

Mönchengladbach, Korschenbroich, Jüchen

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
Mönchengladbach: 02161 98 06 44
Heinsberg: 02161 98 06 39
E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de
www.forum-mg-hs.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

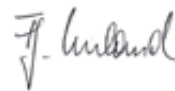
Veränderungen, Entwicklungen, ja Verunsicherungen sind überall um uns herum wahrzunehmen und zu spüren. Wir sehen dies im politischen System, in der Kirche, durch die verstärkten Migrationsbewegungen, beim Raubbau an den natürlichen Ressourcen, bei den zunehmenden Spannungen zwischen den unterschiedlichen 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 44 (MG)

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

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 44

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

Theologie, Kirche, Gesellschaft 15

Spiritualität und Glaubensleben 24

Religions-Kult(o)ur und Dialog 30

Qualifikation & Fortbildung 42

Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen 43

Ehrenamt Arbeit mit geflüchteten Menschen 54

Ehrenamt Liturgie und Kirche 59

Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt 67

Weitere Fortbildungen 72

Leben & Beziehungen 82

Persönlichkeit stärken 83

Paarleben 93

Frauenleben 97

Älter werden 116

Kultur & Kreativität 124

Kunst und Kultur 125

Gesellschaft & Politik 130

Interkulturelle Vielfalt 131

Politik und Geschichte 140

Recht im Alltag 147

Umwelt und Natur 149

Angebote vor Ort 156

Mönchengladbach Rheindalen 157

Kultur und Gesellschaft 157

Sprache und Kreativität 162

Gesundheit und Fitness 165

Stadt Korschenbroich 167

Kultur und Gesellschaft 167

Familien und Kinder 169

Sprache und Kreativität 186

Gesundheit und Fitness 193

Qualifizierung und Fortbildungen 210

Gemeinde Jüchen 214

Kultur und Gesellschaft 214

Familien und Kinder 215

Gesundheit und Fitness 217

Qualifizierung und Fortbildungen 220

Kooperationspartner 222

Wegbeschreibung 230

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“.

Samstagsgespräche im LeseCafé

Das monatliche Samstagsgespräch im LeseCafé – eine Vortrags- und Gesprächsreihe

- mit unterschiedlichen Referentinnen und Referenten,
- zu vielfältigen religiösen, biblischen, theologischen und gesellschaftlichen Themen,
- in der anregenden Atmosphäre der hellen und gut sortierten theologischen Bibliothek und Begegnungsstätte.

LeseCafé an der Citykirche, Kirchplatz 12, Mönchengladbach

Themen und Termine werden monatlich im Lesecafé bekannt gegeben.

18-2MG5001

In Kooperation mit dem LeseCafé an der Citykirche.

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

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

Interkonfessionelles Gespräch

„Brauchen wir eine neue Reformation – oder hat sie längst begonnen?“

... Nachlese zum Reformationsgedenkjahr

Welche Impulse aus dem Reformationsgedenkjahr nehmen wir mit in die Zukunft der Kirchen? Was ist nachhaltig und reformatorisch für die Aufgaben in der Ökumene geblieben, und woran ist in Zukunft noch zu arbeiten? Vor allem diesen Fragen wollen wir nachgehen und offengebliebene Wünsche aller Christenmenschen an die Kirchenleitungen ins Wort bringen.

Wilhelm Bruners, Katholischer Pfarrer, Schriftsteller
Olaf Nöller, Evangelischer Pfarrer
Evangelisches Gemeindezentrum, Lenßenstraße 15, Mönchengladbach

Do 08.02.18 19.30 - 21.45 Uhr 5.00 € 18-2MG5006

„Blick über den Kirchturm“ – Vortragsreihe in der Citykirche

Diese Vortragsreihe nimmt aktuelle gesellschaftliche, politische und kulturelle Themen in den Blick. Sie lädt Christinnen, Christen und Interessierte ein, zu hinterfragen, zu diskutieren und mitzugestalten.

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.

Musik und Kunst als Brücke zu verschiedenen Kulturen –

am Beispiel von New Orleans nach Hurrikan Katrina 2005

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

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

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.

Nach der Flucht

Neue Ideen für die Einwanderungsgesellschaft

Eine Veranstaltung der Vortragsreihe „Blick über den Kirchturm“ in der Citykirche.
Nähere Infos unter: „Gesellschaft und Politik“ – „Interkulturelle Vielfalt“.

Mark Terkessidis, Psychologe, Migrationsexperte, Autor
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Do 26.04.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-3FA1004

In Kooperation mit der Citykirche Mönchengladbach.

„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 mit im Zentrum: Was können diese Jahrtausende alten Texte auch für uns heute noch für eine Bedeutung entfalten?

Ein geladen 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 besonders 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

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

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

Die Sache mit der Kreuzigung –

und der mysteriöse Tod des Jesus von Nazareth

Der Kreuzestod Jesu stellt uns vor ein Rätsel: Warum endete die Jesusbewegung nicht vorzeitig mit der frühen und brutalen Hinrichtung ihrer Gründergestalt? Die Kreuzigung als Hinrichtungsmethode war so verpönt, dass selbst die Römer ihren verurteilten Bürgern diese nicht zumuten wollten. Und: Ein früher Tod galt in allen Religionen als Strafe der Götter. Wie konnte also ein Mann, dessen Biografie so elend und glanzlos endete, zu der zentralen Figur einer Weltreligion werden?

Thomas Porwol, Kaplan

Pfarrsaal St. Mariä Himmelfahrt, Abteistaße 34, Mönchengladbach

Do

22.03.18

19.00 – 21.00 Uhr

18-2MG5024

In Kooperation mit der Pfarre Sankt Vitus.



Die Sache mit der Geburtsgeschichte –

keine zuckersüße Weihnacht (Lk 2,1-21)

Die bekannteste Geschichte des neuen Teils der Bibel wird seit Jahrhunderten jedes Jahr in allen christlichen Kirchen der Welt gelesen, seltsamerweise nur nie bis zu ihrem wirklichen Ende. Der letzte Vers wird in der Leseordnung weggelassen. Dabei geht es nicht um eine Randnotiz, sondern um die Vervollständigung der zentralen Figur: Jesus. Außerdem erzählt die Geschichte über die Verlierer der Weltpolitik und eine Gegenkraft, eine Hoffnung, die dem Angesicht einer brutalen Wirklichkeit standhält.

Thomas Porwol, Kaplan

Pfarrsaal St. Mariä Himmelfahrt, Abteistaße 34, Mönchengladbach

Do

13.12.18

19.00 – 21.00 Uhr

18-2MG5025

In Kooperation mit der Pfarre Sankt Vitus.

„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
 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.

Die heilige Thekla – Apostelin, Lehrerin, Täuferin

Eine Spurensuche nach einer beeindruckenden Frau des 2. Jh. n. Chr. Ihre erstaunliche Lebensgeschichte ist heute in den „Paulusakten“ versteckt und fast vergessen. Dabei war Thekla zeitweise sogar populärer als der Apostel Paulus oder Maria! An diesem Abend werden wir die „Akte Thekla“ neu aufrollen und „hinter“ den Text blicken. Dort werden wir eine unabhängige christliche Lehrerin entdecken, die schon den frühchristlichen Frauen ein Vorbild war im Kampf für ihre Rechte in der noch jungen Kirche.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
 Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Mo 08.10.18 19.00 - 21.30 Uhr 18-2RH5001

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd-St.-Helena-Rheindahlen.

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 Kunstaussstellung 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 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.

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, 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.

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

Bibliolog – die Bibel entdecken wie einen Raum

Bibliolog ist eine kreativ-spirituelle Methode zum tieferen Eintauchen in biblische Texte. Die Teilnehmenden lassen beim Lesen ihr „Kopfkino“ mitlaufen und werden eingeladen, sich in biblische Rollen hineinzusetzen und auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu achten. Wer mag, äußert diese auch. So entfaltet der Bibliolog seinen besonderen Reiz und kann zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Ellen Weitz, Gemeindereferentin, zertifizierte Bibliologin
LeseCafé an der Citykirche, Kirchplatz 12, Mönchengladbach

Themen und Termine werden auf der Homepage des Forums oder im Lesecafé bekannt gegeben. **18-2MG5007**

In Kooperation mit dem LeseCafé an der Citykirche.

Weltgebetstag 2018

Surinam – Gottes Schöpfung ist sehr gut

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.

Ökumenisches Vorbereitungsteam
Evangelische Kirchengemeinde, Hofstraße 60, Neu-Otzenrath

Fr	19.01.18	09.30 - 17.00 Uhr		
Sa	20.01.18	09.30 - 17.00 Uhr	20.00 €	18-6MG5148

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf jeweils einen Workshoptag.

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

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, 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.

Träume vom Garten des Lebens

Gärten sind Abbild des Paradieses und tragen die Sehnsucht nach der Einheit von Mensch, Gott und Natur in sich. An diesem Abend wird es einen Streifzug durch die vielfältigen Gärten in der Bibel geben – ergänzt von meditativ-kreativen Impulsen, bei denen es um unsere je eigenen „Gärten des Lebens“ geht.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Hildegundisheim, Hildegundisstraße 19, Korschenbroich-Liedberg

Di	26.06.18	19.00 - 21.30 Uhr		18-2KO5002
-----------	-----------------	--------------------------	--	-------------------

In Kooperation mit der kfd-Liedberg.

Meditatives Bogenschießen für Frauen

Spannend, das Agieren mit Pfeil und Bogen! Es lässt das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, von Halten und Loslassen, von Visieren und sich Ausrichten auf ein Ziel erfahren – und lehrt die Schützlin den achtsamen Umgang mit der Kraft des Bogens und der eigenen Kraft, die auch der Kraft des eigenen Glaubens entspringt.

Gudrun Schmitz, Gemeindereferentin, Trainerin für meditatives Bogenschießen

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Pfarrhaus St. Lambertus, An St. Lambertus 13, Grevenbroich-Neurath

Sa 25.08.18 12.00 - 16.00 Uhr 30.00 € zahlbar vor Ort 18-2MG5004

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

Anmeldeschluss: 01.07.18

Die Anreise erfolgt selbst organisiert, auf Wunsch können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

Bitte mitbringen: Leckereien für ein gemeinsames Mittagessen.

Frauentag des Regionalverbandes der kfd und des Kath. Forums

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

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.

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

Göttlich genießen – Kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt

Gemeinsam kochen, genießen und dabei Neues, Unterhaltsames und Nachdenkliches aus der Welt der Religionen erfahren. Herzliche Einladung zu dieser neuen Veranstaltungsreihe an alle neugierigen Hobbyköche und Genießerinnen!

„Köstlich fasten“

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

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum, Religions- und Kulturwissenschaftlerin
Frank Seeger-Hupperten, Hochschule Seelsorger
LAKUM – Kath. Hochschulzentrum, Richard-Wagner-Straße 35, Mönchengladbach-Rheydt

Di 13.03.18 17.00 - 21.30 Uhr 12.00 € erm. 6.00 € 18-2FA5016

Inklusive Speisen und Getränke

Anmeldeschluss: 06.03.18

Das gemeinsame Kochen startet um 17.00 Uhr. Nachzügler sind bis zum Beginn des gemeinsamen Essens um 19.30 Uhr willkommen. Bitte in jedem Fall anmelden!

In Kooperation mit LAKUM – Kath. Hochschulzentrum Mönchengladbach und Krefeld.

„Achtsam speisen: buddhistische Rezepte“

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

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum, Religions- und Kulturwissenschaftlerin
Frank Seeger-Hupperten, Hochschule Seelsorger
LAKUM – Kath. Hochschulzentrum, Richard-Wagner-Straße 35, Mönchengladbach-Rheydt



Mo 25.06.18 17.00 - 21.30 Uhr 12.00 € erm. 6.00 € 18-2FA5012

Inklusive Speisen und Getränke

Anmeldeschluss: 18.06.18

Das gemeinsame Kochen startet um 17.00 Uhr. Nachzügler sind bis zum Beginn des gemeinsamen Essens um 19.30 Uhr willkommen. Bitte in jedem Fall anmelden!

In Kooperation mit LAKUM – Kath. Hochschulzentrum Mönchengladbach und Krefeld.

Interreligiöses Frauenfrühstück

Der interreligiöse Dialog geht auch in 2018 weiter!

Es erwartet Sie wieder ein vegetarisches Frühstücksbuffet, der Themenaustausch in Workshops sowie Zeit für Musik und ein Friedensgebet.

Waltraud Baumeister-Hannen, Theologin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Liesel Welters, kfd-Regionalverband

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 17.03.18 10.00 - 12.30 Uhr 18-2FA5001

Anmeldung, Information und Ideen sind willkommen bei: Ingrid Scholz, 02165 879614 oder ingrid.scholz@bistum-aachen.de

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach, der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach und dem Kooperationskreis muslimischer Frauen.

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 € 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 Blomen-Radermacher über die unterschiedlichen Facetten der Menschenbilder miteinander und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Sigrid Blomen-Radermacher, Kunsthistorikerin

Museum am Abteiberg, Abteistraße 27, Mönchengladbach

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

zzgl. Eintritt ins Museum

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 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)

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 Exerzitenarbeit 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.

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, Taubental. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

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

Mo - Fr 25.03. - 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. 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 85.00 €/75.00 € für Mitgl. der GcjZ
Der genaue Termin wird bekannt gegeben.

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.

Jahrestag der Befreiung

Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus

Auschwitz ist das Synonym für den Massenmord der Nazis an den europäischen Juden. Auschwitz ist Ausdruck des Rassenwahn und das Kainsmal der deutschen Geschichte. Am 27. Januar 2018 jährt sich die Befreiung des Konzentrationslagers Auschwitz durch die Rote Armee zum 73. Mal. Der 27. Januar ist kein Feiertag im üblichen Sinn. Er ist ein „Denk-Tag“: Gedenken und Nachdenken über die Vergangenheit schafft Orientierung für die Zukunft. Die Gedenkfeier wird in diesem Jahr von der christlich-jüdischen Gesellschaft in MG sowie dem Verein Gladbacher Haus der Erinnerung organisiert. Nähere Infos zum Programm folgen auf der Homepage der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit.

Ort wird noch bekannt gegeben

Sa 27.01.18

18-2FA5007

genaue Zeit wird noch bekannt gegeben

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, Betrather 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.

Annäherung an die koschere Küche

Kochkurs für interessierte Männer und Frauen

In Israel hat sich im Zusammenleben so vieler Menschen verschiedenster Ursprungsländer eine ganz eigene Kochkultur entwickelt, zu besonderem Einfallsreichtum manchmal gerade wegen der strengen rituellen Speisegesetze, der Kaschruth, angeregt. Zu den jüdischen

Feiertagen gehören spezifische Gerichte, die inzwischen schon Teil der Tradition geworden sind. Wir wollen an diesem Abend feine Rezepte mit Ihnen ausprobieren, die sich nebenbei sehr gut für vegetarische Mahlzeiten eignen bzw. zu bestimmten Feiertagen dazugehören.

Konny Baumeister, Dipl. Ökotrophologin

Ort wird noch bekannt gegeben

Di 05.06.18 17.00 - 21.45 Uhr 25.00 € 18-2FA5009

Inklusive Getränke und 4-Gänge-Menü.

Anmeldung und Information: Ingrid Beschorner, 02161 980631, 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. Weiteren Informationen zur Studienfahrt folgen.

Ingrid Beschorner, Vorstand GcjZ

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

**September 2018 Gebühr wird bekannt gegeben. 18-2FA5015
genauer Termin wird bekannt gegeben**

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

Zertifikatskurs: Offener Ganztag

Ziel der Fortbildung ist es, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im offenen Ganztag in ihrer praktischen Arbeit zu unterstützen und zu qualifizieren.

- Modul 1: Netzwerkarbeit (Ursula Müller-Brackmann, Dirk Lehnen)
- Modul 2: Inklusion (Ursula Müller-Brackmann, Dirk Lehnen)
- Modul 3: Kultur und Religion in der OGATA -Interreligiöse Sensibilisierung (Lucia Traut)
- Modul 4: Elternarbeit (Ursula Müller-Brackmann, Dirk Lehnen)
- Modul 5: Verhaltensauffälligkeit (Dr. Josef Lüke)
- Modul 6: Kommunikation (Helmut Keymer)
- Modul 7: Abschluss

Einen Flyer mit allen Infos zum Kurs erhalten Sie auf Nachfrage.

Josef Lüke, Psychologe, Leiter des Beratungszentrums

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Ursula Müller-Brackmann, Regionales Bildungsnetzwerk

Dirk Lehnen, Regionales Bildungsnetzwerk

Regionales Bildungsnetzwerk, Berliner Platz 19, Mönchengladbach

Di	30.01.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	06.02.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	27.02.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	06.03.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	20.03.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	10.04.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	15.05.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	12.06.18	08.00 - 11.15 Uhr		
Di	26.06.18	08.00 - 11.15 Uhr	20.00 €	18-3MG2003

Anmeldung und Information: www.bildungsnetzwerk-mg.de

In Kooperation mit dem Regionalen Bildungsnetzwerk der Stadt Mönchengladbach.

