähigkeit ist neben liebevollen und stabilen Beziehungen eine gute Integration aller Sinne eine wichtige Voraussetzung. Sinnliche Erfahrungen in der richtigen Weise zu verarbeiten und miteinander zu verknüpfen ist wesentlich für jede Art von Lernen. Neuere Erkenntnisse aus der Hirnforschung bestätigen, dass Entwicklungsprozesse sich selbst organisieren. Lernen kann nicht von außen „eingetrichtert“ werden. Allerdings können wir Lern- und Entwicklungsprozesse durch eine anregende Umwelt unterstützen.

Ziel dieses Seminars ist es, entsprechende Möglichkeiten der Entwicklungsbegleitung von Kindern aufzuzeigen und zu erarbeiten.

Inhalte

- Neurophysiologische Grundlagen
- Funktion und Entwicklung der einzelnen Wahrnehmungsbereiche

- Sinneseindrücke und motorische Aktionen als funktionelle Einheit
- Wahrnehmung und Emotion
- Wahrnehmungsentwicklung im Spiel
- Grundlagen der Förderung und Begleitung

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt durch Vorträge, Kleingruppenarbeit, Videodemonstration und praktischer Selbsterfahrung (bequeme Kleidung!). Darüber hinaus steht Literatur zur Ansicht zur Verfügung.

Martina Gerdes, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr 16.11.18 09.00 - 16.00 Uhr 120.00 € 18-3ER2002

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Aus- und Weiterbildung Entspannungspädagogik

KursleiterIn Autogenes Training und KurleiterIn Progressive Muskelentspannung

Nähere Infos unter: „Qualifikation & Fortbildung“ – „Weitere Fortbildungen“.

Magdalene Holthausen, Diplom Sozialarbeiterin, Entspannungspädagogin

Hans Hensen, Entspannungspädagoge, Meditationstrainer

FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Sa	09.06.18	09.00 - 16.00 Uhr
So	10.06.18	09.00 - 15.15 Uhr
Sa	30.06.18	09.00 - 16.00 Uhr
So	01.07.18	09.00 - 15.15 Uhr
Sa	01.09.18	09.00 - 16.00 Uhr
So	02.09.18	09.00 - 15.15 Uhr
Sa	06.10.18	09.00 - 16.00 Uhr
So	07.10.18	09.00 - 15.15 Uhr
Sa	10.11.18	09.00 - 16.00 Uhr

So	11.11.18	09.00 - 15.15 Uhr	
Sa	08.12.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	09.12.18	09.00 - 15.15 Uhr	775.00 €

Eine Ratenzahlung zu den jeweiligen Wochenenden ist möglich.

In der Gebühr ist ein Kostenbeitrag von 25 € für Kopien enthalten.

Die Weiterbildung schließt mit dem „Zertifikat Entspannungspädagogik – KursleiterIn Autogenes Training, KursleiterIn Progressive Muskelentspannung“ ab. Sie erhalten das Zertifikat bei regelmäßiger Teilnahme an den Seminarwochenenden sowie mit der Erstellung eines eigenen Kurskonzeptes und einer Präsentation aus dem Bereich AT oder PM.

Anmeldung: FBS Mönchengladbach, 02166 623120

Vielfalt leben im Forum

Interkulturelle Sensibilisierung für Kursleitungen

Frauen, Männer und Kinder mit Flucht- oder Migrationserfahrung sind Teil unserer gesellschaftlichen Realität. Als christlich orientierte und vom Land NRW anerkannte Bildungseinrichtung stellen wir uns der Herausforderung, Bedingungen zu schaffen, damit alle Menschen mit ihren unterschiedlichen kulturellen Identitäten in unserer Gesellschaft leben und an der Gestaltung einer menschenfreundlichen Gesellschaft mitwirken können.

In unseren Kursen und Seminaren wollen wir verstärkt interkulturelle Begegnungen ermöglichen und interkulturelles Verständnis fördern. Als Kursleiterin und Kursleiter oder als Referentin und Referent sind Sie unsere ersten Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen.

Wir laden Sie zu einer weiteren Fortbildung ein, um mit Ihnen

- eine interkulturell sensible Haltung aller im Katholischen Forum Tätigen weiter zu entwickeln,
- Chancen und Gefahren einer weiteren Öffnung des Forums für die Vielfalt unterschiedlicher kultureller Erfahrungen zu diskutieren,
- unsere bisherigen Erfahrungen zu reflektieren und daraus zu lernen.

Franz-Josef Unland, Leiter Kath. Forum

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Erkelenz-Immenrath, Begegnungsstätte

Do	03.05.18	19.00 - 22.00 Uhr	18-5FA1000
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Inklusive Getränke

Vielfalt leben im Forum

Exkursion für Kursleiter/innen des Kath. Forums

Das Team des Forums besucht das Dokumentationszentrum und Museum über die Migration in Deutschland (DOMiD) e. V. in Köln. Das DOMiD sammelt Daten und Fakten zur bisherigen Migrationsgeschichte Deutschlands. Denn Deutschland war immer schon ein Einwanderungsland und hat die damit einhergehenden Herausforderungen bewältigt. Was können wir aus der Vergangenheit lernen? Zu einer Diskussion über das „Gesehene“ und einem gegenseitigen Austausch über die gemachten Erfahrungen mit Teilnehmer/innen, die einen Migrationshintergrund haben, bietet dieser Tag ebenso Gelegenheit. Die Anreise erfolgt mit dem Zug ab Mönchengladbach Hauptbahnhof. Nach der Führung und der Austauschrunde gibt es ein gemeinsames Mittagessen, bevor dann wieder die Rückfahrt angetreten wird.

Alle Kursleiter/innen sind zur Teilnahme recht herzlich eingeladen.

Team des Kath. Forums

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do	28.06.18	10.30 - 18.00 Uhr	18-6FA1013
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldeschluss: 18.05 18

Ehrenamt Arbeit mit geflüchteten Menschen

Workshops für Ehrenamtliche

Das vielfältige Engagement von freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist ein wichtiger gesellschaftlicher Beitrag, um geflüchteten Menschen 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 für Erwachsenen- und Familienbildung bietet verschiedene Workshops für Ehrenamtliche an, um sie für ihre Arbeit mit Menschen, die zugewandert sind, zu stärken und zu unterstützen.

- Die Workshops umfassen je 4 Ustd mit bis zu 15 Teilnehmenden und sind gebührenfrei.
- Sie geben themenbezogene Informationen und werden ortsnah angeboten.
- Sie sind praxisnah und gehen auf die Fragen der Teilnehmenden ein.

Für Anfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Region Heinsberg Nord:

Vera Goertz-Klumpen, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum,
02433 5263324 oder 02161 980654,
vera.goertz-klumpen@bistum-aachen.de

Stadt Heinsberg und GdG Heinsberg-Waldfeucht:

Marion Höver-Battermann, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum,
02161 980626,
marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de

Region Heinsberg-Süd:

Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum,
02451 9154068 oder 02161 980643,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Cafe International

AMOS bietet an jedem Mittwochnachmittag Kontakt für Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind und diejenigen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Neben dem informellen Austausch ist auch Platz für ein Gespräch über belastende, enttäuschende Situationen, neue Handlungsmöglichkeiten und der Suche nach Lösungswegen für Missverständnisse und Konflikte.

Marianne Hermanns

Monika Lenzen

AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

38 x Mi 10.01.18 13.30 - 15.00 Uhr 18-6FA1000

Weitere Informationen: Achim Kück, 0152 28488011, achim.kueck@bistum-aachen.de

Meine Rolle im Ehrenamt mit geflüchteten Menschen

Chancen – Grenzen – Spielregeln

Geflüchtete haben vielfältigen und ganz unterschiedlichen Bedarf an Unterstützung – Bürgerinnen und Bürger verfügen über Fähigkeiten und Kompetenzen, um diese Unterstützung zu gewährleisten.

Im Sinne einer gelingenden Kommunikation werden im Workshop unterschiedliche Themen erarbeitet:

- Erwartungen klären, um Missverständnisse zu vermeiden
- Chancen und Hindernisse in Helfer – Beziehungen
- eigene Fähigkeiten entdecken und stärken
- Konflikte konstruktiv lösen
- Nein-Sagen ohne schlechtes Gewissen

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 27.02.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-8FA1003

Anmeldeschluss: 20.02.18

Anmeldung und Information: Katholisches Forum 02161 980639 oder Stadt Hückelhoven,
Petra Hudler, 02433 82334

Flucht und Trauma

Umgang mit traumatisierten Menschen

In der Arbeit mit geflüchteten Menschen werden Sie auf traumatisierte Menschen treffen, auch wenn diesen davon oft nichts anzumerken ist. Rund die Hälfte der Geflüchteten hat vor oder auf der Flucht Traumatisches erlebt. Gelegentlich kann es in der Begegnung mit ihnen zu kritischen Situationen kommen. Dann wollen Sie wissen, was zu tun ist.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Themen:

- Was ist ein Trauma?
- Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?
- An welchen Symptomen sind sie zu erkennen?
- Was kann plötzlich traumatische Erinnerungen auslösen?
- Was können Sie in kritischen Situationen tun?
- Wie schaffen Sie stabilisierende Bedingungen?
- Wie können Sie gegebenenfalls Wege in eine Therapie aufzeigen?

Rudolf Bruch-Reinhaus, Psychologischer Psychotherapeut
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 20.03.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-8FA1006

Anmeldeschluss: 12.03.18

Die rechtliche Situation von Geflüchteten

Aufenthalt nach Paragraphen ...

In der ehrenamtlichen Arbeit mit geflüchteten Menschen kommt oft die Frage auf: Wie geht es für diesen Menschen jetzt eigentlich weiter und was sind seine Rechte als Asylsuchender? Wie wird die Verteilung auf die Kommunen geregelt und welche Rechte und Pflichten ergeben sich nach der Entscheidung über den Asylstatus? Welche Aufenthaltstitel gibt es und was ist eigentlich eine Duldung?

Ausgehend von Fluchtursachen und asylrechtlich relevanten Begriffen, wird das Asylverfahren anhand der einzelnen Stationen, die ein Mensch durchlaufen muss, wenn er Schutz in Deutschland sucht, erläutert. Weiterhin werden die sozialen Rechte von Asylsuchenden in NRW je nach Aufenthaltsstatus beleuchtet. Besonderes Augenmerk wird dabei auf relevante Neuerungen im deutschen Gesetz mit dem Integrationsgesetz und dem Gesetz zur besseren Durchsetzung der Ausreisepflicht gelegt.

Die Schulung vermittelt wichtiges Hintergrundwissen für die ehrenamtliche Arbeit mit Geflüchteten und dient darüber hinaus als Basis, geflüchteten Menschen während ihres Asylverfahrens und auch im Anschluss daran als kompetente AnsprechpartnerIn zu betreuen.

Annalisa Mattei, Referentin für Ehrenamtsvernetzung, Flüchtlingsrat NRW e.V.
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 24.04.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-8FA1004

Anmeldeschluss: 17.04.18

Anmeldung und Information: Katholisches Forum, 02161 980639 oder Flüchtlingsrat NRW e.V., Annalisa Mattei, 0234 58731583

Interkulturelle Sensibilisierung

Kulturelle Einflüsse wahrnehmen im Denken, Empfinden, Urteilen und Handeln. Wer geflüchtete Menschen begleitet, kommt unweigerlich mit unterschiedlichen Kulturen in Kon-

takt. Erste Begegnungen sind herausfordernd und werfen Fragen auf. Wie kann ich Kontakt aufbauen? Wie verhalte ich mich? Dieser Workshop fördert Perspektivwechsel und die Auseinandersetzung mit eigenen Werten und Normen. Die Übungen fördern kritische Auseinandersetzung mit Vorurteilen und (verborgenen) Wertunterschieden, helfen eigene Denkmuster und Verhaltensstrategien zu erkennen, zeigen Lösungswege auf, eigene Unsicherheiten und Missverständnisse zu verwandeln.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Mo 07.05.18 18.00 - 20.15 Uhr 18-6FA1006

Kulturelle Einflüsse wahrnehmen im Denken, Empfinden, Urteilen und Handeln

In unserer globalisierten Gesellschaft begegnen sich Menschen mit und ohne sogenannten Migrationshintergrund täglich im privaten und beruflichen Umfeld. Aufgrund der „kulturellen Brille“ der Beteiligten kommt es immer wieder zu Missverständnissen. Interkulturelle Kompetenz hilft dabei, in solchen Situationen effektiv zu kommunizieren und Konflikte zu vermeiden. Das Training fördert die Fähigkeit zur Reflexion der eigenen kulturellen Prägung und den Umgang mit (kulturellen) Unterschieden.

In diesem Workshop werden wir Angebote machen zur

- Reflexion der eigenen kulturellen Prägung
- Differenzierung der kulturellen Wahrnehmung
- Sensibilisierung im Umgang mit verschiedenen Kulturen

Die Themen orientieren sich an den spezifischen Fragestellungen der Teilnehmenden.

Jasmin Marla, Dipl. Sozialpädagogin
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 26.06.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-8FA1005

Anmeldeschluss: 19.06.18

Anmeldung und Information: Katholisches Forum, 02161 980639 oder Stadt Hückelhoven,
Petra Hudler, 02433 82334

Wenn geflüchtete Menschen gehen (müssen)

In diesem Workshop wollen wir ehrenamtlich Engagierte unterstützen, die erleben, dass geflüchtete Menschen in ihre Heimat zurückkehren (müssen). Mit Leidenschaft und Kompetenz haben sie sich auf die geflüchteten Kinder, Frauen und Männer eingelassen. Dabei sind persönliche Beziehungen entstanden, umso schwerer kann der Abschied fallen.

Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmenden wollen wir Antworten auf Fragen finden:

- Wie ist das rechtliche Verfahren, um Geflüchtete ausweisen zu können?
- Welche Rolle haben das Ordnungsamt und die Polizei bei der Abschiebung?
- Was können Sie als ehrenamtlich Engagierte in diesem Prozess tun?
- Welche Grenzen und Spielräume haben Sie und wie können Sie die Situation mitgestalten?
- Wie gehen Sie mit Trauer, Wut, Hilflosigkeit um?
- Ist Kirchenasyl eine Option?

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum
Bürgertreff Geilenkirchen, Gerbergasse 23 (barrierefreier Zugang Friedlandplatz 6)

Mi 06.06.18 18.30 - 21.00 Uhr 18-4FA1001

Anmeldeschluss: 30.05.18

Mi 21.11.18 18.30 - 21.00 Uhr 18-4FA1002

Anmeldeschluss: 14.11.18

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 23.01.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-8FA1001

Anmeldeschluss: 16.01.18

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum

Freya Lüdeke, Flüchtlingsberaterin

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

Mo 19.03.18 18.00 - 20.15 Uhr 18-6FA1005

Anmeldeschluss: 12.03.18

Interreligiöse Sensibilisierung

Für viele Geflüchtete ist Religion ein wichtiger Bestandteil ihrer Identität und Lebenswirklichkeit. Für ehrenamtlich Engagierte lohnt es sich, sensibel dafür zu sein, welche Rolle Religion im Leben der Menschen spielt und welche Chancen und Spannungsfelder daraus erwachsen. Religiöse Bräuche können zum Beispiel ein Stück Heimat zurückgeben; Religion kann bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse helfen. Gleichzeitig können sich aus dem Zusammentreffen von Menschen unterschiedlicher Religionen auch Konflikte entwickeln.

Folgende Themen werden gemeinsam erarbeitet:

- eigene und fremde religiöse Lebenswelten
- Religion als Chance für Dialog und Gemeinschaftserfahrung
- Bedeutung von Religion für das Leben in der Fremde
- Spannungsfelder interreligiöser Begegnung
- religiöse Willkommenskultur

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 11.09.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-8FA1002

Anmeldeschluss: 03.09.18

Prävention von sexualisierter Gewalt in der Arbeit mit geflüchteten Menschen

Ziel dieses Workshops ist es, Sie als Ehrenamtliche für das Thema zu sensibilisieren und über die Prävention von sexueller Gewalt gründlich zu informieren, damit Sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können. Nicht nur die besondere Schutzbedürftigkeit minderjähriger und unbegleiteter geflohener Menschen soll angemessen berücksichtigt werden, sondern auch die der Erwachsenen.

Die Inhalte des Workshops sind:

- erweitertes Basiswissen zum Thema „sexualisierte Gewalt“
- besondere Schutzbedürftigkeit von geflohenen Menschen
- vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- eigene Rolle bei einem Krisenmanagement.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Mi 12.09.18 18.30 - 21.30 Uhr 18-4FA1003

Anmeldeschluss: 05.09.18

Anmeldung und Information: Katholisches Forum, 02161 980639

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Mo 08.10.18 09.30 - 12.30 Uhr 18-8FA1007

Anmeldeschluss: 02.10.18

Anmeldung und Information: Katholisches Forum, 02161 980639 oder Stadt Hückelhoven, Petra Hudler, 02433 82334

Nach der Flucht

Neue Ideen für die Einwanderungsgesellschaft

Nähere Infos unter: „Gesellschaft & Politik“ – „Interkulturelle Vielfalt“.

Mark Terkessidis, Psychologe, Migrationsexperte, Autor
Kreisverwaltung Heinsberg, Valkenburgerstraße 45, 52525 Heinsberg

Mi 25.04.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-6FA1001

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI), Kreis Heinsberg.



Spieland lernen – Bildung für Eltern und ihre Kinder griffig und kinderleicht

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppen

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Heinsberg bieten wir an verschiedenen Orten Gruppen für Mütter mit ihren Kindern von 1–3 Jahren an, in denen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zusammenkommen. In geschützter Atmosphäre gemeinsam singen und spielen und dabei Mehrsprachigkeit erleben – d.h. sowohl auf Deutsch als auch in einer anderen Erstsprache von Teilnehmerinnen angesprochen zu werden – ist das Besondere in dieser Gruppe. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie bereichernd es ist zu beobachten, wie sich Kinder – und ganz individuell das eigene Kind – die sie umgebende Welt zu eigen machen. Darüber hinaus erfahren die Eltern in der Gruppe, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung und Bildung stärken können. In wöchentlichen Treffen haben die Mütter die Möglichkeit, entspannt Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und den Umgang mit Kindern „über den Tellerrand hinaus“ zu erleben.

Angeleitet wird die Gruppe durch eine pädagogische Kidix®-Fachkraft und eine mehrsprachige „Griffbereit“-Elternbegleiterin.

Ehrenamtlich tätige Frauen, die geflüchtete Mütter betreuen, sind herzlich eingeladen, diese in die Gruppe zu begleiten, um den Start zu erleichtern.

Verschiedene Orte im Kreis Heinsberg

Termine nach Absprache

18-4FA1005

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980639,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Ehrenamt Liturgie und Kirche

Lebens.Art(istik) – Zirkus für Körper, Geist und Seele

Der besondere Oasentag für Ihre Gruppe!

Ein Tag zum Aussteigen aus dem Alltagstrott. Zirkusluft schnuppern, sich ausprobieren an Balance, Jonglage, Fakirübungen ... Dabei Achtsamkeit üben und am eigenen Körper erfahren, was mich bewegt, beschäftigt, was mir Sicherheit gibt, was mich antreibt oder hemmt. Ein Tag für Teambuilding, neue Erfahrungen, für spielerische Leichtigkeit und zum kreativen Nachdenken über das eigene Leben und „Gott und die Welt“.

Vorkenntnisse, akrobatische Begabung, besondere Geschicklichkeit oder Fitness werden nicht vorausgesetzt!

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Esther Kilian, Zirkuspädagogin
DJH Jugendherberge, Heide 1, Nettetal-Hinsbeck

Termin nach Vereinbarung

350.00 €

18-2MG5028

zzgl. Getränke und Mittagsimbiss pro Person

Diesen Zirkustag können Sie individuell für Ihre Gruppe, z.B. GdG-Rat, Katecheten-, MessdienerInnen-, Frauengruppe, LehrerInnen- oder ErzieherInnenkollegium... buchen.

TeilnehmerInnenzahl. 10–25. Gegen Aufpreis auch größere Gruppen.

Information: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44, 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 WortgottesdienstleiterIn angefragt und gebeten, diesen Ausbildungskurs zu besuchen.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Joachim Hoeps, Pastoraler Mitarbeiter, Büro der Regionaldekane
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Dieser Kurs wird bei Bedarf angeboten.

18-2MG2003

Der Kurs wird ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 8 angeboten.

Bei Interesse an diesem Kurs wenden Sie sich bitte an: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44, lucia.traut@bistum-aachen.de

Ehrenamt Begräbnisdienst – Kennenlern- und Qualifizierungskurs

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 (10 Abendtermine und zusätzlich 3 Samstage).

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

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Joachim Hoeps, Pastoraler Mitarbeiter, Büro der Regionaldekane
Ulrike Gresse, Gemeindereferentin Grabeskirche St. Elisabeth
Michael Schicks, Pfarrer
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Dieser Kurs wird bei Bedarf angeboten.

18-2MG2004

Der Kurs wird ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 8 angeboten.

Bei Interesse an diesem Kurs wenden Sie sich bitte an: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44, lucia.traut@bistum-aachen.de

Worte für die Hoffnung finden

Schreibwerkstatt für Ehrenamtliche im Begräbnisdienst

Bei Beisetzungsfeiern treffen Begräbnisleiter und Begräbnisleiterinnen oft auf Menschen, die mit der Sprache und den Ritualen der Kirche nicht (mehr) vertraut sind. Dann wird es zur Herausforderung, die christliche Hoffnungsbotschaft verständlich zum Ausdruck zu bringen. Diese Schreibwerkstatt soll ehrenamtliche BegräbnisleiterInnen dazu ermutigen und darin bestärken, mit den vorgegebenen liturgischen Texten kreativ umzugehen und eigene Worte zu finden.

Zwei Tage lang werden wir uns Zeit und Raum nehmen, um

- uns von alternativen liturgischen Texten zur Begräbnisfeier inspirieren zu lassen,
- ein Gespür für die zentralen Kernaussagen und möglichen Freiräume bei den einzelnen liturgischen Elemente zu entwickeln,
- eigene liturgische Texte für die Begräbnisfeier zu verfassen und
- die eigenen Texte im geschützten Raum zu lesen, zu hören und uns darüber auszutauschen.

Ruth Fehlker, Pastoralreferentin Bistum Münster
Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Priesterhaus, Kapellenplatz 35, Kevelaer

Sa - So 13. - 14.01.18 11.00 - 15.00 Uhr 100.00 € 18-2TT2002

Inklusive Unterbringung im EZ und Vollverpflegung

Anmeldeschluss: 15.12.17

Die Anmeldung wird erst nach Überweisung der Kursgebühr gültig.

Ehrenamtler können ihre GdGs um Unterstützung für diese Fortbildung bitten.

Bei Interesse können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Bibel „to go“

Bibelmethoden mit wenig Aufwand – für Schule, Gemeinde und Katechese

Wollen Sie mit Gruppen biblische Texte lesen, erfahren und kreativ bearbeiten? Möchten Sie zum Nachdenken und Austausch anregen?

An diesem Workshop-Tag können Sie Ihren „Methodenkoffer“ auffüllen. Sie lernen vielfältige Techniken kennen, bekommen Tipps zur Umsetzung und können einige Methoden praktisch ausprobieren. Das Wichtigste: Alle Methoden erfordern wenig bis kein Material und Vorbereitungszeit und sind für verschiedene Gruppengrößen und Altersstufen geeignet.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Ellen Weitz, Gemeindereferentin, zertifizierte Bibliologin
Maria Cremers, Referentin für Religionspädagogik, Katechetisches Institut
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 17.02.18 10.00 - 15.30 Uhr 6.00 € 18-2MG2001

Inklusive Mittagessen, Getränke, Material

Anmeldeschluss: 09.02.18

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut.

Wege zur effektiven Gestaltung von GdG- und Pfarreiratssitzungen

Für den Vorstand stellt sich immer wieder aufs Neue die Aufgabe, in kurzer Zeit viele wichtige Punkte unterbringen zu müssen.

Im Seminar werden

- Methoden vorgestellt, um Sitzungen effektiv vorzubereiten und zu strukturieren,
- Aufgaben und Vorgehensweisen der Leitung erarbeitet, damit die vielen Ideen und das Wissen der Mitglieder konstruktiv genutzt werden,
- Möglichkeiten aufgezeigt, um in der begrenzten Zeit die wichtigen Punkte ergebnisorientiert besprechen zu können,
- schwierige Situationen reflektiert und Handlungsalternativen erarbeitet.

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi 07.03.18 18.00 - 20.00 Uhr 18-3MG2002

Anmeldeschluss: 26.02.18

Liturgietreffen für Ehrenamtliche

Das Liturgietreffen ist eine Möglichkeit zum Austausch, zur Ermutigung, zum Sammeln von Inspiration und zum Auftanken für alle, die einen ehrenamtlichen liturgischen Dienst erfüllen (Lektorendienst, Kommunionhelfer, Wortgottesdienst- und Begräbnisleitung, Vorbereitung von Gottesdiensten mit Liturgiekreisen). Das Treffen findet mit identischem Thema jeweils in der Region Heinsberg und in der Region Mönchengladbach statt.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Wilhelm Bruners, Katholischer Pfarrer, Schriftsteller
Kath. Pfarrheim St. Johannes der Täufer, Kirchstraße 4, Hückelhoven-Ratheim

Fr 12.10.18 16.00 - 21.00 Uhr 18-2HR5001

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 03.11.18 10.00 - 16.00 Uhr 18-2MG5019

Anmeldeschluss: 01.10.18

In Kooperation mit dem Büro der Regionaldekane.

„Da war unser Mund voll Lachen“

Schreibwerkstatt zu Psalmen in Gottesdiensten

Die biblischen Psalmen sind kraftvolle Gebete. Sie bringen alle menschlichen Gefühle, unterschiedlichste Anlässe und Lebenssituationen vor Gott und haben in Gottesdiensten daher einen festen Platz.

Diese Schreibwerkstatt soll ehrenamtliche „Gottesdienstmacher“ dazu ermutigen und darin bestärken, eigene Psalmgebete zu verfassen. Zwei Tage lang werden wir uns Zeit und Raum nehmen, um

- uns von biblischen, aber auch alternativen und unangepassten Psalmtexten inspirieren zu lassen,
- ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Sprache und Inhalte zu unseren jeweiligen Gottesdienstgemeinschaften passen,
- selbst ans Schreiben zu kommen und eigene Psalmgebete zu verfassen,
- die eigenen Psalmen im geschützten Raum zu lesen, zu hören und uns darüber auszutauschen.

Wilhelm Bruners, Katholischer Pfarrer, Schriftsteller
Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum, Lyrikerin
Wilhelm-Kliewer-Haus, Ungermannsweg 8, Mönchengladbach

Sa - So 27. - 28.10.18 10.00 - 15.00 Uhr
80.00 € (ohne Übernachtung), 100.00 € (mit Übernachtung) 18-2TT2001

Inklusive Vollverpflegung

Anmeldeschluss: 27.08.18

Bei der Anmeldung bitte verbindlich mit angeben, ob Sie mit oder ohne Übernachtung buchen. Die Anmeldung wird erst nach Überweisung der Kursgebühr gültig.
Ehrenamtler können ihre GdGs um Unterstützung für diese Fortbildung bitten.

Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt

Augen auf – hinsehen und schützen



Die „Präventionsordnung gegen sexualisierte Gewalt“ des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben.

Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Mindestpersonenanzahl 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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: Helmut Keymer, 02161 980658, helmut.keymer@bistum-aachen.de

Anmeldung: Josefa Schmitz, 02161 980642, Fax 02161 980656,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

Für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Küchenkräfte in Kitas

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 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).

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mo	26.11.18	18.30 - 21.30 Uhr	18-3MG0001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

BasisPlus-Kurs

für Praktikantinnen und Praktikanten in Kitas

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 Praktikantinnen und Praktikanten, die in Kitas in katholischer Trägerschaft tätig sind, in deren Rahmen sie regelmäßig Kontakt mit Kindern und/oder Jugendlichen haben (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Mo 12.11.18 09.00 - 14.00 Uhr 18-3HR0002

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

BasisPlus-Kurs

für Kursleitungen und Honorarkräfte

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

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, Referentinnen und Referenten u.ä., 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

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

Mo 19.11.18 10.00 - 15.00 Uhr 18-3HR0003

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Intensiv-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

für Erzieherinnen und Erzieher

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- erweitertes Basiswissen zum Thema „sexualisierte Gewalt“
- Grenzüberschreitungen unter Kindern
- rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (u. a. Bundeskinderschutzgesetz)
- vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit bei einem Krisenmanagement

Eingeladen sind Erzieherinnen und Erzieher von Kindertageseinrichtungen in katholischer Trägerschaft. (Siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung)

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Mo	05.03.18	09.00 - 16.00 Uhr	
Mo	12.03.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3TT0001
Mo	24.09.18	09.00 - 16.00 Uhr	
Mo	01.10.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3TT0002

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

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 Vertiefungs-

schulung Voraussetzung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen Schutzbefohlenen. Die Vertiefungsschulungen werden zu interessanten und für die Arbeit hilfreichen Themen angeboten.

Vertiefungsveranstaltung – Trauma

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

Wovon sprechen wir eigentlich, wenn wir den Begriff Trauma verwenden? Für Begleitende traumatisierter Menschen ist eine Grundinformation bezüglich der Veränderungsprozesse hilfreich, um eine Haltung zu entwickeln, die eine Verarbeitung des Geschehenen unterstützt. Hierbei geht es nicht um therapeutisches Aufarbeiten, sondern um ein Grundverständnis und um hilfreiche Handlungsoptionen im Krisenfall.

Monika Spiertz, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG)

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

Fr	16.02.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0010
Fr	12.10.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0011

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Vertiefungsveranstaltung – Resilienz

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

Resilienz bedeutet Widerstandskraft und die Fähigkeit das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Förderung der Resilienz ist ein wichtiger Baustein für präventive Strategien in Kinderschutzfragen, Schutz vor Vernachlässigung, in der Gewaltprävention und in der Prävention vor sexuellem Missbrauch.

Die inhaltlichen Schwerpunktthemen dieses Seminars mit dem Fokus „Prävention sexualisierter Gewalt“ in der Kita sind

- die Stärkung von Ressourcen,
- das Training sozialer Kompetenz,
- die gemeinsame Entwicklung von Konfliktlösungsansätzen mit den Kindern.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Mo	19.02.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0004
Mo	17.09.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0005

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

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

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

Mi	21.11.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-1KO0003
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

Vertiefungsveranstaltung – Umgang mit Vermutungen

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

Neben hilfreichen Informationen liegt der Schwerpunkt dieser Vertiefungsveranstaltung auf dem Umgang mit der Unsicherheit, die im Verdachtsfall erlebt wird. Was genau ist eigentlich ein Verdacht? Was ist zu tun? Welcher Umgang mit meinem Verdacht dient der Klärung? Und welche Unterstützungsangebote können ganz konkret genutzt werden? Das Seminar gibt Ihnen Sicherheit, um im Verdachtsfall handlungsfähig zu sein.

Monika Spiertz, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG)

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

Fr	23.02.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0012
Fr	28.09.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0013

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

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

Vertiefungsveranstaltung – Verhaltenskodex und Rolle

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

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, gibt es eine Reihe von Empfehlungen, die der Reflexion des eigenen Handelns und der Einhaltung des Verhaltenskodex dienen. Die vertiefte Reflexion des Verhaltens schärft das Bewusstsein bezüglich der eigenen Rolle und gibt Sicherheit für den beruflichen Alltag.



Monika Spiertz, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG)

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

Fr	09.03.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0014
Fr	05.10.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0015

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

Mi	18.04.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-1KO0001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Vertiefungsveranstaltung – Sexualpädagogik

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

Unter dem Aspekt „Prävention sexualisierter Gewalt“ richtet sich der Fokus dieses Seminars darauf, sich mit allen Facetten der Sexualität auseinander zu setzen. Sexualpädagogik ist die pädagogische Arbeit, die sich mit Fragen zu Liebe, Gefühlen, Fortpflanzung, körperlicher Entwicklung, männlichem und weiblichem Körper, Erotik und allen Formen der Sexualität, sexueller Lust, Selbstbefriedigung sowie mit dem Erwachsenwerden beschäftigt. Die Grundlagen, Sexualität selbstbestimmt, lustvoll, sinnlich und verantwortlich leben zu können, werden schon im Kindesalter gelegt. Und eine fundierte Sexualerziehung in der Kita ist ein wesentlicher Baustein dazu.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Mo	16.04.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0006
Mo	05.11.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0007

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Vertiefungsveranstaltung – Interkulturelle Aspekte

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

„Prävention sexualisierter Gewalt“ hat im interkulturellen Zusammenhang noch einmal eine besondere Bedeutung. Themen wie Nähe und Distanz, Rollen von Jungen und Mädchen, Körperlichkeit, gesellschaftliche Tabus, religiöse Traditionen und Missverständnisse im Umgang miteinander begegnen uns verstärkt auch im Kindergarten. Präventionsarbeit mit interkultureller Sensibilität zu verbinden, wird zunehmend eine Herausforderung in der Kita sein.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

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

Mo	14.05.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0008
Mo	03.12.18	09.00 - 16.00 Uhr	18-3HR0009

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642,

josefa.schmitz@bistum-aachen.de

Vertiefungsveranstaltung – Medien

Präventionsschulung für Erzieherinnen und Erzieher

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken und haben auch im Leben von Kindern eine feste Rolle. Somit ist es auch für präventives Arbeiten in der Kita wichtig, sich über den Umgang mit Medien innerhalb der Einrichtung auszutauschen.

Die Inhalte der Vertiefungsveranstaltung – Medien – sind:

- Umgang mit Bildaufnahmen
- Bild- und Persönlichkeitsrechte
- Frühkindlicher Umgang mit Medien

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

Mi 19.09.18 09.00 - 16.00 Uhr 18-1K0002

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.

Weitere Fortbildungen

Lebens.Art(istik) – Zirkus für Körper, Geist und Seele

Der besondere Oasentag für Ihre Gruppe!

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Spiritualität und Glaubensleben“.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Esther Kilian, Zirkuspädagogin
DJH Jugendherberge, Heide 1, Nettetal-Hinsbeck

Termin nach Vereinbarung 350.00 € 18-2MG5028

zzgl. Getränke und Mittagsimbiss pro Person

Diesen Zirkustag können Sie individuell für Ihre Gruppe, z.B. GdG-Rat, Katecheten-, MessdienerInnen-, Frauengruppe, LehrerInnen- oder ErzieherInnenkollegium... buchen.

TeilnehmerInnenzahl: 10–25. Gegen Aufpreis auch größere Gruppen.

Information: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44, lucia.traut@bistum-aachen.de

Auffrischkurs für Betreuungskräfte nach § 53c SGB XI

Neue Impulse durch Weiterbildung

Laut Richtlinien nach §53c Absatz 3, SGB XI zur Qualifikation und zu den Aufgaben von zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeheimen ist es vorgesehen, dass die Betreuungskräfte nach der Qualifizierungsmaßnahme mindestens einmal im Jahr ihr Wissen in einer zweitägigen Fortbildungsmaßnahme vertiefen.

Wir bieten Ihnen diesen Auffrischkurs zur Aktualisierung Ihres Wissens und zur Reflexion Ihrer Praxiserfahrungen an.

Eingeladen sind insbesondere Betreuungskräfte für Menschen mit demenzieller Erkrankung nach §87b SGB XI.

Inhalte

- Kollegialer Erfahrungsaustausch und Fallbeispiele
- Bedarfsorientierte Erweiterung der Fachkompetenz, z.B. Umgang mit Sprache
- Selbstregulation und Umgang mit herausfordernden Situationen
- Erweiterung des Methodenkoffers und Methodenwerkstatt

Teilnahmevoraussetzung: Nachweis als Betreuungskraft für Menschen mit demenzieller Erkrankung.

Marion Herrmann-Gorzolka, Sozialpädagogin, NLP-Master, Bochumer Gesundheitstrainerin
Bildungsstätte Verein Wohlfahrt Viktoriastraße 76, Mönchengladbach

Termine auf Nachfrage

150.00 €

18-3MG2005

Informationen und Anmeldung: Bildungsstätte Verein Wohlfahrt, 02161 183043,
m.gorzolka@verein-wohlfahrt.de

In Kooperation mit der Bildungsstätte Verein Wohlfahrt e.V.

Wir akzeptieren Bildungsscheck oder Bildungsprämie.

Wie bewerbe ich mich?

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon länger arbeitslos sind. Nach individuellen Absprachen werden passgenaue Bewerbungsunterlagen erstellt. Wenn gewünscht, werden Situationen im Vorstellungsgespräch eingeübt und reflektiert. Die Begleitung findet nach individueller Absprache der Termine statt.

Johann Schröders, Dipl. Sozialarbeiter
AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

Mi

17.01.18

10.00 - 11.30 Uhr

18-6HR2004

Anmeldung und Information: Elfi Brockhoven, 0173 8397609, brockhoven@gmx.de

Um eine Spende für AMOS e.V., dem Arbeitslosenzentrum in Heinsberg Oberbruch, wird gebeten. Kontaktdaten unter www.amos-oberbruch.de.

Zwischen Routine und Mit-Leid

Ein Fortbildungstag für Mitarbeitende in Altenheimen zum Umgang mit Sterben und Tod im Arbeitsalltag

Sterben und Tod gehören zu den alltäglichen Erfahrungen in einem Altenheim. Neben der pflegerisch notwendigen Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner sind Mitarbeitende auch herausgefordert, sich persönlich mit den Fragen auseinanderzusetzen.

- Welche Einstellungen und Erfahrungen prägen meine Haltung zum Sterben und zum Tod?
- Wie geht es mir mit den unterschiedlichen Einstellungen von Angehörigen, Kolleginnen und den Bewohnern?
- Wie finde ich im Arbeitsalltag einen Weg, um angemessen handlungsfähig zu bleiben?

Der Fortbildungstag dient der Stärkung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch die Reflexion der eigenen Erfahrungen und des Austausches. Die Fortbildung gibt Anregungen und Impulse und erschließt neue Aspekte zum Thema.

Ulrike Gresse, Gemeindereferentin Grabeskirche St. Elisabeth

Anne Blaese, Pastoralreferentin

Sigrid Cloerkes, Caritaszentrum Holt

Grabeskirche St. Elisabeth, Bergstraße 65, Mönchengladbach

Mo

05.03.18

10.00 - 16.00 Uhr

18-3MG2001

Anmeldeschluss: 19.02.18

In Kooperation mit der Regionalen Altenseelsorgerin der Region Mönchengladbach, der Trauerseelsorgerin und dem Caritaszentrum Holt.

Einführung: Klopfen ermächtigt + stärkt!

Abbau von Stress und Aufbau von Selbstbeziehung

Die Methoden der Energetischen Psychologie (EFT, NAEM, etc.) sorgen dafür, negativen Stress und emotionale Belastung rasch, messbar, effektiv und bleibend aufzulösen. Gleichzeitig wird die Selbstbeziehung durch Selbstwahrnehmung als Anker und Basis gestärkt und erweitert. Hierdurch können wir unsere wichtigsten psychologischen Bedürfnisse bewusst benennen und leben. Positive Selbstbeziehung ermächtigt und stärkt uns merkbar, verändert unsere Beziehungen, unsere Arbeit, unser Sein und Handeln, fördert unser Wohlbefinden und unsere Selbstwirksamkeit. Die Wirksamkeit des Klopfens wird durch gleichzeitige Aktivierung verschiedener Gehirnzentren körperlich, emotional und kognitiv als ganzheitliche Erfahrung wahrgenommen.

Judith Rothen, Traumatherapeutin, Hypnotherapeutin, Supervisorin/Coach LVSC/ANSE
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

| Do 08.03.18 9.30 - 15.30 Uhr 98.00 € 18-3MG2004

Anmeldeschluss: 22.02.18

Trauma färbt ab!

Prävention von negativem Stress und Burnout

- Wie erkennen wir wirkungsvoll Signale von negativem Stress, Erregung, Burnout oder sekundärer Trauma-Ansteckung?
- Wie verfügen wir voll über unsere Ressourcen und Kompetenzen, um wertschätzend, zuversichtlich und vertrauensvoll weiter zu arbeiten?

Ein wichtiger Fokus im Umgang und in der Prävention liegt auf der bewussten Wahrnehmung von Fähigkeiten, Kompetenzen, Grenzen und Selbstwert. Methoden und wirksame Interventionen aus der Gehirn- und Bindungsforschung und aus der Trauma-Pädagogik werden integriert.



Judith Rothen, Traumatherapeutin, Hypnotherapeutin, Supervisorin/Coach LVSC/ANSE
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	09.03.18	10.00 - 15.30 Uhr		
Sa	10.03.18	09.30 - 15.30 Uhr	195.00 €	18-3TT2002

Anmeldung: bis 25.02.18

Aus- und Weiterbildung Entspannungspädagogik

KursleiterIn Autogenes Training und KursleiterIn Progressive Muskelentspannung

Mit einer entspannten und gelassenen Grundhaltung alle beruflichen und privaten Herausforderungen bewältigen und gleichzeitig Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden erlernen, die Sie an Kinder, Jugendliche und Erwachsenen weitergeben können, das ist Ziel dieser Ausbildung. Eine Entspannungsmethode zu erlernen bedeutet aber auch, die eigenen Kraftquellen wieder aufzufüllen, um mit dem ständig steigenden Leistungsdruck besser umzugehen. Sie erfahren an den Seminarwochenenden auch Zeiten der Ruhe, der Entspannung und der inneren Einkehr. Diese kleinen Auszeiten sind wichtig für die Balance von Körper, Geist und Seele. Die beiden am besten auf ihre Wirksamkeit untersuchten und international anerkannten Entspannungsverfahren sind Autogenes Training (AT) nach Schulz und Progressive Muskelentspannung (PM) nach Jacobson. Sie erhalten eine ganzheitlich praxisorientierte Qualifizierung in diesen beiden Verfahren.

Die Weiterbildung vermittelt alle erforderlichen Kenntnisse, um Entspannungs-Elemente in die eigene berufliche Tätigkeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Senior/innen und anderen Zielgruppen zu integrieren. Dies geschieht auf der Grundlage das Sie selbst AT und PM erlernen. Während des Seminars ist die Gruppe Ihr „praktisches Übungsfeld“. Ausführliche Kursunterlagen ergänzen das praktische Arbeiten.

Die Inhalte in Theorie und Praxis

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Entspannung mit Kindern, Jugendlichen und anderen Zielgruppen

- Phantasie Reisen und Meditation
- Konzeptentwicklung (Kursvorbereitung und -aufbau)
- Gesprächsführung in Entspannungskursen
- Gruppendynamik (Gruppenphasen – Umgang mit Störungen)
- Grundlagen der Physiologie und Anatomie
- Grundlagen zum Thema Stress (Definition – Methoden)

Magdalene Holthausen, Diplom Sozialarbeiterin, Entspannungspädagogin

Hans Hensen, Entspannungspädagoge, Meditationstrainer

FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Sa	09.06.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	10.06.18	09.00 - 15.15 Uhr	
Sa	30.06.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	01.07.18	09.00 - 15.15 Uhr	
Sa	01.09.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	02.09.18	09.00 - 15.15 Uhr	
Sa	06.10.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	07.10.18	09.00 - 15.15 Uhr	
Sa	10.11.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	11.11.18	09.00 - 15.15 Uhr	
Sa	08.12.18	09.00 - 16.00 Uhr	
So	09.12.18	09.00 - 15.15 Uhr	775.00 €

Eine Ratenzahlung zu den jeweiligen Wochenenden ist möglich.

In der Gebühr ist ein Kostenbeitrag von 25 € für Kopien enthalten.

Die Weiterbildung schließt mit dem „Zertifikat Entspannungspädagogik – KursleiterIn Autogenes Training, KursleiterIn Progressive Muskelentspannung“ ab. Sie erhalten das Zertifikat bei regelmäßiger Teilnahme an den Seminarwochenenden sowie mit der Erstellung eines eigenen Kurskonzeptes und einer Präsentation aus dem Bereich AT oder PM.

Anmeldung: FBS Mönchengladbach, 02166 623120

Wie nach Trauma das Nervensystem beruhigen?

Kriseninterventionen und Stabilisierung für Beratung und Therapie

Wie erkennen wir Übererregung oder Untererregung und beruhigen das Nervensystem?
Mit welchen Interventionen schaffen wir in Beratung und Therapie mehr Sicherheit und Stabilität?

Durch wirksame Interventionen aus der Gehirn- und Bindungsforschung sowie aus der Trauma-Pädagogik können wir:

- das Nervensystem regulieren und beruhigen
- die Fokussierung der Aufmerksamkeit umlenken
- mehr Sicherheit und Stabilität ermöglichen
- Ressourcen bewusst wahrnehmen
- durch Psychoedukation Akzeptanz und Verständnis für das Geschehene schaffen
- Kontrolle und Einflussmöglichkeiten erweitern
- die Selbstbeziehung und Wertschätzung verstärken
- praktische Selbsthilfe und Ermächtigung einüben

Das Seminar ist praxisorientiert und bietet Methodenvielfalt.

Judith Rothen, Traumatherapeutin, Hypnotherapeutin, Supervisorin/Coach LVSC/ANSE
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do	27.09.18	10.00 - 15.30 Uhr		
Fr	28.09.18	09.30 - 15.30 Uhr	195.00 €	18-3TT2001

Anmeldung: bis 13.09.18

Wegweiser „Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz“!

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.

Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ – Antoine de Saint-Exupéry

Was ist „Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz“? Wie wirkt es sich auf uns aus?

Wie prägt es uns, unsere Beziehungen und unsere Umwelt? Wie können wir es erweitern und vertiefen?

„Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz“ ermöglicht:

- Sorgen und Stress merkbar abzubauen
- den Verstand zu beruhigen
- negative Emotionen zu transformieren
- als Lebenssymbol unsere Gefühle, unsere Traurigkeit und unsere Freude auszudrücken
- unsere Kompetenzen und Ressourcen bewusst zu erfahren und zu erweitern
- körperliche Gesundheit zu verbessern und Vitalität zu steigern
- die Verbindung mit uns und anderen zu vertiefen
- uns von Stress zu erholen und Burn-Out/sekundäre Trauma-Ansteckung vorzubeugen
- als Selbstorgan, Offenheit, Einfühlung, Großzügigkeit, Liebe, Engagement, Verbundenheit und Achtsamkeit auszustrahlen

Methoden von „Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz“ sind durch den Kardiologen Doc Childre entwickelt und wissenschaftlich nachgewiesen. Mit „Herz-kon-Takt mit Herzintelligenz“ vertiefen wir unsere Ressourcen, unsere Kompetenzen, unsere Resilienz und unser Sein. Wir fördern und stärken unsere Gesundheit merkbar, vertiefen und bereichern unsere Beziehungen nachhaltig.

Judith Rothen, Traumatherapeutin, Hypnotherapeutin, Supervisorin/Coach LVSC/ANSE
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	16.11.18	10.00 - 15.30 Uhr		
Sa	17.11.18	10.00 - 15.30 Uhr	195.00 €	18-3TT2003

Anmeldung: bis 01.11.18

Abschied und Neubeginn

Vorbereitung auf das Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben – Vorbereitung auf den Ruhestand

Der Wechsel vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand ist ein Einschnitt und gekennzeichnet von Umbruch- und Entscheidungssituationen. Die Übergangssituation hat private und berufliche Aspekte. Oft wird die Veränderung verbunden mit positiven Erwartungen und gleichzeitig mit Unsicherheiten; mit Lösen und Loslassen.

Zielgruppe

Herzlich eingeladen im Bistum Aachen: Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Bischöflichen Generalvikariat und den bistümlichen Einrichtungen, die Laien im pastoralen Dienst und das nicht lehrende Personal der Bischöflichen Schulen.

Herzlich eingeladen im Erzbistum Köln: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Erzbischöflichen Generalvikariates und seinen angeschlossenen Einrichtungen, des Erzbischöflichen Offizialates sowie der Rendanturen, die in den nächsten zwei Jahren aus dem aktiven Dienst ausscheiden.

Ziel des Seminars ist es

- Sie zu unterstützen, den Übergang aktiv zu gestalten.
- Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sowohl zurück zu blicken/Bilanz zu ziehen, als auch die letzte berufliche Phase in den Blick zu nehmen.
- Perspektiven und Ziele für den Lebensabschnitt nach der Berufsphase zu entwickeln.
- Gemeinsam mit Menschen in der gleichen Situation den eigenen Weg für diese neue Lebensphase zu entwickeln.

Themen des Seminars sind

- Rückblick: Wer bin ich (als privater und beruflicher Mensch)?
- Blick nach vorne: Wie gestalte ich die letzte berufliche Phase? Wie schließe ich die Berufsphase gut ab?
- Blick in die Zukunft: Was sind meine Werte und Ziele für den Ruhestand? Wofür schlägt mein Herz? Wie gestalte ich Beziehungen/Partnerschaft? Veränderter Umgang mit ‚Zeit‘; Wie bleibe ich gesund? Den eigenen Weg planen – praktische Anregungen.

Franz-Josef Unland, Leiter Kath. Forum,
Brigitte Maas, Dipl. Pädagogin, Supervisorin DGSv,
Tagungshotel – Maria in der Aue, Wermelskirchen

Di-Fr 20. - 23.11.18 10.00 - 14.00 Uhr

18-STT5001

Anmeldung und Information: in den jeweiligen Personalabteilungen

Leben & Beziehungen

Persönlichkeit stärken

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. Schock – tiefster Schmerz – Trauer – Schuldgefühle – Anklagen – Wut – Angst – Sinnleere ...und manche andere Gefühle überfallen die Betroffenen. Von einem Menschen, der sich selbst getötet hat, Abschied nehmen zu müssen, ist ein schmerzhafter Prozess. Kaum jemand hat gelernt, offen über Suizid zu sprechen. Eine solche Tat wird immer noch häufig als verwerflich betrachtet. Angehörige hätten einen Suizid doch verhindern müssen, sagt man vorschnell.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer helfen einander, das Schicksal zu tragen, loszulassen und nach vorne zu schauen.

Rudolf Bruch-Reinhaus, Psychologischer Psychotherapeut

Jürgen Schmitz, Krankenhausseelsorger

Kath. Beratungszentrum, Betrather Straße 26, Mönchengladbach

Termine werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. 20.00 € 18-3MG5003

Anmeldung und Information: Kath. Krankenhausseelsorge Kliniken Maria Hilf,

02161 892-3218 (Fax -1212), juergen.schmitz@mariahilf.de oder

R. Bruch-Reinhaus, 02161 57 24 70, rudi.bruch-reinhaus@t-online.de

In Kooperation mit Katholische Krankenhausseelsorge Klinik Maria Hilf.

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend

Das, was einen Mann tief in seiner Seele berührt, ist der Kontakt zum Wesen seines Mannseins. Dies kann er ganz unmittelbar im Kreis von Männern erleben, die ihm gleichen und ihn achten. Zu diesen abendlichen Treffen laden Männer ein, die die initiatische Männerarbeit und auch Personen aus den Männer-Projekten kennen lernen wollen. Wir informieren über die Heldenreise des Mannes, tauschen uns aus, gehen auf Fragen ein und haben Raum für lebendige Erfahrungen im Kreis der Männer.

Walter Mauckner, Pädagoge, Leiter von ZIPAS

Axel Schmidt, Körpertherapeut, Leiter von Initiaris

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	23.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-3MG5001
Di	11.09.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-3MG5002

Die Teilnahme ist kostenfrei.

In Kooperation mit ZIPAS, Zentrum für initiatisch-phänomenologische Arbeit und Therapie.

Sprechstunde Elterninitiative „Kleeblatt e.V.“

Sprechstunde für alle Familien, die von Trisomie 21 betroffen sind

Die Sprechstunde ist gedacht für alle Familien, die ein Kind mit Trisomie 21 (Down Syndrom) haben oder erwarten, und sich Unterstützung und Alltagsbegleitung wünschen. Trotz der vielen Möglichkeiten – das Therapiespektrum ist riesig – gibt es vielleicht Fragen oder Nöte, die Sie nicht so gerne mit den TherapeutInnen, LehrerInnen oder ÄrztInnen Ihrer Kinder besprechen wollen. Der Verein „Kleeblätter 21 e.V.“ besteht in der Hauptsache aus Eltern von Kindern mit Trisomie 21 unterschiedlichen Alters. Die Elterngruppe trifft sich regelmäßig im Katholischen Forum zum Austausch, zur Weiterbildung und zum Feiern.

Hiltrud Günner, Heilpraktikerin, Psychodramaassistentin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	26.01.18	15.00 - 17.00 Uhr	
Fr	20.04.18	15.00 - 17.00 Uhr	
Fr	21.09.18	15.00 - 17.00 Uhr	

18-6MG5001

Anmeldung und Information: Hiltrud Günner, 02161 966193

Fasten und Eutonie

Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einker

Fasten bietet eine der besten Möglichkeiten, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und eine neue Balance 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 Fastenwoche findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche gekocht. Nach einem Morgenspaziergang und Tee werden Eutonieeinheiten angeboten. Besonders für Yoga-Interessierte bietet diese Woche die Möglichkeit, die Eutonie als verwandte Form der Körperarbeit kennenzulernen. Am Nachmittag werden Wanderungen und Ausflüge in der Umgebung angeboten. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen sowie Achtsamkeitsübungen. Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit, um den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben.

Ingrid Schulz-Simon, Diplom Psychologin

Birgit Hagen, Bewegungspädagogin

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

Beginn: So	18.02.18	14.00 Uhr	
Ende: Do	22.02.18	14.00 Uhr	348.00 € 18-6TT9001

Anmeldeschluss: 15.01.18

Die Anreise erfolgt selbst organisiert.

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

Arbeitskreis. „Wer lacht, wird nicht entlassen“

Leben mit der Depression

Ein Seminar für Betroffene, Angehörige und Freunde, die sich dem Leben mit Depressionen aktiv stellen wollen. Im Austausch miteinander können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich über Erfahrungen und Zukunftswünsche austauschen. Wenn die Krankheit akzeptiert und aus dem „Tabu“ herausgeholt wird, ist es trotz Depression möglich, ein erfülltes Leben zu führen. In diesem Arbeitskreis werden Strategien und Lösungsmöglichkeiten erörtert, die befähigen können die eigene Lebensqualität zu steigern.

Peter Albrecht, Psychotherapeut, Supervisor

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

5 x Mo **19.02.18** **18.00 - 20.15 Uhr** **65.00 €** **18-6HR5036**

Herzenswege

Auf das Herz zu hören und nicht dem Verstand zu folgen ist manchmal nicht so einfach. Der Verstand übertönt oft die innere Stimme und wir sagen „ja“ statt „nein“ und umgekehrt. In diesem Seminar wollen wir der inneren Stimme des Herzens Raum geben. Entdecken Sie die Intelligenz und die Kraft des Herzens, damit Körper und Seele im Gleichgewicht sind. So steigern Sie Ihre Vitalität und Gesundheit. Sie lernen Techniken, um aus stresserzeugenden Reaktionsmustern auszusteigen und kreative Lösungskompetenzen zu finden.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und

Familienberaterin

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

2 x Do **22.02.18** **18.45 - 21.00 Uhr** **20.00 €** **18-6HR5003**
Sa **13.10.18** **10.00 - 15.15 Uhr** **20.00 €** **18-6HR5004**

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 über 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.

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

Anne Katz, Sozialpädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr **16.02.18** **17.30 - 20.30 Uhr** **10.00 €** **18-2MG5010**

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 08.02.18

Petra Slomka-Halm

Anne Katz, Sozialpädagogin

Fr **16.03.18** **17.30 - 20.30 Uhr** **10.00 €** **18-2MG5011**

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 08.03.18

Petra Slomka-Halm

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

Fr	13.04.18	17.30 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-2MG5012
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 05.04.18

Petra Slomka-Halm

Marie Luise Irnich

Fr	04.05.18	17.30 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-2MG5013
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 26.04.18

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

Marie Luise Irnich

Fr	08.06.18	17.30 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-2MG5014
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 30.05.18

Anne Katz, Sozialpädagogin

Marie Luise Irnich

Fr	06.07.18	17.30 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-2MG5015
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 28.06.18

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

Petra Slomka-Halm

Fr	07.09.18	17.30 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-2MG5016
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material

Anmeldeschluss: 30.08.18

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 Prospekt bei uns anfordern.

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

Kunigunde Große Thier, Mitarbeiterin Kath. Beratungszentrum MG

Kath. Beratungszentrum, Betrather Straße 26, Mönchengladbach

Fr	02.03.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Sa	03.03.18	09.30 - 16.30 Uhr		
So	04.03.18	09.30 - 13.00 Uhr		
Fr	16.03.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Sa	17.03.18	09.30 - 16.30 Uhr	125.00 €	18-3TT5002
Fr	12.10.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Sa	13.10.18	09.30 - 16.30 Uhr		
So	14.10.18	09.30 - 13.00 Uhr		
Fr	26.10.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Sa	27.10.18	09.30 - 16.30 Uhr	125.00 €	18-3TT5003

Die Kursgebühr gilt pro Person.

In Zusammenarbeit mit den Katholischen Beratungszentren MG und Aachen.

Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

EPL – für Paare

Gut miteinander reden ist lernbar! Das EPL-Gesprächstraining hilft Paaren:

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber das ankommt, was man mitteilen will
- so zuzuhören, dass man besser versteht, was der Partner, die Partnerin meint
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen

Sabine Lange, Eheberaterin

Martina Wirtz

Katholisches Beratungszentrum, Minoritenstraße 3, Aachen

Fr	02.03.18	19.00 - 21.45 Uhr		
Sa	03.03.18	10.15 - 18.15 Uhr		
So	04.03.18	10.00 - 15.45 Uhr	65.00 €	18-3TT5001

Die Kursgebühr gilt pro Person.

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Beratungszentrum Aachen.



Frauenleben

Oasentag für Frauen

Das Kath. Forum lädt alle Frauen ein – ob jung oder alt – sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. Ein Samstag um sich auf sich selbst zu besinnen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren. Im Austausch mit gleichgesinnten Frauen können neue Impulse und Unterstützung für Ideen und neue Wege gewonnen werden. Ein Samstag...für Sie...damit die Seele wieder schwingt!

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin

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

Sa	13.01.18	10.00 - 14.30 Uhr	20.00 €	18-6HR5005
Sa	24.11.18	10.00 - 14.30 Uhr	20.00 €	18-6HR5006

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 die selben 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“.

„Gottes Schöpfung ist sehr gut“

Weltgebetstag der Frauen 2018

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Spiritualität und Glaubensleben“.

Ökumenisches Vorbereitungsteam

Begegnungsstätte Immerath (neu), Rurstraße (neu), 41812 Erkelenz

Sa	20.01.18	09.00 - 14.30 Uhr	5.00 €	18-6HR5033
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

Mo	22.01.18	14.00 - 19.00 Uhr	5.00 €	18-6HR5034
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Anmeldeschluss: 12.01.18

Anmeldung und Information: Michaela Klüttermann, 02451 490403,

m.kluettermann@gmail.com

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. 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 ihre 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, Sängerin, Gesangspädagogin

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

Sa	20.01.18	10.00 - 17.00 Uhr	30.00 €	18-6HR5022
Sa	22.09.18	10.00 - 17.00 Uhr	30.00 €	18-6HR5023

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Heinsberg.

Bitte mitbringen: Getränk, Wohlfühldecke, warme Unterlage, Socken.

„Inhoa-Massage“ – chinesische Selbstmassage für Frauen

Die chinesische Selbstmassage „Inhoa“ kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin („TCM“) und ist seit ca. 800 Jahren bekannt.

Inhoa stärkt Geist und Körper gleichermaßen, indem sie die klassischen Meridiane wie auch wichtige Spezialpunkte außerhalb des Meridiansystems angeregt. Sie belebt den gesamten Organismus. Die Hand, mit der wir die Massage ausführen und damit den Energiestrom beeinflussen, gleitet fließend wie Wasser mit sanftem Druck über die Haut. Nach Erlernen der Inhoa kann die gesamte Abfolge der Übungen bzw., Massagegriffe absolviert werden, aber auch einzelne Massagen/Übungen mit dem Ergebnis, dass man sich wieder wohler, konzentrierter und leistungsfähiger fühlt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elisabeth Buijzen, Heilpraktikerin

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

3 x Mo	29.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	25.00 €	18-6HR5118
3 x Mo	24.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	25.00 €	18-6HR5117

Bei mir selbst zuhause sein – ein Frauenworkshop

Typisch Frau? Gerade Frauen zeigen sich oft verunsichert, wägen ab, ob ihr Gegenüber sie mag und trauen sich nicht, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu benennen. Sie suchen im Job oder bei ihren PartnerInnen das Gefühl nach Bestätigung und Anerkennung. Erst dann fühlen sie sich sicher. Aber „bei sich selber zuhause zu sein“ bildet die Voraussetzung, dass Frauen ihre Beziehungen glücklicher und zufriedener gestalten. Dazu gehört auch, das nicht mehr festzuhalten, was einem nicht gut tut. Seien Sie neugierig, was alles in Ihnen steckt.

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

Sa	24.02.18	10.00 - 15.15 Uhr	20.00 €	18-6HR5007
Sa	17.11.18	10.00 - 15.15 Uhr	20.00 €	18-6HR5008

Klangschalen, Texte und Düfte, die verzaubern

Zeit zur Entspannung und zum Kraft schöpfen

Nehmen Sie sich in hektischen Zeiten eine Wochenendauszeit, in der Sie körperlich, seelisch und geistig entspannen. Durch die feinen Vibrationen und die harmonischen Klänge der auf den Körper aufgestellten und angeschlagenen Klangschalen wird Leib und Seele des Menschen gereinigt und seine Vitalität wird erhöht. Alte tibetische und neue Therapieklänge bringen uns ins Schwingen und helfen, neue Kraft zu schöpfen. Übungen zur Körperwahrnehmung unterstützen die Entspannung und fördern das Wohlbefinden.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	03.03.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6HR5020
Sa	29.09.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6HR5021

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

„Sehnsucht nach dem Anderswo“ – Lebensspuren in Versform

Ein Streifzug durch das lyrische Schaffen deutscher Autorinnen.

Andrea Herzog-Legewie, kfd-Diözesanverband Aachen
Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Rita Mielke, Autorin
Buchhandlung Degenhardt, Friederichsstraße 14, Mönchengladbach

Di	06.03.18	19.30 - 21.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5030
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

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

Frauenworkshop: Qi-Gong

Die wesentlichen Säulen des Qi-Gong sind spezifische Körperhaltungen und Bewegungen. In den weichen fließenden Bewegungen spiegelt sich das richtige Verhältnis von An- und Entspannung. Die sechs Harmonien des Qi-Gong haben sowohl entspannende als auch anregende und reinigende Wirkung auf den Körper.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	10.03.18	09.00 - 16.30 Uhr		
So	11.03.18	09.00 - 15.00 Uhr	80.00 €	18-6TT5039

Bitte mitbringen: Mittagsverpflegung, für Getränke ist gesorgt.

„Embrace – Du bist schön“

Filmbabend mit anschließendem Gespräch

Der Dokumentarfilm „Embrace“ (engl. = umarmen) wurde von der australischen Fotografin Taryn Brumfitt produziert und thematisiert das von Werbung, Medien und Gesellschaft vorgegebene Körperideal und wie sich dieses auf das eigene Körperempfinden von Frauen auswirkt. Bei einer Reise um den Globus geht sie ihren eigenen und den Erfahrungen verschiedenster Frauen mit Bodyshaming und Körperwahrnehmung auf den Grund. Taryns Botschaft lautet: „Liebe deinen Körper, wie er ist, er ist der einzige, den du hast!“

Dieser Film kann inspirieren und die Denkweise über unsere Körper verändern. Im anschließenden Gespräch besteht die Möglichkeit sich auszutauschen.