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

Kooperative Konfliktlösung – leichter gesagt als getan

Im Kita-Alltag gehören Konflikte zum Tagesgeschäft. Ob mit bzw. zwischen Kindern, im Kollegium oder im Kontakt mit Eltern – klärende Gespräche sind an der Tagesordnung. An diesem Workshoptag wollen wir uns über diese typischen Herausforderungen austauschen und gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten. Dabei thematisieren wir bisherige Erfahrungen sowie berufliches Konfliktverhalten. Auf der Grundlage der gewaltfreien Kommunika-

tion werden Modelle verschiedener Konfliktlösungsstrategien thematisiert und es wird abgewogen, wann welche Strategie zielführend sein könnte. Auch für Ihre Praxisbeispiele und Fragestellungen bleibt ausreichend Raum, um mit anderen Fachkräften Lösungsansätze zu erarbeiten.

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

Mo	14.05.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-1KO2001
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Ein Handout wird mitgegeben.

Bitte anmelden: Kath. Forum, 02161 980644, forum-mg-hs@bistum-aachen.de

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/innenn, 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, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Do 28.06.18 10.30 - 18.00 Uhr 18-6FA1013

Anmeldeschluss: 18.05.18

Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

In vielen Berufen werden die Aufgaben und Anforderungen komplexer und somit ist ein kontinuierliches Selbst- und Zeitmanagement immer wichtiger für eine gute Arbeitsleistung. Im beruflichen Alltag will man zum einen, seine täglich anfallenden Aufgaben erledigen, dann sind da natürlich noch Termine und häufig kommt noch eine unvorhersehbare Sache dazu, die sofort Ihre volle Aufmerksamkeit verlangt. Und eigentlich braucht man auch noch Freiräume, um neue Ideen zu entwickeln... Bei diesem Workshoptag wollen wir die eigene Arbeitsorganisation analysieren und uns mit Methoden des Zeitmanagements und der Arbeitsorganisation auseinandersetzen, die helfen können, Struktur in die Fülle an

Anforderungen zu bringen und somit zu einer Steigerung der Arbeitsleistung sowie zu mehr individueller Arbeitszufriedenheit führen können.

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

Mo 17.09.18 09.30 - 16.00 Uhr 65.00 € 18-1KO2002

Bitte anmelden: Kath. Forum Mönchengladbach, 02161 980644,
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

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

Ehrenamt Arbeit mit geflüchteten Menschen

Workshops für Ehrenamtliche

Das vielfältige Engagement von freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist ein wichtiger gesellschaftlicher Beitrag, um Geflüchteten das Ankommen in Deutschland zu erleichtern. Für viele von ihnen gestaltet sich das Zurechtfinden in der neuen Umgebung durch die Begleitung und Unterstützung von Bürgerinnen und Bürgern freundlicher. Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung bietet verschiedene Workshops für Ehrenamtliche an, um sie für ihre Arbeit mit Geflüchteten zu stärken und zu unterstützen.

- Die Workshops umfassen je 4 Ustd mit bis zu 15 Teilnehmenden und sind gebührenfrei.
- Sie geben eine erste Information zum Thema und werden ortsnahe angeboten.
- Sie sind praxisnah und gehen auf die Fragen der Teilnehmenden ein.

Für Anfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Stadt Mönchengladbach:

Helmut Keymer, Päd. Mitarbeiter Kath. Forum, 02161 980658,
helmut.keymer@bistum-aachen.de

Korschenbroich und Jüchen:

Ricarda Polnik, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum, 02161 980652,
ricarda.polnik@bistum-aachen.de

Die rechtliche Situation von geflüchteten Menschen

Aufenthalt nach Paragraphen ...

In der ehrenamtlichen Arbeit mit geflüchteten Menschen kommen oft die Fragen 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 und -partner in zu betreuen.

Annalisa Mattei, Referentin für Ehrenamtsvernetzung, Flüchtlingsrat NRW e.V.

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	11.04.18	18.00 - 21.00 Uhr	18-3FA1007
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Flüchtlingsrat NRW, Annalisa Mattei, 0234 58731583 und
Katholisches Forum 02161 980658

In Kooperation mit dem Flüchtlingsrat NRW.

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

Rudolf Bruch-Reinhaus, Psychologischer Psychotherapeut
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Do	12.04.18	18.00 - 21.15 Uhr	18-3FA1001
Di	18.09.18	18.00 - 21.15 Uhr	18-3FA1002

Wenn geflüchtete Menschen gehen (müssen)

Seminar für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit, die Abschiebung miterleben

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
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	16.05.18	18.00 - 21.15 Uhr	18-3FA1006
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Nach der Flucht

Neue Ideen für die Einwanderungsgesellschaft

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

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

Mark Terkessidis, Psychologe, Migrationsexperte, Autor
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Do	26.04.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-3FA1004
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

In Kooperation mit der Citykirche Mönchengladbach.

Patenschaften für geflüchtete Menschen und Zugewanderte

Der SKM Rheydt e.V. bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Patenschaft für einzelne geflüchtete Menschen oder Zugewanderte zu übernehmen. Sie werden bei dieser Tätigkeit begleitet. Zusammen mit dem SKM bietet das katholische Forum regelmäßige Austauschtreffen, Coachings und fachliche Begleitung und Beratung an. In einer Schulung werden Interessierte auf diese Aufgabe vorbereitet.

Diese beinhaltet folgende Module:**Modul 1**

- Möglichkeiten und Grenzen von Patenschaften
- Lebenswelten von geflüchteten Menschen
- Rechtliche Rahmenbedingungen

Modul 2

- Interkulturelle Sensibilisierung
- Meine Rolle als HelferIn und Helfer
- Kommunikationskompetenz

Gerne schicken wir Ihnen einen Flyer mit einer ausführlichen Beschreibung zu.

Maria Nickel, Sozialarbeiterin

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben

18-3FA1009

Bei Interesse sprechen Sie bitte Maria Nickel unter 02166 1309743 an.

In Kooperation mit SKM e.V. Rheydt



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, Bettrather 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, Bettrather 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

Predigtsupervision

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

Bernd Schiele, Wortgottesdienstleiter
Ingeborg Schiele, Wortgottesdienstleiterin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termin wird bekannt gegeben.

18-2MG2002

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

Praxisbegleitung Begräbnisdienst

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

Michael Schicks, Pfarrer
Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
St. Elisabeth, Pfarrheim, Bökelstr. 178, Mönchengladbach

Termin wird bekannt gegeben.

18-2MG2005

Information und Themenwünsche: Lucia Traut, 02161 980653,
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

Beginn: Sa	13.01.18	11.00 Uhr		
Ende: So	14.01.18	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, 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.

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

Talente-Tag 2018 – Entdecke Dein Potenzial!

Charismen sind Fähigkeiten, Kompetenzen und spezielle Begabungen, die in uns schlummern, die wir nicht so genau wahrnehmen und wo wir denken: Das kann doch jede und jeder. Unsere Talente-Tage laden ein, die eigenen Leidenschaften, Talente und Stärken zu erkennen, so dass eine konkrete Vision für das eigene Handeln entsteht. Das Programm orientiert sich am überkonfessionellen Kursmodell der Willow-Creek-Gemeinde. Module sind kurze theoretische Impulse, Praxisphasen (einzeln und in Gruppen) und u.a. bewegte Pausen.

Tag 1 (verbindlich): Talente entdecken

Tag 2 (optional): Talente leben

Christoph Sochart, Mitarbeiter Netzwerkkirche St. Marien
Manuela Pfeiffer, Mitarbeiterin Netzwerkkirche St. Marien
Netzwerkkirche St. Marien, Pescher Straße/Ecke An der Kapelle, Korschenbroich

Sa 16.06.18 09.30 - 16.00 Uhr
Sa 30.06.18 14.00 - 17.00 Uhr 18-2KO2001

Inklusive Teilnehmerbuch, Material, Getränke (beide Tage) sowie kleines Frühstück und Mittagsimbiss am 1. Tag

Anmeldeschluss: 31.05.18

Informationen und Anmeldungen bei: Manuela Pfeiffer, Tel.: 02161 640700,
netzwerkkirche@gdg-korschenbroich.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

In Kooperation mit der Netzwerkkirche St. Marien, Korschenbroich.

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-Kliwer-Haus, Ungermannsweg 8, Mönchengladbach

Beginn: Sa. 27.10.18 10.00 Uhr

Ende: So. 28.10.18 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 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 zur Prävention von sexualisierter Gewalt

für Kursleitungen und Honorarkräfte

Die Inhalte im BasisPlus-Kurs sind:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema „sexualisierte Gewalt“
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (Bundeskinderschutzgesetz, Sexualstrafrecht u.a.)
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern

und Jugendlichen

- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Eigene Rolle bei einem Krisenmanagement

Eingeladen sind Honorarkräfte, Mehraufwandsentschädigungskräfte, Kursleitungen, 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

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

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.

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

Mi 18.04.18 09.00 - 16.00 Uhr 18-1KO0001

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, Korschebroich

Mi 19.09.18 09.00 - 16.00 Uhr 18-1KO0002

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 und
- die gemeinsame Entwicklung von Konfliktlösungsansätzen mit den Kindern.

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

Mi 21.11.18 09.00 - 16.00 Uhr 18-1KO0003

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

Gesundheitsmanagement für Betriebe

Schnelllebigkeit, Fachkräftemangel, hoher Krankenstand und demographischer Wandel sind nur einige Gründe, die für ein umfangreiches Gesundheitsmanagement in Unternehmen sprechen. Hierbei kann das Katholische Forum als zertifizierte Weiterbildungseinrichtung Unterstützung anbieten. Wir entwickeln gemeinsam individuelle Angebote, die sich an die Bedürfnisse Ihres Betriebes und Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Zeit, Ort, Kurs) orientieren. Wir kommen mit unseren qualifizierten Referentinnen und Referenten in Ihr Unternehmen und führen die Angebote vor Ort durch.

Mögliche Angebote

- Betriebssport und Körperhaltung (z. B. Yoga, Tai Chi, rückschonendes Arbeiten)
- Psychische Stabilität (z. B. Resilienz, Work-life-Balance, Umgang mit Stress)
- Soziale Komponenten im Unternehmen (z. B. Achtsame Kommunikation, Teamstärkung)
- Entspannung (z. B. Herzkohärenztraining, Qi-Gong, Progressive Muskelentspannung)

Vorteile von Gesundheitsmanagement in Betrieben als gesunder Profit für beide Seiten

- Steigerung des Wohlbefindens und der Motivation der Mitarbeitenden
- Steigerung der Mitarbeiter-Bindung
- Sinkender Krankenstand
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Höhere Identifikation mit dem Unternehmen
- Verbesserung des Firmenimages

N.N.

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung.

18-1KO9089

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

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 Sprach
- 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.

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, Gemeindeferentin 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, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Do

08.03.18

10.00 - 16.30 Uhr

98.00 €

18-3MG2004

Anmeldung: bis 22.02.18

Microsoft Office – Der Standard

Word, Excel, Powerpoint

Ob Standard- oder Serienbrief, übersichtliches Arbeiten in Tabellenform, Kalkulationen und professionelles Präsentieren... Starten Sie mit dem Office-Standard privat und beruflich durch. Neben Basics werden auch spezielle Problemlösungen thematisiert. Tipps und Tricks vom Profi inklusive. Notebooks sind vor Ort vorhanden.

Frank. A. Rothausen, IT-Experte

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herreshoff

Fr	09.03.18	10.00 - 16.00 Uhr	80.00 €	18-1KO2011
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Kostenlose Parkplätze vorhanden. Bus 029

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010

02 x Fr	21.09.18 & 29.09.18	17.00 - 20.00 Uhr	80.00 €	18-1KO2012
----------------	--------------------------------	--------------------------	----------------	-------------------

Kostenlose Parkplätze vorhanden. Bus 029

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010

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
- Phantasiereisen 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, Betrather 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 20.11.18, 10.00 Uhr - Fr 23.11.18, 14.00 Uhr

18-5TT5001

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 anderen 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 der Katholischen Krankenhausseelsorge Klinik Maria Hilf.

„Haltestelle“ – offene Gesprächsgruppe für trauernde Menschen

Dieser offene Trauergesprächskreis ist ein Ort, an dem Sie sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Trauernden über Ihre Erfahrungen auf dem Weg durch Ihre Trauerzeit austauschen können. Sie erfahren, dass Sie nicht allein sind mit Ihren Fragen und Nöten, mit Ihren kleinen und großen Schritten im Leben ohne den geliebten Menschen. Sie können jederzeit – in der Regel nach einem Vorgespräch – zu diesem offenen Gesprächskreis hinzukommen. Sie bestimmen selbst, wie lange Sie in der Gruppe bleiben möchten. Die Leitung liegt bei ausgebildeten Trauerbegleiterinnen. Es entstehen Ihnen keine Kosten.

Ulrike Gresse, Gemeindeferentin Grabeskirche St. Elisabeth
St. Elisabeth, Pfarrheim, Bökelstr. 178, Mönchengladbach

jeden zweiten Mittwoch im Monat (Ausnahme Juli 2018)

18.00 - 19.30 Uhr

18-2MG5027

Anmeldung und Information: Ulrike Gresse, 02161 2489212,
ulrike.gresse@pfarre-sankt-vitus.de

In Kooperation mit der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth.

Trauerwege

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

Jürgen Schmitz, Krankenhausseelsorger
Christina Bettin, Gemeindeferentin
Kath. Beratungszentrum, Betrather Straße 26, Mönchengladbach

10 x Do 08.11.18 18.00 - 20.00 Uhr 20.00 € 18-3MG5004

Der erste Abend ist ein Informationsabend für alle Interessierten.

Anmeldung und Information: Katholische Krankenhausseelsorge Klinik Maria Hilf,
02161 8921211 oder kathseelsorge@mariahilf.de

In Kooperation mit der Katholischen Krankenhausseelsorge Kliniken Maria Hilf.

„Letzte Hilfe – Umsorgen und begleiten am Lebensende“

Erste Hilfe ist selbstverständlich. Fast jeder Bürger und jede Bürgerin ist in „Erster Hilfe“ geschult und weiß, was in einem Notfall zu tun ist. Der „Letzte Hilfe Kurs“ bietet ein vergleichbares Angebot. Hier geht es darum, was jeder wissen sollte, wenn jemand in seinem sozialen Umfeld stirbt. Wir gehen davon aus, dass Bürger und Bürgerinnen auch am Lebensende für andere zuständig und verpflichtet sind zu helfen. Im Kurs wird in Impulsvorträgen, Gesprächsrunden und Austausch das Wissen um die Fragen des Sterbens vertieft.

Die Inhalte des Seminars werden in vier Modulen präsentiert:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- körperliche, psychische, soziale und existentielle Nöte lindern
- Abschied nehmen

Sirgid Cloerkes, Sozialpädagogin

Daniela Dickmeiß, Altenpflegerin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi 11.04.18 18.00 - 21.30 Uhr 7.50 € 18-3MG5005
Mi 14.11.18 18.00 - 21.30 Uhr 7.50 € 18-3MG5006

In Kooperation mit dem Caritaszentrum Holt.

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.

Anmeldung bis: 07.01.18 bzw. 02.09.18

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 Einkehr

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.



Mich betrifft es auch

Ein Abend für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Sucht ist so Vielfältig wie die Geschichten hinter den betroffenen Menschen. Genauso vielfältig sind die Auswirkungen dieser Erkrankung auf Familie, Partnerschaft, Freundschaft. Die Angehörigen leiden häufig ebenso unter der Sucht, wie die Betroffenen selbst. Und die müssen ihr „Problem“ erst einmal als solches annehmen. Der Umgang mit dem gelieb-

ten Menschen gestaltet sich mitunter als kaum zu meisternde Herausforderung und kann Rat- und Hilflosigkeit verursachen. An diesem Abend soll es um die Angehörigen und ihre Anliegen gehen. Wie kann Hilfe für süchtige oder suchgefährdete Menschen nicht nur gut gemeint, sondern auch gut gemacht sein? Und wie können Angehörige helfen, ohne sich selbst aus dem Auge zu verlieren? Wir laden alle ein, die sich in einem geschützten Rahmen allgemein informieren, neue Perspektiven kennenlernen oder austauschen möchten.

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

Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

Mi	28.02.18	19.00 - 21.15 Uhr	10.00 €	18-1KO9083
Mi	16.05.18	19.00 - 21.15 Uhr	10.00 €	18-1KO9084
Mi	17.10.18	19.00 - 21.15 Uhr	10.00 €	18-1KO9085

Was hinter der Fülle steckt – Psychologische Aspekte von Übergewicht und Suchtverhalten

Selbst-Erfahrungs-Kurz-Seminar

Haben Sie den Eindruck, dass Sie oft „etwas in sich hineinfressen“ oder sich „von Ihrer Arbeit auffressen“ lassen? Geht die Liebe bei Ihnen „durch den Magen“, sammeln Sie „Kummer-speck“ an oder ist häufig „runter schlucken“ angesagt? Haben verschiedene Diätversuche zwar zu Gewichtsverlusten geführt und es war nur eine Frage der Zeit, bis die Pfunde wieder drauf waren, und meist noch ein paar Kilos dazu? Finden Sie es an der Zeit, diesem „Teufelskreis“ mal auf die Spur zu kommen? Wollen Sie Verständnis entwickeln für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht und anderen „Füll-Programmen“?