Englische Originalversion mit deutschen Untertiteln.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mo	12.03.18	19.30 - 21.45 Uhr	8.00 €	18-1KO9090
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Inklusive Getränke und Snacks

Frau sein – Ich sein

Es ist ein offenes Geheimnis, dass Frauen oftmals bewusst oder unbewusst mit großem Spagat versuchen, den Aufgaben des Alltags gerecht zu werden. „Ich leite ein kleines Familienunternehmen“ – so ein Spruch aus der Werbung.

- Welche Möglichkeiten gibt es, sich auf diesem Weg nicht zu verlieren?
- Wie kann ich meine Potentiale finden und leben?
- Wie und wo kann ich auftanken, wenn der Alltag mich „überholt“?
- Welche Signale schickt uns der Körper, um uns auf Überlastung aufmerksam zu machen?

Elke Hennig, Heilpraktikerin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mo	19.03.18	19.30 - 21.00 Uhr	10.00 €	18-6MG5041
Mi	28.11.18	19.30 - 21.00 Uhr	10.00 €	18-6MG5042

Frauen im Dialog – Zen Buddhismus

Besuch im Eko-Haus der japanischen Kultur in Düsseldorf

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Religionskult(o)ur und Dialog“.

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Monika Schmitz, kfd-Diözesanverband Aachen

Hauptbahnhof Mönchengladbach, Europaplatz 2, Mönchengladbach

Do	22.03.18	10.00 - 18.00 Uhr	20.00 €	18-2FA5002
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zahlbar vor Ort

Inklusive Bahnfahrt, Eintritt und Führung; ohne Getränke und Verpflegung

Anmeldung: Ingrid Scholz, 02165 879614, ingrid.scholz@bistum-aachen.de

Anmeldeschluss: 31.01.18

In Kooperation mit kfd-Diözesan und der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

Treffpunkt: Foyer des Hbf Mönchengladbach.

Frauenliteraturfrühstück

Ein Frühstück, ein Spaziergang, literarische Impulse. Dieser Vormittag ist eine Oase im Alltag, eine Wohltat für Leib und Seele. Neben einem gemeinsamen Frühstück gibt es Gedichte und kurze Texte verschiedener Dichter und Autoren. Tauschen Sie sich in der Gruppe aus, genießen Sie den gemeinsamen Morgen im Haus der Regionen und den anschließenden Naturspaziergang durch den „Bunten Garten“. Sie erfahren Wissenswertes zur Flora und Fauna des großen Parks und Interessantes zur Geschichte des Bunten Gartens.

Margret Wirtz

Liselotte Uhlig, Umweltpädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	18.04.18	09.30 - 12.30 Uhr	15.00 €	18-6MG5036
Mi	26.09.18	09.30 - 12.30 Uhr	15.00 €	18-6MG5037

„Der Weiberaufstand“

Lesung und Gespräch mit Christiane Florin zu Frauen, Macht und Kirche

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Theologie, Kirche und Gesellschaft“.

Christiane Florin, Politikwissenschaftlerin und Journalistin

Monika Schmitz, kfd Diözesanverband Aachen

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Kulturbahnhof, Am Bahnhof 2, Korschenbroich

Mo	23.04.18	19.00 - 21.00 Uhr	5.00 €	18-2KO5001
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Inklusive Getränk

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen und dem Heimatverein Korschenbroich.

„Ran an die Knete!“ – Frauen und Finanzen

Was den Umgang mit Finanzen angeht, haben Frauen häufig einen großen Nachholbedarf. Und mit dem Blick auf die gesellschaftliche Entwicklung vom Modell der Versorgerehe hin zur unabhängigen, eigenständigen Existenzsicherung müssen Frauen mehr denn je Berufstätigkeit und eine eigene Altersvorsorge im Auge behalten. Die Beratung von Frauen in Finanzfragen muss allerdings viel individueller und auf die Besonderheiten der verschiedensten und nicht immer durchgängigen Erwerbsbiografien abgestimmt sein. Der Finanzmarkt und die vielen Finanzprodukte scheinen aber sehr kompliziert und undurchsichtig.

Bei dieser Veranstaltung wollen wir uns mit den Fragen beschäftigen

- Wie habe ich bisher mein Geld angelegt, für mein Alter vorgesorgt?
- Welche Geldanlagen sind für meine Lebenssituation sinnvoll?
- Wie funktionieren die verschiedenen Geldanlagen? (z.B. Aktienfonds, Lebensversicherungen....)
- Wie kann ich aus wenig mehr machen?
- Wie kann ich in Krisenzeiten mein Geld sinnvoll anlegen?
- ... und natürlich mit den Fragen, die Ihnen unter den Nägeln brennen.

Hier gibt es Antworten auf viele Fragen rund ums Geld!

Außerdem verlangen größere Geldbeträge aus Versicherungen, Scheidung oder Erbschaft wichtige Entscheidungen, denen sich gerade Frauen oft nicht gewachsen fühlen. Ein Weg zu selbstbestimmten, individuellen und passenden Anlageentscheidungen führt über Grundlagenwissen. Was brauchen Sie dafür und wie gehen Sie vor? Was müssen Sie beachten und was nicht? Diesen Fragen geht dieses Kompaktseminar auf den Grund, gibt praktische Tipps und zeigt mögliche Lösungen für verschiedene Anlageziele und Lebensphasen auf.

Andrea Herzog-Legewie, kfd-Diözesanverband Aachen

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Renate Kewenig, Finanzberaterin, Fachjournalistin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do	19.04.18	18.00 - 21.00 Uhr	20.00 €	18-6MG5033
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 10.04.18

Mitglieder der kfd zahlen einen ermäßigten Teilnahmebeitrag von 10.00 €.

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

Die Kraft in mir – Frauenworkshop

Ein Seminar, um die eigene Kraft wieder zu spüren.

Dazu werden an diesem Samstag mit Gleichgesinnten

- eigene Bedürfnisse erkundet
- unbewusste Bedürfnisse entdeckt
- das Handlungsrepertoire erweitert
- Lösungskompetenzen gestärkt
- Lust auf Veränderung gespürt
- sich den eigenen Stärken bewusst werden

Methodisch orientiert sich das Seminar am Züricher Ressourcenmodell (ZRM). Das Erfolgsgeheimnis liegt in der Verknüpfung von Verstand und Emotionen. Wenn diese zusammenarbeiten, spürt man eine große innere Motivation und Mut, den eigenen Weg kraftvoller und zuversichtlicher zu gestalten.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin

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

Sa	21.04.18	10.00 - 15.15 Uhr	20.00 €	18-6HR5009
Sa	10.11.18	10.00 - 15.15 Uhr	20.00 €	18-6HR5010

Frauenworkshop: Progressive Muskelentspannung

An diesem Wochenende geht es um das bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen. Dadurch wird eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Progressive Muskelentspannung ist besonders geeignet für Menschen, denen es schwer fällt, Ruhe und Stille zuzulassen, diese aber dennoch suchen.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	28.04.18	09.00 - 16.30 Uhr		
So	29.04.18	09.00 - 16.00 Uhr	80.00 €	18-6TT5038

Bitte mitbringen: zwei Decken, ein Kissen und Mittagsverpflegung.

„Auszeit statt Ausbrennen“ – ein Klosterwochenende für Frauen

Sind Sie zeitlich sehr angespannt und fühlen sich vom beruflichen und privaten Alltag gestresst und belastet?

Erschöpfung, Verspannungen, Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen und Gereiztheit sind oft Anzeichen dafür, dass Psyche und Körper nicht mehr im Einklang stehen. Dann ist es höchste Zeit für eine Auszeit. In einer ruhigen, abgeschiedenen Umgebung haben Sie an diesem Wochenende Gelegenheit, in einer Gruppe von Frauen durch moderierte Gespräche sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin
Nikolauskloster, Jüchen

Fr	04.05.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	05.05.18	09.00 - 17.00 Uhr		
So	06.05.18	09.00 - 16.00 Uhr	295.00 €	18-6TT5041

Anmeldeschluss: 05.04.18

Fr	30.11.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	01.12.18	09.00 - 17.00 Uhr		
So	02.12.18	09.00 - 16.00 Uhr	295.00 €	18-6TT5042

Anmeldeschluss: 02.11.18

Inklusive 2 Übernachtungen im Einzelzimmer, Vollpension und Seminarunterlagen

Einladung zu einem etwas anderen Muttertag

Frauen – Mütter – Großmütter – feiern sich und ihr Leben und lassen sich bei einem Gläschen Sekt und leckeren Kanapees verwöhnen. Neben den kulinarischen Genüssen laden Texte, die Frauen für Frauen – aber nicht nur für Frauen – geschrieben haben, dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Hiltrud Günner wird zu diesem „Muttertag“ ein literarisches Wohlfühlthema vorbereiten und den Teilnehmenden gemeinsam mit Marion Höver-Battermann einen begegnungsreichen Vormittag bieten. Lassen Sie sich überraschen und bringen Sie gerne eine gute Freundin, Ihre Töchter, Söhne oder Ihren Mann mit.

Hiltrud Günner, Heilpraktikerin, Psychodramaassistentin

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

So	13.05.18	10.00 - 13.00 Uhr	25.00 €	18-6MG5046
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Fahrt zum Frauenmuseum nach Bonn

Das Kath. Forum begibt sich mit interessierten Frauen auf künstlerischen Pfaden ins Bonner Frauenmuseum. 1981 gründeten Marianne Pitzen und eine Gruppe von Frauen das erste Frauenmuseum weltweit. Das Frauenmuseum in Bonn fördert die Kunst der Frauen mit dem Ziel, diese auch in der Kunstgeschichte zu verankern. In wechselnden Ausstellungsprojekten werden Arbeiten wichtiger zeitgenössischer Künstlerinnen der deutschen und internationalen Kunstszene gezeigt. Eine Führung durch das Museum macht die Teilnehmerinnen auf Ungewöhnliches und Spannendes aufmerksam. Das Museum begreift sich als ein lebendiges Haus, das sich aus der Fülle der weiblichen Kreativität und Vielfalt immer wieder erneuert.

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

Sa	23.06.18	09.30 - 19.00 Uhr	15.00 €	18-6MG5050
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 01.06.18

Zur Gebühr kommen die Fahrtkosten für die Zugfahrt nach Bonn hinzu, der Museumseintritt ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Abfahrtszeit bitte kurz vor der Veranstaltung erfragen.

Sehnsucht, Wünsche, Lebensfreude – ein Angebot für Frauen nach Krebs und anderen Erkrankungen

In einer kleinen Gruppe im geschützten Rahmen können betroffene Frauen in Begleitung von Frau Jacobs Schmerzliches hinter sich lassen. Mit Hilfe des Malens kann die Persönlichkeit und Lebensfreude nach Krankheit wieder gestärkt werden. Es werden Bilder als Zugang zu den inneren Gefühlen hergestellt. Mittels kunsttherapeutischem Ansatz wird das „einfache Malen“ als Ausdrucksmittel für Sehnsüchte, Wünsche, Hoffnungen und Lebensfreude genutzt.

Susanne Jacobs, Dipl. Designerin, Kunsttherapeutin in der Psychoonkologie
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	06.07.18	15.00 - 18.00 Uhr		
Sa	07.07.18	10.00 - 13.00 Uhr	60.00 €	18-6MG5031
Fr	09.11.18	15.00 - 18.00 Uhr		
Sa	10.11.18	10.00 - 13.00 Uhr	60.00 €	18-6MG5032

Das Material ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Frauenexkursion nach Köln

„Trägt der Teufel wirklich Prada?“ – Modegeschichte im Wallraf-Richartz-Museum

Das Kath. Forum und der Regionalverband der kfd begeben sich mit dem Kölner Frauengeschichtsverein wieder auf Spurensuche. Diesmal geht es um Mode und Frauen und deren Geschichte. Wie hat sich das „Modediktat“ gewandelt und welche Rollen wurden Frauen durch modische Vorgaben zugeordnet? Eine spannende Zeitreise über Reifröcke und eng-

geschnürte Miedern. In dieser Führung geht es besonders um die Geschlechterrolle und die Frage, inwieweit Mode zur Unterdrückung des weiblichen Geschlechts einsetzbar war bzw. ist.

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

Sa 01.09.18 10.00 - 17.30 Uhr 25.00 € 18-6MG5026

Anmeldeschluss: 22.08.18

Inklusive Museumseintritt, zzgl. Fahrtkosten

In Kooperation mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.

Abfahrtszeit bitte kurz vor der Veranstaltung erfragen.

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

Konfliktmanagement für Frauen

An diesem Vortragsabend werden Konflikte aus weiblicher Sicht näher beleuchtet. Wie gerät Frau in Konflikte, welche Konfliktmuster stecken dahinter? Wie wird aus weiblicher Perspektive mit Konflikten umgegangen und gibt es bestimmte geschlechtsspezifische Streitmechanismen?

Es werden auch positive Effekte von Konflikten dargestellt und im Gespräch erläutert.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 27.09.18 19.30 - 21.00 Uhr 10.00 € 18-6MG5040

Frauentag des Regionalverbandes der kfd und des Kath. Forums

Interessierte Frauen sind zu einem bewegenden und begegnungsreichen Frauentag in die Region Heinsberg eingeladen. Der Regionalverband der kfd und das Kath. Forum gestalten, wie in den vergangenen Jahren, einen gemeinsamen Frauentag. Wir begeben uns auf den

„blickweiten Meditationslehrpfad“, der im Selbstkant zu finden ist. Der Tag bietet Gelegenheit „zur inneren Einkehr“, die „Seele baumeln zu lassen“ und Raum für nette Gespräche. Der Tag wird dann in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen seinen Ausklang finden.

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

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Liesel Welters, kfd-Regionalverband
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr 05.10.18 13.00 - 19.00 Uhr 14.00 € 18-6MG5045

Ein Informationsbrief mit allen Einzelheiten wird rechtzeitig versendet. Die Anreise erfolgt selbst organisiert.

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

Arbeit 4.0 – Auswirkungen der Digitalisierung für Frauen in der Arbeitswelt

Arbeiten 4.0 bestimmt die Zukunft unserer Arbeitsgesellschaft. Diese wird vernetzter, digitaler und flexibler sein, wobei Chancen und Risiken eng beieinander liegen. Welche Herausforderungen durch Arbeiten 4.0 ergeben sich für Frauen? Welches Wissen, welche Qualifikationen werden künftig benötigt? Und welche Rolle spielen Flexibilisierung und Digitalisierung für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Marion Hoefer-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Angelika König, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di 09.10.18 18.00 - 21.00 Uhr 18-6MG5034

Die Teilnahme ist kostenlos.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen e.V. und der Agentur für Arbeit.

Powerfrauen in der Bibel

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Spiritualität und Glaubensleben“.

Agnes Wuckelt, Professorin für Praktische Theologie

Waltraud Baumeister-Hannen, Theologin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 10.11.18 12.00 - 17.00 Uhr 10.00 € 18-2MG5005
zahlbar vor Ort

Inklusive Mittagsimbiss und Getränke

Anmeldeschluss: 15.10.18

Anmeldung bei Ingrid Scholz: 02165 879614, ingrid.scholz@bistum-aachen.de

In Kooperation mit den Frauenseelsorgerinnen der Regionen Mönchengladbach (Ingrid Scholz), Krefeld (Gunda Hagens) und Kempen-Viersen (Stefanie Müller).



Klimakterium

Nähere Infos unter: „Gesundheit & Fitness“ – „Gesund leben“.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

Mo 12.11.18 19.30 - 21.45 Uhr 6.00 € 18-6HR9025

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 22.11.18 19.00 - 22.00 Uhr 8.00 € 18-6MG5035

Anmeldeschluss: 30.09.18

Anmeldung und Informationen: Ingrid Scholz, 02165 879614

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Kosten für den Imbiss betragen 8.00 €.

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 vor gelassen und einfache Entspannungsübungen können uns helfen, mit „Stressfallen“ anders umzu-

gehen. 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

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

Fr	30.11.18	18.00 - 21.00 Uhr	25.00 €	18-6HR5028
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	24.11.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6MG5028
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

Älter werden

Frühstücksbegegnung am Samstag – Auftakt ins Wochenende

Alle interessierten Menschen sind zu einem gemeinsamen Frühstück mit anschließender Gesprächsrunde eingeladen. Die Frühstückstreffen bieten die Gelegenheit, miteinander über aktuelle Fragen und Themen, die Seniorinnen und Senioren beschäftigen, ins Gespräch zu kommen. Es besteht die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und andere Sichtweisen kennen zu lernen.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin

Franziskusheim, Zum Kniepbusch 5, Geilenkirchen

Sa	06.01.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5001
Sa	03.02.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5002
Sa	03.03.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5011
Sa	07.04.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5012
Sa	05.05.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5013
Sa	02.06.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5014
Sa	07.07.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5015
Sa	04.08.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5016
Sa	08.09.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5017
Sa	03.11.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5018
Sa	08.12.18	09.00 - 11.15 Uhr	6.00 €	18-6HR5019

Anmeldung und Information: Angelika Effertz-Bäumer, 02434 9938975

In Kooperation mit dem Franziskusheim in Geilenkirchen.

Wir werden Großeltern

Nähere Infos unter: „Familien & Kinder“ – „Schwangerschaft und Geburt“.

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester

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

Do	12.04.18	18.45 - 21.00 Uhr	7.50 €	18-4HR7126
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

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

Do	11.10.18	18.45 - 21.00 Uhr	7.50 €	18-4HR7127
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Kreatives Denken 50 plus

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die ihre geistige Fitness aktivieren, erhalten und ausbauen möchten. Wir trainieren in kreativer, leichter Form die Wahrnehmung, Konzentration und die Kommunikations- und Merkfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre sollen Wissensdurst, Aha- und Erfolgserlebnisse ermöglicht werden. Das ganzheitliche Gedächtnistraining für Alt und Jung hat positive Auswirkungen auf die physische und psychische Befindlichkeit!

Anita Maibaum, Gedächtnistrainerin

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

09 x Do	18.01.18	14.30 - 16.00 Uhr	45.00 €	18-6HR5116
10 x Do	12.04.18	14.30 - 16.00 Uhr	50.00 €	18-6HR5115
09 x Do	27.09.18	14.30 - 16.00 Uhr	45.00 €	18-6HR5114

Einladung zum Mundartcafé in Hückelhoven

Auch in der heutigen schnellebigen Zeit möchten wir die heimische Mundart in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck pflegen. In geselliger Runde unterhalten wir uns auf „Platt“ über Aktuelles und Vergangenes und erzählen „Dönnekens“ von vergangener Zeit. Wenn Sie noch Texte auf plattdeutsch besitzen, bringen sie diese doch gerne mit.

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Andrea Kardis, Integrationsbeauftragte Stadt Hückelhoven

Lambertus-Café, Dinstühler Strasse 33 Hückelhoven

Do	25.01.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6HR5026
Do	22.03.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6HR5027
Do	31.05.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6HR5029
Do	26.07.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6HR5031
Do	11.10.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6HR5032
Do	13.12.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6HR5035

Anmeldung: Lambertus gGmbH 02433 8360

In Kooperation mit der Stadt Hückelhoven und der Lambertus gGmbH Hückelhoven

Sonne, Mond und Sternenkleid – Kleidung in Märchen und Mythen

„fashion und fiction“ – so hieß ein Projekt des Textil-Technikums im Sommer 2017 in Mönchengladbach. Dieses sollte eine Brücke schlagen zwischen Mode und Literatur, zwischen dem traditionsreichen Textilstandort Mönchengladbach und der textilen Zukunft. Auch in Märchen spielen Textilien, Spinnen und Weben, Kleider und Verkleidung eine wichtige Rolle. Diesem Zusammenhang wollen wir beim Zuhören auf den Grund gehen.

Anka Franken, Märchenerzählerin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	03.02.18	10.00 - 14.00 Uhr	10.00 €	18-6MG5003
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bewegt und beweglich sein im Alter

„Alt werden will jeder – alt sein aber niemand.“ Mit diesen Worten ist das Dilemma rund um das „Älterwerden“ fast schon ausreichend beschrieben. Wir wollen keinem zur Last fallen – aber manchmal gibt es doch kleine oder große Einschränkungen. Wie schafft es der Mensch, achtsam zu bleiben? Manchmal gilt es, liebgewordene Gewohnheiten zu überdenken und offen für einen neuen Blickwinkel zu sein.

Elke Hennig, Heilpraktikerin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mo	19.02.18	18.00 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-6MG5043
Mo	10.09.18	18.00 - 20.30 Uhr	10.00 €	18-6MG5044

„Intuitives Malen“ – ein Workshop für Senioren

In diesem Workshop werden individuelle Mandalas, sogenannte Energiebilder gestaltet. Diese Art des Malens ist ohne Vorgaben und geschieht im intuitiven Prozess. Formen und Farben werden frei gewählt, auf Hilfsmittel wie Lineal etc. wird verzichtet. Es geht nicht darum, wie Sie etwas machen sollten, sondern darum sich frei zu entfalten. Daher spielt es keine Rolle, ob Sie noch ganz unbedarfte im Umgang mit Farben sind oder schon geübt. Unterstützt durch Musik und einer kleinen Reise in die Farbenwelt, werden Linien, Formen und Farben intuitiv auf die Leinwand gebracht. In diesem Workshop wird vermittelt, wie das Malen von Energiebildern ausgleichend und kraftschöpfend zugleich ist. Befreien Sie sich vom Alltagsstress und finden Sie Ihre innere Ruhe.

Brigitte Böckels, Künstlerin

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

03 x Do	08.03.18	10.00 - 12.15 Uhr	30.00 €	18-6HR5055
03 x Do	13.09.18	10.00 - 12.15 Uhr	30.00 €	18-6HR5056

Bitte mitbringen: Leinwand (20 x 60 cm oder 20 x 80 cm), wasserfeste Stifte (fein) und Filzstifte, Gelstifte, Glitzerstifte, Neonstifte, Acrylfarben, kleinere Pinsel (schräg, spitz, flach), Wasserbehälter.

Kindheit im Schatten des Krieges – Kriegskinder und ihre Nachkommen auf der Suche nach Austausch

In dem Wochenendseminar werden wir den Zusammenhang zwischen unserer eigenen Kindheit und der Lebenswelt der Eltern im historischen Kontext des Zweiten Weltkrieges kennenlernen. Die Referentin stellt aktuelle Forschungsarbeiten zur Problematik der psychischen Verfassung der Kriegskinder und Nachkriegskinder vor. Das Seminar bietet viel Platz für die eigene Reflektion und den Austausch mit Gleichgesinnten. Es bietet den Teilnehmenden eine Hilfestellung an, sei es für den eigenen Umgang mit belastenden Kindheitserlebnissen, den Umgang mit Kriegsschuld oder den Umgang mit den Tabuthemen der Familien. Alle Interessierte sind zur kritischen Auseinandersetzung, aber auch zu einer wohlwollenden Begegnung mit sich selber und den (Groß-)Eltern eingeladen.

Elke Hock, Lehrerin i. R., psychologische Beraterin

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

Fr	09.03.18	17.30 - 21.00 Uhr		
Sa	10.03.18	10.00 - 15.30 Uhr	40.00 €	18-6TT5001

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	20.04.18	17.30 - 21.00 Uhr		
Sa	21.04.18	10.00 - 15.30 Uhr	40.00 €	18-6TT5002

Literaturcafé am Mittwoch

Ein Nachmittag mit Kaffee und Gebäck und mit Überraschendem, Neuem, Ungewöhnlichem und Beeindruckendem aus der Welt der Literatur. Interessierte haben die Gelegenheit, sich in gemütlicher Runde über ihre Empfindungen und Gedanken, die sie beim Lesen eines Buches hatten, auszutauschen. Zum jeweiligen Termin können Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Buch mitbringen, das geliebt wird, das für lesenswert gehalten wird oder bei dem Frau oder Mann nicht weiterkommt.

Hiltrud Günner, Heilpraktikerin, Psychodramaassistentin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	21.03.18	15.00 - 17.15 Uhr	12.00 €	18-6MG5013
Mi	10.10.18	15.00 - 17.15 Uhr	12.00 €	18-6MG5014

Workshop Biografiearbeit: „Wie kann ich mein Leben ändern?“

Wie komme ich zu mehr Zufriedenheit in Beruf und Privatleben? Wie kann ich Liebe und Zuneigung auch in lang andauernden Beziehungen lebendig halten? Wie kann ich trotz schmerzhafter Erfahrungen in meiner Kindheit mein Glück in allen Bereichen meines Lebens finden und die damals gelernten Muster erkennen und dann konstruktiv verändern? Diese und ähnliche Fragen kennen sicher die meisten von uns. In der anthroposophischen Biografiearbeit werden durch das bewusste Anschauen von Krisen die Muster und der rote Faden des einzelnen Lebenslaufes deutlich. Dabei findet man sowohl individuelle Besonderheiten wie auch allgemeine Gesetzmäßigkeiten. Diese werden im Seminar im Überblick dargestellt. Ebenso wird aufgezeigt, dass leidvolle Erfahrungen, Lebensumbrüche und Krisen nicht als Misserfolge, sondern als Weckruf zu Veränderungsprozessen betrachtet werden können.

Während des Seminars wird Gelegenheit sein, die biografischen Themen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Übungen in Kleingruppen aufzuspüren und zu beleuchten. Offenheit, an der eigenen Biografie zu arbeiten, sollte mitgebracht werden.

Bettina von Uechtritz und Steinkirch, Psychologin, Biografieberaterin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	13.04.18	17.30 - 21.15 Uhr		
Sa	14.04.18	10.00 - 16.00 Uhr	90.00 €	18-6MG5049

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Was wirklich zählt ist das gelebte Leben! – ein Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte

Wir alle haben den Wunsch, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Gelingen kann das, wenn wir das eigene Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, mit seinen Licht- und Schattenseiten erinnern und annehmen. Auf unserem Lebensweg sind wir zu der Persönlichkeit geworden, die wir sind. Im Rückblick wollen wir Verletzungen konstruktiv verarbeiten, uns versöhnen, dankbar sein für Gelungenes und vielfältig Empfangenes. Es geht in diesem Seminar darum, den ganzen Reichtum unseres Lebens zu würdigen und das gelebte Leben als das wirklich eigene Leben anzunehmen.

Brigitte Maas, Dipl. Pädagogin, Supervisorin DGSv,
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Sa	06.10.18	10.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-6HR5030
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Märchengärten und Zauberpflanzen

Eine Ausstellung in Schloss Rheydt im Sommer 2017 berichtete über die Entwicklung der Gärten. Im Laufe der Zeit und auch über ihre Bedeutung für den Anbau von Nutz-, Heil- und Zierpflanzen. Was finden wir heute davon in Märchen und anderen Überlieferungen? Besonders die Berichte über Zauberpflanzen sind noch immer spannend.

Anka Franken, Märchenerzählerin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	06.10.18	10.00 - 14.00 Uhr	10.00 €	18-6MG5004
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Kultur & Kreativität

Kunst und Kultur

Weltmusikprojekt – Ensemble Aghani

Ein Projekt mit und für Migranteninnen 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 Mönchengladbach und Heinsberg im Herbst 2016 mit einem Weltmusikprojekt. Im Mai 2017 hatte das Ensemble bereits die beiden ersten Auftritte. Die Begeisterung war groß und mit den Klängen aus der Heimat ein freundschaftliches und trostvolles Erlebnis.

Nun plant das Ensemble weitere Konzerte und sucht dazu öffentliche Möglichkeiten wie Institutionen, Kirchengemeinden, Vereine oder städtische Organisationen oder auch Anlässe wie Firmenfeiern, Hauskonzerte, Weihnachtskonzerte etc. Da das Ensemble sich auf 8 Musiker erweitern möchte, sind Interessierte herzlich willkommen.

Agnes Erkens, Sängerin, Gesangspädagogin

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

20 x Fr

19.01.18

10.00 - 12.30 Uhr

18-6FA1002

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

„Sehnsucht nach dem Anderswo“ – Lebensspuren in Versform

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Andrea Herzog-Legewie, kfd-Diözesanverband Aachen
 Marion Hoefer-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
 Rita Mielke, Autorin
 Buchhandlung Degenhardt, Friederichsstraße 14, Mönchengladbach

Di 06.03.18 19.30 - 21.00 Uhr 6.00 € 18-6MG5030

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

„Embrace – Du bist schön“

Filabend mit anschließendem Gespräch

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

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

Mo 12.03.18 19.30 - 21.45 Uhr 8.00 € 18-1KO9090

Inklusive Getränke und Snacks

Mensch...Kunst!

Führung im Museum Abteiberg

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Religionskult(o)ur und Dialog“.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
 Sigrid Blumen-Radermacher, Kunsthistorikerin
 Museum am Abteiberg, Abteistraße 27, Mönchengladbach

Di 10.04.18 11.15 - 13.30 Uhr 7.00 € zzgl. Museumseintritt 18-2MG5002
zahlbar vor Ort

Anmeldeschluss: 23.03.18

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.



Frauenliteraturfrühstück

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Margret Wirtz

Liselotte Uhlig, Umweltpädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	18.04.18	09.30 - 12.30 Uhr	15.00 €	18-6MG5036
Mi	26.09.18	09.30 - 12.30 Uhr	15.00 €	18-6MG5037

Licht aus – Film ab

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do	22.11.18	19.00 - 22.00 Uhr	8.00 €	18-6MG5035
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Anmeldeschluss: 30.09.18

Anmeldung und Informationen: Ingrid Scholz, 02165 879614

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Kosten für den Imbiss betragen 8.00 €.

Kreativ sein

Was trägt mein Leben?

Seelenbretter malen

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Spiritualität und Glaubensleben“.

Ulrike Gresse, Gemeindereferentin Grabeskirche St. Elisabeth

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

St. Elisabeth, Pfarrheim, Bökelstr. 178, Mönchengladbach

Termin wird bekannt gegeben.	20.00 €	18-2MG5023
-------------------------------------	----------------	-------------------

Inklusive Material, Getränke und Mittagsimbiss

Bei Interesse bitte melden bei: Lucia Traut, 02161 980653 oder -44,

lucia.traut@bistum-aachen.de

In Kooperation mit der Trauerseelsorge der Grabeskirche St. Elisabeth.

„Intuitives Malen“ – ein Workshop für Senioren

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Älter werden“.

Brigitte Böckels, Künstlerin

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

03 x Do	08.03.18	10.00 - 12.15 Uhr	30.00 €	18-6HR5055
03 x Do	13.09.18	10.00 - 12.15 Uhr	30.00 €	18-6HR5056

Bitte mitbringen: Leinwand (20 x 60 cm oder 20 x 80 cm), wasserfeste Stifte (fein) und Filzstifte, Gelstifte, Glitzerstifte, Neonstifte, Acrylfarben, kleinere Pinsel (schräg, spitz, flach), Wasserbehälter.

Gesellschaft & Politik

Interkulturelle Vielfalt

Café Vielfalt

Offener Treffpunkt für Menschen aller Nationen in der Europagrundschule

In Kooperation mit der Europagrundschule in Geilenkirchen bietet das Café Vielfalt einen Ort der Begegnung, an dem sich Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte zusammenfinden. Das Café ermöglicht

- entspannte, zwanglose Kontakte
- kulturelle Angebote und Aktivitäten
- gemeinsames Lernen
- Information und Beratung
- Möglichkeit zur Vernetzung.

Eltern von Schülerinnen und Schülern der Europagrundschule bietet sich zudem die Möglichkeit, im Kontakt zu Lehrkräften mehr zu allen Themen rund um Schule zu erfahren. Ehrenamtlich Tätige, die geflüchtete Menschen betreuen, sind herzlich eingeladen, diese in die Gruppe zu begleiten, um den Start zu erleichtern.