In diesem Seminar geht es nicht um Tipps zum Essverhalten oder gesunde Ernährung, sondern um die Frage:

- Worum geht es tatsächlich?
- Was ist es, was mich nicht „Nein“ sagen oder konsequent sein lässt?
- Wozu dient der „Schutzwall“, mit dem ich mich umgebe?

- Geben Sie der Veränderung eine Chance!
- „Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden.“

Susanne Tiedemann-Ziem, Lehrerin, Diplom-Psychologin
Dionysiusshaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

Di	13.03.18	18.00 - 20.15 Uhr	12.00 €	18-1KO9079
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Marienheim, Alleestraße 3, Jüchen

Mi	24.10.18	18.00 - 20.15 Uhr	12.00 €	18-1JU9003
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Achtsamkeitstraining

„Es gibt nur zwei Tage, an denen Du nichts tun kannst. Der eine ist gestern, der andere ist morgen.“ (Dalai Lama)

Achtsamkeitstraining fördert die Gelassenheit und Entspannung, senkt den Blutdruck, stärkt die Belastbarkeit. Lernen Sie, wieder selbst Ihr Handeln zu bestimmen, leben Sie bewusst.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin
Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

08 x Mo	14.05.18	18.00 - 19.30 Uhr	40.00 €	18-1KO9088
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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.

Herzliche Einladung zu diesem Vortrag im Rahmen des Projekts „Schubladen: interaktive

Kunstaussstellung gegen Vorurteile in der Citykirche Mönchengladbach“ (04.09. – 30.10.18).
Nähere Infos unter: „Gesellschaft & Politik“ – „Interkulturelle Vielfalt“.

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.

Talente-Tag 2018 – Entdecke Dein Potenzial!

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

Christoph Sochart, Mitarbeiter Netzwerkkirche St. Marien
Manuela Pfeiffer, Mitarbeiterin Netzwerkkirche St. Marien
Netzwerkkirche St. Marien, Pescher Straße/Ecke An der Kapelle, Korschenbroich

Sa	16.06.18	09.30 - 16.00 Uhr	
Sa	30.06.18	14.00 - 17.00 Uhr	18-2KO2001

Inklusive Teilnehmerbuch, Material, Getränke (beide Tage) sowie kleines Frühstück und Mittagsimbiss am 1. Tag

Anmeldeschluss: 31.05.18

Informationen und Anmeldungen bei: Manuela Pfeiffer, Tel.: 02161 640700,
netzwerkkirche@gdg-korschenbroich.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

In Kooperation mit der Netzwerkkirche St. Marien, Korschenbroich.

Mütter und Töchter, eine komplizierte Beziehung

Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen können

„Sie hat mich nie geliebt“ – „Sie hat mich zu sehr geliebt“ – „Ich will niemals so werden wie sie“ ... das sind häufige Äußerungen von Töchtern über ihre Mutter. Warum sind die Beziehungen zu unseren Müttern häufig schwierig und gespannt? Warum richten wir Kritik und Vorwürfe an sie, obwohl oder gerade weil wir uns ihnen ähnlich empfinden? Wie lässt sich eine gute Nähe und Distanz herstellen? Gibt es einen Weg zur Heilung von Verletzungen? Auf der Suche nach Antworten auf diese und andere Fragen wollen wir uns auf eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit begeben, auf der wir unserer Mutter vielleicht ganz neu begegnen. Im Austausch mit anderen Frauen können wir lernen, das Bild, das wir von ihr in uns tragen, zu verändern. Blockaden werden aufgelöst, wir erschließen uns alte/neue Kraftquellen und ermöglichen so, dass die Liebe wieder fließen kann.

Susanne Tiedemann-Ziem, Lehrerin, Diplom-Psychologin
Jugendheim Garzweiler, Am Markt 11, Jüchen

Fr	26.10.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	27.10.18	10.00 - 18.00 Uhr	65.00 €	18-1JU5003

Bitte geben Sie bei der Buchung eine gültige E-Mail-Adresse an. Sie erhalten von Frau Tiedemann-Ziem ca. 10 Tage vor dem Seminar eine Mail zur Vorbereitung. Dazu geben wir Ihre Daten an die Dozentin weiter.

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, Bettrather 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

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“.

Weltgebetstag 2018

Surinam – Gottes Schöpfung ist sehr gut

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

Ökumenisches Vorbereitungsteam

Evangelische Kirchengemeinde, Hofstraße 60, Neu-Otzenrath

Fr	19.01.18	09.30 - 17.00 Uhr	20.00 €	
Sa	20.01.18	09.30 - 17.00 Uhr	20.00 €	18-6MG5148

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

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 Therapieklangschalen 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

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	27.01.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6MG5027
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

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

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

So	25.02.18	10.00 - 17.00 Uhr	30.00 €	18-6MG5021
Sa	29.09.18	10.00 - 17.00 Uhr	30.00 €	18-6MG5022

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Heinsberg

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

„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 verschiedener 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

Interreligiöses Frauenfrühstück

Der interreligiöse Dialog geht auch in 2018 weiter!

Es erwartet Sie wieder ein vegetarisches Frühstücksbuffet, der Themenaustausch in Workshops sowie Zeit für Musik und ein Friedensgebet.

Waltraud Baumeister-Hannen, Theologin
Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG
Liesel Welters, kfd-Regionalverband
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	17.03.18	10.00 - 12.30 Uhr	18-2FA5001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung, Information und Ideen sind willkommen bei: Ingrid Scholz, 02165 879614 oder ingrid.scholz@bistum-aachen.de

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach, der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach und dem Kooperationskreis muslimischer Frauen.

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 € 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.

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 verschiedenen 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 Hoefer-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
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung bis zum 10.04.18

Mitglieder der kfd zahlen einen ermäßigten Teilnahmebeitrag von 10.00 €.

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

Sanfte Entspannung und Körpererfahrung durch Eutonie für Frauen

Eutonie bedeutet Wohlspannung. Durch sie wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert und aktiv für einen Spannungsausgleich des gesamten Muskel- und Nervensystems gesorgt. Muskeltonus, Atmung, Blutzirkulation und Stoffwechsel werden reguliert. Zugleich harmonisiert sich das seelische Befinden. Eutonie schult effektive Bewegungsabläufe und verbessert die Körperhaltung. Dies geschieht mit einfachen Übungen, oft im Liegen, da der Körper in dieser Haltung die größtmögliche Entlastung erfährt.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

So	22.04.18	10.00 - 16.30 Uhr	40.00 €	18-6MG5029
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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



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.

WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Frauen und Mädchen kennen die unterschiedlichsten Übergriffe – von Ignoranz über Anmache bis hin zu körperlichen Übergriffen. Dies in den jeweiligen Situationen frühzeitig zu erkennen, sich entsprechend davor zu schützen oder sie erfolgreich abzuwehren, das ist Ziel von WenDo. Alle Frauen, die neben klassischer Selbstverteidigung auch Selbstbehauptung erproben wollen, sind herzlich eingeladen.

Martina Kuschel, WenDo-Trainerin

Betriebsstätte Volksverein, Geistenbecker Straße 107, Mönchengladbach

Mi	02.05.18	08.00 - 14.00 Uhr		
Do	03.05.18	08.00 - 14.00 Uhr	80.00 €	18-5TT5002

Anmeldung und Information: Saskia Derichs, 02166 67116035

„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 Uhr - So 06.05.18, 16.00 Uhr	295.00 €	18-6TT5041
--	-----------------	-------------------

Anmeldeschluss: 05.04.18

Fr 30.11.18, 17.00 Uhr - So 02.12.18, 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
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Inklusive Museumseintritt, zzgl. Fahrtkosten für die Zugfahrt nach Bonn
 Anmeldeschluss: 01.06.18
 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, 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

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 zugedacht? Eine spannende Zeitreise über Reifröcke und enggeschnürte 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

Frauen-Leben anders

Besuch des Beginenhofes in Essen

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

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.

Wechseljahre – Eine Zeit des Umbruchs

Wechseljahre sind ein wichtiger Einschnitt im Leben jeder Frau. Sie bringen körperliche Veränderungen und auch oft massive Beschwerden mit sich. Eine ausgewogene Ernährung, die vor Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen schützt, kann zum Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte beitragen. Alle diese Themen werden im Kurs benannt und erklärt. Ziel ist es, die Veränderungen zu beleuchten, auf Fragen ganz individuell einzugehen und nach Möglichkeiten zu suchen, eine beschwerdefreie Zeit genießen zu können.

Iljana Heine-Schmitt

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Do	27.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ9001
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772,
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de



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 Selfkant 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, Betrather 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.

Frauenaktionstage 2018

Im Rahmen der Frauenaktionstage 2018, findet im November wieder eine besondere Aktion statt. Bitte achten Sie auf die Pressemitteilungen ab Sommer 2018 oder fragen Sie bei uns nach.

Information: Marion Höver-Battermann, 02161 980626,
marion.hoefer-battermann@bistum-aachen.de

Frauenköpfe! – ein Salonabend rund um die schönste Haupt-Sache der Welt

Frauenköpfe sind über alle Kulturen und Religionen hinweg immer wieder Gegenstand von lust- und frustvoller Auseinandersetzung: Verhüllung oder offene Haarpracht? Make up und

kunstvolle Frisur oder „Natur pur“? Haare kurz, lang oder gar Glatze? Diese Entscheidungen oder kulturell-religiösen Vorgaben beeinflussen das Leben aller Frauen.

Wir laden ein zu einem unbeschwerten Salonabend jenseits verbissener „Kopftuchdebatten“ mit interessanten Gästen – so vielfältig und spannend wie die Frauen weltweit!

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Ort wird noch bekannt gegeben

Termin wird noch bekannt gegeben. 10.00 € 18-2FA5005

Inklusive Fingerfood.

Die Kosten für Getränke werden von den Teilnehmenden selbst getragen.

Im Rahmen der Frauenaktionstage Mönchengladbach.

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, Betrather 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).

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, Betrather 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 €.

Frauen feiern Gott in ihrem Leben

Frauengottesfest

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

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

Liesel Welters, kfd-Regionalverband

Krypta des Münsters, Abteiberg, Mönchengladbach

Fr	27.11.15	19.00 Uhr
-----------	-----------------	------------------

Anmeldung: Liesel Welters 02161 800222

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

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 umzugehen. Unterschiedliche meditative Übungen sammeln und zentrieren die Aufmerksamkeit und Energie. Meditative Texte, Klangschalenklänge, Kalimba und Ocean-Drums verzaubern und geben Impulse über diesen Tag hinaus.

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

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, Betrather 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

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
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Aus der Fülle des Lebens – Aktiv im Alter

Gemeinsam frühstücken und miteinander über aktuelle Fragen ins Gespräch kommen

Einladung an alle interessierten Menschen ab 60 zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch. Nach einem leckeren Frühstück ist Gelegenheit, über Themen und Fragen ins Gespräch zu kommen. Es können politische, gesellschaftliche oder religiöse Bereiche thematisiert werden. Den Inhalt bestimmen die Teilnehmenden mit ihren Wünschen.

Hiltrud Günner, Heilpraktikerin, Psychodramaassistentin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	07.02.18	09.30 - 12.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5006
Mi	11.04.18	09.30 - 12.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5007
Mi	13.06.18	09.30 - 12.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5008
Mi	29.08.18	09.30 - 12.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5009
Mi	31.10.18	09.30 - 12.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5010
Mi	12.12.18	09.30 - 12.00 Uhr	6.00 €	18-6MG5011

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, liebgeordnete 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

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

„Letzte Hilfe – Umsorgen und begleiten am Lebensende“

Erste Hilfe ist selbstverständlich. Fast jeder Bürger und jede Bürgerin ist in „Erster Hilfe“ geschult und weiß, was in einem Notfall zu tun ist. Der „Letzte Hilfe Kurs“ bietet ein vergleichbares Angebot. Hier geht es darum, was jeder wissen sollte, wenn jemand in seinem sozialen Umfeld stirbt. Wir gehen davon aus, dass Bürger und Bürgerinnen auch am Lebensende für andere zuständig und verpflichtet sind zu helfen. Im Kurs wird in Impulsvorträgen, Gesprächsrunden und Austausch das Wissen um die Fragen des Sterbens vertieft.

Die Inhalte des Seminars werden in vier Modulen präsentiert:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- körperliche, psychische, soziale und existentielle Nöte lindern
- Abschied nehmen

Sirgid Cloerkes, Sozialpädagogin
Daniela Dickmeiß, Altenpflegerin
Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Mi	11.04.18	18.00 - 21.30 Uhr	7.50 €	18-3MG5005
Mi	14.11.18	18.00 - 21.30 Uhr		18-3MG5006

In Kooperation mit dem Caritaszentrum Holt.

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

General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Wenn Sie selbst bestimmen wollen, wer Ihre Angelegenheiten bei schwerer Krankheit oder sonstigem Gebrechen regelt, haben Sie vielleicht schon von den Möglichkeiten einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung gehört. Doch welche unterschiedlichen Verfügungen gibt es, und welche rechtlichen Konsequenzen ziehen diese nach sich? Wird eine private schriftliche Vollmacht von Banken oder Ärzten akzeptiert, oder muss eine Vorsorgevollmacht von einem Notar beurkundet werden? Der Referent wird ausführlich in den Themenbereich einführen und den Teilnehmenden anschließend Rede und Antwort stehen.

Jochen Mues, Notar

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	17.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	5.00 €	18-6MG5015
----	----------	-------------------	--------	------------

Erben- und Vererben

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

Jochen Mues, Notar

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	24.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	5.00 €	18-6MG5016
----	----------	-------------------	--------	------------

Weltseniorentag

In Planung ist wieder ein Angebot zum Weltseniorentag am 01.10.18, das wir mit Kooperationspartnern durchführen. Der 1. Oktober ist der internationale Tag der älteren Generation (engl. International Day of Older Persons). Er wird auf Beschluss der Vereinten Nationen seit 1991 an jedem 1. Oktober begangen. Dieser Tag wird mittlerweile bundesweit mit Flashmob-Aktionen und anschließenden Veranstaltungen gefeiert und erlangt so eine wachsende Medienpräsenz und Bedeutung. Dieser Tag bietet Interessierten die Gelegenheit an einer gemeinsamen Aktion teilzunehmen.

Information: Marion Höver-Battermann, 02161 980626

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
----	----------	-------------------	---------	------------

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



Kultur & Kreativität

Kunst und Kultur

Spurensuche – Kunst neu ansehen

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

Sigrid Blumen-Radermacher, Kunsthistorikerin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

i.d.R. 4 x Dienstags 10.00 - 12.15 Uhr.

Termine werden bekannt gegeben.

28.00 €

18-2MG5021

Anmeldung und Information: Sigrid Blumen-Radermacher 02162 17611,
sigrid.blumen@gmx.de

Begegnungen mit Kunst

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

Sigrid Blumen-Radermacher, Kunsthistorikerin

Orte werden bekannt gegeben.

Termine werden bekannt gegeben.

7.00 € pro Termin plus Eintritt in die Ausstellung

18-2MG5022

Anmeldung und Information: Sigrd Blumen-Radermacher 02162 17611,
sigrd.blumen@gmx.de

Was trägt mein Leben?

Seelenbretter malen

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

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.

„Sehnsucht nach dem Anderswo“ – Lebensspuren in Versform

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

Andrea Herzog-Legewie, kfd-Diözesanverband Aachen
Marion Hoeber-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“

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



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. Eintritt ins Museum 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 €.



Gesellschaft & Politik

Interkulturelle Vielfalt

Cafe International

monatliches Angebot im TaK



Im TaK gibt es, die Möglichkeit, sich monatlich mit den unterschiedlichsten Menschen zu treffen und sich auszutauschen. Dabei werden verschiedene Angebote zu ganz unterschiedlichen Themen gemacht. Bitte beachten Sie die Hinweise in der Presse und andere Veröffentlichungen.

Luzia Schmuki, SSpS, Leiterin des TaK

TaK, Rudolfstraße 7-9, Mönchengladbach

Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben

18-5MG1001

Göttlich genießen – Kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt

Gemeinsam kochen, genießen und dabei Neues, Unterhaltsames und Nachdenkliches aus der Welt der Religionen erfahren. Herzliche Einladung zu dieser neuen Veranstaltungsreihe an alle neugierigen Hobbyköche und Genießerinnen!

Themenabende: „Köstlich fasten“ am 13.03.18 und „Achtsam speisen: buddhistische Rezept“ am 25.06.18.

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

Frauenköpfe! – ein Salonabend rund um die schönste Haupt-Sache der Welt

Frauenköpfe sind über alle Kulturen und Religionen hinweg immer wieder Gegenstand von lust- und frustvoller Auseinandersetzung: Verhüllung oder offene Haarpracht? Make up und kunstvolle Frisur oder „Natur pur“? Haare kurz, lang oder gar Glatze? Diese Entscheidungen oder kulturell-religiöse Vorgaben beeinflussen das Leben aller Frauen.

Wir laden ein zu einem unbeschwerten Salonabend jenseits verbissener „Kopftuchdebatten“ mit interessanten Gästen – so vielfältig und spannend wie die Frauen weltweit!

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Ort wird noch bekannt gegeben

Termin wird noch bekannt gegeben. 10.00 € 18-2FA5005

Inklusive Fingerfood. Die Kosten für Getränke werden von den Teilnehmenden selbst getragen.

Im Rahmen der Frauenaktionstage Mönchengladbach.

„Blick über den Kirchturm“ – Vortragsreihe in der Citykirche

Diese Vortragsreihe nimmt aktuelle gesellschaftliche, politische und kulturelle Themen in den Blick. Sie lädt Christinnen, Christen und Interessierte ein, zu hinterfragen, zu diskutieren und mitzugestalten.

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.

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.

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

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.

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 wird. Wie muss eine Reform 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
Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

Do 26.04.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-3FA1004

In Kooperation mit der Citykirche.

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

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

Schubladen – interaktive Kunstaussstellung 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

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.

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, Urfstraße 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)

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

Patenschaften für geflüchtete Menschen und Zugewanderte

Nähere Infos unter: „Qualifikation & Fortbildung“ – „Ehrenamt Arbeit mit Geflüchteten“.

Maria Nickel, Sozialarbeiterin

Helmut Keymer, Pädagogischer Mitarbeiter Kath. Forum

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

18-3FA1009

Bei Interesse sprechen Sie bitte Maria Nickel unter 02166 1309743 an.

In Kooperation mit SKM e.V. Rheydt

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, Karfarnaum, 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

Mo - Fr 25.03. - 05.04.19 18-3TT1001

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

Jahrestag der Befreiung

Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus

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

Ort wird noch bekannt gegeben

Sa 27.01.18 genaue Zeit wird noch bekannt gegeben. 18-2FA5007

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

Welche Chancen bieten die gewonnenen Jahre?

Offenes Treffen der Erich Fromm Gesellschaft

Wir werden immer älter. Welche Bedeutung und Auswirkungen hat dies für unsere Gesellschaft? Welche Chancen hat diese Entwicklung und vor welchen Herausforderungen stehen wir damit? Die Grundlage für das gemeinsame Gespräch wird der Film „Sputnik. Moment“ (30 gewonnene Jahre) von Barbara Wackernagel-Jacobs und Lukas Schmid sowie Fromms Buch „Die Furcht vor der Freiheit“ sein.

Gabriele Banerjee

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa 03.03.18 09.00 - 16.15 Uhr 5.00 € 18-3MG1004

In Kooperation mit der Internationalen Erich Fromm Gesellschaft.

Route gegen das Vergessen in Erkelenz

Stadtgang

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

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.

Studienfahrt nach Riga

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

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.

Montagsgespräche Begegnungszentrum HANNES

Die Gemeinschaft der Gemeinden Rheydt-West, der Caritasverband der Region Mönchengladbach und das Katholische Forum laden zu aktuellen Themen ein. Ziel ist es, verständlich zu informieren, Meinungen zu diskutieren und Standpunkte zu finden. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei. Um eine Spende wird gebeten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Netzwerke im Stadtteil

Wenn wir auf die 60 zu gehen, tritt das Leben oft in eine neue Phase ein. Wir denken immer öfter an die Zeit nach dem Arbeitsleben und die ersten Ideen entstehen, was man im Ruhestand in seiner Freizeit machen möchte. In den letzten Jahren sind mehrere Netzwerke in Mönchengladbach entstanden, in denen die Menschen miteinander überlegen, was sie gerne in ihrer Freizeit gemeinsam mit anderen machen möchten. 2016 haben wir ein Seniorennetzwerk in Ohler und Holt gegründet. Zur Zeit gründen wir ein neues Netzwerk 55+ rund um den Schmölderpark. Über die Chancen und Möglichkeiten solcher Netzwerke im Stadtteil möchten wir Sie informieren und mit Ihnen an diesem Abend ins Gespräch kommen.



Mechthild Bose, Fachreferentin Projekt „Caritas der Gemeinde“
Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

Mo 29.01.18 19.30 - 21.30 Uhr 18-3MG1005

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

Was wird aus meiner Arbeit, wenn die Roboter sie machen?

Wir leben schon heute in einer digitalisierten Gesellschaft, in der die Nutzung von Smartphones, Laptops und Navigationssystemen selbstverständlich geworden ist. Auch in der Arbeitswelt ist schon seit Langem vieles digitalisiert. Mit der „Industrie 4.0“ wird ein Wandel der Wirtschaft prognostiziert, der mit dem Versprechen einer sprunghaften Produktionssteigerung verknüpft ist. Dieser Wandel vollzieht sich hauptsächlich in der Industrie, aber nicht bei Pflege- und Sorgearbeiten. Wie wird unsere Gesellschaft aussehen, wenn mit immer weniger Menschen immer mehr produziert werden kann und auch immer mehr Reichtum entsteht? Was muss getan werden, damit der Reichtum zur Finanzierung der Sorge- und Dienstleistungsarbeit für den Menschen genutzt wird? Kann es zu einer größeren Wertschätzung der Dienstleistungsarbeit kommen?

Franz Segbers, Professor für Sozialethik, Marburg
Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

Mo 12.03.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-3MG1002

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

Rund um den Schmölderpark

Ein Stadtteil entwickelt sich

Der Rat der Stadt Mönchengladbach hat die Verwaltung beauftragt, ein Konzept zur integrierten Stadtteil- und Quartiersarbeit für die Gesamtstadt Mönchengladbach zu erstellen. Die Beteiligung und vor allem Aktivierung von Bewohnern und Bewohnerinnen, sich für „ihren“ Stadtteil zu interessieren und zu engagieren ist dabei ein wesentliches Element. Immer noch überdurchschnittlich viele Bürger sind ohne Arbeit und jedes dritte Kind lebt in Armut. In manchen Stadtteilen gibt es einen deutlichen Trend zur Singularisierung und der demographische Wandel stellt die Stadt vor neue Herausforderungen. Zusätzlich muss die Stadt die Integration der Zugewanderten umsetzen und vorantreiben. Ziel des Konzeptes ist es, kinderfreundliche Quartiere mit erfolgreichen Kooperationen zwischen Kitas, Schulen, Familienzentren, Kultur, Sport, Musik, Jugendzentren, Vereinen und Verbänden zu schaffen. Senioren benötigen altengerechte Quartiere mit Barrierefreiheit und einer seniorengerechten Infrastruktur, um ihnen möglichst lange gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Mit der Erstellung des Konzeptes wird das langfristige Ziel verfolgt, die gleiche Lebensqualität in allen Quartieren herzustellen. Das bürgerschaftliche Engagement und das Ehrenamt sollen gefördert und die Bürger in ihrem Stadtteil aktiviert werden. Im Rahmen der Montagsgespräche im Hannes wird über die bisherigen Ergebnisse, insbesondere rund um den Schmölderpark, informiert, offene Fragen zur Weiterentwicklung diskutiert und Anregungen für die Weiterentwicklung gesammelt.

Gerhard Kalter, Stadtplaner
Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

Mo 04.06.18 19.30 - 21.30 Uhr 18-3MG1003

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

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)

Recht im Alltag

Arbeitslosengeld II – Bescheide lesen und verstehen

Sie möchten Ihren Leistungsbescheid verstehen oder mögliche Falschberechnungen überprüfen? In diesem Bildungsangebot werden Leistungsbescheide im Allgemeinen und der eigene Bescheid im Besonderen erläutert. Teilnehmende bringen bitte den letzten Leistungsbescheid mit! Die Veranstaltung richtet sich an Bildungsteilnehmer und Bildungsteilnehmerinnen des Volksvereins und Interessierte.

Ulrike Tabara, Dipl. Sozialarbeiterin

Betriebsstätte Volksverein, Geistenbecker Straße 107, Mönchengladbach

Mi	28.02.18	08.30 - 10.30 Uhr	2.00 €	18-5MG5013
Mi	15.08.18	08.30 - 10.30 Uhr	2.00 €	18-5MG5014

Anmeldung und Information: Saskia Derichs, 02166 67116035

Ran an die Knete! – Frauen und Finanzen

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

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
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung bis zum 10.04.18

Mitglieder der kfd zahlen einen ermäßigten Teilnahmebeitrag von 10.00 €.

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

General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

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

Jochen Mues, Notar

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	17.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	5.00 €	18-6MG5015
----	----------	-------------------	--------	------------

Erben- und Vererben

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

Jochen Mues, Notar

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Di	24.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	5.00 €	18-6MG5016
----	----------	-------------------	--------	------------

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 regenerativen 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 Vertretern und Vertreterinnen 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, Bettrather 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 Strom-

speicherung 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 diese 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 €

18-5HR5004

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 Agronom-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 €

18-5HR5002

Mindestens 8 Personen mit einem Beitrag von je 6.00 € sind erforderlich.

Ansprechpartner: Franz-Josef Unland, 02161 980641

Energiesparen als Verbraucherin und Verbraucher

Praktische Tipps für den privaten Haushalt

Diese Informationsveranstaltung dient dazu, verschiedene Möglichkeiten des Energieeinsparens im privaten Haushalt aufzuzeigen. Solch ein Verhalten schont den Geldbeutel und gleichzeitig die Umwelt.

Grybowski Oliver, Energieberater

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

5.00 €

18-5MG5011

In Kooperation mit der Verbraucherberatung Mönchengladbach.

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 €

18-5HR5003

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

Upcycling – Aus Alt mach Neu!

Aus alten, abgetragenen oder ungeliebten Kleidungsstücken etwas Neues machen? Gar kein Problem! Mit Hilfe von Nadel, Faden, Stoff- und Wollresten, Spitze und Band, Nähmaschine und co. hauchen wir diesen „Schränkleichen“ neues Leben ein. Mitbringen sollten Sie mindestens ein Kleidungsstück, das Sie verändern möchten, eventuell schon eine Idee zur Veränderung und wenn vorhanden, eine Nähmaschine und Materialien zum Verzieren und Verändern. Ein Grundstock an Stoffresten und zu verzierendem Material werden zusätzlich von der Kursleiterin mitgebracht. Ein bisschen Näherfahrung ist vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig.

Susanne Büdenhölzer-Boms
Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

03 x Di

16.01.18

19.30 - 21.45 Uhr

18-1FZ8002

Anmeldung und Information: Birgit Jungbluth, 02161 643094

kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

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

5.00 €

18-5MG5010

Kräuterführung

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

Sandra Nievelstein, Dipl. Biologin

Treffpunkt ist vor Haus Sittard 28, Mönchengladbach-Sittard

Do

12.04.18

17.30 - 19.00 Uhr

5.00 €

18-5MG5001

Do

03.05.18

17.30 - 19.00 Uhr

5.00 €

18-5MG5002

Do

07.06.18

17.30 - 19.00 Uhr

5.00 €

18-5MG5003

Do

05.07.18

17.30 - 19.00 Uhr

5.00 €

18-5MG5004

Do

06.09.18

17.30 - 19.00 Uhr

5.00 €

18-5MG5005

Do

04.10.18

17.30 - 19.00 Uhr

5.00 €

18-5MG5006

„Ausflug zum stählernen Drachen“

für Teilnehmende des Volksvereins und Interessierte

Exkursion für die Teilnehmenden des Volksvereins und Interessierte durch das Braunkohle-gebiet mit Erklärungen zum Abbau der Braunkohle im Tagebau Garzweiler. Geführte Bus-fahrt 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



Angebote vor Ort

Mönchengladbach Rheindahlen

Kultur und Gesellschaft

Lichtbildervortrag über Surinam

Weltgebetstagsland 2018

Herzliche Einladung zum Lichtbildervortrag!

Roswitha Reumann besuchte mit einer ökumenischen Gruppe der Frauenhilfe von Westfalen die ehemals holländische Kolonie Surinam im Nordosten von Südamerika.

„Es gibt nur wenige Länder auf der Welt, die eine so große Vielfalt der Völker und Kulturen, der Farben, Formen und Düfte aufweisen, wie dieses kleine Land.“

Roswitha Reumann

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Mo

08.01.18

19.00 - 21.15 Uhr

18-BRH5008

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

Literatur-Lesekreis

Einmal im Monat über Literatur ins Gespräch kommen

Haben Sie Lust und Appetit auf Literatur? Wir stillen gemeinsam unseren Hunger.

Bringen Sie Interesse, Ideen und Neugier mit und vielleicht ein Buch, ein Gedicht oder eine Geschichte, die Sie begeistert, empört oder irgendwie angesprochen hat.

Margret Wirtz

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

06 x Mo	05.02.18	10.00 - 12.15 Uhr	45.00 €	18-8RH5001
04 x Mo	03.09.18	10.00 - 12.15 Uhr	30.00 €	18-8RH5002

Der Lesekreis findet jeden ersten Montag im Monat statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena.

Frauen aller Konfessionen laden ein zum Weltgebetstag

Gottes Schöpfung ist sehr gut

Frauen aus Surinam haben die Weltgebetstags-Ordnung geschrieben.

In Rheindahlen feiern wir den Weltgebetstag ökumenisch.

Martin-Luther-Kirche, Südwall, Mönchengladbach

Fr	02.03.18	16.00 Uhr		18-8RH5009
----	----------	-----------	--	------------

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

Weiser geworden?

Woran erkenne ich, dass ich lebenserfahrener, weiser geworden bin?

Ein Abend über die biblische Spiritualität der Weisheit.

Wilhelm Bruners, Katholischer Pfarrer, Schriftsteller

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Mo	16.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	5.00 €	18-8RH5003
----	----------	-------------------	--------	------------

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

Unsere Schöpfung

Quelle für Kraft und Freude – Geschenk aber auch Verantwortung

Einladung zu einem gemeinsamen Frühstück am Samstagvormittag im Frühling.

Meditation mit Bildern, Texten und Musik.

Hildegard Liffers

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Sa	05.05.18	09.30 - 13.00 Uhr	5.00 € zzgl. Frühstücksumlage	18-8RH5004
----	----------	-------------------	-------------------------------	------------

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

Wer lesen kann, ist klar im Vorteil

Bücherabend der kfd

Interessante Buchneuheiten werden bei einem Glas Wein unterhaltsam vorgestellt.

Margret Wirtz

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Mo	04.06.18	19.00 - 20.30 Uhr	5.00 €	18-8RH5007
----	----------	-------------------	--------	------------

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

Begegnungen

Besuch und Führung der Heiligkreuzkapelle in Kipshoven

Ein Kleinod hier in unserer Heimat ist die Heiligkreuzkapelle in Wegberg-Kipshoven.

Wir laden zu einer Besichtigung mit Führung ein. Die Anfahrt kann mit dem Fahrrad und durch Fahrgemeinschaft mit dem Auto erfolgen.

Hedwig Klein
Treffpunkt Helenakirche

Mo 09.07.18 17.00 - 21.00 Uhr 18-8RH5006

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

Die heilige Thekla – Apostelin, Lehrerin, Täuferin

Eine Spurensuche nach einer beeindruckenden Frau des 2. Jh. n. Chr. Ihre erstaunliche Lebensgeschichte ist heute in den „Paulusakten“ versteckt und fast vergessen. Dabei war Thekla zeitweise sogar populärer als der Apostel Paulus oder Maria! An diesem Abend werden wir die „Akte Thekla“ neu aufrollen und „hinter“ den Text blicken. Dort werden wir eine unabhängige christliche Lehrerin entdecken, die schon den frühchristlichen Frauen ein Vorbild war im Kampf für ihre Rechte in der noch jungen Kirche.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum
Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Mo 08.10.18 19.00 - 21.30 Uhr 18-2RH5001

Anmeldung und Information: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit der kfd St. Helena Rheindahlen.

SmartPhones und Tablets – Endlich Durchblick!

Diese Geräte sind nicht nur leicht und superflach, sondern auch superpraktisch und zudem einfach erlernbar! Ziel dieser Veranstaltung ist, diese Geräte ohne Scheu und mit viel Freude optimal nutzen zu können. Die extrem wichtige Sicherheit inklusive. Dies wird mit entsprechend unterhaltsamer sowie professioneller Anleitung zum puren Vergnügen! Freuen Sie sich auf viele neue, höchst interessante sowie geniale Möglichkeiten für Ihren Alltag. Lassen Sie sich diese Geräte für den alltäglichen Umgang leicht verständlich erklären. Praktische Übungen runden das Bild ab, damit keine Frage offen bleibt. Falls Sie bereits ein Tablet und/oder ein SmartPhone besitzen, bringen Sie diese bitte zur Veranstaltung mit.

Frank. A. Rothausen, IT-Experte

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

Sa	17.03.18	10.00 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-8RH2002
Sa	15.09.18	10.00 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-8RH2001

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010 oder 02161 980644



Sprache und Kreativität

Englisch

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

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

Ina Dohmen, Lehrerin

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

11 x Mi	10.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	55.00 €	18-8RH6001
13 x Mi	11.04.18	18.30 - 20.00 Uhr	65.00 €	18-8RH6002
13 x Mi	29.08.18	18.30 - 20.00 Uhr	65.00 €	18-8RH6003

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Französisch

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

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

Ina Dohmen, Lehrerin

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

11 x Do	11.01.18	17.45 - 19.15 Uhr	55.00 €	18-8RH6004
11 x Do	12.04.18	17.45 - 19.15 Uhr	55.00 €	18-8RH6005

13 x Do

30.08.18

17.45 - 19.15 Uhr

65.00 €

18-8RH6006

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Arbeiten mit Ton

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Wir arbeiten mit Ton, modellieren, brennen, malen, glasieren. Beim Arbeiten mit diesem Werkstoff entdecken viele erst ihr Talent zum schöpferischen Gestalten. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Edith Rofall

St. Helena, Helenaplatz 9, Mönchengladbach-Rheindahlen

10 x Do	11.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	75.00 €	18-8RH8001
10 x Do	27.09.18	19.00 - 21.15 Uhr	75.00 €	18-8RH8002

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.