Jasmin Marla, Dipl. Sozialpädagogin
Geilenkirchen, Europa Grundschule, OGS-Küche

Ab Freitag, 12.01.18 fortlaufend.

In Ferienzeiten und an Feiertagen findet das Café nicht statt.

18-4FA1004

Weitere Informationen:

Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum, 02451 9154068 und 02161 980639,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



Spielend lernen – Bildung für Eltern und ihre Kinder griffig und kinderleicht

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppen

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Heinsberg bieten wir an verschiedenen Orten Gruppen für Mütter mit ihren Kindern von 1 – 3 Jahren an, in denen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zusammenkommen. In geschützter Atmosphäre gemeinsam singen und spielen und dabei Mehrsprachigkeit erleben – d.h. sowohl auf Deutsch als auch in einer anderen Erstsprache von Teilnehmerinnen angesprochen zu werden – ist das Besondere in dieser Gruppe. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie bereichernd es ist zu beobachten, wie sich Kinder – und ganz individuell das eigene Kind – die sie umgebende Welt zu eigen machen. Darüber hinaus erfahren die Eltern in der Gruppe, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung und Bildung stärken können. In wöchentlichen Treffen haben die Mütter die Möglichkeit, entspannt Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und den Umgang mit Kindern „über den Tellerrand hinaus“ zu erleben.

Angeleitet wird die Gruppe durch eine pädagogische Kidix®-Fachkraft und eine mehrsprachige „Griffbereit“-Elternbegleiterin.

Ehrenamtlich tätige Frauen, die geflüchtete Mütter betreuen, sind herzlich eingeladen, diese in die Gruppe zu begleiten, um den Start zu erleichtern.

Verschiedene Orte im Kreis Heinsberg

Termine nach Absprache

18-4FA1005

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980639,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Nähtreff – Interkulturell

Dieses Angebot richtet sich an geflüchtete Frauen und alle anderen Bürgerinnen in der Stadt Hückelhoven, die gerne gemeinsam nähen möchten. Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Nähmaschinen und -material sind vorhanden.

N.N.

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Termine nach Absprache.

18-8FA3001

Anmeldung und Information: Kath. Forum 02161 980639 oder Stadt Hückelhoven,
 Petra Hudler, 02433 82334

In Kooperation mit der Stadt Hückelhoven.

Friedensgärten

Keine Lust, alleine zu gärtnern?

Wir suchen passionierte Gärtner und Gärtnerinnen und solche, die es werden möchten, für unsere Friedensgärten

- am Friedrichplatz Hückelhoven, Begegnungszentrum und
- am DRK KAI-Hückelhoven.

An unseren Treffpunkten möchten wir mit Menschen jeglichen Alters in friedlicher Gemeinschaft und mit viel Liebe zur Natur kreative Gärtner-Ideen entwickeln und in die Tat umsetzen.

Folgen Sie Ihrem grünen Daumen – wir freuen uns auf Sie!

Vera Goertz-Klumpen, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Julie Illner, Leiterin des DRK KAI-Hückelhoven
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Termin nach Vereinbarung

18-8FA9006

Anmeldung und Information: Begegnungszentrum Friedrichplatz, 02433 5263324,
vera.goertz-klumpen@bistum-aachen.de
DRK, KAI-Hückelhoven, 02431 802330, kai-hh@drk-heinsberg.de

Yoga – Interkulturell

In diesem Kurs sind Yoga-Interessierte aus allen Ländern der Erde ganz besonders herzlich willkommen. Mit Atem-, Dehn-, Entspannungs- und Meditationsübungen stärken wir ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Gleichzeitig fördern wir unseren inneren und den äußeren Frieden – harmonisch verbunden sein in Freude und Glück.

Manuela Gerstenecker, Yogalehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Mühlenstraße 4-8, Erkelenz

9 x Di	09.01.18	15.00 - 16.30 Uhr	18-8FA9002
11 x Di	10.04.18	15.00 - 16.30 Uhr	18-8FA9003
6 x Di	04.09.18	15.00 - 16.30 Uhr	18-8FA9004
7 x Di	30.10.18	15.00 - 16.30 Uhr	18-8FA9005

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Erkelenz.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, evtl. großes Handtuch –
Matten sind vorhanden.

Weltmusikprojekt – Ensemble Aghani

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

Nähere Infos unter: „Kultur & Kreativität“ – „Kunst und Kultur“.

Agnes Erkens, Sängerin, Gesangspädagogin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

20 x Fr	19.01.18	10.00 - 12.30 Uhr	18-6FA1002
----------------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

„Lernen leicht gemacht“

Nachhilfe in Deutsch, Englisch und Mathematik

Das Katholische Forum beteiligt sich in Kooperation mit Pax Christi an dem schulischen Förderprojekt „Lernen leicht gemacht“ für Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund, die zusätzliche Unterstützung benötigen. Zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, wird in Kleingruppen Nachhilfe in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik in Hückelhoven angeboten.

Georg Bürger, Pax Christi Hückelhoven
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di + Do ab 09.01.18 15.00 - 18.00 Uhr

18-8HR2003

In Kooperation mit Pax Christi Aachen, Ortsverein Hückelhoven.

Es wird ein Teilnahmebeitrag von 2.00 € pro Nachhilfestunde erhoben. Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist möglich. Geflüchtete können kostenlos teilnehmen.

Information und Anmeldung: Georg Bürger, 02433 60539 oder 01575 3556318



„Durchblick“

Ein Projekt rund um das Thema Bewerbungen

Das Bewerbungscoaching richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund im Kreis Heinsberg, die sich gerne auf einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bewerben möchten oder Unterstützung in der Berufsfindung benötigen. Vom Anschreiben

bis hin zur fertigen Bewerbungsmappe werden Hilfestellungen rund um das Thema Bewerbungen und Berufsplanung gegeben.

Athina Roubert, Dipl. Pädagogin, Bewerbungsscoach
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

24 x Mi 10.01.18 16.00 - 19.00 Uhr

18-8HR2001

13 x Mi 05.09.18 16.00 - 19.00 Uhr

18-8HR2002

Information und Terminvereinbarung: Athina Stavrianidou-Roubert,
athina.roubert@web.de

Deutsch-Sprachkurs

Viele Frauen und Männer mit Zuwanderungsgeschichte und ebenso geflüchtete Menschen haben Schwierigkeiten, sich in der deutschen Sprache verständlich zu machen. Unabhängig von Anerkennung und Asylverfahren bietet dieser niederschwellige Deutsch-Sprachkurs die Möglichkeit, grundlegende Sprachkenntnisse zu erwerben. Dabei orientiert sich der Deutschkurs am Alltag und unterschiedlichsten Lebenssituationen und stärkt die individuelle Sprach- und Handlungskompetenz.

Sevim Daban, Integrationslotsin

Evangelisches Gemeindehaus, Mühlenstraße 4-8, Erkelenz

10 x Mo 08.01.18 09.00 - 11.15 Uhr

18-8FA6008

13 x Mo 09.04.18 09.00 - 11.15 Uhr

18-8FA6009

14 x Mo 03.09.18 09.00 - 11.15 Uhr

18-8FA6010

Anmeldung direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Erkelenz.

Aufbaukurs

Deutsch als Fremdsprache

Unabhängig von Anerkennung und Asylverfahren können geflüchtete Menschen an diesem Deutsch-Sprachkurs teilnehmen. Er richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache erworben haben und daran interessiert sind, ihre Sprachkenntnisse weiter zu verbessern.

Sevim Daban, Integrationslotsin

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

10 x Di	09.01.18	9.00 - 10.30 Uhr	18-8FA6007
---------	----------	------------------	------------

Anmeldung und Information: Bis zum 01.02.18 ist die Anmeldung auch direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

12 x Di	10.04.18	9.00 - 10.30 Uhr	18-8FA6011
---------	----------	------------------	------------

Anmeldung und Information: Bis zum 10.04.18 ist die Anmeldung auch direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

14 x Di	04.09.18	9.00 - 10.30 Uhr	18-8FA6012
---------	----------	------------------	------------

Anmeldung und Information: Bis zum 04.09.18 ist die Anmeldung auch direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

Deutsch-Sprachkurs für Frauen

Viele Frauen mit Zuwanderungsgeschichte haben Schwierigkeiten, sich in der deutschen Sprache verständlich zu machen. Oft haben sie sich ausschließlich der Familie gewidmet und währenddessen keine ausreichenden Deutschkenntnisse erwerben können. Der Deutschkurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

Sevim Daban, Integrationslotsin

Familienzentrum Traumland, Sophiastraße 29, Hückelhoven

22 x Mi	10.01.18	09.00 - 11.15 Uhr	18-8FA6001
26 x Mi	11.04.18	09.00 - 11.15 Uhr	18-8FA6002
27 x Mi	05.09.18	09.00 - 11.15 Uhr	18-8FA6003

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Traumland.

Kinderbetreuung während der Kurszeit möglich, bitte geben Sie dies bei der Anmeldung vor Ort an.

Deutsch-Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Alltagsorientierter Deutschsprachkurs für Frauen mit Migrationshintergrund. Dies ist ein niederschwelliger Sprachkurs, der neben dem Erwerb der deutschen Sprache auch die Möglichkeit bietet, sich über das „Einfinden“ in Deutschland auszutauschen. Für die Kinderbetreuung ist gesorgt.

Martina Netzer-Kehren, Kidix-Kursleiterin

Jutta Miethe, Sprachlehrerin

AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

38 x Mi	10.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	18-6FA6005
---------	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Elfi Brockhoven, 0173 8397609, brockhoven@gmx.de

Um eine Spende für AMOS e.V., dem Arbeitslosenzentrum in Heinsberg Oberbruch, wird gebeten. Kontaktdaten unter www.amos-oberbruch.de.

Deutschkurs für Migrantinnen und Migranten

Wolfgang Hartung

AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

38 x Mi	10.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	18-6FA6011
---------	----------	-------------------	------------

Karl-Josef Schaps, Lehrer

38 x Fr	19.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	18-6FA6016
---------	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Elfi Brockhoven, 0173 8397609, brockhoven@gmx.de
Um eine Spende für AMOS e.V., dem Arbeitslosenzentrum in Heinsberg Oberbruch, wird gebeten. Kontaktdaten unter www.amos-oberbruch.de.

Deutsch als Fremdsprache

Unabhängig von Anerkennung und Asylverfahren können geflüchtete Menschen an diesem niederschweligen Deutsch-Sprachkurs teilnehmen. Der Kurs findet wöchentlich am Friedrichplatz statt.

Nemat Sohoorian, Sprachlehrer
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

14 x Do 11.01.18 10.00 - 11.30 Uhr 18-8FA6006

Anmeldung und Information: Bis zum 01.02.18 ist die Anmeldung auch direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

Vielfalt leben im Forum

Interkulturelle Sensibilisierung für Kursleitungen

Nähere Infos unter: „Qualifikation & Fortbildung“ – „Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen“.

Franz-Josef Unland, Leiter Kath. Forum,
Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Erkelenz-Immenrath, Begegnungsstätte

Do 03.05.18 19.00 - 22.00 Uhr 18-5FA1000

Inklusive Getränke

Vielfalt leben im Forum

Exkursion für Kursleiter/innen des Kath. Forums

Nähere Infos unter: „Qualifikation & Fortbildung“ – „Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen“.

Team des Kath. Forums
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 28.06.18 10.30 - 18.00 Uhr 18-6FA1013

Anmeldeschluss: 18.05 18

Musik und Kunst als Brücke zu verschiedenen Kulturen –

am Beispiel von New Orleans nach Hurrikan Katrina 2005

Klaus Lumma, Musiker und Counselor, hat in den letzten Jahren in New Orleans mit traumatisierten Menschen gearbeitet, die den Hurrikan Katrina überlebt haben. Mit Malen und Jazz-Musik hat er in Schulklassen, in Gemeinden und Kirchen hunderte von Menschen begleitet, die Katastrophe zu überwinden. Klaus Lumma erzählt von seinen Erfahrungen in New Orleans, zeigt entstandene Bilder und spielt mit seiner Band die verwendete Jazz-Musik. Zur Sprache kommen wird auch, wie diese Erfahrung hier vor Ort in der Arbeit mit Flüchtlingen zu nutzen ist. Oft denken wir, Menschen mit traumatischen Erfahrungen, Menschen mit Wunden, brauchen immer eine Psychotherapie. Dabei übersehen wir, welche Selbstheilungskräfte wir haben und wie kleine Unterstützungen heilsame Wirkungen erzielen.

Klaus Lumma, Counselor, Jazz-Musiker
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Mi 14.03.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-3FA1005

In Kooperation mit der Citykirche.

Eine Veranstaltung der Vortragsreihe „Blick über den Kirchturm“ in der Citykirche Mönchengladbach.

Nach der Flucht

Neue Ideen für die Einwanderungsgesellschaft

Deutschland war immer schon ein Einwanderungsland. Nach 1945 kamen ca. 12 Millionen Ostflüchtlinge ins Land. Zwischen 1990 und 2014 kamen insgesamt 23 Millionen Menschen und 17 Millionen gingen. Trotz oder gerade mit den unterschiedlichen Integrationsprogrammen werden die Schwierigkeiten und Hindernisse deutlich, wenn wir in den Kategorien „Wir“ und „die Anderen“ denken. Die Vorstellung einer homogenen Gesellschaft, zu der die „Anderen“ durch „Zu-Wanderung“ hinzukommen, ist irreführend. Gerade durch die umfangreiche Integrationskultur schaffen wir entgegen aller guten Absichten eine Art Parallelgesellschaft.

Mark Terkessidis lädt ein zu einem Perspektivwechsel und kommt dadurch zu neuen, kreativen und zukunftsfähigen Sichtweisen für gesellschaftliche und kulturelle Prozesse. Statt von einer strukturellen Einheit unserer Gesellschaft auszugehen, geht es um die Akzeptanz einer offenen Gesellschaft und damit um das Zusammenleben einer „Vielheit“ von Menschen mit unterschiedlicher kultureller Prägung. „Welches Land wollen wir sein?“ – Mark Terkessidis stellt einen „Vielheitsplan“ vor, indem die Vielheit als eine positive Kraft und als Bereicherung für die kontinuierlichen Prozesse der gesellschaftlichen Veränderung gesehen und gelebt werden. Wie muss ein Umdenken der staatlichen Organisationen und gesellschaftlichen Institutionen aussehen, damit wie z. B. bei der Genderfrage und der Inklusion konstruktive Veränderungen möglich werden?

Mark Terkessidis, Psychologe, Migrationsexperte, Autor
Kreisverwaltung Heinsberg, Valkenburgerstraße 45, 52525 Heinsberg

Mi 25.04.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-6FA1001

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum (KI), Kreis Heinsberg.

Schubladen – interaktive Kunstausstellung für ein vorurteilsfreies Miteinander

Die Gladbacher Fotokünstlerin Meike Hahnrahs bringt großformatige Portraitfotos aus ihrem eindrucksvollen Projekt „schubladen.online“ in die Citykirche. Mit diesem Projekt setzt sie sich ein für einen neugierig-wertschätzenden Blick aufeinander und ein vorurteilsfreies Miteinander. Ihre Bilder werden in der Ausstellung in Dialog treten mit biblischen Zitaten, die jeden Menschen als wertvolles Geschöpf Gottes würdigen.

Herzliche Einladung zu dieser Ausstellung und zum abwechslungsreichen Begleitprogramm rund ums Schubladendenken.

„Save the date“ – einige Höhepunkte aus dem Begleitprogramm.

- Di 04.09.18, 18.30 Uhr: Vernissage
- Sa 08.09.18, 19.30 Uhr: Kabarett mit Pfarrer Rainer Schmidt
- Mi 12.09.18, 19.00 Uhr: „Schubladendenken – Vom Nutzen und Nachteil des Vorurteils“, Vortrag des Sozialpsychologen Jens Förster (Uni Bochum)
- Mo 24.09.18, 19.30 Uhr: „Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus“, Vortrag des Politikwissenschaftlers Klaus-Peter Hufer im Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach
- Sa 29.09.18, 16.30 Uhr: „Vorurteile in der Bibel“ – Samstagsgespräch mit Willi Bruners im Lesecafé
- Do 04.10.18, 19.30 Uhr: Filmabend im Lesecafé mit Manfred Langner
- Mi 10.10.18, 19.00 Uhr: „Verteidigung des christlichen Abendlandes – Zusammenhänge zwischen Vorurteilen und Religion“, Vortrag der Sozialpsychologin Beate Küpper (HS Niederrhein)

Ellen Weitz, Gemeindereferentin, Regionalbeauftragte für Religionspädagogik
Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Di - Di 04.09.18 - 30.10.18 18-2FA5014

In Kooperation mit der Citykirche, dem Büro der Regionaldekane MG, dem Lesecafé an der Citykirche, der Fachstelle für Exerzitienarbeit des Bistums Aachen, dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen, dem Ev. Schulreferat Gladbach-Neuss und ANDERE ZEITEN e.V. Das ausführliche Programm mit allen Infos zur Ausstellung folgt im Frühjahr 2018.

Schubladendenken

Über Nutzen und Nachteil des Vorurteils

Der Sozialpsychologe Jens Förster lädt ein zu einem amüsanten und gleichzeitig lehrreichen Streifzug durch die Welt der Vorurteile. Er berichtet, warum wir Menschen, Ideen oder uns selbst nur allzu gern in Schubladen stecken, was uns das bringt und wo es uns oder anderen schadet. Er geht Vorurteilen und Stereotypen auf den Grund und untersucht, warum sie sich so hartnäckig halten und wie wir sie wieder loswerden können.

Jens Förster, Professor für Sozialpsychologie, Uni Bochum
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Mi 12.09.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-2FA5004

In Kooperation mit der Citykirche und dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen und dem evangelischen Schulreferat Gladbach-Neuss.

Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Schubladen: interaktive Kunstaussstellung gegen Vorurteile in der Citykirche Mönchengladbach“ (04.09. – 30.10.18)

Argumente gegen Stammtisch-Parolen

Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Im Montagsgespräch im Hannes geht es um 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 entgegen gesetzt werden?

Klaus-Peter Hufer zeigt Merkmale, Muster und Handlungsmöglichkeiten bei der Konfrontation mit Stammtischparolen auf und macht Mut, im Alltag couragiert aufzutreten, wenn man mit ihnen konfrontiert wird.



Klaus-Peter Hufer, Politikwissenschaftler, Erwachsenenbildner
Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

Mo 24.09.18 19.30 - 21.30 Uhr 18-3FA1008

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

Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Schubladen: interaktive Kunstaussstellung gegen Vorurteile in der Citykirche Mönchengladbach“ (04.09. – 30.10.18)

Verteidigung des christlichen Abendlandes

Zusammenhänge zwischen Vorurteilen und Religion

„Verteidigung des christlichen Abendlandes“ – mit dieser unchristlichen Anmaßung verbreiten derzeit Rechtspopulisten Vorurteile, Hass und Hetze gegen „die Anderen“ – Muslime, Juden, Geflüchtete, aber auch gegen homosexuelle Männer und Frauen. Die Kirchen wehren sich vielerorts dagegen und positionieren sich ganz deutlich für Vielfalt und Gleichwertigkeit, haben zugleich aber auch mit Rechtspopulismus in ihren eigenen Reihen zu kämpfen. Der Vortrag berichtet über empirische Befunde zum aktuellen Rechtspopulismus und beleuchtet den Zusammenhang von Vorurteilen und Religion.

Beate Küpper, Professorin für Sozialpsychologie, Hochschule Niederrhein
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Mi 10.10.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-3FA1003

In Kooperation mit der Citykirche und dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen.
Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Schubladen. interaktive Kunstaussstellung gegen Vorurteile in der Citykirche Mönchengladbach“ (04.09. – 30.10.18)

Politik und Geschichte

Israel – Palästina entdecken

Studienreise 2019

In Zusammenarbeit mit dem Verein vom Heiligen Land e.V. bieten wir eine Fahrt nach Israel – Palästina an. Ziel der Fahrt ist es, wichtige biblische Orte zu besuchen, um die Texte des 1. und 2. Testaments besser zu verstehen und israelische und palästinensische GesprächspartnerInnen zu treffen, um die religiöse und politische Lebenssituation heute kennen zu lernen. Wir werden u.a. folgende Orte besuchen. Ramon Krater, Shivta, Massada, Qumran, Karfar-naum, Cäsarea Philippi, Dan, Gamla, Cäsarea Maritima, Grabeskirche, Gihonquelle, Ölberg, Davidstadt; Bethlehem, Hebron, Nazareth, Yad Vashem, Wanderung Wadi Quelt, Taubental.

Kurzfristige Änderungen sind möglich.

Tamar Avraham, Kath. Theologin, Reiseleiterin
Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum
Israel

Mo - Fr 25.03.19 - 05.04.19 18-3TT1001

Anmeldung und Information: Helmut Keymer, 02161 980658
In Kooperation mit dem Verein vom Heiligen Land.

Veranstaltungen in Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit e.V. in Mönchengladbach

In Kooperation mit der GcjZ Mönchengladbach finden auch 2018 wieder Veranstaltungen statt zum Themenspektrum christliche und jüdische Kultur und Religion.

Nähere Infos unter: „Religion & Spiritualität“ – „Religionskult(o)ur und Dialog“.

Da das Veranstaltungsangebot ständig ergänzt wird, entnehmen Sie bitte weitere Hinweise unserer Homepage, der Presse oder der Homepage der GcjZ. gcjz-mg.kibac.de

Route gegen das Vergessen in Erkelenz

Stadtgang

An zwölf Stationen im Stadtgebiet und in der Umgebung von Erkelenz erzählen Erinnerungstafeln von Ereignissen der regionalen Geschichte in der Zeit des NS-Regimes. Gemeinsam in der Gruppe wird in der Innenstadt zunächst zur einstigen NSDAP-Zentrale und zu dem Ort, an dem früher die jüdische Synagoge stand, gegangen. Weiter folgen Stationen zu jüdischem Leben und antisemitischen Aktionen während der NS-Zeit. Ausklang des Tages in einem Café in der Stadt.

Hubert Rütten, Heimatverein Erkelenz
Altes Rathaus Erkelenz, Markt 12, Erkelenz

Sa 24.03.18 11.00 - 15.30 Uhr 10.00 €/7.00 € für Mitgl. der GcjZ 18-2FA5008

Anmeldung und Information: Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit,
02161 6781213 (AB), gcjz-mg@t-online.de.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit
Mönchengladbach e.V.

Umwelt und Natur

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 zwei Jahren ein „Bioenergieforum“. In einem innerkirchlichen Dialog mit Vertreterinnen und Vertretern verschiedener katholischen und evangelischen 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. Weitere Informationen finden Sie unter: www.regiooel.de

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Termin nach Vereinbarung

5.00 €

18-5MG2001

Information und Terminanfrage: Franz-Josef Unland, 02161 980641,
franz-josef.unland@bistum-aachen.de.

Pumpspeicherkraftwerk in Bürgerhand

Ein Beitrag zur lokalen Energiewende

Die Stromerzeugung durch erneuerbare Energien beträgt inzwischen 33%. Das führt dazu, dass phasenweise mehr Strom erzeugt als gebraucht wird. Abhilfe kann hier nur die Stromspeicherung bringen.

Da entsprechende Großprojekte oft schädlich für die Natur und gegen örtliche Interessen sind und außerdem ein gutausgebautes Leitungsnetz brauchen, gibt es viele Vorteile für die dezentrale Energieerzeugung und auch für die dezentrale Energiespeicherung. In dieser Veranstaltung wollen wir über die entsprechenden Möglichkeiten in unserer Region informieren und mögliche Aktivitäten dazu ausloten. Diverse Kooperationspartner sind angefragt.

Leo Schmitz, Landwirt

N.N.

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben

5.00 €

18-SHR5004

Anmeldung und Information: Franz-Josef Unland, 02161 980641,
franz-josef.unland@bistum-aachen.de.

Gentechnikfreie Landwirtschaft – Gentechnikfreie Nahrung

Angebot für interessierte Gruppen

Immer mehr unserer Lebensmittel werden mit gentechnisch veränderten Produkten hergestellt. Immer wieder tauchen dabei unerwartete Eigenschaften auf. In dieser Veranstaltung wird darüber anschaulich informiert. Dies geschieht je nach Interesse entweder durch eine Exkursion oder Besichtigung oder mittels eines Filmes. Die Gegenbewegung der „Initiative Gentechnikfreie Region Niederrhein“ wird dabei vorgestellt. Die Nachteile der Agrom-Gentechnik sollen ins Bewusstsein gebracht werden und die Folgen bei der Freisetzung von genmanipulierten Organismen für Mensch und Natur verdeutlicht werden. An dem Thema interessierte Gruppierungen und Einzelpersonen können sich an das Katholische Forum wenden, um eine entsprechende Veranstaltung in ihrer Nähe zu planen.

Frank Tammer, Initiative gentechnikfreie Region Niederrhein

Ort nach Vereinbarung

Termin nach Vereinbarung

6.00 €

18-SHR5002

Mindestens 8 Personen mit einem Beitrag von je 6.00 € sind erforderlich.
Ansprechpartner: Franz-Josef Unland, 02161 980641.

Energieeffizienz in Kirchengemeinden

Eine Exkursion für Interessierte aus Kirchengemeinden zu einem gelungenen Praxisbeispiel

Energie ist eine der Stellschrauben beim Umsetzen der Klimaschutzziele in einer Kirchengemeinde – sowohl beim Umgang mit dem eigenen Gebäudebestand, als auch beim Selbstverständnis und den daraus resultierenden Verhaltensweisen der Gemeindemitglieder. Die Einsparpotentiale sind groß. Kurzfristig sind 10% ohne große Kosten möglich, mittelfristig sogar 30% oder mehr. In dieser Veranstaltung geht es darum, sich bei einer Kirchengemeinde, die schon länger mit einer nachhaltigen Energiebewirtschaftung ihrer Räume Erfahrungen gemacht hat, zu informieren. Die Erfahrungen sollen bewertet werden und auf die eigenen Möglichkeiten hin bedacht werden. Grundlage ist der Praxis-Leitfaden der Energieagentur NRW. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Gemeindemitglieder und an Verantwortliche aus den Kirchengemeinden und kirchlichen Verbänden und Gruppierungen. Interessierte melden sich bitte im Katholischen Forum. Dann kann der Termin für eine Exkursion abgesprochen werden.

Konrad Schöller

Eine Kirchengemeinde in der Eifel

Termine nach Vereinbarung

10.00 €

18-SHR5003

Mindestens 8 Personen mit einem Beitrag von je 10.00 € sind erforderlich.

Information und Terminanfrage: Franz-Josef Unland, 02161 980641,
franz-josef.unland@bistum-aachen.de.

Obstbaum- und Gehölzschnitt

Der Schnitt von Stein- und Kernobst, Bäumen, Sträuchern, Beerenobst sowie Rosen und Ziergehölzen wird grundlegend erklärt und gezeigt. Es besteht für die Teilnehmenden die Gelegenheit, den Schnitt selbst zu üben. Falls vorhanden, bitte Rosenschere mitbringen.

Karl-Heinz Plum, Gärtner
Pflanzhof Plum, Wassenberger Straße 59,
Heinsberg-Unterbruch

Sa 03.03.18 14.00 - 16.30 Uhr 5.00 € 18-5HR5001

Bienen brauchen Blütenvielfalt

Informationsveranstaltung 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. Diese 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.

Frank Hoffmann, Imker
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi 21.03.18 19.00 - 21.30 Uhr 18-5MG5010

„Ausflug zum stählernen Drachen“

für Teilnehmende des Volksvereins und Interessierte

Exkursion für die Teilnehmenden des Volksvereins und Interessierte durch das Braunkohlegebiet mit Erklärungen zum Abbau der Braunkohle im Tagebau Garzweiler. Geführte Busfahrt 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.

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator
Betriebsstätte Volksverein, Geistenbecker Straße 107, Mönchengladbach

Mo 14.05.18 10.00 - 13.00 Uhr 12.00 € 18-5MG5008
Mo 15.10.18 10.00 - 13.00 Uhr 12.00 € 18-5MG5009

Anmeldung und Information: Saskia Derichs, 02166 67116035, für Mitarbeitende des Volksvereins 5.00 €

„Ausflug zum stählernen Drachen“

Exkursion für Ihre Gruppe

Exkursion für interessierte Gruppen, Betriebe, Verbände etc. durch das Braunkohlegebiet mit Erklärungen zum Abbau der Braunkohle im Tagebau Garzweiler. Die geführte Busfahrt 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.

Hans-Peter Katz, Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor, Mediator
Betriebsstätte Volksverein, Geistenbecker Straße 107, Mönchengladbach

Termin nach Vereinbarung 12.00 € 18-5MG5007

Mindestteilnehmerzahl 7 Personen.

Ansprechpartner: Franz-Josef Unland, 02161 980641, franz-josef.unland@bistum-aachen.de

Kräuterführungen

Interessierte an jahreszeitlich geprägten Kräuterführungen von April bis Oktober seien auf das Programm des Kath. Forums für Mönchengladbach verwiesen oder auf das Internet unter www.forum-mg-hs.de in der Rubrik „Umwelt und Natur“ unter „Gesellschaft und Politik“.

Familien & Kinder

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Dieses Kursangebot ermöglicht Ihnen in dieser besonderen Lebensphase mit Spaß und guter Laune den Kreislauf und den Stoffwechsel anzuregen, die Beweglichkeit und Elastizität besonders beanspruchter Muskelgruppen zu erhalten und Belastungsbeschwerden vorzubeugen. Gleichzeitig fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes durch die natürlichen Bewegungsanreize. Fitness-Training, Atem- und Entspannungstechniken, Beckenbodenübungen und vieles mehr werden gezielt auf Ihre Schwangerschaft abgestimmt und tragen dazu bei, Ihre Kraft und Ausdauer zu stärken.

Der Kurs findet fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Nicht verbrauchte Stunden der 10-er Karte können auf die Kursangebote der Rückbildungsgymnastik übertragen werden.

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

Mi	10.01.18	18.30 - 19.30 Uhr	55.00 € 10er-Karte	18-4HR7001
-----------	-----------------	--------------------------	---------------------------	-------------------

Anmeldung: Elisabeth Weitz, 0163 3375046



Rückbildungsgymnastik

Junge Mütter können mit viel Spaß und Freude durch gezielte Übungen wieder fit und stark werden und ihr Wohlbefinden steigern. Insbesondere Beckenboden- und Bauchmuskeln werden nach der starken Belastung durch Schwangerschaft und Geburt mit speziellem Training gekräftigt. Auch die Rückenmuskulatur, die durch das Tragen des Babys oft zusätzlich beansprucht wird, erfährt Lockerung und Stärkung.

Bitte beginnen Sie das Training frühestens 4 bis 6 Wochen nach der Geburt.

Der Kurs findet fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Nicht verbrauchte Stunden der 10-er Karten aus dem Kursangebot Schwangerschaftsgymnastik können auf die Rückbildungsgymnastik übertragen werden.

Martina Baron, Hebamme

Birgit Evertz, Sozialpädagogin

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

Mi	17.01.18	18.30 - 19.30 Uhr	55.00 € 10er-Karte	18-4HR7002
-----------	-----------------	--------------------------	---------------------------	-------------------



Anmeldung: Martina Baron, 02451 67215 (Mo – Do, 14.00 – 15.00 Uhr)

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

Do	11.01.18	18.30 - 19.30 Uhr	55.00 € 10er-Karte	18-4HR7000
-----------	-----------------	--------------------------	---------------------------	-------------------

Anmeldung: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

Geburtsvorbereitung

Unsere Kurse sind eine runde Sache. Es geht um die anstehende Geburt und um das Leben mit dem Kind. Uns ist wichtig, dass Sie vieles ganz praktisch ausprobieren und üben können. Daneben gibt Ihnen eine Vielfalt von Informationen Sicherheit für die Geburt und die Zeit danach. Wir arbeiten unabhängig von Kliniken und können Sie daher neutral informieren.

Die Kursgebühr beträgt 115.00 € für den Paarkurs (9 Abende und 1 Treffen nach der Geburt). Die Teilnahme der werdenden Väter oder einer anderen Begleitperson ist kostenlos.

Einige Krankenkassen erstatten die Kosten für Geburtsvorbereitung anteilig. Bitte erkundigen Sie sich über diese Erstattungsmöglichkeit bei Ihrer Krankenkasse.

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

09 x Do	11.01.18	19.30 - 21.30 Uhr	115.00 €	18-4HR7157
09 x Do	19.04.18	19.30 - 21.30 Uhr	115.00 €	18-4HR7158
09 x Do	06.09.18	19.30 - 21.30 Uhr	115.00 €	18-4HR7159

Weitere Informationen: Uschi Rütten, 02161 980639

Wir werden Großeltern

Die Ankunft eines Enkelkinds ist für die meisten Großeltern etwas ganz Besonderes und oft verbunden mit dem Wunsch, die Eltern kompetent zu unterstützen. Vieles über die Pflege und Ernährung eines Babys wissen Großeltern noch aus eigener Erfahrung, aber manches hat sich auch verändert. An diesem Abend bekommen Sie Informationen über zeitgemäße Säuglingspflege und Säuglingsernährung sowie Tipps zum praktischen Umgang mit dem Kleinkind und der jungen Familie.

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester

Heinsberg, Forum Erdgeschoss

Do	12.04.18	18.45 - 21.00 Uhr	7.50 €	18-4HR7126
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

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

Do	11.10.18	18.45 - 21.00 Uhr	7.50 €	18-4HR7127
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Das erste Lebensjahr



Kidix® – Eltern-Kind-Gruppen im ersten Lebensjahr

Kinder wollen von Anfang an so viel wie möglich von der Welt entdecken. Sie setzen all ihre Energie neugierig dafür ein. Spiel- und Bewegungsanregungen ermöglichen das selbstständige Forschen der Kinder mit allen Sinnen. Der Kurs lehnt sich an das Kidix®-Konzept an. Er unterstützt Eltern, die großen und kleinen Entwicklungsschritte ihres Kindes wahrzunehmen, zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Da die Freude über das Kind gerade im ersten Lebensjahr von vielen Fragen begleitet ist und sich manchmal mit Unsicherheit vermischt, können Eltern hier – u.a. durch den Austausch untereinander – Antworten finden und Entlastung und Stärkung erfahren.

Mini-Kidix-Gruppen in Geilenkirchen-Gillrath

Diana Boms

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

10 x Di + EA	09.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	57.50 €	18-4HR7005
10 x Di	10.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7006
05 x Di + EA	11.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	32.50 €	18-4HR7026
05 x Di + EA	06.11.18	10.30 - 12.00 Uhr	32.50 €	18-4HR7045

Anmeldung und Information: Diana Boms, 0177 7476996

Mini-Kidix-Gruppen und Babymassage in Heinsberg

Die Mini-Kidix-Gruppen in Heinsberg beginnen für ganz Kleine mit viel Körperkontakt und Singen. Hautkontakt allein ist schon wunderbar für Babys. Mit Massagen kommt zum Wohlfühlgefühl noch die Stärkung des gesamten Organismus hinzu. Das gemeinsame Singen schafft eine ruhige und vertraute Atmosphäre.

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

09 x Mo + EA15.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	52.50 €	18-4HR7007
09 x Mo + EA15.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	52.50 €	18-4HR7008
09 x Mi + EA 17.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	52.50 €	18-4HR7015
09 x Mi + EA 17.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	52.50 €	18-4HR7016
12 x Mo + EA09.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	67.50 €	18-4HR7009
12 x Mo + EA09.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	67.50 €	18-4HR7010
12 x Mi + EA 11.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	67.50 €	18-4HR7017
12 x Mi + EA 11.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	67.50 €	18-4HR7018
05 x Mo 03.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	25.00 €	18-4HR7011
05 x Mo 03.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	25.00 €	18-4HR7012
05 x Mi 05.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	25.00 €	18-4HR7019
05 x Mi 05.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	25.00 €	18-4HR7020
07 x Mo + EA29.10.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.50 €	18-4HR7013
07 x Mo + EA29.10.18	10.30 - 12.00 Uhr	42.50 €	18-4HR7014
07 x Mi + EA 31.10.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.50 €	18-4HR7021
07 x Mi + EA 31.10.18	10.30 - 12.00 Uhr	42.50 €	18-4HR7022

Anmeldung und Information: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

PEKiP – Das Prager Eltern-Kind-Programm®

PEKiP ermöglicht Eltern, ihre Kinder im ersten Lebensjahr unter Anleitung einer ausgebildeten PEKiP-Leiterin differenziert zu beobachten. Sie lernen, die individuelle körperliche, seelische und geistige Entwicklung ihres Kindes eingehend zu verfolgen und durch Bewegungs-, Sinnes und Spielanregungen positiv zu unterstützen.

In den wöchentlichen Treffen tauschen Sie als Eltern sich über Ihre Erlebnisse mit dem Kind, die veränderte Lebenssituation sowie Fragen zur Entwicklung und Pflege des Babys aus.

PEKiP-Kurse sind förderungsfähig über das Bildungs- und Teilhabepaket.

PEKiP-Kurse in Familienzentren in Wegberg

Ursula Gold, PEKiP-Kursleiterin®

Familienzentrum Hand in Hand, Peter & Paul, Rathausplatz 29, Wegberg

Di	14.30 - 16.00 Uhr	70.00 €	18-8FZ7003
Do	14.30 - 16.00 Uhr	70.00 €	18-8FZ7004
Dies ist ein fortlaufender Kurs über das ganze Jahr.			

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand, 02434 4862.

PEKiP-Kurse im Haus des Forums in Geilenkirchen-Gillrath

Birgit Reinartz, Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin®

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

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

PEKiP Geburtsmonate Januar - März 2017

09 x Di + EA 16.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	52.50 €	18-4HR7027
-----------------------	-------------------	---------	------------

PEKiP Geburtsmonate April - Juni 2017

10 x Do + EA 18.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	57.50 €	18-4HR7028
06 x Do + EA 19.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	37.50 €	18-4HR7029

PEKiP Geburtsmonate Juli - September 2017

10 x Do + EA 18.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	57.50 €	18-4HR7030
06 x Do 19.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	30.00 €	18-4HR7031
08 x Do + EA 19.07.18	09.00 - 10.30 Uhr	47.50 €	18-4HR7032

PEKiP Geburtsmonate Oktober - Dezember 2017

09 x Di + EA 16.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	52.50 €	18-4HR7033
06 x Di 17.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	30.00 €	18-4HR7034

08 x Di + EA 17.07.18	09.00 - 10.30 Uhr	47.50 €	18-4HR7035
10 x Di + EA 09.10.18	09.00 - 10.30 Uhr	57.50 €	18-4HR7036

PEKiP Geburtsmonate Januar - März 2018

06 x Di + EA 17.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	37.50 €	18-4HR7037
08 x Di + EA 17.07.18	10.30 - 12.00 Uhr	47.50 €	18-4HR7038
10 x Di + EA 09.10.18	10.30 - 12.00 Uhr	57.50 €	18-4HR7039

PEKiP Geburtsmonate April - Juni 2018

08 x Do + EA 19.07.18	10.30 - 12.00 Uhr	47.50 €	18-4HR7040
10 x Do + EA 04.10.18	10.30 - 12.00 Uhr	57.50 €	18-4HR7041

PEKiP Geburtsmonate Juli - September 2018

10 x Do + EA 04.10.18	09.00 - 10.30 Uhr	57.50 €	18-4HR7147
-----------------------	-------------------	---------	------------

Babyblues und Babyboogie

Das erste Lebensjahr in Musik und Bewegung

Gerade im ersten Lebensjahr gibt es für Kinder und Eltern viel zu erleben und zu entdecken. Kinder erhalten durch viel Bewegung, Rhythmik, Singen, gemeinsame Kreis- und Tanzspiele, aber auch durch die Entdeckung von Alltagsgegenständen Anregung für ihre Entwicklung. Sie knüpfen erste soziale Kontakte und haben Spaß und Freude. Für Eltern ist der Austausch untereinander und die Einbeziehung ihrer Fragen hilfreich, wenn sich die Freude über das Kind manchmal mit Unsicherheit und Übermüdung vermischt. Die Kombination von Sinneserfahrungen und musikalischer Förderung in diesem Kurs bietet einen übergreifenden Ansatz als Grundstein für späteres Lernen.

Heinsberg

Für Kinder von 3 – 6 Monaten

Tanja Vogel, Kidix®-Kursleiterin

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

10 x Di	09.01.18	15.00 - 16.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7160
10 x Do	12.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7161
12 x Di	04.09.18	15.00 - 16.30 Uhr	60.00 €	18-4HR7162

Anmeldung: Tanja Vogel, 02452 157943

Für Kinder von 6 – 10 Monaten

Tanja Vogel, Kidix®-Kursleiterin

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

10 x Do	11.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7164
10 x Do	12.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7166
12 x Do	06.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7168

Anmeldung: Tanja Vogel, 02452 157943

Für Kinder von 6 – 10 Monaten – Folgekurs

Tanja Vogel, Kidix®-Kursleiterin

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

10 x Do + EA 11.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	57.50 €	18-4HR7163
10 x Di + EA 10.04.18	15.00 - 16.30 Uhr	57.50 €	18-4HR7165
12 x Do + EA 06.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	67.50 €	18-4HR7167

Anmeldung: Tanja Vogel, 02452 157943

Wassenberg

Tanja Vogel, Kidix®-Kursleiterin

Praxis für Ergotherapie, Am Roßtor 1, Wassenberg

09 x Di	09.01.18	10.00 - 11.30 Uhr	45.00 €	18-4HR7023
11 x Di	10.04.18	10.00 - 11.30 Uhr	55.00 €	18-4HR7024
13 x Di	04.09.18	10.00 - 11.30 Uhr	65.00 €	18-4HR7025

Anmeldung: Tanja Vogel, 02452 157943

Tragen von Anfang an

Am Herzen gelegen

Das Tragen am Körper bietet für das Baby viele Vorteile, aber auch die oder der Tragende profitiert; z.B. sind die Hände frei und Nähe ist selbstverständlich, auch wenn der Alltag Ihre Aufmerksamkeit gerade an anderer Stelle fordert... In diesem Workshop vermittelt Ihnen eine ausgebildete Fachberaterin theoretisches und praktisches Wissen über das Tragen von Babys und Kleinkindern. Sie erhalten die notwendigen Informationen über die Bedürfnisse des Babys, seine Entwicklung und die Bedeutung des Getragen-Werdens. Sie lernen, wie Sie ein Tuch richtig binden, festziehen und worauf Sie bezüglich Haltung und Stützung des Kindes achten müssen. Ausgewählte Bindeweisen können gemeinsam geübt werden und Sie erhalten Wissen über die breite Palette an Tragetüchern und sonstigen Tragehilfen.

Mirjam Schiffer, Trage- und Stillberaterin

Verschiedene Orte im Kreis Heinsberg

Termine nach Vereinbarung. Bitte sprechen Sie uns an. 18-4HR7042

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 oder 02161 980643,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de.

Gesunde Beikost im Ersten Lebensjahr

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist die Ernährung des Säuglings ganz einfach. Milch! Dann tauchen viele Fragen rund um die Beikost auf. Was – wann – wie viel? Und welche Kost ist bei allergiegefährdeten Säuglingen sinnvoll? Eine erfahrene Hebamme wird an diesem Abend ausführlich über die Einführung der verschiedenen Lebensmittel in den Ernährungsplan im Kleinkindalter informieren und alle Fragen rund um dieses spannende Thema beantworten.

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

Termine nach Vereinbarung. Bitte sprechen Sie uns an. 18-4HR7043

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 oder 02161 980643,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Erste Hilfe am Kind

Ein Notfall ist immer möglich, denn 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.

Eingeladen sind Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

Sabine Fleissgarten, Krankenschwester

Kindergarten St. Lambertus, Am Jugendheim 5, Hückelhoven

Di	30.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	06.02.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7010

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029

Kindergarten St. Leonhard, Ingelmannstraße 1, Hückelhoven-Hilfarth

Di	24.04.08	19.00 - 21.15 Uhr	
Mi	02.05.08	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7013

Anmeldung und Information: Katholisches Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth,
02433 42993

Familienzentrum Hand in Hand, Rabennest, Harbecker Straße 1, Wegberg

Di	18.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	
Di	25.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-8FZ7029

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand, Kath. Kindergarten
Rabennest, 02434 3988

Familienzentrum St. Nikolaus, Dr.-von-den-Driesch-Str. 1, Gangelt

Di	13.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	20.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-4FZ7002

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Nikolaus,
02454 1366

Familienzentrum Arche Noah, Adolfstr. 18, Übach-Palenberg

Di	05.06.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	21.06.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-4FZ7003

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Arche Noah,
02451 42964

KIDIX® – Eltern-Kind-Gruppen



Kinder sind sehr neugierig. Sie wollen viel entdecken, erfahren und wissen und dies am liebsten im Spiel mit anderen Kindern. In den Kidix® Eltern-Kind-Gruppen können sie unterschiedliche Materialien erforschen, experimentieren und im Kontakt mit Gleichaltrigen ihre Kräfte erproben. Und sie können es genießen, Mama oder Papa einmal ganz für sich allein zu haben. Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. In wöchentlichen Treffen haben die Eltern die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und Erziehungsfragen zu diskutieren. Jeder Kidix® Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Wenn bei Ihnen vor Ort aktuell keine Kidix® Eltern-Kind-Gruppe angeboten wird, Sie aber Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns. Unsere KursleiterInnen sind im gesamten Kreisgebiet tätig.

Gemeinde Gangelt

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Birgden „Wühlmäuse I“

Katell Kleinen

Gangelt-Birgden, Bürgerhaus Alte Schule

10 x Mi + EA	10.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7047
10 x Mi + EA	11.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7048
12 x Mi + EA	05.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7049

Anmeldung: Katell Kleinen, 02454 936550

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Birgden „Wühlmäuse II“

Katell Kleinen

Gangelt-Birgden, Bürgerhaus Alte Schule

10 x Di + EA	09.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7050
---------------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

10 x Di + EA 10.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7051
12 x Di + EA 04.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7052

Anmeldung: Katell Kleinen, 02454 936550

Gemeinde Selfkant

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Saefelener Minis“

Heike Dahlmanns

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia, Pfarrer-Jäger-Straße, Saefellen

10 x Mo + EA08.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7092
12 x Mo + EA09.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7093
12 x Mo + EA03.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7094

Anmeldung: Heike Dahlmanns, 0163 4607634, heike.dahlmanns@web.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Höngen „Die Großen“

Anna Küsters

Familienzentrum St. Lambertus, Op de Berg 18, Selfkant-Höngen

10 x Mi + EA 10.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7095
10 x Mi + EA 11.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7096
12 x Mi + EA 05.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7097

Anmeldung: Anna Küsters, 02456 9779092, anna_hensgens@gmx.de oder FZ St. Lambertus 02456 4620

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Höngen „Die Kleinen“

Anna Küsters

Familienzentrum St. Lambertus, Op de Berg 18, Selfkant-Höngen

10 x Mi + EA 10.01.18	08.45 - 10.15 Uhr	46.00 €	18-4HR7098
10 x Mi + EA 11.04.18	08.45 - 10.15 Uhr	46.00 €	18-4HR7099

12 x Mi + EA 05.09.18	08.45 - 10.15 Uhr	54.00 €	18-4HR7100
------------------------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung: Anna Küsters, 02456 9779092, anna_hensgens@gmx.de oder FZ St. Lambertus 02456 4620

Stadtgebiet Geilenkirchen

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Singzwerge I“

Simone Hermanns-Wolter, Dipl. Sozialpädagogin

Kath. Pfarrheim, Oase, An St. Marien 4, Geilenkirchen

09 x Mo + EA08.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.00 €	18-4HR7053
11 x Mo + EA09.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7054
12 x Mo + EA03.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7055

Anmeldung: Simone Hermanns-Wolter, 0178 3573987, simmmmm@web.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Singzwerge II“

Simone Hermanns-Wolter, Dipl. Sozialpädagogin

Kath. Pfarrheim, Oase, An St. Marien 4, Geilenkirchen

09 x Mo + EA08.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	42.00 €	18-4HR7056
11 x Mo + EA09.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7057
12 x Mo + EA03.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7058

Anmeldung: Simone Hermanns-Wolter, 0178 3573987, simmmmm@web.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Gillrath

Diana Boms

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

10 x Do + EA 11.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7059
10 x Do 12.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	40.00 €	18-4HR7060
10 x Do + EA 13.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7061

Anmeldung: Diana Boms, 0177 7476996

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Immendorf

Angela Maggio, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrhaus St. Peter, Kirchwinkel 4, Immendorf

11 x Mi + EA	10.01.18	10.00 - 11.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7065
12 x Mi + EA	11.04.18	10.00 - 11.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7066
11 x Mi + EA	05.09.18	10.00 - 11.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7067

Anmeldung: Angela Maggio, 02401 603086, angela.maggio@gmx.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Würm

Angela Maggio, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrheim St. Gereon, Gereonstraße 25, Würm

10 x Di + EA	09.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7068
11 x Di + EA	10.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7069
12 x Di + EA	04.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7070

Anmeldung: Angela Maggio, 02401 603086, angela.maggio@gmx.de

Stadtgebiet Heinsberg**Eltern-Kind-Gruppe Waldenrath**

Nadine Philippen

Begegnungsstätte, Corneliusstraße 4, Waldenrath

09 x Di + EA	09.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.00 €	18-4HR7086
09 x Di + EA	10.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.00 €	18-4HR7087
12 x Di + EA	04.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7088

Anmeldung: Nadine Philippen, 02452 976537, nadine.phlippen@t-online.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Dorfspatzen“

Anke Beckers, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Kindergarten, Ackerbrucher Straße 45, Kirchhoven

10 x Di + EA	09.01.18	14.00 - 15.30 Uhr	46.00 €	18-4HR7074
12 x Di + EA	10.04.18	14.00 - 15.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7075
14 x Di + EA	04.09.18	14.00 - 15.30 Uhr	62.00 €	18-4HR7076

Anmeldung: Anke Beckers, 02452 7330, beckers-vinn@online.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Klabauter“

Anke Beckers, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Kindergarten, Ackerbrucher Straße 45, Kirchhoven

10 x Di + EA	09.01.18	15.30 - 17.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7077
12 x Di + EA	10.04.18	15.30 - 17.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7078
14 x Di + EA	04.09.18	15.30 - 17.00 Uhr	62.00 €	18-4HR7079

Anmeldung: Anke Beckers, 02452 7330, beckers-vinn@online.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Mausefant“

Jutta Kranz-Schöbbsen, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrheim St. Severinus, Tichelkamp, Karken

10 x Do + EA	11.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7071
10 x Do + EA	12.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7072
12 x Do + EA	06.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7073

Anmeldung: Jutta Kranz-Schöbbsen, 02452 3887, jutta.kranz-schoebbsen@hotmail.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Oberbruch I

Tanja Vogel, Kidix®-Kursleiterin

Heinsberg-Oberbruch, Kath. Kindergarten, Mittelstr.1

09 x Mi + EA 10.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.00 €	18-4HR7080
12 x Mi + EA 11.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7081
12 x Mi + EA 05.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7082

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Oberbruch II

Tanja Vogel, Kidix®-Kursleiterin

Heinsberg-Oberbruch, Kath. Kindergarten, Mittelstr.1

09 x Mi + EA 10.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	42.00 €	18-4HR7083
12 x Mi + EA 11.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7084
12 x Mi + EA 05.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7085

Anmeldung: Tanja Vogel, 02452 157943

Gemeinde Waldfeucht

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Kleine ganz groß“

Anke Beckers, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrheim St. Josef, Kirchstraße 2, Bocket

09 x Di + EA 09.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	42.00 €	18-4HR7104
11 x Di + EA 10.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7105
13 x Di + EA 04.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	58.00 €	18-4HR7106

Anmeldung: Anke Beckers, 02452 7330, beckers-vinn@online.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Rasselbande“

Anke Beckers, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

10 x Do + EA 11.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7107
10 x Do + EA 12.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7108
13 x Do + EA 30.08.18	09.30 - 11.00 Uhr	58.00 €	18-4HR7109

Anmeldung: Anke Beckers, 02452 7330, beckers-vinn@online.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Waldfeuchter Minis“

Anke Beckers, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Kindergarten, Pfarrer-Erbel-Weg 2, Waldfeucht

09 x Mo + EA 08.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	42.00 €	18-4HR7101
12 x Mo + EA 09.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	54.00 €	18-4HR7102
13 x Mo + EA 03.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	58.00 €	18-4HR7103

Anmeldung: Anke Beckers, 02452 7330, beckers-vinn@online.de

Stadtgebiet Wegberg

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe „Klinkumer Zwerge“

Sabine Heldens, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrheim Heilige Familie, Alte Landstraße 76, Klinkum

10 x Mi + EA 10.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	46.00 €	18-4HR7113
12 x Mi + EA 11.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	54.00 €	18-4HR7114
14 x Mi + EA 29.08.18	09.30 - 11.00 Uhr	62.00 €	18-4HR7115

Anmeldung: Sabine Heldens, 02434 929211, sabine.heldens@t-online.de

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Beeck

Julia Otte, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrsaal St. Vinzenz, Holtumer Straße 25, Beeck

09 x Di + EA 09.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	42.00 €	18-4HR7110
11 x Di + EA 10.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	50.00 €	18-4HR7111
13 x Di + EA 04.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	58.00 €	18-4HR7112

Anmeldung: Julia Otte, 02434 929295

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Rath-Anhoven I

Mirjam Schiffer, Trage- und Stillberaterin

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Rath-Anhoven

11 x Do + EA 11.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7116
11 x Do + EA 12.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-4HR7117
13 x Do + EA 06.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	58.00 €	18-4HR7118

Anmeldung: Mirjam Schiffer, 0157 74434702, mirischiffer78@gmail.com

Kidix® Eltern-Kind-Gruppe Rath-Anhoven II

Mirjam Schiffer, Trage- und Stillberaterin

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Rath-Anhoven

11 x Do + EA 11.01.18	10.35 - 12.05 Uhr	50.00 €	18-4HR7119
11 x Do + EA 12.04.18	10.35 - 12.05 Uhr	50.00 €	18-4HR7120
13 x Do + EA 06.09.18	10.35 - 12.05 Uhr	58.00 €	18-4HR7121

Anmeldung: Mirjam Schiffer, 0157 74434702, mirischiffer78@gmail.com

Bewegungsspiele*für Eltern/Großeltern und Kinder*

Kittie Boymans

Turnhalle der Kath. GS, Müncherather Straße 2-4, Teveren

10 x Mi	10.01.18	15.00 - 15.45 Uhr	20.00 €	18-7HS7119
10 x Mi	11.04.18	15.00 - 15.45 Uhr	20.00 €	18-7HS7120
10 x Mi	05.09.18	15.00 - 15.45 Uhr	20.00 €	18-7HS7121

Anmeldung: Christa Sybertz, 02451 5707

Babysitterkurs*Ein Angebot für alle, die regelmäßig Kleinkinder betreuen*

Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, die Rahmenbedingungen von Erziehung und die Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Säuglingspflege wird praktisch geübt und Säuglingsernährung besprochen.

Abschließend erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein „Babysitterdiplom“.

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

Sa	14.04.18	10.00 - 15.00 Uhr	15.00 €	18-7HS7001
Sa	06.10.18	10.00 - 15.00 Uhr	15.00 €	18-7HS7002

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Weitere Termine an verschiedenen Orten im Kreis Heinsberg nach Vereinbarung. Bitte sprechen Sie uns an.

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 oder 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

Familienzeit

Natur- und Mitmachtheater

Zum Teufel mit den Kräutern!

Eine alte Bäuerin ist mit einem Fluch belegt und sucht nach Kräutern, die sie erlösen können. Wir begleiten sie auf ihrer Suche und erfahren an stimmungsvollen Orten vieles über die frühere harte Bauernarbeit. Können wir der Bäuerin helfen, den Fluch zu brechen?

Geeignet für Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren.

Natascha Lenkeit-Langen, Umweltpädagogin
NABU-Station Haus Wildenrath, Naturparkweg 2, Wegberg

Fr	04.05.18	19.00 - 21.00 Uhr	18-8HR7003
Sa	06.10.18	18.30 - 20.30 Uhr	18-8HR7004

Erwachsene: 10.00 €, NABU-Mitglieder: 7.50 €

Kinder/Jugendliche: 7.50 €

Gruppen ab 4 Personen: Erwachsene 7.50 €, Kinder/Jugendliche 5.00 €

Anmeldung: 02432 9346046 oder info@naturschutzstation-wildenrath.de, Natascha Lenkeit-Langen 02453 383487

Vater & Sohn Tag

„Gemeinsam sind wir stark“

An diesem Nachmittag heißt es „Handy aus und ab in den Wald!“. Denn dort gehen Vater und Sohn gemeinsam 4 Stunden lang auf eine Abenteuerreise. Auf ihrem gemeinsamen Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden, singen, klettern und wie ein Bär in den Wald hinein schreien. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“!

Für Kinder im Alter von 5-7 Jahren.

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge
Schloss Liedberg, Schlossstraße 39, Korschenbroich

Sa	05.05.18	10.00 - 14.00 Uhr	34.00 €	18-8KO7014
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 20.04.18

Treffpunkt ist der Eingang von Schloß Liedberg, Schloßstraße 39, Korschenbroich

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke.

Schafgeschichten

Welche Vorfahren hat das Schaf? Wann begannen die Menschen, es als Haustier zu halten? Welche Redewendungen gibt es in unserer Sprache zu diesem Thema? Warum werden Schafe noch heute als Haustier gehalten? Wann werden sie geschoren? Wie wird die Wolle verarbeitet? Das alles erfahren wir an diesem Tag voller „Schafgeschichten“.

Natascha Lenkeit-Langen, Umweltpädagogin
NABU-Station Haus Wildenrath, Naturparkweg 2, Wegberg

Sa	09.06.18	14.00 - 17.00 Uhr	10.00 €	18-8HR7001
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

10.00 € pro Eltern-Kind-Paar, 8.00 € für Nabu-Mitglieder

Anmeldung: 02432 9346046, info@naturschutzstation-wildenrath.de oder Natascha Lenkeit-Langen, 02453 383487

Mutter & Tochter Tag

„Heute wird gefilzt“ – Schönes aus Wolle

Filzen ist mehr als nur ein Handwerk. Es ist Leidenschaft, Wolle, Seife und etwas Kreativität... Mehr braucht es nicht, um etwas Einzigartiges herzustellen. Wir filzen unter Anleitung eine Handytasche oder ein Brillenetui, die es so nirgends zu kaufen gibt.

Für Mütter mit Töchtern ab 10 Jahren.

Gertrud Hermanns

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Sa	29.09.18	14.30 - 18.00 Uhr	18.00 €	18-8HR7016
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 20.09.18

zzgl. 2.00 € Materialkosten pro Mutter/Tochter-Team

Bitte mitbringen: 1 Frottee-Handtuch und 1 kleine Plastikschüssel pro Person, falls vorhanden, wasserabweisende Schürze.

Vater & Kind Tag

„Papa, lass uns einen Film drehen“

In diesem Workshop geht es einen Nachmittag lang um ein gemeinsames Filmprojekt. Vater und Kind können sich einem Wunschthema widmen, indem sie gemeinsam durch Bauen, Gestalten und Aufnehmen einen kleinen Film entwickeln. Väter nehmen dabei die Rolle des Anleiters ein.

Bei diesem Workshop stehen mehrere Computer, TrickBoxxen, WebCams, Fotoapparate und einiges mehr an Technik zur Verfügung. Die Vater-Kind-Teams können sich hier richtig austoben, Neues lernen und ihr Projekt gemeinsam vollenden.

Für Kinder im Alter von 7–10 Jahren

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Sa	06.10.18	14.00 - 18.00 Uhr	34.00 €	18-8HR7015
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 21.09.18

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke.

Kulturgeschichte

Als die Ritter noch hier lebten

Wir tauchen ein in die längst vergangenen Zeiten von Haus Wildenrath. Wir werden Mutproben bestehen, das Leben der Ritter kennenlernen, und Geheimnisse lüften. Und vielleicht begegnen wir sogar dem Burggespenst ...

Natascha Lenkeit-Langen, Umweltpädagogin

NABU-Station Haus Wildenrath, Naturparkweg 2, Wegberg

Do	11.10.18	14.00 - 17.00 Uhr	10.00 €	18-8HR7002
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

10.00 € pro Eltern-Kind-Paar, 8.00 € für Nabu-Mitglieder

Anmeldung: 02432 9346046 oder info@naturschutzstation-wildenrath.de, Natascha Lenkeit-Langen 02453 383487



Erziehung und Elternbildung

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung arbeitet mit vielen Kitas und Familienzentren im Kreis Heinsberg 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 Angeboten in unseren Forumsräumen auch Angebote ortsnahe und in vertrauter Umgebung wahrnehmen. Achten Sie auf aktuelle Aushänge und Pressemitteilungen oder erfragen Sie konkrete Angebote in der Einrichtung Ihrer Wahl. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Ideen und natürlich darauf, Sie in einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Sprechstunde Elterninitiative „Kleeblatt e.V.“

Sprechstunde für alle Familien, die von Trisomie 21 betroffen sind

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Persönlichkeit stärken“.

Hiltrud Günner, Heilpraktikerin, Psychodramaassistentin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	26.01.18	15.00 - 17.00 Uhr	
Fr	20.04.18	15.00 - 17.00 Uhr	
Fr	21.09.18	15.00 - 17.00 Uhr	18-6MG5001

Anmeldung und Information: Hiltrud Günner, 02161 966193

Wege aus der Brüllfalle

Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ handelt nicht von Erziehung im Allgemeinen, sondern zeigt einen Weg, wie Eltern Konfliktsituationen mit ihren Kindern ohne Brüllerei und Androhung von Strafen bewältigen können. Eltern bekommen praktische und nachvollziehbare Ideen und Lösungen für schwierige Situationen in ihrem Erziehungsalltag. Der Film bietet den Einstieg in ein offenes Gespräch.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
Familienzentrum Gerderath, Genenderstraße 74, Erkelenz

Mo	08.01.18	14.00 - 16.15 Uhr	18-8FZ7028
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Erkelenz-Gerderath, 02432 80390

Bettina Königs, Erzieherin, Syst. Therapeutin
Familienzentrum St. Nikolaus,, Dr.-von-den-Driesch-Str.1, Gangelt

Di	16.01.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-4FZ7001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366

Zusammen kochen – Gerichte so bunt wie die Welt

Zusammen kochen macht Spaß!

Interessant und spannend wird es, wenn man dabei Gerichte ausprobiert und kennenlernt, die in den unterschiedlichsten Ländern dieser Welt zubereitet werden. Ob indisch, arabisch, russisch, spanisch, italienisch, türkisch, deutsch – in diesem Kochkurs stehen die persönlichen Lieblings Speisen der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer auf dem internationalen Küchenplan. Denn sie bestücken die Kochabende mit eigenen „Original“- Rezepten aus den Heimatländern. Unter fachkundiger Anleitung werden schließlich die leckeren Gerichte gemeinsam gekocht und verkostet. Ein kleiner Einblick in die Kultur des jeweiligen Landes ist inklusive.

Gabi Schütze, Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin
Familienzentrum Traumland, Sophiastraße 29, Hückelhoven

Mo	15.01.18	17.30 - 20.30 Uhr (Vortreffen)
Mo	19.02.18	17.30 - 20.30 Uhr
Mo	19.03.18	17.30 - 20.30 Uhr
Mo	16.04.18	17.30 - 20.30 Uhr

Mo	14.05.18	17.30 - 20.30 Uhr	
Mo	18.06.18	17.30 - 20.30 Uhr	18-8FZ7041
Mo	17.09.18	17.30 - 20.30 Uhr (Vortreffen)	
Mo	01.10.18	17.30 - 20.30 Uhr	
Mo	29.10.18	17.30 - 20.30 Uhr	
Mo	19.11.18	17.30 - 20.30 Uhr	
Di	10.12.19	17.30 - 20.30 Uhr	18-8FZ7042

Anmeldung und Information: Familienzentrum Traumland, Hückelhoven, 02433 85928

Es besteht die Möglichkeit, in den laufenden Kurs einzusteigen.