Nähen und Zuschneiden

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

Waltrud Wennmacher

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach

11 x Di	23.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	82.50 €	18-8RH8003
11 x Mi	24.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	82.50 €	18-8RH8004
07 x Di	04.09.18	19.00 - 21.15 Uhr	52.50 €	18-8RH8005
07 x Mi	05.09.18	19.00 - 21.15 Uhr	52.50 €	18-8RH8006

Die Kurse finden 14-tägig statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Dicke Frau aus Pappmaché

Bunte Vielfalt, Spaß beim kreativen Gestalten. Hier können Sie in gemütlicher und geselliger Runde Ihre Kreativität entdecken. Gestalten Sie mit oder ohne Unterstützung der leitenden Künstlerin Ihr ganz persönliches Kunstwerk. Wir stellen aus Pappmaché eine Figur her, die zum Schluss ein Farbenkleid ganz nach Ihren Wünschen trägt.

Brigitte Böckels, Künstlerin

Atelier kunstverliebt, Frankenring 82, Erkelenz

06 x Mi	04.04.18	17.00 - 19.15 Uhr	60.00 €	18-8RH5010
06 x Mi	05.09.18	17.00 - 19.15 Uhr	60.00 €	18-8RH5005

zzgl. Materialumlage

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

Fahrgemeinschaften ab Helena-Treff Rheindahlen sind möglich.

Bitte mitbringen: alten Kittel oder ähnliches.

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Gesundheit und Fitness

Meditatives Tanzen

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

Agnes Wirth

St. Helena, Helenaplatz 9, Mönchengladbach-Rheindahlen

12 x Mi	10.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	60.00 €	18-8RH9001
05 x Mi	17.10.18	19.00 - 20.30 Uhr	25.00 €	18-8RH9002

Die Kurse finden 14-tägig statt.

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit leisen Sohlen.

Gelenkschonendes Ausdauertraining

Problemzonengymnastik bei flotter Musik

Unsere Gymnastikkurse haben das Ziel, für den Bewegungsmangel bei einseitiger Alltags- und Berufsbelastung einen Ausgleich zu schaffen. Durch Lockerungsübungen und Netzspannungen der Muskulatur wird die Elastizität des Körpers gefördert und bleibt erhalten.

Wula Horn, Übungsleiterin

Jugendheim St. Helena, Südwall 20, Mönchengladbach

23 x Mi	10.01.18	20.00 - 20.45 Uhr	57.50 €	18-8RH9003
12 x Mi	05.09.18	20.00 - 20.45 Uhr	30.00 €	18-8RH9004

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode

Hilfe zur Selbsthilfe – die Entdeckung der inneren Ordnung

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie unabhängig von Alter oder Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution neue Erfahrungen machen und dabei Ihre eigene Entwicklungsfähigkeit neu entdecken. Sie bewegen sich unterschiedlich, Ihren Fähigkeiten entsprechend. Die Bewegungen werden dabei bewusster ausgeführt und routiniert, Ihr Körper und Selbstbild verändert sich. Es soll mit dieser Methode eine verbesserte und größere Leichtigkeit der Beweglichkeit, erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer, Abbau von Stress und Verspannungen erfolgen.

Margret Kaluba, Feldenkraislehrerin

Jugendheim St. Helena, Südwall 20, Mönchengladbach

09 x Mi	24.01.18	10.00 - 11.30 Uhr	45.00 €	18-8RH9005
14 x Mi	29.08.18	10.00 - 11.30 Uhr	70.00 €	18-8RH9006

Anmeldung und Information: Margret Wirtz, 02161 580913

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Helena Rheindahlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Wolldecke.

Stadt Korschenbroich

Kultur und Gesellschaft

„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.

Talente-Tag 2018 – Entdecke Dein Potenzial!

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

Christoph Sochart, Mitarbeiter Netzwerkkirche St. Marien

Manuela Pfeiffer, Mitarbeiterin Netzwerkkirche St. Marien

Netzwerkkirche St. Marien, Pescher Straße/Ecke An der Kapelle, Korschenbroich

Sa	16.06.18	09.30 - 16.00 Uhr		
Sa	30.06.18	14.00 - 17.00 Uhr		18-2KO2001

Inklusive Teilnehmerbuch, Material, Getränke (beide Tage) sowie kleines Frühstück und

Mittagsimbiss am 1. Tag

Anmeldeschluss: 31.05.18

Informationen und Anmeldungen bei: Manuela Pfeiffer, Tel.: 02161 640700,

netzwerkkirche@gdg-korschenbroich.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

In Kooperation mit der Netzerkkirche St. Marien, Korschenbroich.

Träume vom Garten des Lebens

Gärten sind Abbild des Paradieses und tragen die Sehnsucht nach der Einheit von Mensch, Gott und Natur in sich. An diesem Abend wird es einen Streifzug durch die vielfältigen Gärten in der Bibel geben – ergänzt von meditativ-kreativen Impulsen, bei denen es um unsere je eigenen „Gärten des Lebens“ geht.

Lucia Traut, Theologische Mitarbeiterin Kath. Forum

Hildegundisheim, Hildegundisstraße 19, Korschenbroich-Liedberg

Di	26.06.18	19.00 - 21.30 Uhr	18-2KO5002
----	----------	-------------------	------------

In Kooperation mit der kfd-Liedberg.

Familien und Kinder

Kleine Racker toben und turnen – Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß und Bewegungsförderung für Kinder ab 12 Monate

Gemeinsam toben, balancieren, springen und werfen macht viel Spaß und die Kleinen schauen sich viel von anderen ab. Sie lernen ihre Fähigkeiten zu steigern. Höhepunkt ist der Geräteparcours, der bei jedem Turnen im Vordergrund steht und zum Springen, Wippen, Rutschen und Kriechen anregt, wodurch die Grobmotorik und die Koordination spielerisch geschult werden. Sing- und Fingerspiele runden das Programm ab.

Judith Jacken

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

10 x Mo	08.01.18	16.15 - 17.30 Uhr	37.00 €	18-1KO7001
13 x Mo	09.04.18	16.15 - 17.30 Uhr	48.00 €	18-1KO7002
13 x Mo	03.09.18	16.15 - 17.30 Uhr	48.00 €	18-1KO7003

Anmeldung und Information: Judith Jacken, 0160 99440512

Bauch, Baby, Beine – Mama-Workout mit Baby/Kleinkind

Nähere Infos unter: „Korschenbroich – Gesundheit und Fitness“.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

12 x Di	09.01.18	11.00 - 12.15 Uhr	50.00 €	18-1KO9080
11 x Di	08.05.18	11.00 - 12.15 Uhr	45.00 €	18-1KO9081
12 x Di	04.09.18	11.00 - 12.15 Uhr	50.00 €	18-1KO9082

Anmeldung und Information: Diana Tavella 0152 28501911, dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke.

Musikzwerge 1

für Kinder von 1 1/2 bis 2 1/2 Jahre

Sie möchten zusammen mit Ihrem Kind singen und musizieren und suchen noch Tipps und Anregungen? Dann sind Sie bei den Musikzwerge genau richtig. Gemeinsam und ohne Zwang werden wir Lieder singen, rhythmische Tanz- und Bewegungsspiele lernen, sowie erzählte Geschichten musikalisch erlebbar machen. Hierbei kommen kindgerechte Musikinstrumente wie Rasseln, Klangstäbe, Trommeln und andere Klangkörper zum Einsatz.

N.N.

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

11 x Do	11.01.18	16.00 - 16.45 Uhr	27.50 €	18-1KO7040
11 x Do	12.04.18	16.00 - 16.45 Uhr	27.50 €	18-1KO7041
13 x Do	30.08.18	16.00 - 16.45 Uhr	32.50 €	18-1KO7042

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Musikzwerge 2

für Kinder von 2 1/2 bis 4 Jahre

Sie möchten zusammen mit Ihrem Kind singen und musizieren und suchen noch Tipps und Anregungen? Dann sind Sie bei den Musikzwerge genau richtig. Gemeinsam und ohne Zwang werden wir Lieder singen, rhythmische Tanz- und Bewegungsspiele lernen, sowie erzählte Geschichten musikalisch erlebbar machen. Hierbei kommen kindgerechte Musikinstrumente wie Rasseln, Klangstäbe, Trommeln und andere Klangkörper zum Einsatz.

N.N.

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

11 x Do	11.01.18	17.00 - 17.45 Uhr	27.50 €	18-1KO7043
11 x Do	12.04.18	17.00 - 17.45 Uhr	27.50 €	18-1KO7044
13 x Do	30.08.18	17.00 - 17.45 Uhr	32.50 €	18-1KO7045

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Schreien, Toben, Trotzen – wenn Kinder wütend sind

Die Trotzphase ist sowohl für Eltern als auch für Kinder sehr anstrengend, aber auch wichtig für die Entwicklung, denn in dieser Zeit lernt das Kind, seinen Willen zu steuern. Kinder in der frühen Trotzphase befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Und das verunsichert! Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, was zu inneren Spannungen führen kann, die sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entladen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit dieser Phase besser umgehen können und gemeinsam versuchen wir Lösungsansätze zu finden.

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

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Mi	17.01.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-1FZ7024
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Mit Kindern reden – so, dass sie (zu)hören

„Ich habe dir doch schon x-mal gesagt ...“ Wer kennt das nicht? Doch diese Situationen wiederholen sich immer wieder. Ob das, was wir sagen oder ausdrücken wollen auch wirklich beim Kind ankommt, hängt entscheidend davon ab, wie wir mit ihm reden. Oft ist das rechte Wort zur rechten Zeit der Schlüssel zur Seele eines Kindes und trägt entscheidend dazu bei, den Familienalltag leichter und lebendiger zu gestalten. Ein Nachmittag/Abend über Gesprächsfallen und Gesprächsmöglichkeiten beim Umgang mit Kindern.

Monika Poniewas, Sozialpädagogin

Kindergarten St. Pantaleon, Mühlenstraße 21, Jüchen

Do	25.01.18	16.30 - 18.45 Uhr	18-1FZ7032
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Mit Kinderbetreuung

Anmeldung und Information: Frau Giese, 02164 2440, kita-st.pantaleon@t-online.de

Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

Do	20.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7031
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Nadine Zimmermann, 02161 643250,
kita-pesch@korschenbroich.de

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 und 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

Kindergarten St. Pantaleon, Mühlenstraße 21, Jüchen

Di	06.02.18	16.30 - 18.45 Uhr	18-1FZ7015
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Di	09.10.18		18-1FZ7016
-----------	-----------------	--	-------------------

Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

Mit Kinderbetreuung

Anmeldung und Information: Frau Giese, 02164 2440, kita-st.pantaleon@t-online.de

Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

Di	30.10.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7007
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Nadine Zimmermann, 02161 643250,
kita-pesch@korschenbroich.de

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 den alltäglichen Situationen zu entwickeln.

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

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

05 x Do	22.02.18	09.15 - 11.30 Uhr	18-1FZ7025
05 x Mi	31.10.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-1FZ7026

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

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

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

05 x Di	09.01.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7011
----------------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Babysitterkurs

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

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Sa 24.02.18 10.00 - 15.00 Uhr 18-1FZ7019

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

Sa 07.07.18 10.00 - 15.00 Uhr 18-1FZ7006

Anmeldung und Information: Nadine Zimmermann, 02161 643250,
kita-pesch@korschenbroich.de

Erste Hilfe am Kind

An den beiden Abenden erhalten Sie wertvolle und umfassende Informationen zu folgenden Themen:

- Wie reagiert man richtig, wenn ein Kind sich verletzt, verbrennt, stürzt, einen Gegenstand verschluckt?
- Was ist zu tun, wenn der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung besteht, sich Pseudokrampf-Anfälle, Fieberkrämpfe oder sogar ein Atemstillstand ereignen?
- Wie sieht eine homöopathische Hausapotheke aus?
- Was sind die häufigsten Notfallsituationen und wie kann der Umgang mit diesen aussehen?

Eingeladen sind Eltern, Großeltern, Tageseltern, Babysitter und andere Interessierte.

Sabine Fleissgarten, Krankenschwester
Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Di 10.04.18 19.00 - 21.15 Uhr
Di 17.04.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-1FZ7027

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,

kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Kindergarten St. Pantaleon, Mühlenstraße 21, Jüchen

Di 13.11.18 19.30 - 21.45 Uhr
Di 20.11.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7018

Anmeldung und Information: Frau Giese, 02164 2440, kita-st.pantaleon@t-online.de

Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

Di 27.02.18 19.30 - 21.45 Uhr
Di 06.03.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7004

Anmeldung und Information: Nadine Zimmermann, 02161 643250, kita-pesch@korschenbroich.de

Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Di 28.08.18 19.30 - 21.45 Uhr
Di 04.09.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7009

Anmeldung und Information: Gisela Jansen, 02165 9154050

Lustiges Gemüse für Zwerge

N.N.

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Sa 14.04.18 10.00 - 12.15 Uhr 18-1FZ7034

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

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.

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

Kindertageseinrichtung, Pestalozzistraße 19, Kleinenbroich

	Mi	11.04.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7003
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Frau Berzen, 02161 672975

Städt. Kindergarten, Auf den Kempen 37, Kleinenbroich

	Mo	19.02.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7001
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Frau Wolters, 02161 672300

Gelassen Eltern sein

Viele Eltern wünschen sich, allen Erwartungen zwischen Familie, Beruf und den sonstigen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Hier stellt sich die Frage, was der richtige Weg ist, um dem eigenen Kind zu einer gesunden Entwicklung zu verhelfen. Der richtige Weg ist der eigene, ganz individuelle Weg. Den zu finden, fällt jedoch manchmal schwer. Diese Veranstaltung beschäftigt sich damit, wie Eltern Gelassenheit und Klarheit in unserer von Leistung bestimmten Zeit gewinnen können.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin

Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

	Di	17.04.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7020
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Birgit Jungbluth, 02161 643094,

kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

Vater & Kind Tag – Gemeinsam sind wir stark

Innerhalb von 4 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem 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“ – und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

Kai Kyas, Erzieher, Medienpädagoge

Schloss Liedberg, Schlossstraße 39, Korschenbroich

	Sa	21.04.18	10.00 - 14.00 Uhr	18-1FZ7017
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Frau Giese, 02164 2440, kita-st.pantaleon@t-online.de

	Sa	28.04.18	10.00 - 14.00 Uhr	18-1FZ7012
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772

kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

	Sa	09.06.18	10.00 - 14.00 Uhr	18-1FZ7021
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Birgit Jungbluth, 02161 643094,

kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

	Sa	22.09.18	10.00 - 14.00 Uhr	18-1FZ7029
--	-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,

kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Bitte mitbringen: Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung.

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, Donatusstraße 3, Pesch

Di 29.05.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7005

Anmeldung und Information: Nadine Zimmermann, 02161 643250,
kita-pesch@korschenbroich.de

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 hingebungsvolles Berühren ist eines der schönsten Geschenke, das wir unseren Kindern geben können.

Elke Hennig, Heilpraktikerin
Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Mi 13.06.18 15.00 - 16.30 Uhr 18-1FZ7013

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772,
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Wie schütze ich mein Kind vor sexueller Gewalt?

In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor sexuellen Übergriffen schützen. In den letzten Jahren ist das Thema immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt, was besonders bei Eltern zu Ängsten und Verunsicherung führt. Die Warnung vor Fremden scheint als Schutzmaßnahme nicht mehr auszureichen. Wir erarbeiten, was Eltern tun können, um ihr Kind zu schützen.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Mi 13.06.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-1FZ7028

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Mutter sein mit vielen Anforderungen und Herausforderungen

Mutter sein bedeutet heute, zwischen vielen verschiedenen Herausforderungen zu stehen. Der Anspruch, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen und allem gerecht werden zu wollen, stellt Frauen vor eine schwierige Aufgabe. In dieser Rollenvielfalt bleibt dann oft die Frage: „Wo bleibe ich?“

In diesem Seminar machen die Mütter sich gemeinsam auf den Weg, zu schauen, wo sie gerade stehen und wie sie es schaffen können:

- sich selbst wieder als Person und als Frau wahrzunehmen,
- sich im Alltag „Inseln“ für das eigene „Ich“ zu schaffen,
- ihre Energien besser einzuteilen, um von der Anforderung nicht in die Überforderung zu gelangen.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

Sa 22.09.18 10.00 - 13.00 Uhr 18-1FZ7022

Anmeldung und Information: Birgit Jungbluth, 02161 643094,
kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

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
Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Mi 10.10.18 19.00 - 21.15 Uhr 18-1FZ7030

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Kürbisse schnitzen und backen

Ein Angebot für Eltern und ihre Kinder.

Die Kursleiterin besorgt die Kürbisse und es wird eine Umlage erhoben. Messer und Schürzen werden auch von der Kursleiterin mitgebracht.

N.N.