Wie kann ich die Konzentrationsfähigkeit meines Kindes fördern?

Am Ende der Kindergartenzeit sollte ein Kind so weit entwickelt sein, dass es den Anforderungen des Schulalltages gewachsen ist. Dabei spielt die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, eine wichtige Rolle. In der Wahrnehmung der Öffentlichkeit sind immer mehr Kinder nicht mehr in der Lage, längere Zeit still zu sitzen, sich zu konzentrieren, ohne ständig neue Wünsche zu äußern. Dies hat verschiedene Hintergründe, die bei dieser Veranstaltung besprochen werden. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes fördern können.

Petra Schu-Hannen, Motopädin

Familienzentrum Sonnenschein, An der Landwehr 3, Wegberg

Mi	24.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7019
----	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Familienzentrum Sonnenschein, Wegberg-Arsbeck, 02436 757

Erlebnismassage für Kinder

Unter Beteiligung aller Sinne werden lustige, spannende, herzliche und kreative Geschichten mit den Händen erzählt und mit Haut und Haaren erlebt. Bewusstes, zärtliches und hingebungsvolles Berühren ist eines der schönsten Geschenke, die wir unseren Kindern geben können.

Maria Goertz

Kindergarten St. Leonhard, Ingelmannstraße 1, Hückelhoven-Hilfarth

Do	25.01.18	14.30 - 16.00 Uhr	18-8FZ7026
----	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Katholisches Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth, 02433 42993

Elke Hennig, Heilpraktikerin

Familienzentrum Sonnenschein, An der Landwehr 3, Wegberg

Di	18.09.18	14.00 - 15.30 Uhr	18-8FZ7021
----	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Familienzentrum Sonnenschein, Wegberg-Arsbeck, 02436 757

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke, Kissen.

Mal wieder in die „Verwöhnfalle“ getappt ..?

Eigenverantwortliches Handeln ist für Kinder ein wichtiges Lernfeld, um ein gesundes Selbstbewusstsein und Stärke zu entwickeln. Fehlende Herausforderungen können später zu unselbständigem Verhalten und somit zu einer schnelleren Überforderung und einer geringeren Frustrationstoleranz führen, wenn etwas mal nicht direkt klappt oder verfügbar ist. Aber wo fängt das Verwöhnen an? Wie viel ist zu viel? Und warum sollte es problematisch sein, für die eigenen Kinder nur das Beste zu wollen? Diesen und weiteren Fragen stellen wir uns gemeinsam bei dieser Veranstaltung. Im Austausch miteinander finden wir Lösungsansätze für ein Verhalten, das zu uns und unseren Kindern passt.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
 Familienzentrum Hand in Hand, Peter & Paul, Rathausplatz 29, Wegberg

Do 01.02.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-8FZ7016

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand, Katholischer Kindergarten St. Peter und Paul, 02434 4862

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.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
 Familienzentrum Sonnenschein, An der Landwehr 3, Wegberg

Di 20.02.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-8FZ7020

Anmeldung und Information: Familienzentrum Sonnenschein, Wegberg-Arsbeck, 02433 757

Jedes Kind wird trocken!

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 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?

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
 Kindergarten St. Lambertus, Am Jugendheim 5, Hückelhoven

Di 20.02.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-8FZ7018

Anmeldung und Information: Kath. Kindergarten St. Lambertus, 02433 84029

Die Schule fängt an

Der Schulstart ist für Kinder eines der wichtigsten und prägendsten Erlebnisse im Familienleben. 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.

Monika Spiertz, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG)
 Kath. Kindergarten St. Georg, Stiftsplatz 2-3, Wassenberg

Di 27.02.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-8FZ7007
Di 18.09.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-8FZ7006

Anmeldung und Information: Katholischer Kindergarten St. Georg, 02432 4132

Was Kinder stark und selbstbewusst macht

Der Grundstein zu Selbstvertrauen und innerer Stärke wird nach wie vor in der Familie gelegt. Zu den Eltern hat ein Kind die erste tiefe Beziehung. Die Erfahrungen, die es dabei macht, wirken ein ganzes Leben lang. Bei der Grundsteinlegung lohnt es sich, einen Blick auf die Grundbedürfnisse in der Erziehung zu legen. Orientierung, Bindung, Einflussmöglichkeiten, Spaß und Anerkennung sind die fünf Bausteine, die Kinder sicher und lebensstüchtig machen. In jedem dieser Bereiche gilt es, die richtige Balance zu finden, damit Kinder und Eltern bekommen, was sie brauchen.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Familienzentrum St. Brigida, Fröbelstraße 4a, Hückelhoven-Baal

Mi	28.02.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-8FZ7002
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876

Familienzentrum Sonnenschein, An der Landwehr 3, Wegberg

Di	10.04.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Familienzentrum Sonnenschein, Wegberg-Arsbeck,
02436 757

Kochen für Jung und Alt – der Generationenkochkurs

Ob Väter, Mütter, Paten oder Großeltern – alle sind herzlich eingeladen, mit den Kindern einige lustige und lehrreiche Stunden zu verbringen. Wir zaubern gemeinsam ein leckeres und kindgerechtes Drei-Gänge-Menü, welches im Anschluss natürlich gemeinsam verkostet wird. Gearbeitet wird mit frischen und saisonalen Produkten, die Gaumenfreuden bei jeder Generation garantieren.

N.N.

Kindergarten St. Lambertus, Am Jugendheim 5, Hückelhoven

Do	01.03.18	14.00 - 17.00 Uhr	18-8FZ7022
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029

Kinderspiel – Warum es so wichtig ist

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Schiller)

Gerne spielen Kinder „Vater, Mutter, Kind“. Die Phantasie der Kinder im Spiel kennt keine Grenzen. Da wird ein Bauklotz zum Bügeleisen, ein Stuhl zum Auto, usw. Doch beim kindlichen Spiel geht es um viel mehr als um das Spiel alleine. An diesem Abend erhalten Eltern zahlreiche Informationen rund um das Spiel und seine Wichtigkeit für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin

Familienzentrum Gerderath, Genenderstraße 74, Erkelenz

Mo	05.03.18	14.00 - 16.15 Uhr	18-8FZ7038
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Gerderath,
02432 80390

Großer Löwe – Starke Maus®

Ein Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das Projekt „Großer Löwe – Starke Maus“® dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und den Übergang in die Grundschule zu unterstützen. Das hat nichts mit Selbstverteidigung zu tun. Es geht in diesem Angebot um ein gutes Wahrnehmen „starker Reaktionen“. Jedes Kind ist stark – auf seine Weise. Und jedes Kind wird den Übergang in die Grundschule anders erleben und kann dafür seine persönlichen Stärken einsetzen. Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder getrennt und gemeinsam, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigen. Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern und Symbolen füllt jedes Kind seine persönliche Schatzkiste, die vorher von Eltern und Kindern gemeinsam zu Hause gebastelt wird. Mit den Eltern werden die Erfah-

rungen und Bedürfnisse der Kinder in der neuen Situation – Schule – besprochen. Die Eltern erarbeiten, wie sie ihre Kinder mit Hilfe der Schatzkiste tatkräftig unterstützen können. Die Wahrnehmung ihrer individuellen Kompetenzen erleichtert es den Kindern, mit den Herausforderungen der Schule umzugehen. Neben den individuellen Stärken fördert das Projekt ebenfalls die soziale Kompetenz. Es unterstützt die Eltern darin, die Stärken ihres Kindes wahrzunehmen, auszubauen und im neuen sozialen Umfeld Schule einzusetzen.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Edith Rademacher, Erzieherin, Atempädagogin

Familienzentrum St. Brigida, Fröbelstraße 4a, Hückelhoven-Baal

Mi	14.03.18	19.30 - 21.00 Uhr	
Mi	11.04.18	19.30 - 21.45 Uhr	
Mi	18.04.18	14.00 - 16.15 Uhr	
Mi	25.04.18	14.00 - 16.15 Uhr	
Mi	02.05.18	14.00 - 16.15 Uhr	
Mi	09.05.18	14.00 - 16.15 Uhr	
Mi	16.05.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-8FZ7014

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876

„Kinder brauchen Grenzen“

Wer weiß das nicht? Nur, Kindern sinnvolle Grenzen zu setzen, ist und bleibt ein wichtiges und oft schwieriges Thema in der Kindererziehung. Besonders dann, wenn findige Grenzgänger nicht nur die Grenzen unserer elterlichen Autorität, sondern auch die Grenzen unserer Nerven immer wieder aufs Neue austesten. Die dem Alter angemessenen Grenzen bedeuten für Kinder Orientierung, Sicherheit und Schutz. Wie viel „Nein“ nun sein muss und wie Eltern und Erzieher es schaffen, dass diese Verbote auch von den Kindern eingehalten werden, wird an diesem Abend besprochen.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Kindergarten St. Leonhard, Ingelmannstraße 1, Hückelhoven-Hilfarth

Di	20.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7025
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Kath. Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth, 02433 42993

Erste Hilfe am Kind

Nähere Infos unter: „Familien & Kinder“ – „Das erste Lebensjahr“.

Sabine Fleissgarten, Krankenschwester

Kindergarten St. Lambertus, Am Jugendheim 5, Hückelhoven

Di	30.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	06.02.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7010

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029

Kindergarten St. Leonhard, Ingelmannstraße 1, Hückelhoven-Hilfarth

Di	24.04.08	19.00 - 21.15 Uhr	
Mi	02.05.08	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7013

Anmeldung und Information: Katholisches Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth, 02433 42993

Familienzentrum Hand in Hand, Rabennest, Harbecker Straße 1, Wegberg

Di	18.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	
Di	25.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-8FZ7029

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand, Kath. Kindergarten Rabennest, 02434 3988

Familienzentrum St. Nikolaus, Dr.-von-den-Driesch-Str. 1, Gangelt

Di	13.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	20.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-4FZ7002

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366

Familienzentrum Arche Noah, Adolfstr. 18, Übach-Palenberg

Di	05.06.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	21.06.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-4FZ7003

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964

Kinder im Freizeitstress

Wie viel Förderung macht Sinn ohne zu überfordern?

„Wie? Ihr Kind ist schon im Kindergarten und noch immer nicht im Schwimmkurs? Und Sie? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass nicht früh genug mit dem Erlernen einer Fremdsprache begonnen werden kann? Und außerdem kann die Mitgliedschaft im Fußballverein oder im Ballett auch nicht schaden. Dabei darf die musikalische Früherziehung natürlich auch nicht fehlen...“ Es ist doch die Aufgabe der Eltern, den Kindern alle Möglichkeiten für eine möglichst erfolgreiche Zukunft zu bieten. Oder? Im zusehends wachsenden Katalog der Förderangebote für Kinder ist es zuweilen schwierig herauszufinden, was wirklich sinnvoll und „richtig“ ist. Gemeinsam wollen wir genau hinsehen, was Kinder brauchen, wo und wie wir unsere Kinder fördern können, ohne dass aus Förderung – Überforderung oder gar Freizeitstress entsteht.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
Familienzentrum Gerderath, Genenderstraße 74, Erkelenz

Mo 07.05.18 14.00 - 16.15 Uhr 18-8FZ7039

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Erkelenz-Gerderath, 02432 80390

Familienzentrum Hand in Hand, Peter & Paul, Rathausplatz 29, Wegberg

Mo 01.10.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-8FZ7040

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand
Katholischer Kindergarten St. Peter und Paul, 02434 4862

Gelassen Eltern sein

Viele Eltern empfinden einen enormen Druck, der durch verschiedenste Erwartungen auf ihnen lastet. Sie fragen sich. Was ist der richtige Weg, um mein Kind heute angemessen zu fordern und zu fördern? Der richtige Weg ist der eigene, ganz individuelle Weg. Den zu fin-

den, fällt jedoch zunehmend schwer. Um auf die eigenen Einschätzungen – sowohl rational als auch emotional – vertrauen zu können, braucht es in der Regel die angemessene Kenntnis von Fakten und die Reflexion der eigenen Erfahrungen, Gefühle und spezifischen Verhaltensweisen der einzelnen Familienmitglieder. Herausfinden „wer das Kind ist“ und nicht zu erklären, „warum es sich so verhält“ (J. Juul) und wie Kooperation in der familiären Situation möglich ist, zeigt hierbei eine mögliche Perspektive auf. Jede Familie braucht Zeit, den eigenen Weg auszuprobieren, Ressourcen der Familie zu nutzen und eigenen Fehlern oder weniger gelungenen Entscheidungen freundlich zu begegnen. Diese Veranstaltung beschäftigt sich damit, wie Eltern Gelassenheit und Klarheit in unserer von Leistung bestimmten Zeit gewinnen können.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
Familienzentrum Gerderath, Genenderstraße 74, Erkelenz

Mo 02.07.18 14.00 - 16.15 Uhr 18-8FZ7015

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Erkelenz-Gerderath, 02432 80390

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
Kath. Kindergarten St. Georg, Stiftsplatz 2-3, Wassenberg

Mi 18.04.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-8FZ7012

Anmeldung und Information: Katholischer Kindergarten St.Georg, 02432 4132

Der Rote Faden® – für eine Erziehung ohne Machtkämpfe

Ein Kurs für Eltern mit Kindern von 2 – 8 Jahren

Im Familienleben sind es oft die immer wiederkehrenden Situationen, die zu endlosen Machtkämpfen und Streitereien führen. Wie ein roter Faden sollen in diesem Seminar die Grundvoraussetzungen für eine stressfreie Erziehung vermittelt werden. Ziel ist es, Eltern zu stärken, ihren eigenen Weg in der Erziehung zu gehen und individuelle Handlungsstrategien für den Umgang mit alltäglichen Situationen zu entwickeln.

Monika Spiertz, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG)
 Familienzentrum St. Brigida, Fröbelstraße 4a, Hückelhoven-Baal

05 x Di 30.10.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-8FZ7005

Anmeldung und Information: Familienbildungsstätte St. Brigida Baal, 02435 2876

Geschwister – eine ganz besondere Beziehung

Die Beziehung von Geschwistern ist die längste Beziehung im Leben eines Menschen. Allerdings ist der Alltag von Geschwistern auch geprägt von Gegensätzen. Einerseits hat man immer einen Spielkameraden und bildet eine Allianz gegen die manchmal als unfair empfundenen Regeln der Eltern. Andererseits entwickelt sich gerade bei Geschwistern mit geringem Altersunterschied und gleichem Geschlecht häufig eine Rivalität. Sie buhlen um die Aufmerksamkeit der Eltern und können nur schwer akzeptieren, dass sie diese teilen müssen. Für Eltern kann dies zuweilen sehr anstrengend sein. Wie gehen Eltern sinnvoll mit Streit, Rivalität und Eifersucht unter Geschwistern um und was macht die Beziehung eigentlich so besonders? Diese und weitere Fragestellungen möchten wir gemeinsam besprechen.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
 Familienzentrum St. Brigida, Fröbelstraße 4a, Hückelhoven-Baal

Mo 05.11.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-8FZ7017

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876

Pubertät Teil I – die Zeit, wenn Eltern schwierig werden...

Wie Eltern ihre Kinder durch die Teenagerzeit begleiten können und was sie wissen sollten

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, bedeutet das für das Familienleben oft große Veränderungen. Der gerade noch so fröhliche Nachwuchs zieht sich plötzlich zurück, reagiert trot-

zig auf Bitten oder Aufforderungen, orientiert sich stärker an den Freunden als an den Eltern. Wie Eltern ihren Kindern durch die schwierige Zeit des Heranwachsens helfen können, wie sie mit Ablehnung zurecht kommen und trotzdem im Gespräch bleiben und ob Erziehung in der Pubertät überhaupt noch möglich ist – Fragen, mit welchen wir uns an diesem Abend beschäftigen werden. Ebenso gehen wir der Frage nach. Was bedeutet die Ablösungsphase meines Kindes für mich als Elternteil?

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
 Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 05.06.18 19.00 - 21.30 Uhr 7.50 € 18-8HR7008

Anmeldeschluss: 28.05.18

Pubertät Teil II – Wie rede ich mit meinem Pubertier?

Dass für Kinder in der Pubertät die gleichaltrigen Freunde als Gesprächspartner immer wichtiger werden, ist ganz normal. Gespräche zwischen Eltern und Kindern funktionieren dann am besten, wenn die Kinder echtes Interesse spüren. Bei allen widerstreitenden Gefühlen – wie bleibe ich im Gespräch mit meinem Pubertier? Familienberater Jan-Uwe Rogge hält Rituale für einen guten Weg, um miteinander im Gespräch zu bleiben. Das kann die gemeinsame Mahlzeit ebenso sein wie der Spieleabend oder der Sonntagsspaziergang. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit verschiedenen Kommunikationsmodellen, um in der für alle verwirrenden Zeit der Pubertät im Gespräch zu bleiben.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
 Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Di 18.09.18 19.00 - 21.30 Uhr 7.50 € 18-8HR7009

Anmeldeschluss: 10.09.18

Gesundheit & Fitness

Gesund leben

Bitte beachten Sie, dass die Kurse des Katholischen Forums im Bereich Gesundheitsprävention preisgünstig kalkuliert und deutlich niedriger in der Gebühr sind als entsprechende Kurse kommerzieller Anbieter. Somit ermöglichen wir auch Menschen mit geringem Einkommen, an unseren Kursen teilzunehmen. Um diese Preise halten zu können, verzichtet das Katholische Forum auf die Beantragung der Anerkennung einzelner Kurse nach dem Präventionsleitfaden der Krankenkassen.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Erste Hilfe am Kind

Nähere Infos unter: „Familien & Kinder“ – „Das erste Lebensjahr“.

Sabine Fleissgarten, Krankenschwester

Kindergarten St. Lambertus, Am Jugendheim 5, Hückelhoven

Di	30.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	06.02.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7010

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029

Kindergarten St. Leonhard, Ingelmannstraße 1, Hückelhoven-Hilfarth

Di	24.04.08	19.00 - 21.15 Uhr	
Mi	02.05.08	19.00 - 21.15 Uhr	18-8FZ7013

Anmeldung und Information: Katholisches Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth, 02433 42993

Familienzentrum Hand in Hand, Rabennest, Harbecker Straße 1, Wegberg

Di	18.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	
Di	25.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-8FZ7029

Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand, Kath. Kindergarten
Rabennest, 02434 3988

Familienzentrum St. Nikolaus, Dr.-von-den-Driesch-Str. 1, Gangelt

Di	13.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	20.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-4FZ7002

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Nikolaus,
02454 1366

Familienzentrum Arche Noah, Adolfstr. 18,Übach-Palenberg

Di	05.06.18	19.00 - 21.15 Uhr	
Di	21.06.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-4FZ7003

Anmeldung und Information: Kindertagesstätte und Familienzentrum Arche Noah,
02451 42964

Informationsabend über TCM

Die Traditionelle chinesische Medizin „TCM“ ist eine Heilmethode, die seit Jahrtausenden angewandt wird. Sie stellt aufgrund ihrer hohen Wirksamkeit und ihres andersartigen Krankheitsverständnisses eine wertvolle Ergänzung zur westlichen Schulmedizin dar. Nicht das isolierte Organ steht bei der TCM im Mittelpunkt, sondern der ganze Mensch. In diesem Info-Abend wird auf die 5 Säulen der TCM, auf die Begriffe „Yin“ und „Yang“, „5 Wandlungsphasen“, „Meridiansystem“, „Akupunkturpunkte“, auf die Diagnose in der TCM sowie Möglichkeiten und Grenzen der TCM eingegangen. Zum besseren Verständnis werden 3, 4 Akupressurpunkte bzw. Massagegriffe vorgestellt.

Elisabeth Buijzen, Heilpraktikerin

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

Mo	22.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	6.00 €	18-6HR9113
Do	20.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	6.00 €	18-6HR9112

Augentraining nach Dr. Bates, TCM, Brain-Gym

„Den Augen Gutes tun“

Angestregtes Sehen bei unterschiedlichen Tätigkeiten, stundenlange Arbeit am Computer, ungünstige Lichtquellen, eine angespannte Körperhaltung und verspannte Nackenmuskulatur führen u.a. zu einer Überanstrengung und Ermüdung der Augen. Einfach zu erlernende und – auch am Arbeitsplatz auszuführende – Augenübungen nach Dr. Bates, dem Brain-Gym und der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bewirken entspannteres Sehen und helfen, dass die Augen sich erholen.

Elisabeth Buijzen, Heilpraktikerin

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

Mo	05.03.18	19.00 - 20.00 Uhr	6.00 €	18-6HR9117
Mo	19.11.18	19.00 - 20.00 Uhr	6.00 €	18-6HR9118

Wege aus der Angst

In Deutschland leiden ca. 10 Millionen Frauen und Männer an verschiedenen Formen von Angsterkrankungen. Die Betroffenen leiden unter seelischen und körperlichen Symptomen und unter einer oft erheblichen Beeinträchtigung ihres sozialen Lebens. An zwei Abenden werden Techniken und Strategien vermittelt, um die „Angst“ zu ergründen und damit oft verbundene irrationale Gedanken zu verändern. So ist es möglich, wieder ein unbeschwertes und uneingeschränktes Leben zu führen.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin

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

02 x Do	08.03.18	19.00 - 21.15 Uhr	20.00 €	18-6HR9003
02 x Do	08.11.18	19.00 - 21.15 Uhr	20.00 €	18-6HR9004

Trauma färbt ab!

Prävention von negativem Stress und Burnout

Nähere Infos unter: „Qualifikation & Fortbildung“ – „Weitere Fortbildungen“.

Judith Rothen, Traumatherapeutin, Hypnotherapeutin, Supervisorin/Coach LVSC/ANSE
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	09.03.18	10.00 - 15.30 Uhr		
Sa	10.03.18	09.30 - 15.30 Uhr	195.00 €	18-3TT2002

Anmeldung: bis 25.02.18

„Embrace – Du bist schön“

Filmabend mit anschließendem Gespräch

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

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

Mo	12.03.18	19.30 - 21.45 Uhr	8.00 €	18-1KO9090
----	----------	-------------------	--------	------------

Inklusive Getränke und Snacks

Magen- und Darmstörungen

Im Bauch findet nicht nur die Nahrungsaufnahme und Verdauung statt, im Bauch stecken auch jede Menge Gefühle! Der Volksmund beschreibt sehr schön, dass die Liebe durch den Magen geht und die Schmetterlinge im Bauch ein Zeichen des Verliebtseins sind. Manche Menschen treffen die besten Entscheidungen aus dem Bauch heraus und wissen, dass sie

sich auf ihren Bauch verlassen können. Andere wiederum lassen ihre Wut im Bauch, was zu Magenschmerzen oder Verdauungsbeschwerden führt. Für die Selbstbehandlung akuter und chronischer Magen- und Darmbeschwerden wird die Referentin einige Kräuter und Tinkturen zur Selbstherstellung vorstellen. Des Weiteren werden Möglichkeiten der homöopathischen Therapie vorgestellt.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

Mo	16.04.18	19.30 - 21.45 Uhr	6.00 €	18-6HR9030
----	----------	-------------------	--------	------------

Sehnsucht, Wünsche, Lebensfreude – ein Angebot für Frauen nach Krebs und anderen Erkrankungen

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Susanne Jacobs, Dipl. Designerin, Kunsttherapeutin in der Psychoonkologie
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Fr	06.07.18	15.00 - 18.00 Uhr		
Sa	07.07.18	10.00 - 13.00 Uhr	60.00 €	18-6MG5031
Fr	09.11.18	15.00 - 18.00 Uhr		
Sa	10.11.18	10.00 - 13.00 Uhr	60.00 €	18-6MG5032

Inklusive Material

Klimakterium

Ein neuer Lebensabschnitt zeichnet sich mit den Wechseljahren ab. Manche Frauen leiden extrem unter Hitzewellen, andere wiederum merken kaum etwas davon. Die Veränderungen spiegeln sich auf verschiedenen Ebenen des Körpers wieder. Um möglichen Begleiterscheinungen, wie z.B. einer Osteoporose, entgegen zu wirken, hält unser weiblicher Organismus unterschiedliche Strategien und Schutzmaßnahmen bereit. Mehr darüber erfahren Sie an diesem Abend.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

Mo	12.11.18	19.30 - 21.45 Uhr	6.00 €	18-6HR9025
----	----------	-------------------	--------	------------

Schlafstörungen

Ein erholsamer Schlaf ist für Menschen genauso wichtig wie Essen und Trinken. Doch wie viel Schlaf braucht eigentlich der Mensch? Gibt es Regeln? Viele Menschen leiden einmal in ihrem Leben an Ein- und Durchschlafstörungen. Stress, berufliche und familiäre Veränderungen können Ursache hierfür sein. Solche Situationen bieten oftmals die Grundlage für anhaltende Schlafstörungen. Meist gesellen sich selbst auferlegter Druck und Angst vor der nächsten Nacht hinzu. Um wieder zum „gesunden Schlaf“ zu finden, erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer etwas zu Schlafhygiene und altersbedingtem Schlafverhalten. Mögliche homöopathische Interventionen zur Förderung eines erholsamen Schlafs werden Ihnen an diesem Abend vorgestellt.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

Mo	26.11.18	19.30 - 21.45 Uhr	6.00 €	18-6HR9028
----	----------	-------------------	--------	------------

Rheuma

Eine Volkskrankheit, die die betroffenen Menschen mit steifen, geschwollenen und schmerzhaften Gliedern plagt. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Krankheitsbilder. Des Weiteren werden psychologische Zusammenhänge zwischen der Erkrankung und dem inneren Wertesystem bzw. der inneren Grundhaltung beleuchtet. Außerdem erfahren Sie, wie Homöopathie als ganzheitliche Therapie bei dieser Erkrankung hilfreich unterstützen kann. Es werden bewährte Hausmittel und Kräuter zur Linderung bei akuten Beschwerden vorgestellt.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

Di	04.12.18	19.30 - 21.45 Uhr	6.00 €	18-6HR9027
----	----------	-------------------	--------	------------

Entspannung

„Inhoa-Massage“ – chinesische Selbstmassage für Frauen

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Elisabeth Buijzen, Heilpraktikerin

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

03 x Mo	29.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	25.00 €	18-6HR5118
03 x Mo	24.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	25.00 €	18-6HR5117

Yoga für den Rücken

Rückenschmerzen sind oft Folge von arbeitsbedingtem Stress und Verspannungen, die durch einseitige Bewegungen und sitzenden Tätigkeiten verursacht werden können. Beim Yoga für den Rücken wird die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert und verbessert. Das Wohlbefinden steigt – auch durch die Dehnung des Rückens, der Schultern und des Nackens. Jede Stunde endet mit einer tiefenentspannenden Übung, sodass die Gedanken zur Ruhe kommen.

Carmen Kubitzek, Yogalehrerin

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

09 x Mo	08.01.18	17.45 - 19.15 Uhr	45.00 €	18-6HR9007
09 x Mo	08.01.18	19.30 - 21.00 Uhr	45.00 €	18-6HR9009
11 x Mo	09.04.18	17.45 - 19.15 Uhr	55.00 €	18-6HR9026
11 x Mo	09.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	55.00 €	18-6HR9010
13 x Mo	03.09.18	17.45 - 19.15 Uhr	65.00 €	18-6HR9029
13 x Mo	03.09.18	19.30 - 21.00 Uhr	65.00 €	18-6HR9011

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Isomatte, Kissen, Handtuch

Yin-Yoga und Faszien

Yin-Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Methode der Entspannung. Die jeweiligen Yoga Positionen werden lange entspannt gehalten und wirken sich positiv auf Gelenke und Faszien aus. Dies führt bei den Übenden zu mehr Beweglichkeit und tiefer Entspannung. Die Übungsart Faszien-Yoga wird in diesem Seminar mit den entlastenden Bewegungsübungen des Rücken-Yogas kombiniert.

Carmen Kubitzek, Yogalehrerin

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

09 x Di	09.01.18	16.45 - 18.15 Uhr	45.00 €	18-6HR9013
09 x Di	09.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	45.00 €	18-6HR9016
11 x Di	10.04.18	16.45 - 18.15 Uhr	55.00 €	18-6HR9014
11 x Di	10.04.18	18.30 - 20.00 Uhr	55.00 €	18-6HR9017
13 x Di	04.09.18	16.45 - 18.15 Uhr	65.00 €	18-6HR9012
13 x Di	04.09.18	18.30 - 20.00 Uhr	65.00 €	18-6HR9018

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Isomatte, Kissen, Handtuch

Hatha Yoga – für den Rücken

Ziel des Kurses ist es, unsere Wirbelsäule zu stärken. Eine schwach ausgebildete Muskulatur kann zu Fehlbelastungen der Muskeln, Sehnen, Bänder und des Skeletts führen. Der Kurs besteht aus rückengerechten Yogastellungen, vitalisierenden Atemtechniken und Tiefenentspannungen. Aufgetankt mit Kraft und Energie gehen wir mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben.

Veronika Busch, Yogalehrerin BYV, Yoga Rückenkursleiterin BYVG

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

10 x Di	09.01.18	17.00 - 18.30 Uhr	50.00 €	18-6HR9044
10 x Di	09.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-6HR9045
12 x Di	10.04.18	17.00 - 18.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9046

12 x Di	10.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9047
12 x Di	04.09.18	17.00 - 18.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9048
12 x Di	04.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9049
10 x Mi	10.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	50.00 €	18-6HR9041
12 x Mi	11.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	60.00 €	18-6HR9042
12 x Mi	05.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	60.00 €	18-6HR9043

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Decke, Kissen, Getränk

Hatha Yoga – Stärkung des Rückens für Senioreninnen und Senioren

Ziel des Kurses ist es, die Wirbelsäule zu stärken, um auch im Alter gesund und beweglich zu bleiben.

Veronika Busch, Yogalehrerin BYV, Yoga Rückenkursleiterin BYVG

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

10 x Mi	10.01.18	11.30 - 13.00 Uhr	50.00 €	18-6HR9071
12 x Mi	11.04.18	11.30 - 13.00 Uhr	50.00 €	18-6HR9072
12 x Mi	05.09.18	11.30 - 13.00 Uhr	60.00 €	18-6HR9073

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Decke, Kissen, Getränk

Hatha Yoga – Achtsamkeit

Achtsam mit dem Körper umzugehen, die eigenen Bedürfnisse spüren lernen und sie zulassen – das soll das Ziel dieses Kurses sein. So gestärkt, begegnen wir den Herausforderungen des Alltags mit Freude und Gelassenheit. Der ganzheitlich orientierte Kurs richtet sich an Menschen mit fundierten Yogakenntnissen.

Veronika Busch, Yogalehrerin BYV, Yoga Rückenkursleiterin BYVG

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

10 x Mi	10.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-6HR9035
---------	----------	-------------------	---------	------------

12 x Mi	11.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9036
12 x Mi	05.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9037

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Decke, Kissen, Getränk

Hatha Yoga – Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Hatha Yoga entspannt, dehnt und stärkt den Körper, was Verspannungen löst und zukünftig verhindert. Durch die achtsame Ausführung aller Übungen, verbunden mit einer gesunden Atemtechnik, wird auch der Geist kraftvoller, konzentrierter, gelassener und lösungsorientierter. Durch diese Vorteile steigern Sie Lebensfreude, Humor und Schaffenskraft.

Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV/BYVG), Dipl. Betriebswirt, Informatiker

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

09 x Do	11.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	45.00 €	18-6HR9064
11 x Do	12.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	55.00 €	18-6HR9065
12 x Do	06.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	60.00 €	18-6HR9066

Yoga für Körper und Geist

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Yoga kennenlernen möchten – ganz gleich, ob jung oder alt, Frau oder Mann, sehr oder weniger beweglich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Yoga und die positiven Wirkungen für Körper, Geist und Seele erleben. Kursinhalte sind Atemübungen, Körperhaltungen und Entspannungstechniken.

Veronika Busch, Yogalehrerin BYV, Yoga Rückenkursleiterin BYVG

Kindergarten St. Lambertus, Am Jugendheim 5, Hückelhoven

05 x Mo	19.02.18	18.00 - 19.30 Uhr	18-8FZ9023
---------	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02433 84029

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen und evtl. Erfrischungsgetränk.

Ganzkörpermassage in einfachen Schritten

In diesem Wochenendseminar werden grundlegende Massagetechniken und Massagegriffe vermittelt. Mit den Massagen können Sie sich selbst und andere vor Verspannungen schützen und fit halten. Ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm zum Kennenlernen.

Irmgard Pohl, Heilpraktikerin

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

Fr	12.01.18	18.00 - 21.30 Uhr		
Sa	13.01.18	09.00 - 13.00 Uhr	35.00 €	18-6HR9002

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie wollen Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen? Bewegungen werden individuell und auf leichte, spielerische Weise mit verschiedenen Variationen erforscht. Sie lernen eigene Gewohnheiten wahrzunehmen und ggf. zu ändern. Die Feldenkraismethode ist für jeden Menschen geeignet. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen.

Bei Interesse werden zusätzlich ganztägige Samstagworkshops angeboten.

Claudia Schlicht, Feldenkraislehrerin im FVD

Pfarrzentrum Braunsrath, Clemensstraße 73, Heinsberg - Waldfeucht

07 x Di	23.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	30.80 €	18-6HR9008
09 x Di	10.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	39.60 €	18-6HR9005
10 x Di	18.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	44.00 €	18-6HR9006

Anmeldung: Claudia Schlicht 0179 2050782

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und Decke

Fußreflexzonenmassage

Der Fuß als Spiegelbild des Körpers reflektiert jegliche Störung im körperlichen Gleichgewicht in Form von zentralen Blockaden. Mit der Fußreflexzonenmassage werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, der Kreislauf gestärkt, Spannungen, Blockaden und Stress abgebaut. Auch die wichtigen Drüsen-Organfunktionen normalisieren sich. Im Kurs erfolgt eine theoretische Einführung und Übungen der praktischen Fußmassage.

Irmgard Pohl, Heilpraktikerin

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

Fr	26.01.18	18.00 - 21.30 Uhr		
Sa	27.01.18	09.00 - 13.00 Uhr	35.00 €	18-6HR9001

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch

Grundkurs „Autogenes Training nach Prof. Heinrich Schulz“

In Zeiten des Stresses und der Hektik fällt es zunehmend schwerer zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Je mehr bei einem Menschen das Gefühl entsteht, im Stress zu sein und nur noch zu funktionieren, desto mehr stellen sich Empfindungen ein, wie innere Unruhe, Schlafstörungen etc. Ziel des Autogenen Trainings ist es, positive körperliche und psychische Veränderung zu erzielen. Hierbei werden sonst kaum beeinflussbare Körperfunktionen und Empfindungen angesprochen. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Mit Hilfe von sieben einfachen Formeln, die im Kurs erlernt werden, können Spannungszustände gelöst und innere Ruhe wieder erlangt werden. Diese Übungen können zu Hause fortgesetzt werden, wenn Ruhe und Entspannung gesucht werden.

Margit Blistein, Heilpraktikerin; Entspannungstherapeutin

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

08 x Di	30.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	48.00 €	18-6HR9020
08 x Di	10.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	48.00 €	18-6HR9021

Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Getränk mitbringen.

Aufbaukurs „Autogenes Training nach Prof. Heinrich Schulz“

In dem Aufbaukurs „Autogenes Training nach Prof. Schulz“ geht es um das Zur-Ruhe-kommen und Sich-selbst-finden. Die körperliche und seelische Entspannung wird durch den Einsatz der Grundformeln des Basiskurses herbeigeführt. Neben der Entspannung richtet sich in diesem Kurs die Aufmerksamkeit auf die inneren „Bilderlebnisse“, der Innenschau. Es werden meditative Techniken eingesetzt um zur Tiefenentspannung zu gelangen. Dabei sind die Wahrnehmungen eigener Bedürfnisse und Wünsche, Erlebtes zu verarbeiten und die Verinnerlichung von Zielen und Vorsätzen das erstrebte Ziel. Die Aufbaustufe rundet das Autogene Training zu einem ganzheitlichem System ab.

Margit Blistein, Heilpraktikerin; Entspannungstherapeutin

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

08 x Di	18.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	48.00 €	18-6HR9022
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Getränk mitbringen.



Klangschalen, Texte und Düfte, die verzaubern

Zeit zur Entspannung und zum Kraft schöpfen

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

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

Sa	03.03.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6HR5020
Sa	29.09.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6HR5021

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

Frauenworkshop: Qi-Gong

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	10.03.18	09.00 - 16.30 Uhr		
So	11.03.18	09.00 - 15.00 Uhr	80.00 €	18-6TT5039

Bitte mitbringen: Mittagsverpflegung, für Getränke ist gesorgt.

Frauenworkshop: Progressive Muskelentspannung

Nähere Infos unter: „Leben & Beziehungen“ – „Frauenleben“.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	28.04.18	09.00 - 16.30 Uhr		
So	29.04.18	09.00 - 16.00 Uhr	80.00 €	18-6TT5038

Bitte mitbringen: zwei Decken, ein Kissen und Mittagsverpflegung.

Sport und Bewegung

Sport bei der Lebenshilfe HS Kirchhoven

Gertrud Schrader

Lebenshilfe Kirchhoven in Heinsberg, Stapperstrasse 60

25 x Mi	03.01.18	17.30 - 18.15 Uhr	18-6HR9115
14 x Mi	29.08.18	17.30 - 18.15 Uhr	18-6HR9116

Anmeldung und Information: Lebenshilfe Heinsberg, Frau Jessen, 0157 72186625

Ganzkörpertraining

Dieser Kurs zeichnet sich durch ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining aus. Wesentliche Bestandteile sind ein moderates Ausdauertraining, Kräftigung der Muskulatur sowie ausgedehnte Entspannungs- und Dehnungsübungen. Ziel des Kurses ist, die Freude an Bewegung zu erfahren und körperliches Wohlbefinden und Fitness zu steigern.

Heinz Windeln, Fitnesstrainer

Familienzentrum Traumland, Sophiastraße 29, Hückelhoven

10 x Fr	05.01.18	16.00 - 17.00 Uhr	34.00 €	18-8HR9004
10 x Fr	13.04.18	16.00 - 17.00 Uhr	34.00 €	18-8HR9005
10 x Fr	31.08.18	16.00 - 17.00 Uhr	34.00 €	18-8HR9006

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Traumland.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch.

Pilates für Frauen ab 40

Ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert und Ihre Körperwahrnehmung und Leistungsfähigkeit gefördert.

Olga Neustädter

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

10 x Di	09.01.18	11.00 - 12.00 Uhr	30.00 €	18-6HR9056
12 x Di	10.04.18	11.00 - 12.00 Uhr	35.00 €	18-6HR9057
14 x Di	04.09.18	11.00 - 12.00 Uhr	33.60 €	18-6HR9058

Zumba Fitness

Zumba ist ein motivierendes Fitnesstraining, 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.

Vanessa Franke, Zumba Fitness Trainerin

Turnhalle der GGS, Dinstühler Straße 67, Hückelhoven

11 x Mi	10.01.18	19.00 - 20.00 Uhr	37.40 €	18-8HR9011
13 x Mi	11.04.18	19.00 - 20.00 Uhr	44.20 €	18-8HR9012
14 x Mi	05.09.18	19.00 - 20.00 Uhr	47.60 €	18-8HR9013

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch.

„Good Morning Workout“ – Ein toller Start ins Wochenende

Sie haben deutlich mehr von Ihrem Wochenende, wenn Sie vor dem Start der freien Tage Stress abbauen. Unter Anleitung von Dr. Thomas Probol, zertifizierter Bodyweight Trainer und Atemtherapeut, fördern Sie in diesem Kurs neben Stressabbau auch Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit. Die richtige Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Mobilitätstraining und eine gesunde Atemtechnik während der Übungen lassen Sie entspannt ins Wochenende gehen. Da für diese Übungen lediglich eine Matte benötigt wird, können Sie an anderen Tagen zu Hause für sich üben.

Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV/BYVG), Dipl. Betriebswirt, Informatiker
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

04 x Fr	12.01.18	09.00 - 10.15 Uhr	20.00 €	18-6HR9069
04 x Fr	07.09.18	09.00 - 10.15 Uhr	20.00 €	18-6HR9068

Präventionskurs Nordic Walking – Workshop 2018

Gesund und Fit mit Nordic Walking

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene, die diese Sportart erlernen oder intensivieren und ihre Vitalität steigern möchten. Nordic Walking ist der ideale Sport für jede Altersgruppe, sofern er mit der richtigen Technik ausgeübt wird. Nordic Walking trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen; die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination. Es stärkt Bänder und Sehnen, das Gewebe gewinnt an Festigkeit und Belastbarkeit, die Muskulatur wird aufgebaut und nachhaltig gestärkt. Es wirkt vorbeugend gegen die Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit!. Der Kurs vermittelt gesundheitsfördernde Techniken nach der Methodik des Deutschen Nordic Walking Präventionsverbandes für Ganzkörper- und Ausdauertraining. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können so mehr Energie, Ausdauer, Kraft und Lebensfreude entwickeln.

Hermann Nagel, Walking Trainer
Waldfeucht-Haaren, Schulzentrum, 2. Trakt Kellergeschoss

Mo	04.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mi	06.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mo	11.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mi	13.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mo	18.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mi	20.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mo	25.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		
Mi	27.06.18	19.00 - 21.30 Uhr	70.00 €	18-6HR9034

Anmeldung und Information: Hermann Nagel, 02455 4990455

Bitte mitbringen: Bekleidung je nach Wetterlage, Schuhe und falls vorhanden Walkingstöcke. Bei einer Neuanschaffung der Geräte bitte die erste Kursstunde abwarten.

Schmerzfrei durch Faszien- und gezieltes Dehnungstraining

Bei diesem Workshop werden die Techniken des Faszien- und Dehnungstraining und der gesundheitliche Atmung vermittelt. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die ihr Bindegewebe straffen, Verspannungen lösen und Körperstress präventiv verhindern möchten. Mit Hilfe dieses Trainings können seelische und körperliche Anspannung kompensiert und Bewegungseinschränkungen und Schmerzzustände gelöst werden.

Hermann Nagel, Walking Trainer

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

Do	27.09.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	04.10.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	11.10.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	22.11.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	29.11.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	06.12.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	13.12.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	20.12.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-6HR9038

Anmeldung und Information: Hermann Nagel, 02455 4990455

Angebote vor Ort

Stadtgebiet Erkelenz

Gymnastik für Frauen

Erika Schippers

St. Antonius Haus, In Tenholt 13, Tenholt

18 x Mo	08.01.18	19.30 - 20.30 Uhr	48.60 €	18-7HS9017
11 x Mo	10.09.18	19.30 - 20.30 Uhr	29.70 €	18-7HS9018

Anmeldung und Information: Erika Schippers, 02431 71925

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Französisch

Konversation und Auffrischung

Gemeinsam erfreuen wir uns an der französischen Sprache, erarbeiten Lektüren, rezitieren und unterhalten uns.

Laura Jansen

Kath. Pfarrzentrum St. Lambertus, Johannismarkt 16, Erkelenz

10 x Mi	10.01.18	10.00 - 11.30 Uhr	50.00 €	18-7HS6013
06 x Mi	11.04.18	10.00 - 11.30 Uhr	30.00 €	18-7HS6014
07 x Mi	30.05.18	10.00 - 11.30 Uhr	35.00 €	18-7HS6015
05 x Mi	05.09.18	10.00 - 11.30 Uhr	25.00 €	18-7HS6016
08 x Mi	31.10.18	10.00 - 11.30 Uhr	40.00 €	18-7HS6017

Anmeldung und Information: 01575 9404950, laura.jg.jansen@gmail.com

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Margret Bonnie

Bürgerhaus, van-Wiggen-Platz 1, Gerderath

08 x Do	11.01.18	19.30 - 21.00 Uhr	32.00 €	18-7HS9001
09 x Do	19.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	36.00 €	18-7HS9002
06 x Do	30.08.18	19.30 - 21.00 Uhr	24.00 €	18-7HS9003
06 x Do	08.11.18	19.30 - 21.00 Uhr	24.00 €	18-7HS9004

Anmeldung: Bernhard Michalowski, 02432 6258, B.Michalowski@t-online.de

Hardanger Stickerei – für Anfängerinnen und Anfänger, sowie für Fortgeschrittene

Alte Handwerkskunst in neuem Stil

Roswitha Auler

Kath. Pfarrheim St. Valentin, In Venrath 9, Venrath

06 x Mo	19.02.18	09.00 - 11.15 Uhr	45.00 €	18-7HS8221
06 x Mo	01.10.18	09.00 - 11.15 Uhr	45.00 €	18-7HS8222

Anmeldung: Hilde Merkens, 02431 3939; Roswitha Auler, 02433 85010

Aquafitness

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und macht dem Stoffwechsel Beine. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert. Trainiert wird in schultertiefem Wasser mit rhythmischer Musik. Unter Gleichgesinnten macht es viel Spaß und ist sehr effektiv. Beugen Sie vor! Sie erhalten sich Ihre Alltagsfitness und damit auch Ihre Lebensqualität.

für Damen

Leopold Beier, Sportlehrer

Schwimmhalle, Hermann-Josef-Straße, Gerderath

08 x Mo	08.01.18	16.00 - 17.30 Uhr	32.00 €	18-7HS9005
13 x Mo	09.04.18	16.00 - 17.30 Uhr	52.00 €	18-7HS9006
13 x Mo	03.09.18	16.00 - 17.30 Uhr	52.00 €	18-7HS9007

zzgl. 1.00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

Anmeldung und Information: 02841 52430

für Damen und Herren

Leopold Beier, Sportlehrer

Schwimmhalle, Hermann-Josef-Straße, Gerderath

08 x Mo	08.01.18	17.30 - 19.00 Uhr	32.00 €	18-7HS9009
13 x Mo	09.04.18	17.30 - 19.00 Uhr	52.00 €	18-7HS9010
13 x Mo	03.09.18	17.30 - 19.00 Uhr	52.00 €	18-7HS9011

zzgl. 1.00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

Anmeldung und Information: 02841 52430

Gemeinde Gangelt

Gymnastik für Frauen

Marliese Zorawik

Sporthalle, Schulstraße, Hastenrath

05 x Mi	03.01.18	20.00 - 21.00 Uhr	13.50 €	18-7HS9096
15 x Mi	21.02.18	20.00 - 21.00 Uhr	40.50 €	18-7HS9097
17 x Mi	01.08.18	20.00 - 21.00 Uhr	45.90 €	18-7HS9098

Anmeldung und Information: 02454 7420

Fit und Fun

Gymnastik und mehr für Frauen

Wer Spaß an gezieltem Ganzkörpertraining zu Musik hat, ist hier richtig. 45 Minuten intensives Training zur Stärkung der Kraft und Beweglichkeit erwartet die Teilnehmerinnen. Aber auch Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination kommen nicht zu kurz. Dabei wird Wert auf gelenk- und rückenfreundliche Übungen sowie auf die richtige Körperhaltung gelegt.

Agatha Osterwinter

Alte Schule St. Anna, Palz 32, Schierwaldenrath

10 x Mo	08.01.18	09.15 - 10.00 Uhr	20.00 €	18-7HS9099
09 x Mo	09.04.18	09.15 - 10.00 Uhr	18.00 €	18-7HS9100
11 x Mo	10.09.18	09.15 - 10.00 Uhr	22.00 €	18-7HS9257

Anmeldung und Information: 02452 9965994, agatha-sport@mail.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Gymnastik zum Fitbleiben für Frauen

Waltraud Wöllenweber

Kath. Pfarrheim St. Maternus, Altenburgstraße 6, Breberen

15 x Mo	08.01.18	10.00 - 11.00 Uhr	40.50 €	18-7HS9029
12 x Mo	03.09.18	10.00 - 11.00 Uhr	32.40 €	18-7HS9030

Anmeldung und Information: 02454 6499

Yoga

Klassische Yogaübungen werden mit Achtsamkeit im Einklang mit der Atmung durchgeführt. Erlernen Sie Körperhaltungen und Atemübungen, die den Körper kräftigen, den Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen.

Kira Kaußen

Sporthalle, Schulstraße, Hastenrath

10 x Mo	08.01.18	19.00 - 20.00 Uhr	34.00 €	18-7HS9143
16 x Mo	16.04.18	19.00 - 20.00 Uhr	54.40 €	18-7HS9144
06 x Mo	17.09.18	19.00 - 20.00 Uhr	20.40 €	18-7HS9145
06 x Mo	05.11.18	19.00 - 20.00 Uhr	20.40 €	18-7HS9146

Anmeldung bei Kursbeginn

Information: 0171 5688609

Bitte mitbringen: Fitnessmatte.

Rhythmische Gymnastik

Walburga Rabben

Kath. Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit, Bundesstraße 139, Stahe

10 x Mo	08.01.18	20.00 - 21.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9072
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

06 x Mo	09.04.18	20.00 - 21.30 Uhr	24.00 €	18-7HS9073
07 x Mo	28.05.18	20.00 - 21.30 Uhr	28.00 €	18-7HS9074
06 x Mo	03.09.18	20.00 - 21.30 Uhr	24.00 €	18-7HS9075
07 x Mo	29.10.18	20.00 - 21.30 Uhr	28.00 €	18-7HS9076

Anmeldung und Information: 02454 909393

Aerobic und Fitness

Spaß haben, sich auspowern und gleichzeitig ein perfektes Herz-Kreislauf-Training absolvieren und – ganz nebenbei – Bauch, Beine und Po straffen. Sie trainieren den ganzen Körper, verbessern Ihre Fitness und verbrennen Unmengen an Kalorien.

Kira Kaußen

Sporthalle, Schulstraße, Hastenrath

10 x Mo	08.01.18	20.00 - 21.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9086
16 x Mo	16.04.18	20.00 - 21.00 Uhr	43.20 €	18-7HS9087
06 x Mo	17.09.18	20.00 - 21.00 Uhr	16.20 €	18-7HS9088
06 x Mo	05.11.18	20.00 - 21.00 Uhr	16.20 €	18-7HS9089

Anmeldung bei Kursbeginn

Information: 0171 5688609

Bitte mitbringen: Fitnessmatte.

Funktionsgymnastik

Hanni Kleinen

Bürgerhaus, Bahnhofstraße/Großer Pley, Birgden

10 x Do	11.01.18	08.30 - 09.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9019
11 x Do	12.04.18	08.30 - 09.30 Uhr	29.70 €	18-7HS9020
12 x Do	13.09.18	08.30 - 09.30 Uhr	32.40 €	18-7HS9021

Kath. Pfarrheim St. Urbanus, Großer Pley 73, Birgden

10 x Di	09.01.18	08.30 - 09.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9022
10 x Di	09.01.18	09.30 - 10.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9025
12 x Di	10.04.18	08.30 - 09.30 Uhr	32.40 €	18-7HS9023
12 x Di	10.04.18	09.30 - 10.30 Uhr	32.40 €	18-7HS9026
13 x Di	11.09.18	08.30 - 09.30 Uhr	35.10 €	18-7HS9024
13 x Di	11.09.18	09.30 - 10.30 Uhr	35.10 €	18-7HS9027

Anmeldung und Information: 02454 6457

Gymnastik 50+

Walburga Rabben

Kath. Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit, Bundesstraße 139, Stahe

10 x Do	11.01.18	10.30 - 11.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9077
05 x Do	12.04.18	10.30 - 11.30 Uhr	13.50 €	18-7HS9078
06 x Do	07.06.18	10.30 - 11.30 Uhr	16.20 €	18-7HS9079
07 x Do	30.08.18	10.30 - 11.30 Uhr	18.90 €	18-7HS9080
06 x Do	08.11.18	10.30 - 11.30 Uhr	16.20 €	18-7HS9081

Anmeldung und Information: 02454 909393

Wassergymnastik

Walburga Rabben

Schwimmbad des Krankenhauses, Bruchstraße 6, Gangelt

05 x Mi	17.01.18	08.45 - 09.30 Uhr	16.25 €	18-7HS9066
05 x Mi	21.02.18	08.45 - 09.30 Uhr	16.25 €	18-7HS9067
06 x Mi	11.04.18	08.45 - 09.30 Uhr	19.50 €	18-7HS9068
07 x Mi	30.05.18	08.45 - 09.30 Uhr	22.75 €	18-7HS9069

06 x Mi	29.08.18	08.45 - 09.30 Uhr	19.50 €	18-7HS9070
06 x Mi	31.10.18	08.45 - 09.30 Uhr	19.50 €	18-7HS9071

Anmeldung und Information: 02454 909393

Josefine Jansen

06 x Fr	12.01.18	18.30 - 19.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9054
06 x Fr	12.01.18	19.30 - 20.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9055
06 x Mo	15.01.18	08.30 - 09.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9048
06 x Fr	02.03.18	18.30 - 19.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9056
06 x Fr	02.03.18	19.30 - 20.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9057
06 x Mo	05.03.18	08.30 - 09.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9049
08 x Fr	27.04.18	18.30 - 19.15 Uhr	26.00 €	18-7HS9058
08 x Fr	27.04.18	19.30 - 20.15 Uhr	26.00 €	18-7HS9059
09 x Mo	07.05.18	08.30 - 09.15 Uhr	29.25 €	18-7HS9050
06 x Fr	31.08.18	18.30 - 19.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9060
06 x Fr	31.08.18	19.30 - 20.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9061
06 x Mo	03.09.18	08.30 - 09.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9051
06 x Fr	26.10.18	18.30 - 19.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9062
06 x Fr	26.10.18	19.30 - 20.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9063
06 x Mo	05.11.18	08.30 - 09.15 Uhr	19.50 €	18-7HS9052

Anmeldung und Information: 02454 8318

Stadtgebiet Geilenkirchen

Walking für Frauen

Christa Sybertz

Waldparkplatz, Grotenrath

10 x Di	09.01.18	08.15 - 09.00 Uhr	20.00 €	18-7HS9114
10 x Di	10.04.18	08.15 - 09.00 Uhr	20.00 €	18-7HS9115
10 x Di	04.09.18	08.15 - 09.00 Uhr	20.00 €	18-7HS9116

Anmeldung und Information: 02451 5707

Bewegungsspiele

für Eltern/Großeltern und Kinder

Kittie Boymans

Turnhalle der Kath. GS, Müncherather Straße 2-4, Teveren

10 x Mi	10.01.18	15.00 - 15.45 Uhr	20.00 €	18-7HS7119
10 x Mi	11.04.18	15.00 - 15.45 Uhr	20.00 €	18-7HS7120
10 x Mi	05.09.18	15.00 - 15.45 Uhr	20.00 €	18-7HS7121

Anmeldung: Christa Sybertz, 02451 5707

Gesund und fit für Beruf und Alltag

Karin Döpgen

Kath. Pfarrzentrum Haus Vossen, Pfr.-Lowis-Straße, Gillrath

11 x Mi	10.01.18	16.30 - 18.00 Uhr	44.00 €	18-7HS9111
14 x Mi	11.04.18	16.30 - 18.00 Uhr	56.00 €	18-7HS9112
10 x Mi	05.09.18	16.30 - 18.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9113

Anmeldung bei Kursbeginn

„Fit im Kopf“ mit ganzheitlichem Gedächtnis- und Konzentrationstraining

„Wie war gleich noch mal der Name???“ „Was wollte ich gerade holen???“ Solche und ähnliche Fragen stellen sich Menschen aller Altersgruppen. Da lohnt es sich, das ganzheitliche Gedächtnistraining kennenzulernen. In einer immer schnelllebigeren Zeit, in der es ständig viele Neuerungen und wechselnde Anforderungen gibt, ist unser Gehirn vor besonders große Herausforderungen gestellt.

Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit sowie Wahrnehmung und geistige Flexibilität durch ausgewählte Übungen zu fördern. Beide Gehirnhälften werden ganzheitlich, d.h. mit allen Sinnen und unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele, in einer stressfreien Atmosphäre spielerisch trainiert. Sie erfahren im Einführungskurs etwas darüber, wie unser Gehirn funktioniert, wie wir lernen was förderlich ist, welche Memotechniken es gibt, um leichter Informationen zu speichern und wieder abzurufen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Namenstraining und vielen praktischen Übungen, die sich an den Wünschen der Teilnehmenden orientieren.

Wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining – unabhängig von Alter und Bildungsstand – zu einer Steigerung geistiger Fähigkeiten beiträgt und einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden ausübt. Unser Gehirn liebt es, aktiv zu sein, ganz im Sinne von, Use it or loose it. Herzlich willkommen!

Einführung in das Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Kirsten von Fürstenberg

Kath. Pfarrheim, Oase, An St. Marien 4, Geilenkirchen

08 x Do	01.03.18	10.30 - 12.00 Uhr	40.00 €	18-7HS3108
08 x Do	20.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	40.00 €	18-7HS3109

Anmeldung und Information: 02451 9944739, info@coaching-vonfuerstenberg.de

Aufbaukurs – für alle, die bereits an einem Einführungskurs teilgenommen haben

08 x Do	01.03.18	08.45 - 10.15 Uhr	40.00 €	18-7HS3110
08 x Do	20.09.18	08.45 - 10.15 Uhr	40.00 €	18-7HS3111

Anmeldung und Information: 02451 9944739, info@coaching-vonfuerstenberg.de



Stadtgebiet Heinsberg

Computer für Anfänger

Erich Möller, Elektroingenieur

AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

38 x Mi 10.01.18 10.00 - 11.30 Uhr 18-6HR2001

Anmeldung und Information: Elfi Brockhoven, 0173 8397609, brockhoven@gmx.de

Um eine Spende für AMOS e.V., dem Arbeitslosenzentrum in Heinsberg-Oberbruch, wird gebeten. Kontaktdaten unter www.amos-oberbruch.de

Computer: Anwendungsprogrammierung

Erich Möller, Elektroingenieur

AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

38 x Fr 12.01.18 10.00 - 11.30 Uhr 18-6HR2002

Anmeldung und Information: Elfi Brockhoven, 0173 8397609 oder brockhoven@gmx.de

Um eine Spende für AMOS e.V., dem Arbeitslosenzentrum in Heinsberg-Oberbruch, wird gebeten. Kontaktdaten unter www.amos-oberbruch.de

Computerkurs: Erweiterte Grundlagen

Erich Möller, Elektroingenieur

AMOS e.V., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

38 x Fr 12.01.18 12.30 - 14.00 Uhr 18-6HR2003

Anmeldung und Information: Elfi Brockhoven, 0173 8397609 oder brockhoven@gmx.de

Um eine Spende für AMOS e.V., dem Arbeitslosenzentrum in Heinsberg-Oberbruch, wird gebeten. Kontaktdaten unter www.amos-oberbruch.de

Schmerzfrei durch Faszien- und gezieltes Dehnungstraining

Nähere Infos unter: „Gesundheit & Fitness“ – „Sport und Bewegung“.

Hermann Nagel, Walking Trainer

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

Do	27.09.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	04.10.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	11.10.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	22.11.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	29.11.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	06.12.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	13.12.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Do	20.12.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-6HR9038

Anmeldung und Information: Hermann Nagel, 02455 4990455

Rückengymnastik

Ein neuer Weg zu einem fitten Rücken

Bewegung statt Schonung heißt die Zauberformel für einen schmerzfreien Rücken. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – so wird Ihr Rücken zur schmerzfreien Zone und Sie sprühen vor Energie. Alles wird plötzlich leichter: Starke und leistungsfähige Muskeln stabilisieren Ihren Rücken und halten ihn flexibel (nach Prof. Dr. I. Froböse).

Eva Zilgens

Kath. Pfarrheim St. Severinus, Tichelkamp, Karken

10 x Mo	08.01.18	09.15 - 10.45 Uhr	40.00 €	18-7HS9132
10 x Mo	16.04.18	09.15 - 10.45 Uhr	40.00 €	18-7HS9133
10 x Mo	03.09.18	09.15 - 10.45 Uhr	40.00 €	18-7HS9134

Anmeldung und Information: 02455 397674

Wirbelsäulengymnastik

Mit zielgerechten Übungen beugen Sie vielen Beschwerden vor

In dem Kurs werden funktionelle Übungen zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur geübt, sowie Mobilisationsübungen für Wirbelsäule, Hüftgelenke und Schultern durchgeführt. Zu Beginn erfolgt ein koordinatives Aufwärmprogramm. Die Übungen finden teilweise mit kleinen Geräten, z.B. Bälle und Therabänder, in verschiedenen Ausgangsstellungen statt.

Birgit Szarka

Kath. Kindergarten, Ackerbrucher Straße 45, Kirchhoven

20 x Mo	08.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	80.00 €	18-7HS9165
20 x Mo	08.01.18	20.00 - 21.00 Uhr	54.00 €	18-7HS9167
12 x Mo	03.09.18	18.30 - 20.00 Uhr	48.00 €	18-7HS9166
12 x Mo	03.09.18	20.00 - 21.00 Uhr	32.40 €	18-7HS9168

Anmeldung und Information: Agnes Reiners, 02452 89133

Gymnastik und Fitness für Frauen

Wer Spaß an gezieltem Ganzkörpertraining zu Musik hat, ist hier richtig. 60 Minuten intensives Training zur Stärkung der Kraft, Beweglichkeit, aber auch Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination kommen nicht zu kurz. Dabei wird Wert auf gelenk- und rückenfreundliche Übungen gelegt. Übungen zur Körperhaltung sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Agatha Osterwinter

Pfarrheim, Kirchstraße 17, Waldenrath

10 x Mo	08.01.18	19.00 - 20.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9180
11 x Mo	09.04.18	19.00 - 20.00 Uhr	29.70 €	18-7HS9182
12 x Mo	03.09.18	19.00 - 20.00 Uhr	32.40 €	18-7HS9184

Anmeldung und Information: 02452 9965994, agatha-sport@mail.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Gymnastik zum Fitbleiben für Frauen 50+

Waltraud Wöllenweber

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

15 x Di	09.01.18	14.00 - 15.00 Uhr	40.50 €	18-7HS9128
15 x Di	09.01.18	15.30 - 16.30 Uhr	40.50 €	18-7HS9258
12 x Di	04.09.18	14.00 - 15.00 Uhr	32.40 €	18-7HS9129
12 x Di	04.09.18	15.30 - 16.30 Uhr	32.40 €	18-7HS9259

Anmeldung bei Kursbeginn oder 02454 6499

Gymnastik und Sturzprophylaxe für Frauen und Männer

Funktionelles Training und Übungen zur Verbesserung der Mobilität im Alltag gehören zum Programm. Spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe werden ebenfalls vermittelt. Diese Übungen sollen die oft fehlende Muskelkraft wieder aufbauen und die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit stärken. Weiter sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination gefestigt und verbessert werden.