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Sa 13.10.18 10.00 - 12.15 Uhr 18-1FZ7033

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

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 und 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 leistungsfähig machen. In jedem dieser Bereiche gilt es, die richtige Balance zu finden, damit sowohl Kinder als auch Eltern bekommen, was sie brauchen.

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin
Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

Mo 12.11.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7023

Anmeldung und Information: Birgit Jungbluth, 02161 643094,
kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

Stolpersteine im Erziehungsalltag

Manchmal ist alles ganz einfach, ein anderes Mal versinkt man im Chaos. Die Kinder sind aufgebracht, man selbst ist genervt und gestresst. Warum hört mein Kind nicht auf das, was ich sage? Warum gibt es so oft Streit und Zank unter den Geschwistern oder Freunden? Warum immer die gleichen schwierigen Situationen am Morgen oder am Abend, wenn alle unter Zeitdruck stehen? Wer kennt sie nicht, die klassischen Stolpersteine im Familienalltag? Wie können Eltern diese Probleme oder Situationen, die immer wieder zu Konflikten führen, ändern? An diesem Abend werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

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

Städt. Kindergarten, Auf den Kempen 37, Kleinenbroich

Mo 12.11.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7002

Anmeldung und Information: Frau Wolters, 02161 672300

Wege aus dem Spielzeugchaos

Die Kinderzimmer sind voller Spielzeug und gleichzeitig können Kinder sich oft nicht gut alleine beschäftigen. Das Angebot ist groß, aber der Spielspaß und die Ausdauer wollen sich einfach nicht einstellen. Was können die Erwachsenen ändern, um diesem Phänomen entgegen zu wirken und den Kindern bei der Entfaltung ihrer Phantasie und Kreativität zu helfen? Es werden praktische Beispiele erarbeitet und konkrete Fragen aus dem Familienalltag beantwortet.

Monika Spiertz, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin (SG)
Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Mo 12.11.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ7014

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772,
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Kidix® – Eltern-Kind-Gruppe



Der entspannte und sichere Umgang mit dem Baby/Kleinkind steht im Vordergrund der Kurse. Diese bieten Eltern mit Babys bis zum 3. Lebensjahr Anregungen für altersgerechtes Spielen. Es werden Lieder gesungen, in die das Kind aktiv mit einbezogen werden kann. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe sowie das eigene Ausprobieren fördert das Sozialverhalten und hilft, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen. Den Eltern bietet sich viel Raum für Gespräche und den Austausch untereinander. So können Kontakte geknüpft und Erziehungsfragen diskutiert werden. Die Kursleitung gestaltet den Spielraum, gibt Anregungen und Informationen, schafft Gesprächsraum für Fragen aus dem Familien- und Erziehungsalltag. Sie begleitet und leitet die Gruppe unter Einbeziehung der Interessen und Wünsche von Kindern und Eltern.

Kidix®-Eltern-Kind-Gruppen in Pesch

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum
Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

10 x Fr + EA 12.01.18 09.00 - 10.30 Uhr 44.00 € 18-1KO7038

zzgl. Materialumlage

Anmeldung: Ricarda Polnik, 02161 980652

Termin für den Elternabend wird mit der Gruppe abgestimmt.

Angelika Bommers, Kidix-Kursleiterin
Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

09 x Di + EA 16.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	40.00 €	18-1KO7005
10 x Mi + EA 17.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	44.00 €	18-1KO7006
10 x Fr + EA 19.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	44.00 €	18-1KO7007
12 x Di + EA 10.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	52.00 €	18-1KO7008
13 x Mi + EA 11.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	56.00 €	18-1KO7009
13 x Fr + EA 13.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	56.00 €	18-1KO7010
13 x Di + EA 04.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	56.00 €	18-1KO7011
12 x Mi + EA 05.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	52.00 €	18-1KO7012
13 x Fr + EA 07.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	56.00 €	18-1KO7013

zzgl. Materialumlage

Anmeldung: Angelika Bommes, 02161 64588

Termin für den Elternabend wird mit der Gruppe abgestimmt.

Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe in Kleinenbroich

Jutta Mülleijans, Kidix-Kursleiterin

Dionysiusshaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

11 x Di + EA	09.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	48.00 €	18-1KO7014
11 x Mi + EA	10.01.18	09.15 - 10.45 Uhr	48.00 €	18-1KO7015
12 x Di + EA	10.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	52.00 €	18-1KO7016
13 x Mi + EA	11.04.18	09.15 - 10.45 Uhr	56.00 €	18-1KO7017
06 x Di + EA	04.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	28.00 €	18-1KO7018
05 x Mi + EA	05.09.18	09.15 - 10.45 Uhr	24.00 €	18-1KO7019
08 x Di + EA	30.10.18	09.00 - 10.30 Uhr	36.00 €	18-1KO7020
08 x Mi + EA	31.10.18	09.15 - 10.45 Uhr	36.00 €	18-1KO7021

zzgl. Materialumlage

Anmeldung: Jutta Mülleijans, 02161 3041506

Termin für den Elternabend wird mit der Gruppe abgestimmt.

Kidix(R)-Eltern-Kind-Gruppe in Herrenshoff

Janet Siegers, Kidix-Kursleiterin

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

11 x Di + EA	09.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	48.00 €	18-1KO7022
11 x Di + EA	09.01.18	10.45 - 12.15 Uhr	48.00 €	18-1KO7023
12 x Mi + EA	10.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	52.00 €	18-1KO7024
12 x Mi + EA	10.01.18	11.15 - 12.45 Uhr	52.00 €	18-1KO7025
12 x Fr + EA	12.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	52.00 €	18-1KO7026
13 x Di + EA	10.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	56.00 €	18-1KO7027
13 x Di + EA	10.04.18	10.45 - 12.15 Uhr	56.00 €	18-1KO7028
14 x Mi + EA	11.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	60.00 €	18-1KO7029

14 x Mi + EA	11.04.18	11.15 - 12.45 Uhr	60.00 €	18-1KO7030
14 x Fr + EA	13.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	60.00 €	18-1KO7031
15 x Mi + EA	29.08.18	09.30 - 11.00 Uhr	64.00 €	18-1KO7032
15 x Mi + EA	29.08.18	11.15 - 12.45 Uhr	64.00 €	18-1KO7033
15 x Fr + EA	31.08.18	09.30 - 11.00 Uhr	64.00 €	18-1KO7034
15 x Di + EA	04.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	64.00 €	18-1KO7035
15 x Di + EA	04.09.18	10.45 - 12.15 Uhr	64.00 €	18-1KO7036

zzgl. Materialumlage

Anmeldung: Janet Siegers, 02161 564390, nettilogy@web.de

Termin für den Elternabend wird mit der Gruppe abgestimmt.

Pubertät ist, wenn die Eltern komisch werden

Die Pubertät ist eine der wichtigsten Phasen im Leben eines Menschen, sie ist keine Krankheit. Erfahren Sie, wie Sie mit Gelassenheit, Vertrauen und Humor durch diese Zeit kommen. Der Vortrag richtet sich auch an Eltern jüngerer Kinder.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin
Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

Do	13.09.18	18.00 - 20.15 Uhr	7.50 €	18-1KO7037
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Sprache und Kreativität

Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist geeignet für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben, am besten mindestens bis Niveau A1 wie z.B. mit den Büchern "Con gusto A1", "Camino A1" oder ähnlichem Buch.

Alberto Rodriguez-Palafox

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

10 Termine, immer montags, 10.30-12.00 Uhr		
Ab Februar	50.00 €	18-1KO6017
10 Termine, immer montags, 10.30-12.00 Uhr		
Ab Mai	50.00 €	18-1KO6018
10 Termine, immer montags, 10.30-12.00 Uhr		
Ab August	50.00 €	18-1KO6019
10 Termine, immer montags, 10.30-12.00 Uhr		
Ab November	50.00 €	18-1KO6020

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Englisch für Fortgeschrittene

Anhand interessanter Texte lernen Sie Redewendungen, Wortschatz und Grammatik in lockerer Atmosphäre. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Ina Dohmen, Lehrerin

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

10 x Di	09.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-1KO6010
12 x Di	10.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	60.00 €	18-1KO6011
14 x Di	04.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	70.00 €	18-1KO6012

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

10 x Di	09.01.18	19.45 - 21.15 Uhr	50.00 €	18-1KO6013
12 x Di	10.04.18	19.45 - 21.15 Uhr	60.00 €	18-1KO6014
14 x Di	04.09.18	19.45 - 21.15 Uhr	70.00 €	18-1KO6015

Anmeldung und Information: Ina Dohmen, 02166 605396, ina-dohmen@t-online.de

Grundkurs Französisch

Auffrischung und Neuerfahrung der französischen Sprache (keine Anfänger)

Beginnend mit einfachen alltäglichen Wort- und Satzkenntnissen, begleitend mit entsprechender Grammatik tasten wir uns an die französische Sprache heran.

Ina Dohmen, Lehrerin

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

10 x Di	09.01.18	10.30 - 12.00 Uhr	50.00 €	18-1KO6007
12 x Di	10.04.18	10.30 - 12.00 Uhr	60.00 €	18-1KO6008
14 x Di	04.09.18	10.30 - 12.00 Uhr	70.00 €	18-1KO6009

Anmeldung und Information: Ina Dohmen, 02166 605396, ina-dohmen@t-online.de

Italienisch lernen!

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Lieben Sie Italien? Sprechen die Italiener noch mit Händen und Füßen mit Ihnen? Und möchten Sie im nächsten Italienurlaub die italienische Lebensart endlich mal in der Originalsprache miterleben? Wenn ja, dann sind Sie hier richtig. Lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre! Basierend auf den Inhalten des Buches „Nuovo Espresso 1“ werden grundlegende Strukturen und einfache Ausdrücke gelernt, um die italienische Sprache auf der Reise oder in alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Daniela Bollow

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

10 x Di	23.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-1KO6001
10 x Di	24.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-1KO6002
10 x Di	18.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-1KO6003

Anmeldung: Daniela Bollow, 02161 999004, daniela.bollow@gmx.de

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso 1, Hueber; ISBN-10: 3192054387,

ISBN-13: 978-3192054389.

Nähen nach Lust und Laune für Anfängerinnen und Anfänger

Sie haben ein Wunschmodell und kommen mit dem Schnittmuster nicht weiter – oder haben Angst überhaupt damit anzufangen? Sie brauchen Hilfe bei der Umsetzung? – dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Aber auch andere Wünsche werden hier fachlich begleitet. Lernen Sie, Kleidungsstücke für sich und die Familie selbst anzufertigen. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit – falls vorhanden.

Regina Metzen, Bekleidungstechnikerin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

08 x Mo	15.01.18	17.45 - 19.15 Uhr	18-1FZ8001
----------------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Gebührenanfrage: Nadine Zimmermann, 02161 643250,

kita-pesch@korschenbroich.de

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere und Nähutensilien.

Nähen nach Wunsch

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

Regina Metzen, Bekleidungstechnikerin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

08 x Mo	15.01.18	19.30 - 21.45 Uhr	60.00 €	18-1KO8008
08 x Mo	16.04.18	19.30 - 21.45 Uhr	60.00 €	18-1KO8009
08 x Mo	03.09.18	19.30 - 21.45 Uhr	60.00 €	18-1KO8010

Anmeldung und Information: Regina Metzen, 02161 651866

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere und Nähutensilien.

Upcycling – Aus Alt mach Neu!

Aus alten, abgetragenen oder ungeliebten Kleidungsstücken etwas Neues machen? Gar kein Problem! Mit Hilfe von Nadel, Faden, Stoff- und Wollresten, Spitze und Band, Nähmaschine und co. hauchen wir diesen „Schränkleichen“ neues Leben ein. Mitbringen sollten Sie mindestens ein Kleidungsstück, das Sie verändern möchten, eventuell schon eine Idee zur Veränderung und wenn vorhanden, eine Nähmaschine und Materialien zum Verzieren und Verändern. Ein Grundstock an Stoffresten und zu verzierendem Material werden zusätzlich von der Kursleiterin mitgebracht. Ein bisschen Näherfahrung ist vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig.

Susanne Bührenhölzer-Boms

Familienzentrum, Am Sportplatz 5, Korschenbroich

03 x Di	16.01.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ8002
----------------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Birgit Jungbluth, 02161 643094,

kita-am-sportplatz@korschenbroich.de

Töpfern ist out? Bei uns nicht!

Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

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

Jutta Albert, Kauffrau

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

09 x Do	18.01.18	19.00 - 22.00 Uhr	90.00 €	18-1KO8002
09 x Mo	22.01.18	19.00 - 22.00 Uhr	90.00 €	18-1KO8003
09 x Mi	24.01.18	09.00 - 12.00 Uhr	90.00 €	18-1KO8004
06 x Do	06.09.18	19.00 - 22.00 Uhr	60.00 €	18-1KO8005
06 x Mo	10.09.18	19.00 - 22.00 Uhr	60.00 €	18-1KO8006
06 x Mi	12.09.18	09.00 - 12.00 Uhr	60.00 €	18-1KO8007

Anmeldung: Jutta Albert, 02131 514428

Die Kurse finden 14-tägig statt.

Digitale Fotografie – Was SmartPhones möglich machen...

Das SmartPhone kann, richtig eingesetzt, die Digitalkamera in vielen Fällen und bei jeder Gelegenheit ersetzen. Ihre Kamera haben Sie immer und überall griffbereit. Sehr praktisch. Auch die Nachbearbeitung der Fotografien bietet vielfältige und interessante Möglichkeiten. Bringen Sie einfach ihr Gerät mit. Viel Know-How sowie praktische Übungen komplettieren ihr Wissen. Jede Menge Tipps und Tricks vom Profi inklusive. Gewusst, wie!

Frank. A. Rothausen, IT-Experte

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

Sa	10.02.18	11.00 - 15.00 Uhr	27.50 €	18-1KO6021
Sa	06.10.18	11.00 - 15.00 Uhr	27.50 €	18-1KO6022

Kostenlose Parkplätze vorhanden. Bus 29.

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010 oder 02161 980644

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Anfängerinnen und Anfänger

„Fotografie bedeutet das Leben in einer 1/100 Sekunde zu genießen.“ (Marc Ribaud)

Gleichen die Bilder aus Ihrer Kamera nicht denen, die Sie im Kopf haben? Dann sind Sie hier richtig. Neben den unvermeidbaren Basics wie Blende, Belichtungszeit und ISO gibt es viele Tipps für bessere Bilder in unterschiedlichen Bereichen. Ob Portrait, Sport oder Tiere, mit der richtigen Technik und einigen Tricks werden Ihnen bald bessere Fotos gelingen. Dem Abenteuer der Fotografie werden wir uns dabei nicht nur theoretisch, sondern mit vielen praktischen Übungen stellen.

Barbara Liebing, Teilzeit Fotografin

Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

06 x Mi	14.02.18	17.15 - 18.45 Uhr	30.00 €	18-1KO6004
06 x Mi	06.06.18	18.00 - 19.30 Uhr	30.00 €	18-1KO6005
06 x Mi	29.08.18	17.15 - 18.45 Uhr	30.00 €	18-1KO6006

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera samt Handbuch, Block und Stift für Notizen

Heuvasen

Wir binden um ein Reagenzglas in vielen Schichten Heu und stellen somit eine kleine Vase her. Ob nun eine kleine kugelige Form oder eine Schlanke dabei herauskommt, ist jedem selbst überlassen. Als Deko ist es zu jeder Jahreszeit eine schöne Abwechslung.

Sabine Westerwelle, Restauratorin

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Mo	10.09.18	16.00 - 17.30 Uhr	18-1FZ8003
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Adventskalender selbst gemacht

Passend zur Vorweihnachtszeit werden wir gemeinsam in schöner Atmosphäre Adventskalender herstellen.

Sabine Westerwelle, Restauratorin

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

Fr	23.11.18	19.00 - 21.15 Uhr	18-1FZ8004
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Gesundheit und Fitness

Sportliche Gymnastik und Prellball für Damen von 55 bis ...!

N.N.

Grundschule Alte Halle, Pescher Straße 127, Korschenbroich

10 x Mo	08.01.18	09.30 - 11.00 Uhr	50.00 €	18-1KO9001
11 x Mo	09.04.18	09.30 - 11.00 Uhr	55.00 €	18-1KO9002
13 x Mo	03.09.18	09.30 - 11.00 Uhr	65.00 €	18-1KO9003

Anmeldung: 02161 53464

Seniorenturnen

Wer gerne fit sein und bleiben möchte, Spaß an Bewegung und großes Interesse an seiner Gesundheit hat, der kann in diesen Kurs einsteigen. Frauen und Männer der Altersstufen 50 – 80+ turnen mit dynamischen Bewegungen und erzielen so Kraft, Flexibilität und Kondition. Das Herz-Kreislaufsystem wird optimal gestärkt. Kommen Sie einfach mal zu einer Schnupperstunde!

Ingrid Ginko – Groteklaes, Gymnastiklehrerin

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

10 x Mo	08.01.18	17.30 - 19.00 Uhr	50.00 €	18-1KO9042
10 x Mo	09.04.18	17.30 - 19.00 Uhr	50.00 €	18-1KO9043
10 x Mo	10.09.18	17.30 - 19.00 Uhr	50.00 €	18-1KO9044

Anmeldung und Information: Ingrid Ginko-Groteklaes, 02182 8861393

Hatha Yoga für Männer

In den Übungseinheiten führen spezielle Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Erholung. Entspannungstechniken lassen Körper und Gedanken zur Ruhe kommen, was unterstützend bei Stressbewältigung hilft. Die Übungen sind teilweise unserem westlichen Wissen angepasst, sodass die Übungen gezielt auf die Stärkung des Rückens, sowie die Entspannung und Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur ausgerichtet sind.

Katharina Beckmann, Yogalehrerin

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

22 x Mo	08.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	132.00 €	18-1KO9065
22 x Mo	08.01.18	20.00 - 21.30 Uhr	132.00 €	18-1KO9066
12 x Mo	03.09.18	18.30 - 20.00 Uhr	72.00 €	18-1KO9067
12 x Mo	03.09.18	20.00 - 21.30 Uhr	72.00 €	18-1KO9068

Anmeldung: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Hatha Yoga für Frauen

In den Übungseinheiten führen spezielle Körper- und Atemübungen zu Entspannung und Erholung. Entspannungstechniken lassen Körper und Gedanken zur Ruhe kommen, was unterstützend bei Stressbewältigung hilft. Die Übungen sind teilweise unserem westlichen Wissen angepasst, sodass sie gezielt auf die Stärkung des Rückens sowie die Entspannung und Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur ausgerichtet sind.

Katharina Beckmann, Yogalehrerin

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

21 x Do	11.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	126.00 €	18-1KO9069
21 x Do	11.01.18	20.00 - 21.30 Uhr	126.00 €	18-1KO9070
12 x Do	30.08.18	18.30 - 20.00 Uhr	72.00 €	18-1KO9071
12 x Do	30.08.18	20.00 - 21.30 Uhr	72.00 €	18-1KO9072

Anmeldung: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644105,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Hatha Yoga

Yoga ist ein mögliches Mittel, von der Hektik des Alltags zu entspannen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Durch bestimmte Übungen wie Asanas, Meditation, Körperhaltung und Atemtechnik, ermöglicht diese schon über Jahrtausende bewährte Methode bei regelmäßiger Übung eine Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit.

Lisa Becker, Yogalehrerin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

08 x Fr	19.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	40.00 €	18-1KO9025
12 x Fr	13.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9028
10 x Fr	07.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-1KO9031

Forum der Grundschule, Dionysiusstraße 13, Kleinenbroich

08 x Mo	15.01.18	19.30 - 21.00 Uhr	40.00 €	18-1KO9024
12 x Mo	09.04.18	19.30 - 21.00 Uhr	60.00 €	18-1KO9027
10 x Mo	03.09.18	19.30 - 21.00 Uhr	50.00 €	18-1KO9030

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

08 x Mo	15.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	40.00 €	18-1KO9023
12 x Mo	09.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9026
10 x Mo	03.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-1KO9029

Anmeldung und Information: Lisa Becker, 02161 996625
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

Sanftes Workout für Pfundige (ohne Geräte)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die das eine oder andere „Pfundchen“ mehr haben, sich aber gerne bewegen wollen. In diesem Kurs können Sie in geschützter Atmosphäre mit anderen Frauen unter fachlicher Anleitung und unter besonderer Rücksichtnahme auf das Herz-Kreislauf- und Gelenksystem Ihren Körper und Ihre Gelenke in Schwung bringen.

Claudia Sostmann

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

10 x Mo	08.01.18	19.00 - 20.00 Uhr	33.00 €	18-1KO9045
13 x Mo	09.04.18	19.00 - 20.00 Uhr	43.00 €	18-1KO9046
13 x Mo	03.09.18	19.00 - 20.00 Uhr	43.00 €	18-1KO9047

Anmeldung: Claudia Sostmann, 0157 36809906

Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode

Hilfe zur Selbsthilfe – die Entdeckung der inneren Ordnung

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie unabhängig von Alter oder Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution neue Erfahrungen machen und dabei Ihre eigene Entwicklungsfähigkeit neu entdecken. Sie bewegen sich unterschiedlich, Ihren Fähigkeiten entsprechend. Die Bewegungen werden dabei bewusster ausgeführt und routiniert, Ihr Körper und Selbstbild verändert sich. Es soll mit dieser Methode eine verbesserte und größere Leichtigkeit der Beweglichkeit, erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer, Abbau von Stress und Verspannungen erfolgen.

Margret Kaluba, Feldenkraislehrerin

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

10 x Di	09.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-1KO9057
10 x Do	11.01.18	09.00 - 10.30 Uhr	50.00 €	18-1KO9060
09 x Di	10.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	45.00 €	18-1KO9058
08 x Do	12.04.18	09.00 - 10.30 Uhr	40.00 €	18-1KO9061

13 x Di	04.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	65.00 €	18-1KO9059
12 x Do	06.09.18	09.00 - 10.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9062

Anmeldung und Information: Margret Kaluba, 02166 9416640, margret.k@gmx.net

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Wolldecke.

Bauch, Baby, Beine – Mama-Workout mit Baby/Kleinkind

Ziel des Kurses ist es, die Fitness und Beweglichkeit zu verbessern. Nach der Rückbildung braucht der Körper weitere Anreize, die Rückenmuskulatur sowie die schräge Bauchmuskulatur werden wieder beansprucht. Nach einem Warm-up wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Ausdauer bei schnellen Beatsim Aerobic gefördert. Es folgt die Kräftigung – isolierte Bewegungen aus dem Stand und auf der Matte. Neben speziellen Übungen für die Beckenbodenmuskulatur werden Bauch-, Rücken-, Bein- und Pomuskulatur variationsreich trainiert, um den Körper zu stärken und zu flexibilisieren. Wir enden mit einem Cool-down.

Die Mama-Fitness-Kurse finden in kleinen Gruppen unter fachkundiger Anleitung statt. Hier kann Sport und die gemeinsame Zeit mit dem Kind miteinander verbunden werden.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

12 x Di	09.01.18	11.00 - 12.15 Uhr	50.00 €	18-1KO9080
11 x Di	08.05.18	11.00 - 12.15 Uhr	45.00 €	18-1KO9081
12 x Di	04.09.18	11.00 - 12.15 Uhr	50.00 €	18-1KO9082

Anmeldung und Information: Diana Tavella 0152 28501911, dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke.

Funktionelle Gymnastik für Frauen ab 50

Ganzkörpertraining unter Berücksichtigung von Lebensalter und Gesundheitszustand.

Jenny Dohmen, Gymnastiklehrerin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

10 x Di	09.01.18	17.00 - 18.30 Uhr	50.00 €	18-1KO9051
11 x Di	10.04.18	17.00 - 18.30 Uhr	55.00 €	18-1KO9052
12 x Di	11.09.18	17.00 - 18.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9053

Anmeldung: Jenny Dohmen, 02161 605360



Rückenfitness

Dieser Kurs beinhaltet Gymnastik von Kopf bis Fuß mit und ohne Kleingeräte, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Faszientraining zur Stärkung des muskulären Bindegewebes sowie Übungen zur Beweglichkeit.

Heide-Lore Jürgensen, Übungsleiterin

Kindergarten, Hildegundisstraße 21, Liedberg

10 x Di	09.01.18	18.00 - 18.45 Uhr	25.00 €	18-1KO9013
10 x Di	09.01.18	19.00 - 19.45 Uhr	25.00 €	18-1KO9014
10 x Di	09.01.18	20.00 - 20.45 Uhr	25.00 €	18-1KO9015
12 x Di	10.04.18	18.00 - 18.45 Uhr	30.00 €	18-1KO9016
12 x Di	10.04.18	19.00 - 19.45 Uhr	30.00 €	18-1KO9017
12 x Di	10.04.18	20.00 - 20.45 Uhr	30.00 €	18-1KO9018
12 x Di	04.09.18	18.00 - 18.45 Uhr	30.00 €	18-1KO9019
12 x Di	04.09.18	19.00 - 19.45 Uhr	30.00 €	18-1KO9020
12 x Di	04.09.18	20.00 - 20.45 Uhr	30.00 €	18-1KO9021

Anmeldung und Information: Heide-Lore Jürgensen, 0211 5637370,

gesundheit@glehner-tv.de

Bitte mitbringen: Isomatte.

Wirbelsäulengerechtes Ganzkörpertraining – Fitness für den Rücken

Schwerpunkt der Übungen: lockern, kräftigen und dehnen aller Muskelgruppen und Fasziën. Ziel ist es, den täglichen Belastungen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu steigern. Wir sind eine fröhliche Gruppe, die sich über Verstärkung freut. Musik motiviert uns zusätzlich.

Gisela Hainke, Übungsleiterin

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

10 x Di	09.01.18	18.30 - 20.00 Uhr	50.00 €	18-1KO9032
11 x Di	10.04.18	18.30 - 20.00 Uhr	55.00 €	18-1KO9033
06 x Di	04.09.18	18.30 - 20.00 Uhr	30.00 €	18-1KO9034
07 x Di	30.10.18	18.30 - 20.00 Uhr	35.00 €	18-1KO9035

Anmeldung: Gisela Hainke, 02161 836533, haigis14@gmx.de

Fitness für Frauen – Ganzkörpertraining (ohne Geräte)

Ziel ist es, Bewegungsabläufe so zu gestalten, dass die Fettverbrennung gezielt an Bauch, Oberschenkel und Gesäß greift. Mit Stabilisationsübungen, Schrittkombinationen und Koordinationen wird ein ausgewogenes Muskeltraining erreicht.

Claudia Sostmann

Forum der Grundschule, Dionysiusstraße 13, Kleinenbroich

10 x Di	09.01.18	19.00 - 20.30 Uhr	50.00 €	18-1KO9048
12 x Di	10.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9049
13 x Di	04.09.18	19.00 - 20.30 Uhr	65.00 €	18-1KO9050

Anmeldung: Claudia Sostmann, 0157 36809906

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

N.N.

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

11 x Mi	10.01.18	18.00 - 18.45 Uhr	36.50 €	18-1KO9004
11 x Mi	10.01.18	18.45 - 19.30 Uhr	36.50 €	18-1KO9005
11 x Mi	10.01.18	19.30 - 20.15 Uhr	36.50 €	18-1KO9006
11 x Mi	11.04.18	18.00 - 18.45 Uhr	36.50 €	18-1KO9007
11 x Mi	11.04.18	18.45 - 19.30 Uhr	36.50 €	18-1KO9008
11 x Mi	11.04.18	19.30 - 20.15 Uhr	36.50 €	18-1KO9009
12 x Mi	05.09.18	18.00 - 18.45 Uhr	40.00 €	18-1KO9010

12 x Mi	05.09.18	18.45 - 19.30 Uhr	40.00 €	18-1KO9011
12 x Mi	05.09.18	19.30 - 20.15 Uhr	40.00 €	18-1KO9012

Anmeldung: 02161 53464

Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch.

Cardio Workout Mix

Ein konditionelles Training, das ohne besondere Choreographie zu einem motivierenden und schweißtreibenden Ausdauer-(Cardio)Workout führt. Ein komplexes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es eignet sich hervorragend zum Stressabbau und um die Muskeln zu kräftigen und Kalorien zu verbrennen. Es wird u.a. auch mit diversen Klein-geräten (= Bands, Tubes und Kleingewichten) gearbeitet und die Kraftausdauer immer wieder angesprochen – zum guten Schluss folgen Bauch, Stretching und Entspannung ... Das Training findet angenehmerweise in Kleingruppen bis max. 12 Teilnehmern statt. Eine Probestunde ist unverbindlich und kostenlos. Der Einstieg in die laufende Staffel ist möglich.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

12 x Mi	10.01.18	20.00 - 21.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9073
12 x Mi	02.05.18	20.00 - 21.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9074
12 x Mi	05.09.18	20.00 - 21.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9075

Anmeldung und Information: Diana Tavella 0152 28501911, dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke.

Gymnastik und Volleyball für Herren

Sebastian Brahtz

Grundschule Alte Halle, Pescher Straße 127, Korschenbroich

11 x Mi	10.01.18	20.30 - 22.00 Uhr	55.00 €	18-1KO9054
13 x Mi	11.04.18	20.30 - 22.00 Uhr	65.00 €	18-1KO9055
14 x Mi	29.08.18	20.30 - 22.00 Uhr	70.00 €	18-1KO9056

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Meditativer Tanz

Tanzen um eine Mitte

Tanzen zu Musik aus verschiedenen Ländern und Kulturen mit vorgegebenen Schritten und Bewegungen. Getanzt wird mal leicht und beschwingt, mal langsam und besinnlich – dies lädt ein, sich als Teil eines Ganzen zu erleben und seine eigene Mitte zu spüren. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

Boa Vester, Dozentin für meditativen Tanz

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich

12 x Do	11.01.18	18.00 - 19.30 Uhr	60.00 €	18-1KO9063
07 x Do	06.09.18	18.00 - 19.30 Uhr	35.00 €	18-1KO9064

Anmeldung: Boa Vester, 02131 82220

Pilates – Neuer Kursaufbau

Die Pilates-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über 70 Jahren entwickelt und ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Bei diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Regelmäßiges Training ist die Grundlage für den Erfolg.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

12 x Do	11.01.18	20.15 - 21.15 Uhr	40.00 €	18-1KO9076
11 x Do	03.05.18	20.15 - 21.15 Uhr	37.50 €	18-1KO9077
11 x Do	06.09.18	20.15 - 21.15 Uhr	37.50 €	18-1KO9078

Anmeldung und Information: Diana Tavella 0152 28501911, dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste warme Socken, Getränk, wärmende Decke u. flaches Kissen.

Zumba

Fidelina Lachapel

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

10 x Fr	12.01.18	20.00 - 21.00 Uhr	32.50 €	18-1FZ9003
10 x Fr	13.04.18	20.00 - 21.00 Uhr	32.50 €	18-1FZ9004
10 x Fr	07.09.18	20.00 - 21.00 Uhr	32.50 €	18-1FZ9005

Anmeldung und Information: Monika Thiel, 02161 644105,

kita-herrenshoff@korschenbroich.de

Fitness für den Rücken

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen z.B. aufgrund von Bewegungsmangel oder einer sitzenden Tätigkeit zu gering ausgeprägt ist. Spezielle Übungen sollen die Rücken-Fitness und -Elastizität verbessern. Grundlage ist meist das eigene Körpergewicht. Hilfsmittel sind z. B. Gymnastikbälle und Therabänder. Der Körper soll bei diesem Training beansprucht, aber nicht überfordert werden. Das Herz-Kreislauf-System wird wenig belastet.

Diana Tavella, Sport- und Gesundheitstrainerin

Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

10 x Di 16.01.18 18.00 - 19.00 Uhr 32.50 € 18-1FZ9002

Uhrzeit kann nach Absprache noch geändert werden.

Anmeldung und Information: Diana Tavella 0152 28501911, dtavella@vodafone.de

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke.

Aerobic für Frauen

Margret Jacken, Gymnastiklehrerin

Familienzentrum, Schaffenbergstraße 27b, Herrenshoff

08 x Di 23.01.18 18.30 - 19.30 Uhr 27.50 € 18-1KO9039
11 x Di 10.04.18 18.30 - 19.30 Uhr 37.50 € 18-1KO9040
11 x Di 11.09.18 18.30 - 19.30 Uhr 37.50 € 18-1KO9041

Grundschule Alte Halle, Pescher Straße 127, Korschenbroich

08 x Mo 22.01.18 19.30 - 21.00 Uhr 40.00 € 18-1KO9036
12 x Mo 09.04.18 19.30 - 21.00 Uhr 60.00 € 18-1KO9037
11 x Mo 10.09.18 19.30 - 21.00 Uhr 55.00 € 18-1KO9038

Anmeldung: Margret Jacken, 02161 4026363

Kochen – Fit for Life and Job

N.N.

Realschule, Dionysiusstraße 11, Kleinenbroich

Di 06.02.18 19.00 - 22.00 Uhr
Di 24.04.18 19.00 - 22.00 Uhr
Di 19.06.18 19.00 - 22.00 Uhr
Di 11.09.18 19.00 - 22.00 Uhr
Di 04.12.18 19.00 - 22.00 Uhr 50.00 € 18-1KO8011

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Herren am Herd

Manuela Kopp, Ernährungsberaterin

Gymnasium, Don- Bosco-Straße 2, Korschenbroich

Fr 19.01.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 23.02.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 16.03.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 27.04.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 22.06.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 14.09.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 05.10.18 18.30 - 21.30 Uhr
Fr 07.12.18 18.30 - 21.30 Uhr 80.00 € 18-1KO8001

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Männerkochkurs

Uta Hußmann, Dipl. Ökotrophologin

Gymnasium, Don- Bosco-Straße 2, Korschenbroich

Fr 16.02.18 19.00 - 22.00 Uhr
Fr 13.04.18 19.00 - 22.00 Uhr
Fr 15.06.18 19.00 - 22.00 Uhr
Fr 21.09.18 19.00 - 22.00 Uhr
Fr 23.11.18 19.00 - 22.00 Uhr 50.00 € 18-1KO8012

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung: Uta Hußmann, 02161 177838

Gelassen und sicher im Job

Körperlich und seelisch gesund zu bleiben bedeutet nicht nur, Entspannungsübungen zu erlernen bzw. anzuwenden. Auch stressige Zeiten im Job lassen sich nicht vermeiden.