Hans-Josef Vogt

Turnhalle der Grundschule, Römerstraße, Straeten

10 x Di	09.01.18	14.30 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9174
12 x Di	10.04.18	14.30 - 16.00 Uhr	48.00 €	18-7HS9175
12 x Di	04.09.18	14.30 - 16.00 Uhr	48.00 €	18-7HS9176

Pfarrheim, Kirchstraße 17, Waldenrath

10 x Di	09.01.18	09.00 - 10.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9177
12 x Di	10.04.18	09.00 - 10.00 Uhr	32.40 €	18-7HS9178
12 x Di	04.09.18	09.00 - 10.00 Uhr	32.40 €	18-7HS9179

Anmeldung und Information: 02452 9965994, hajo-sport@mail.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Gymnastik für Frauen

Haltung und Beweglichkeit

Gertrud Schrader

Pfarrzentrum St. Maria Rosenkranz, Rochusstraße 1, Porselen

16 x Di	09.01.18	20.00 - 20.45 Uhr	32.00 €	18-7HS9169
16 x Di	04.09.18	20.00 - 20.45 Uhr	32.00 €	18-7HS9170

Anmeldung und Information: 02454 939047, gschra@web.de

Frauen fit 40 +

Fitness für den ganzen Körper

Leichte Gymnastik von Kopf bis Fuß mit Musik und Handgeräten

Elisabeth Derichs

Mehrzweckhalle, Ullrichstraße 3, Porselen

10 x Mi	10.01.18	14.15 - 15.15 Uhr	27.00 €	18-7HS9171
10 x Mi	11.04.18	14.15 - 15.15 Uhr	27.00 €	18-7HS9172
13 x Mi	05.09.18	14.15 - 15.15 Uhr	35.10 €	18-7HS9173

Anmeldung und Information: 02453 2310

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Annette Jörling

Begegnungsstätte, Corneliusstraße 4, Waldenrath

08 x Mi	17.01.18	09.30 - 10.30 Uhr	21.60 €	18-7HS9189
08 x Mi	17.01.18	10.30 - 11.30 Uhr	21.60 €	18-7HS9190
10 x Mi	11.04.18	09.30 - 10.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9191

10 x Mi	11.04.18	10.30 - 11.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9192
10 x Mi	12.09.18	09.30 - 10.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9193
10 x Mi	12.09.18	10.30 - 11.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9194

Anmeldung und Information: 0174 9679702

Tanzen in der 2. Lebenshälfte

Käthe Heuter

Kath. Pfarrheim St. Lambertus, Lambertusstraße 23, Dremmen

10 x Mi	21.02.18	18.00 - 19.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9126
10 x Mi	29.08.18	18.00 - 19.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9127

Anmeldung bei Kursbeginn

Bewegung hält fit

Volleyball, Basketball und Fitnesstraining

Roland Kohnen

Gemeinschaftshauptschule, Westpromenade 60, Heinsberg

16 x Mi	21.02.18	20.00 - 21.30 Uhr	64.00 €	18-7HS9130
11 x Mi	05.09.18	20.00 - 21.30 Uhr	44.00 €	18-7HS9131

Anmeldung und Information: 02452 101666

Herren am Herd

Ulrike Heinen

Peter-Jordan-Schule, In der Schlee, Hückelhoven

04 x Do	01.03.18	19.00 - 22.00 Uhr	40.00 €	18-7HS8211
04 x Do	08.11.18	19.00 - 22.00 Uhr	40.00 €	18-7HS8212

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 8622, heinenulrike@netcologne.de

Zuschneiden und Nähen

für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Trudi Himmels

Klausenhof, Oberstraße 59, Kempen

08 x Mo	22.01.18	09.00 - 11.15 Uhr	60.00 €	18-7HS8157
08 x Mi	24.01.18	09.00 - 11.15 Uhr	60.00 €	18-7HS8159
08 x Mo	24.09.18	09.00 - 11.15 Uhr	60.00 €	18-7HS8158
08 x Mi	26.09.18	09.00 - 11.15 Uhr	60.00 €	18-7HS8160

Anmeldung und Information: 02452 7770

Nähen am Wochenende

für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Trudi Himmels

Klausenhof, Oberstraße 59, Kempen

Fr	02.02.18	16.00 - 19.00 Uhr		
Sa	03.02.18	09.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT8161
Fr	09.03.18	16.00 - 19.00 Uhr		

Sa	10.03.18	09.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT8162
Fr	16.11.18	16.00 - 19.00 Uhr		
Sa	17.11.18	09.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT8163
Fr	23.11.18	16.00 - 19.00 Uhr		
Sa	24.11.18	09.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT8164

Anmeldung und Information: 02452 7770



Stadtgebiet Hückelhoven

Fitness in der 2. Lebenshälfte

für Damen

Dieser Kurs richtet sich an alle Damen, die körperlich fit und aktiv sein wollen. Beugen Sie vor! Sie erhalten sich Ihre Alltagstauglichkeit und damit Ihre Lebensqualität. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches moderates Herz- und Kreislauftraining mit einfachen Schrittfolgen, begleitet von motivierender Musik, zur Verbesserung Ihrer Kondition und Ausdauer. Weiter kräftigen wir alle Muskelgruppen, verbessern die Koordination, Konzentration, die Reaktion und das Gleichgewicht. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Leopold Beier, Sportlehrer
Sporthalle, Callstraße, Hilfarth

08 x Mo	08.01.18	14.00 - 15.30 Uhr	32.00 €	18-7HS9035
13 x Mo	09.04.18	14.00 - 15.30 Uhr	52.00 €	18-7HS9036
13 x Mo	03.09.18	14.00 - 15.30 Uhr	52.00 €	18-7HS9037

Anmeldung und Information: 02841 52430

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke.

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Susanne Kusner
Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

10 x Di	09.01.18	09.15 - 10.15 Uhr	40.00 €	18-7HS9135
10 x Di	10.04.18	09.15 - 10.15 Uhr	40.00 €	18-7HS9136
10 x Di	11.09.18	09.15 - 10.15 Uhr	40.00 €	18-7HS9137

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010,
roswitha@auler.com

Power-Pilates plus Yoga

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Gereon, Hauptstraße 17, Brachelen

10 x Di	09.01.18	09.30 - 10.30 Uhr	27.00 €	18-7HS9260
12 x Di	10.04.18	09.30 - 10.30 Uhr	32.40 €	18-7HS9261
14 x Di	04.09.18	09.30 - 10.30 Uhr	37.80 €	18-7HS9262

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

Yoga-Kurs

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen möchten. Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen sowie Entspannungstechniken umfassen den Kurs. Die Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke. Sie gewinnen mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und das Nervensystem wird harmonisiert. So kann ein völlig neues Körpergefühl von Harmonie für Körper und Geist entstehen. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet die Stunde.

N.N.

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

09 x Di	09.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	45.00 €	18-7HS9195
11 x Di	10.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	55.00 €	18-7HS9196
06 x Di	04.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	30.00 €	18-7HS9197
07 x Di	30.10.18	10.30 - 12.00 Uhr	35.00 €	18-7HS9263

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,
uschi.ruetten@bistum-aachen.de oder Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Matte.

Ausdauertraining, Spiel und Gymnastik für Damen und Herren

Beugen Sie vor! Sie erhalten sich Ihre Alltagstauglichkeit und damit Ihre Lebensqualität. In diesem Kurs erleben Sie, wie leicht es ist, sich langfristig vielfach fit und mobil zu halten.

Inhalte

- Training des Herz-Kreislauf-Systems (Ausdauer-Kondition)
- Kräftigung aller Muskelgruppen (Beine, Bauch, Po und Rücken)
- Verbesserung der motorischen Eigenschaften (Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentration, Reaktion)

Dehn- und Entspannungsübungen sowie ein leicht erlernbares Volleyball-Spiel, runden das Programm ab. Sie erhalten viele Tipps zu Gesundheit und Sport.

Arif Karakoc

Hans Joachim Bätz

Turnhalle der GGS, Dinstühler Straße 67, Hückelhoven

09 x Mi	17.01.18	17.30 - 19.00 Uhr	36.00 €	18-7HS9039
10 x Mi	25.04.18	17.30 - 19.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9040
05 x Mi	05.09.18	17.30 - 19.00 Uhr	20.00 €	18-7HS9041
06 x Mi	07.11.18	17.30 - 19.00 Uhr	24.00 €	18-7HS9042

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

uschi.ruetten@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke.

Hardanger Stickerei – für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene

Alte Handwerkskunst in neuem Stil

Roswitha Auler

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

06 x Mo	05.02.18	19.30 - 21.45 Uhr	45.00 €	18-7HS8140
06 x Mo	17.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	45.00 €	18-7HS8141

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Folklore-Tanzkurs

Käthe Heuter

Kath. Pfarrheim St. Bonifatius, Jacobastraße 102, Schaufenberg

10 x Do	22.02.18	17.30 - 19.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9043
10 x Do	30.08.18	17.30 - 19.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9044

Anmeldung bei Kursbeginn

Generalvollmacht/Patientenverfügung

Andreas Brandt

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

Mi	07.03.18	20.00 - 21.30 Uhr	5.00 €	18-7HS5219
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Nähen am Wochenende

Zuschneiden, nähen und ändern von Kleidung

Katharina Tappesser

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

Fr	09.03.18	16.00 - 19.00 Uhr		
Sa	10.03.18	09.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT8004
Fr	28.09.18	16.00 - 19.00 Uhr		
Sa	29.09.18	09.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT8005

Anmeldung und Information: 02436 1824 oder Roswitha Auler, 02433 85010,
roswitha@auler.com

Bitte mitbringen: Nähmaschine – sofern vorhanden.

Erste Hilfe im Notfall

Axel Auler

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

02 x Mi	21.03.18	20.00 - 21.30 Uhr	10.00 €	18-7HS9138
02 x Mi	10.10.18	20.00 - 21.30 Uhr	10.00 €	18-7HS9139

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Babysitterkurs

Ein Angebot für alle, die regelmäßig Kleinkinder betreuen

Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, die Rahmenbedingungen von Erziehung und die Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Säuglingspflege wird praktisch geübt und Säuglingsernährung besprochen. Abschließend erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein „Babysitterdiplom“.

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

Sa	14.04.18	10.00 - 15.00 Uhr	15.00 €	18-7HS7001
Sa	06.10.18	10.00 - 15.00 Uhr	15.00 €	18-7HS7002

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Herren am Herd

Ulrike Heinen

Peter-Jordan-Schule, In der Schlee, Hückelhoven

04 x Do	01.03.18	19.00 - 22.00 Uhr	40.00 €	18-7HS8211
04 x Do	08.11.18	19.00 - 22.00 Uhr	40.00 €	18-7HS8212

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 86221, heinenulrike@netcologne.de

Gemeinde Selfkant

Ein neuer Weg zu einem fitten Rücken

Bewegung statt Schonung heißt die Zauberformel für einen schmerzfreien Rücken Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – so wird Ihr Rücken zur schmerzfreien Zone und Sie sprühen vor Energie. Alles wird plötzlich leichter. Starke und leistungsfähige Muskeln stabilisieren Ihren Rücken und halten ihn flexibel (nach Prof. Dr. I. Froböse).

Eva Zilgens

Turnhalle der Selfkantschule, Pfarrer-Meising-Straße 1b, Höngen

10 x Di	09.01.18	16.00 - 17.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9045
10 x Di	17.04.18	16.00 - 17.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9046
10 x Di	11.09.18	16.00 - 17.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9047

Anmeldung und Information: Walburga Peters, 02456 509339

Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

Meike Adler

Städt. Turnhalle, Zur Turnhalle 1, Tüddern

10 x Di	09.01.18	19.00 - 20.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9223
10 x Di	03.04.18	19.00 - 20.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9224
10 x Di	19.06.18	19.00 - 20.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9225
10 x Di	16.10.18	19.00 - 20.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9226

Anmeldung und Information: Marie-Luise Hamers, 02456 1560 (Pfarrbüro St. Gertrudis),
Meike Adler, 0031 464756092, meike.adler@planet.nl

Zumba®

N.N.

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia, Pfarrer-Jäger-Straße, Saeffelen

10 x Di	09.01.18	19.00 - 20.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9220
10 x Fr	12.01.18	18.00 - 19.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9101
11 x Di	10.04.18	19.00 - 20.00 Uhr	29.70 €	18-7HS9221
11 x Fr	13.04.18	18.00 - 19.00 Uhr	29.70 €	18-7HS9102
11 x Di	11.09.18	19.00 - 20.00 Uhr	29.70 €	18-7HS9222
11 x Fr	14.09.18	18.00 - 19.00 Uhr	29.70 €	18-7HS9103

Anmeldung und Information: Lydia Palmen, 02455 733

Gymnastik und Tanz 50+

In diesem Kurs wollen wir uns langsam wieder an sportliche Aktivitäten heranwagen, zusammen tanzen und Gymnastik machen sowie etwas für die Kondition tun. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.

Heike Dahlmanns

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia, Pfarrer-Jäger-Straße, Saeffelen

11 x Mi	10.01.18	09.00 - 10.00 Uhr	29.70 €	18-7HS9082
13 x Mi	11.04.18	09.00 - 10.00 Uhr	35.10 €	18-7HS9083
06 x Mi	29.08.18	09.00 - 10.00 Uhr	16.20 €	18-7HS9084
08 x Mi	31.10.18	09.00 - 10.00 Uhr	21.60 €	18-7HS9085

Anmeldung und Information: Heike Dahlmanns, 0163 4607634, heike.dahlmanns@web.de

Kreatives aus Stoff für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Nähkurs beginnen wir mit der Herstellung eigener Näharbeiten, wie z.B. Kissen oder Taschen. Unter Anleitung werden die Grundkenntnisse des Nähens erlernt. Dieser Kurs ist auch für Kinder geeignet.

Heike Dahlmanns

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia, Pfarrer-Jäger-Straße, Saefellen

Fr	09.03.18	14.00 - 18.00 Uhr		
Sa	10.03.18	10.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT7001
Fr	14.09.18	14.00 - 18.00 Uhr		
Sa	15.09.18	10.00 - 16.00 Uhr	30.00 €	18-7TT7002

Anmeldung und Information: 0163 4607634, heike.dahlmanns@web.de

Bitte mitbringen: Nähmaschine – sofern vorhanden.

Auszeit im Alltag

Meditationspfad „Blickweite“ – Saisonstart 2018

Die Wege unserer Meditationspfade laden wieder ein, sich in der Natur und zu sich selbst aufzumachen. Starten Sie mit uns zu Fuß oder per Rad in die neue Pilgersaison.

Gemeinsamer Abschluss mit einem Imbiss.

Gabriele Thönnessen, Gemeindereferentin

Kath. Pfarrkirche St. Gertrud, Sandkoul 3, Havert

So	15.04.18	10.30 - 16.30 Uhr		18-7HS5001
-----------	-----------------	--------------------------	--	-------------------

Anmeldung und Information: 02455 930870, thoennessen@kirche-selfkant.de

Stadtgebiet Übach-Palenberg

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Liselotte Küppers

Kath. Pfarrsaal St. Dionysius, Kirchplatz 11, Übach

10 x Mo	08.01.18	09.00 - 10.00 Uhr	27.00 €	18-7HS9241
13 x Mo	09.04.18	09.00 - 10.00 Uhr	35.10 €	18-7HS9242
06 x Mo	03.09.18	09.00 - 10.00 Uhr	16.20 €	18-7HS9243
08 x Mo	29.10.18	09.00 - 10.00 Uhr	21.60 €	18-7HS9244

Anmeldung und Information: 02451 44441, lilo-kueppers@web.de

Ein neuer Weg zu einem fitten Rücken

Bewegung statt Schonung heißt die Zauberformel für einen schmerzfreien Rücken. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – so wird Ihr Rücken zur schmerzfreien Zone und Sie sprühen vor Energie. Alles wird plötzlich leichter. Starke und leistungsfähige Muskeln stabilisieren Ihren Rücken und halten ihn flexibel (nach Prof. Dr. I. Froböse).

Eva Zilgens

Kath. Jugendheim St. Fidelis, Roermonder Straße, Boscheln

10 x Mo	08.01.18	16.30 - 18.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9229
10 x Mo	08.01.18	18.15 - 19.45 Uhr	40.00 €	18-7HS9232
10 x Mo	16.04.18	16.30 - 18.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9230
10 x Mo	16.04.18	18.15 - 19.45 Uhr	40.00 €	18-7HS9233
10 x Mo	03.09.18	16.30 - 18.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9231
10 x Mo	03.09.18	18.15 - 19.45 Uhr	40.00 €	18-7HS9234

Anmeldung und Information: 02455 397674

Fit mit Pilates

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Kirchstraße 23a, Palenberg

11 x Mi	10.01.18	08.45 - 09.45 Uhr	29.70 €	18-7HS9238
13 x Mi	11.04.18	08.45 - 09.45 Uhr	35.10 €	18-7HS9239
13 x Mi	05.09.18	08.45 - 09.45 Uhr	35.10 €	18-7HS9240

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

Gymnastik für Seniorinnen

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Kirchstraße 23a, Palenberg

11 x Mi	10.01.18	10.00 - 10.45 Uhr	22.00 €	18-7HS9235
13 x Mi	11.04.18	10.00 - 10.45 Uhr	26.00 €	18-7HS9236
13 x Mi	05.09.18	10.00 - 10.45 Uhr	26.00 €	18-7HS9237

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

Tanz mit – bleib fit, für Seniorinnen und Senioren 50+

Es werden unter anderem Volkstänze und Gruppentänze sowie alte und neue Tanzformen aus aller Welt getanzt. Um die vielfältigen Tänze kennen zu lernen, sind „Schnupperbesuche“ jederzeit möglich.

Liselotte Küppers

Kath. Pfarrsaal St. Dionysius, Kirchplatz 11, Übach

11 x Mi	10.01.18	15.00 - 16.30 Uhr	44.00 €	18-7HS9245
12 x Mi	11.04.18	15.00 - 16.30 Uhr	48.00 €	18-7HS9246
05 x Mi	05.09.18	15.00 - 16.30 Uhr	20.00 €	18-7HS9247
07 x Mi	31.10.18	15.00 - 16.30 Uhr	28.00 €	18-7HS9248

Anmeldung und Information: 02451 44441, lilo-kueppers@web.de

Gemeinde Waldfeucht

Fit und beweglich bleiben trotz Älterwerdens, für Damen und Herren

Sportliche Betätigung ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden, darauf weisen Sportmediziner hin.

Der Kurs ist ausgerichtet auf ein moderates Herz-, Kreislauf- und Muskeltraining, was Ihrem Stoffwechsel Beine macht. Mit achtsamer Praxis üben wir Koordination, Reaktion und Gleichgewichtsaufgaben, die im Alltag sehr wichtig sind.

Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Programm ab.

Leopold Beier, Sportlehrer

Festhalle, Clemensstraße 35, Braunsrath

08 x Mo	08.01.18	11.00 - 12.30 Uhr	32.00 €	18-7HS9201
13 x Mo	09.04.18	11.00 - 12.30 Uhr	52.00 €	18-7HS9202
13 x Mo	03.09.18	11.00 - 12.30 Uhr	52.00 €	18-7HS9203

Anmeldung und Information: Josefine Nobis, 02452 23525

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke.

Gymnastik und Folkloretanz

Irmgard Mosdzen

Bürgertreff, Brabanter Straße 32, Waldfeucht

10 x Do	18.01.18	15.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9205
10 x Do	13.09.18	15.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9206

Anmeldung bei Kursbeginn

Stadtgebiet Wassenberg

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Annette Jörling

Kath. Pfarrzentrum St. Lambertus, Mühlenstraße 1, Birgelen

07 x Do	18.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	28.00 €	18-7HS9198
09 x Do	12.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	36.00 €	18-7HS9199
10 x Do	13.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	40.00 €	18-7HS9200

Anmeldung und Information: 0174 9679702



Stadtgebiet Wegberg

Qi Gong

Qi Gong ist eine Bewegungsmeditation, die durch langsame, fließende Bewegungen ausgeführt wird. Dabei kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Verspannungen und Blockaden werden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbaut. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Rath-Anhoven

10 x Mi	10.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	40.00 €	18-7HS9213
13 x Mi	11.04.18	18.30 - 20.00 Uhr	52.00 €	18-7HS9214
13 x Mi	05.09.18	18.30 - 20.00 Uhr	52.00 €	18-7HS9215

Anmeldung und Information: 0175 4044866

Fit in jedem Alter

Gymnastik für Seniorinnen

Mit Spiel, Spaß und Freude das eigene Körpergefühl stärken sowie die Beweglichkeit verbessern.

Sieglinde Cremers

Kath. Pfarrheim Heilige Familie, Alte Landstraße 76, Klinkum

12 x Mo	15.01.18	15.00 - 16.30 Uhr	48.00 €	18-7HS9217
12 x Mo	10.09.18	15.00 - 16.30 Uhr	48.00 €	18-7HS9218

Anmeldung und Information: 02434 2159

„Osterküche“

Lamm – Dessert und Co.

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

Mo	12.03.18	19.00 - 22.00 Uhr	10.00 €	18-7HS8207
----	----------	-------------------	---------	------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 86221, heinenulrike@netcologne.de, Angela Bähren, 02434 2107

„Spanische Küche“

Tapas und Co.

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

Do	28.06.18	19.00 - 22.00 Uhr	10.00 €	18-7HS8208
----	----------	-------------------	---------	------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 86221, heinenulrike@netcologne.de, Angela Bähren, 02434 2107

„Englische Küche“

Englische Pies, Scones and Crumble

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

Do	27.09.18	19.00 - 22.00 Uhr	10.00 €	18-7HS8209
----	----------	-------------------	---------	------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 86221, heinenulrike@netcologne.de, Angela Bähren,
02434 2107

„Indische Küche“

Curry und mehr

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

Do	13.12.18	19.00 - 22.00 Uhr	10.00 €	18-7HS8210
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 86221, heinenulrike@netcologne.de, Angela Bähren,
02434 2107



Kooperationspartner

„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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit aufzugreifen. Insbesondere gilt dies für den Bereich der Jugendlichen unter 25 Jahren und der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Migrationshintergrund; bei diesen besonders in den Bereichen Sprache, Gesellschaft, Politik und Kultur. Der Volksverein Mönchengladbach bietet in Kooperation mit dem Katholischen Forum in seinem halbjährlichen Bildungsprogramm für Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 wie z.B. einen Kreativworkshop und eine Exkursion zum Braunkohlegebiet
- Politische Bildungswochen
- Kochgruppen mit dem Thema „preiswert und gut essen“
- Regelmäßige wöchentliche Angebote, z.B. am Dienstag das Arbeitslosenfrühstück (7.15 - 9.00 Uhr) und am Mittwoch besteht die Möglichkeit, den Umgang mit dem PC zu üben (15.30 - 17.00 Uhr)

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 in Bereich der Erwachsenenbildung.

A

Akademie Heydevelthof
AMOS e.V., www.amos-oberbruch.de
Arbeitsagentur Düren
Agentur für Arbeit Mönchengladbach
Arbeitskreis Trauerzeit, c/o Jürgen Schmitz: Krankenhausseelsorger Maria Hilf, Mönchengladbach
ATZ – Autismus-Therapie-Zentrum, Mönchengladbach

B

Betreuungsverein SKM Rheydt e.V., www.skm-ry.de
Bischöfliches Generalvikariat Aachen: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Bildungsstätte Verein Wohlfahrt e.V., www.verein-wohlfahrt.de
BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit, Mönchengladbach, www.bis-zentrum.info
BUND Kreisgruppe Mönchengladbach: www.bund-mg.de
BUND Korschenbroich: www.bund-juechen.de
Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V., www.bvfest.de
Bürger-Aktion Umweltschutz Mönchengladbach e.V. (BAUM)
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

Deutsches Rotes Kreuz
Diakonisches Werk Evangelischer Kirchengemeinden im Rhein-Kreis Neuss e.V.
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Aachen
DJH Jugendherberge Nettetal-Hinsbeck

E

Ehrenamtsbeauftragte Stadt Hückelhoven
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

F

Fachstelle für Exerzitienarbeit 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 Gerderath Erkelenz
Familienzentrum St. Brigida Baal Hückelhoven

Familienzentrum „Traumland“ Hückelhoven
Familienzentrum St. Lambertus Hückelhoven
Familienzentrum St. Johannes der Täufer Hückelhoven Ratheim
Familienzentrum Teveren Geilenkirchen
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 Josef-Thory-Str. 32, Kleinenbroich
Familienzentrum Am Sportplatz 5, Korschenbroich
Familienzentrum Donatusstr. 3, Pesch
Familienzentrum Schaffenbergstr. 27b, Herrenshoff
Familienzentrum St. Pantaleon, Mühlenstr.21, Hochneukirch
Familienzentrum Montessori Kinder-Haus, Bachstr. 29, Bedburdyk
FKU e.V. Verein zur Förderung Kirchlicher Umweltberatung e.V. (FKU e.V.)
Flüchtlingsrat NRW e.V.
Flüchtlingsrat Heinsberg Oberbruch
Flüchtlingsseelsorge Heinsberg
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
Gesundheitsamt Heinsberg: www.vhs-heinsberg.de
Gleichstellungsstelle der Stadt Mönchengladbach, Fliethstraße 86 -88, Mönchengladbach
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Hückelhoven
Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Mönchengladbach e.V.,
www.gcjz-mg.de

H

I

Initiative Gentechnikfreie Region Niederrhein
Integrationsbeauftragte Stadt Hückelhoven
Integrations- und Bildungsverein MG e.V.

J

Johanniter Kindergarten Regenbogen Familienzentrum Wassenberg Orsbeck
Jugendamt des Rheinkreises Neuss: www.rhein-kreis-neuss.de
Jugendämter der Städte Erkelenz, Heinsberg, Hückelhoven
Jugendwerkstatt Hilfarth, Caritasverband Kreis Heinsberg

K

Katechetisches Institut des Bistums Aachen, www.ki-aachen.kibac.de
Katholikenrat der Region Heinsberg: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Katholikenrat der Regionen Mönchengladbach: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Katholischen Beratungszentrum Aachen
Katholisches Beratungszentrum Mönchengladbach:
beratungszentrum-moenchengladbach@bistum-aachen.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 Mönchengladbach
und Diözesanverband Aachen
Katholischer Kindergarten St. Barbara Hückelhoven
Katholischer Kindergarten St. Georg Korschenbroich-Liedberg
Katholischer Kindergarten St. Georg Wassenberg
Katholischer Kindergarten St. Simon und Thadäus, Otzenrath
Katholischen Krankenhausseelsorge in den Kliniken Maria Hilf

Katholische Seelsorge in Jüchen: www.kirche-im-bistum-aachen.de
Kindergarten, Paul-Körschgen-Str. 4, 41363 Jüchen-Bedburdyk
Kindergarten, Alleestr. 3, Jüchen
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, Rektor-Thoma-Str.9, Jüchen
Kindertagesstätte Weststr. 24, 41363 Jüchen
Kommunales Integrations Zentrum (KIZ) Kreis Heinsberg
Kölner Frauengeschichtsverein Marienplatz 4, 50676 Köln
Kreisverwaltung Heinsberg, Valkenburger Straße 45, 52525 Heinsberg
Kreishandwerkerschaft Heinsberg
Kreissportbund Heinsberg e.V.

L

LAKUM – Katholisches Hochschulzentrum an der Hochschule Niederrhein
Lambertus gemeinnützige GmbH, Dienststülerstraße 33, 41836 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.
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

NLS Ernährungsinstitut, www.nls-ernaehrungsinstitut.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

T

TAK, Treff am Kapellchen, Rudolfstraße 7 , 41068 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

Volkshochschule Kreis Heinsberg

Volkshochschule Mönchengladbach

Z

Zornröschen e.V.

Wegbeschreibung

Hier finden Sie uns

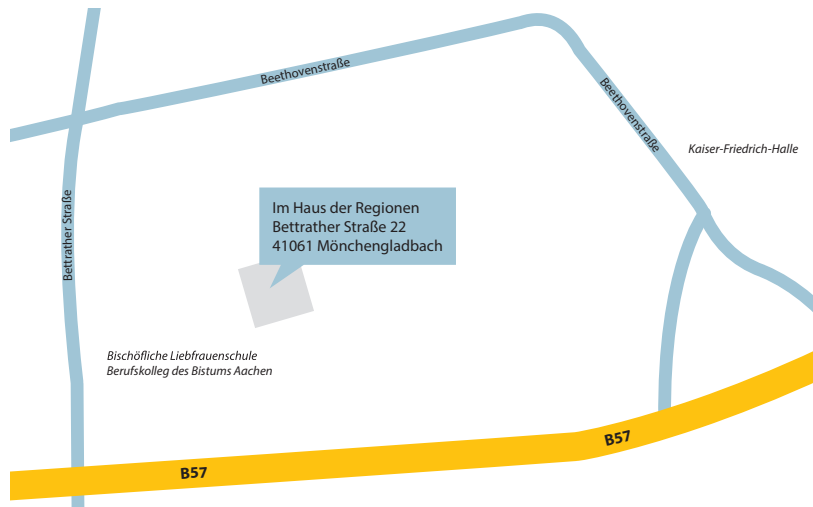
Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

Im Haus der Regionen

Betrather Straße 22
41061 Mönchengladbach

Von der Autobahn A52 nehmen Sie die Ausfahrt 8-Mönchengladbach-Nord Richtung Mönchengladbach (L116). Halten Sie sich rechts und biegen in die Beethovenstraße ein, 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.

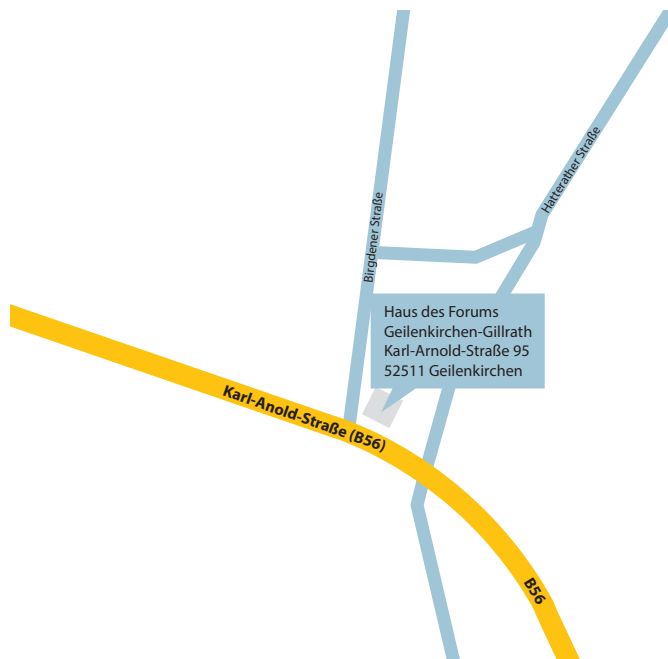


Wegbeschreibung

Haus des Forums Geilenkirchen-Gillrath

Karl-Arnold-Straße 95
52511 Geilenkirchen-Gillrath

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.



Wegbeschreibung

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.

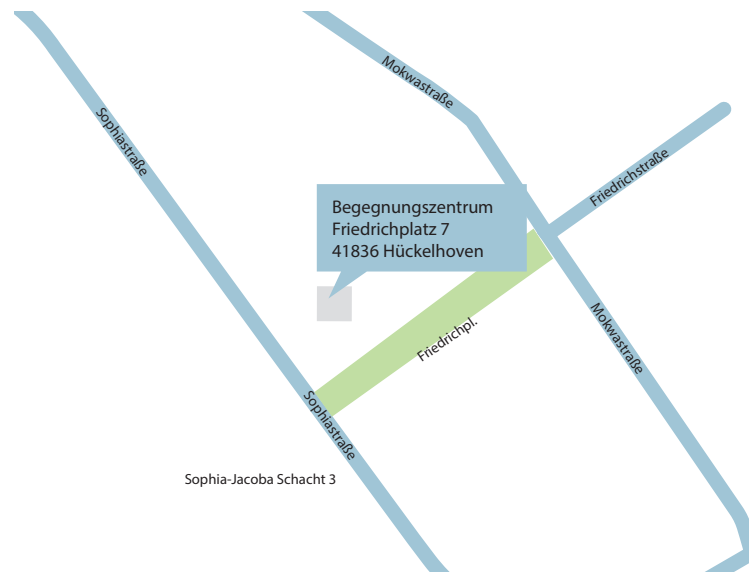


Wegbeschreibung

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).



[illegible]

Impressum:

Veranstalter:

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg
Bettrather 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
Bettrather Straße 22
D-41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 98 06 39
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