Es geht vielmehr darum:

- die eigene Persönlichkeit zu stärken
- Glaubenssätzen und Stressauslösern auf die Spur zu kommen
- Konstruktive Konfliktlösungsstrategien anzuwenden
- Achtsam und wertschätzend zu kommunizieren
- ein soziales Netzwerk zu pflegen bzw. aufzubauen

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

03 x Mo	26.02.18	19.15 - 21.30 Uhr	30.00 €	18-1KO9086
26.02.18; 19.03.18; 23.04.18				
So	07.10.18	10.00 - 16.00 Uhr	27.00 €	18-1KO9087

Mich betrifft es auch – Ein Abend für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Sucht ist so vielfältig wie die Geschichten hinter den betroffenen Menschen. Genauso vielfältig sind die Auswirkungen dieser Erkrankung auf Familie, Partnerschaft, Freundschaft. Die Angehörigen leiden häufig ebenso unter der Sucht, wie die Betroffenen selbst. Und die müssen ihr „Problem“ erst einmal als solches annehmen. Der Umgang mit dem geliebten Menschen gestaltet sich mitunter als kaum zu meisternde Herausforderung und kann Rat- und Hilflosigkeit verursachen. An diesem Abend soll es um die Angehörigen und ihre Anliegen gehen. Wie kann Hilfe für süchtige oder suchtgefährdete Menschen nicht nur gut gemeint sondern auch gut gemacht sein? Und wie können Angehörige helfen, ohne sich selbst aus dem Auge zu verlieren? Wir laden alle ein, die sich in einem geschützten Rahmen allgemein informieren, neue Perspektiven kennenlernen oder austauschen möchten.

Angelika Effertz-Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), systemische Paar- und Familienberaterin
Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

Mi	28.02.18	19.00 - 21.15 Uhr	10.00 €	18-1KO9083
Mi	16.05.18	19.00 - 21.15 Uhr	10.00 €	18-1KO9084
Mi	17.10.18	19.00 - 21.15 Uhr	10.00 €	18-1KO9085

Wieder lesen ohne Lesebrille

Als Alternative zur Lesebrille bietet dieser Kurs die Möglichkeit, durch gezieltes Training dem Verlust des Muskeltonus der Augen entgegenzuwirken. Gemeinsam erlernen wir Übungen zur Entspannung der Augen. Gesunde Sehgewohnheiten werden erläutert sowie gezielte Übungen für die Beweglichkeit und Feinsteuerung der Augenmuskulatur eingeübt.

Sonja Kremer, Lehrerin
Pfarrheim, An der Kapelle 4, Pesch

03 x Do	01.03.18	18.00 - 19.30 Uhr	35.00 €	18-1KO9022
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

Was hinter der Fülle steckt – Psychologische Aspekte von Übergewicht und Suchtverhalten

Selbst-Erfahrungs-Kurz-Seminar

Haben Sie den Eindruck, dass Sie oft „etwas in sich hineinfressen“ oder sich „von Ihrer Arbeit auffressen“ lassen? Geht die Liebe bei Ihnen „durch den Magen“, sammeln Sie „Kummer-speck“ an oder ist häufig „runter schlucken“ angesagt? Haben verschiedene Diätversuche zwar zu Gewichtsverlusten geführt und es war nur eine Frage der Zeit, bis die Pfunde wieder drauf waren, und meist noch ein paar Kilos dazu? Finden Sie es an der Zeit, diesem „Teufelskreis“ mal auf die Spur zu kommen? Wollen Sie Verständnis entwickeln für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht und anderen „Füll-Programmen“?

In diesem Seminar geht es **n i c h t** um Tipps zum Essverhalten oder gesunde

Ernährung, sondern um die Frage:

- Worum geht es tatsächlich?
- Was ist es, was mich nicht „Nein“ sagen oder konsequent sein lässt?
- Wozu dient der „Schutzwall“, mit dem ich mich umgebe?
- Geben Sie der Veränderung eine Chance!
- „Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden.“

Susanne Tiedemann-Ziem, Lehrerin, Diplom-Psychologin

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich

Di 13.03.18 18.00 - 20.15 Uhr 12.00 € 18-1KO9079

Achtsamkeitstraining

„Es gibt nur zwei Tage, an denen Du nichts tun kannst. Der eine ist gestern, der andere ist morgen.“ (Dalai Lama)

Achtsamkeitstraining fördert die Gelassenheit und Entspannung, senkt den Blutdruck, stärkt die Belastbarkeit. Lernen Sie, wieder selbst Ihr Handeln zu bestimmen, leben Sie bewusst.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

08 x Mo 14.05.18 18.00 - 19.30 Uhr 40.00 € 18-1KO9088

Wechseljahre – Eine Zeit des Umbruchs

Wechseljahre sind ein wichtiger Einschnitt im Leben jeder Frau. Sie bringen körperliche Veränderungen und auch oft massive Beschwerden mit sich. Eine ausgewogene Ernährung, die vor Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen schützt, kann zum Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte beitragen. Alle diese Themen werden im Kurs benannt und erklärt. Ziel ist es, die Veränderungen zu beleuchten, auf Fragen ganz individuell einzugehen und nach Möglichkeiten zu suchen, eine beschwerdefreie Zeit genießen zu können.

Iljana Heine-Schmitt

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich

Do 27.09.18 19.30 - 21.45 Uhr 18-1FZ9001

Anmeldung und Information: Barbara Antony-Wildschütz, 02161-670772,
kita-josef-thory-strasse@korschenbroich.de

Qualifizierung und Fortbildung

Einführung in die Welt der Computer

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse, die u. a. eine Einführung in die Arbeit mit dem PC bzw. Notebook auf der Basis des Betriebssystems Windows erfahren möchten. Inhalte des Kurses sind die Bedienung eines PCs/Notebooks, der tägliche Umgang mit Kontextmenüs, Kacheln, Apps, Dateien, Ordern und Verknüpfungen sowie Archivierungen u.v.a. m. Tipps und Tricks vom Profi inklusive. Es werden weiterhin grundlegende Kenntnisse in Aufbau und Struktur von Office-Anwendungen in Form interessanter Beispielen anhand der Textverarbeitung „Word“ sowie der Tabellenkalkulation „Excel“ vorgestellt. Die Inhalte dieses Kurses werden leicht verständlich vermittelt. Für die Arbeit im Kurs stehen aktuelle Notebooks zur Verfügung.

Frank. A. Rothausen, IT-Experte

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

05 x Di	10.04.18	17.30 - 19.45 Uhr	75.00 €	18-1KO2003
05 x Di	06.11.18	17.30 - 19.45 Uhr	75.00 €	18-1KO2004

Kostenlose Parkplätze vorhanden. Bus 029

Inklusive Begleitmappe

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010

Familienzentrum, Donatusstraße 3, Pesch

05 x Do	11.01.18	18.00 - 20.15 Uhr		18-1FZ2001
---------	----------	-------------------	--	------------

Inklusive Begleitmappe

Anmeldung und Information: Nadine Zimmermann, 02161 643250,

kita-pesch@korschenbroich.de

Das Internet – Basics über die schöne neue Welt

Ziel des Kurses ist es, die schier grenzenlosen Möglichkeiten des Internets sicher und effizient genießen und nutzen zu können. Tipps und Tricks vom Profi inklusive. Für jeden Teilnehmenden steht ein eigener Internet-PC zur Verfügung.

Inhalte des Kurses sind u. a.:

Was ist eigentlich das Internet?

Welcher Internetanschluss ist der „Richtige“?

Suchmaschinen & Co.: Effizient „googeln“ anhand vieler Tipps und praktischer Beispiele.

WLAN und andere kabellose Lösungen.

Viren, Würmer und weiteres Ungetier! Internetsicherheit und Kostenfallen.

Facebook & Co.: Wichtige Informationen und Tipps zu Sozialen Netzwerken.

Einkaufen, Reisen buchen, Bankgeschäfte tätigen, Wetter, Musik und Radio hören, Filme und Videos schauen.

E-Mail-Client einrichten und bequem Adressen zentralisiert verwalten.

Faszination „Google Earth“, „Maps“ & Co.: Die Erde und andere Welten völlig neu entdecken.

Frank. A. Rothausen, IT-Experte

Gemeinschaftsgrundschule, Schaffenbergstraße 2, Herrenshoff

05 x Mi	30.05.18	17.30 - 19.45 Uhr	75.00 €	18-1KO2005
05 x Mi	31.10.18	17.30 - 19.45 Uhr	75.00 €	18-1KO2010

Kostenlose Parkplätze vorhanden. Bus 029

Inklusive Begleitmappe

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010

SmartPhones und Tablets – Endlich Durchblick!

Diese Geräte sind nicht nur leicht und superflach, sondern auch superpraktisch und zudem einfach erlernbar! Ziel dieser Veranstaltung ist, diese Geräte ohne Scheu und mit viel Freude optimal nutzen zu können. Die extrem wichtige Sicherheit inklusive. Dies wird mit entsprechend unterhaltsamer sowie professioneller Anleitung zum puren Vergnügen! Freuen Sie

sich auf viele neue, höchst interessante sowie geniale Möglichkeiten für Ihren Alltag. Lassen Sie sich diese Geräte für den alltäglichen Umgang leicht verständlich erklären. Praktische Übungen runden das Bild ab, damit keine Frage offen bleibt. Falls Sie bereits ein Tablet und/oder ein Smartphone besitzen, bringen Sie diese bitte zur Veranstaltung mit.

Frank. A. Rothausen, IT-Experte

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff

Sa	20.01.18	10.00 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-1KO2006
Sa	21.04.18	10.00 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-1KO2007
Sa	20.10.18	10.00 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-1KO2008
Sa	08.12.18	10.00 - 16.00 Uhr	40.00 €	18-1KO2009

Kostenlose Parkplätze vorhanden. Bus 029

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010

Kooperative Konfliktlösung – leichter gesagt als getan

Im Kita-Alltag gehören Konflikte zum Tagesgeschäft. Ob mit bzw. zwischen Kindern, im Kollegium oder im Kontakt mit Eltern – klärende Gespräche sind an der Tagesordnung. An diesem Workshoptag wollen wir uns über diese typischen Herausforderungen austauschen und gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten. Dabei thematisieren wir bisherige Erfahrungen sowie berufliches Konfliktverhalten. Auf der Grundlage der gewaltfreien Kommunikation werden Modelle verschiedener Konfliktlösungsstrategien thematisiert und es wird abgewogen, wann welche Strategie zielführend sein könnte. Auch für Ihre Praxisbeispiele und Fragestellungen bleibt ausreichend Raum, um mit anderen Fachkräften Lösungsansätze zu erarbeiten.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

Mo	14.05.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-1KO2001
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte anmelden: Kath. Forum Mönchengladbach, 02161 980644,
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

In vielen Berufen werden die Aufgaben und Anforderungen komplexer und somit ist ein kontinuierliches Selbst- und Zeitmanagement immer wichtiger für eine gute Arbeitsleistung. Im beruflichen Alltag will man zum einen seine täglich anfallenden Aufgaben erledigen, dann sind da natürlich noch Termine und häufig kommt noch eine unvorhersehbare Sache dazu, die sofort Ihre volle Aufmerksamkeit verlangt. Und eigentlich braucht man auch noch Freiräume, um neue Ideen zu entwickeln... Bei diesem Workshoptag wollen wir die eigene Arbeitsorganisation analysieren und uns mit Methoden des Zeitmanagements und der Arbeitsorganisation auseinandersetzen, die helfen können, Struktur in die Fülle an Anforderungen zu bringen und somit zu einer Steigerung der Arbeitsleistung sowie zu mehr individueller Arbeitszufriedenheit führen können.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich

Mo	17.09.18	09.30 - 16.00 Uhr	65.00 €	18-1KO2002
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte anmelden: Kath. Forum Mönchengladbach, 02161 980644,
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Gemeinde Jüchen

Kultur und Gesellschaft

Lesespaß am Dienstagabend

Ein Treff für Lesehungrige, die vor allem auf Gegenwartsliteratur neugierig sind und sich in zwanglosem Rahmen mit anderen über ihre Lese-Erfahrungen austauschen möchten. Im gemeinsamen Gespräch erweitern wir unseren Zugang zur Literatur, lernen die Blickwinkel der anderen kennen und erhöhen so unseren Genuss. Bei jedem Treffen entscheiden wir gemeinsam, welchen Roman wir als nächstes lesen wollen. Die Bücher werden individuell gelesen und dann beim nächsten Treffen besprochen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einzige Bedingung: Lust am Lesen.

Gerd Windges

Jüchen, Gemeinschaftsraum Wohnheim Odenkirchener Str.18

Di	23.01.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Di	27.02.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Di	27.03.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Di	24.04.18	19.00 - 20.30 Uhr	20.00 €	18-1JU5001
Di	04.09.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Di	09.10.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Di	06.11.18	19.00 - 20.30 Uhr		
Di	04.12.18	19.00 - 20.30 Uhr	20.00 €	18-1JU5002

Anmeldung und Information: Dieter Ohlmann, 02181 41684 dieter.ohlmann@t-online.de

Familien und Kinder

Schulfähigkeit – Was ist das?

Viele Eltern sehen dem neuen Lebensabschnitt Ihres Kindes mit gemischten Gefühlen entgegen. Ist mein Kind wirklich schon so weit oder vielleicht schon längst reif? Welche Kompetenzen sind wirklich wichtig, werden manche überschätzt? Wie sieht ein Schulalltag heute aus? Wie wird der Übergang von Kindergarten und Schule gemeinsam für einen guten Schulstart gestaltet? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns bei dieser Veranstaltung.

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

Montessori Kinderhaus Bedburdyck, Bachstraße 27, Jüchen

Mo	29.01.18	19.30 - 21.45 Uhr	18-1FZ7008
----	----------	-------------------	------------

Anmeldung und Information: Gisela Jansen, 02165 9154050



Mütter und Töchter, eine komplizierte Beziehung

Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen können

„Sie hat mich nie geliebt“ – „Sie hat mich zu sehr geliebt“ – „Ich will niemals so werden wie sie“ ... das sind häufige Äußerungen von Töchtern über ihre Mutter. Warum sind die Beziehungen zu unseren Müttern häufig schwierig und gespannt? Warum richten wir Kritik und Vorwürfe an sie, obwohl oder gerade weil wir uns ihnen ähnlich empfinden? Wie lässt sich eine gute Nähe und Distanz herstellen? Gibt es einen Weg zur Heilung von Verletzungen? Auf der Suche nach Antworten auf diese und andere Fragen wollen wir uns auf eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit begeben, auf der wir unserer Mutter vielleicht ganz neu begegnen. Im Austausch mit anderen Frauen können wir lernen, das Bild, das wir von ihr in uns tragen, zu verändern. Blockaden werden aufgelöst, wir erschließen uns alte/neue Kraftquellen und ermöglichen so, dass die Liebe wieder fließen kann.

Susanne Tiedemann-Ziem, Lehrerin, Diplom-Psychologin
Jugendheim Garzweiler, Am Markt 11, Jüchen

Fr	26.10.18	17.00 - 21.00 Uhr		
Sa	27.10.18	10.00 - 18.00 Uhr	65.00 €	18-1JU5003

Bitte geben Sie bei der Buchung eine gültige E-Mail-Adresse an. Sie erhalten von Frau Tiedemann-Ziem ca. 10 Tage vor dem Seminar eine Mail zur Vorbereitung. Dazu geben wir Ihre Daten an die Dozentin weiter.

Gesundheit und Fitness

Frauenkochkurs

N.N.

Pfarrheim, Garzweiler Allee 15, Garzweiler

2 Termine auf Anfrage **20.00 €** **18-1JU8001**

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Gesund älter werden – Kochkurs

N.N.

Pfarrheim, Garzweiler Allee 15, Garzweiler

2 Termine auf Anfrage **20.00 €** **18-1JU8002**

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Die kleine Kochschule für Herren

N.N.

Gesamtschule Jüchen, Stadionstraße 77, Jüchen

Do	11.01.18	16.00 - 19.00 Uhr
Do	22.02.18	16.00 - 19.00 Uhr
Do	12.04.18	16.00 - 19.00 Uhr
Do	07.06.18	16.00 - 19.00 Uhr
Do	30.08.18	16.00 - 19.00 Uhr

Do	29.11.18	16.00 - 19.00 Uhr	60.00 €	18-1JU8003
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Lebensmittelumlage + 2.00 € Küchenmiete

Anmeldung und Information: Dieter Ohlmann, 02181 41684, dieter.ohlmann@t-online.de

Männerkochkurs

N.N.

Gesamtschule Jüchen, Stadionstraße 77, Jüchen

Do	01.02.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Do	26.04.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Do	28.06.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Do	27.09.18	18.30 - 21.30 Uhr		
Do	06.12.18	18.30 - 21.30 Uhr	50.00 €	18-1JU8004

zzgl. Lebensmittelumlage + 2.00 € Küchenmiete

Anmeldung und Information: Gaby Brahtz, 02161 980644

Bewegung ist gesund

Bleib fit – mach mit! Gymnastik für Frauen

Heidrun Hahn, Gymnastiklehrerin

Stadionhalle, Stadionstraße, Jüchen

20 x Mi	10.01.18	10.30 - 11.15 Uhr	50.00 €	18-1JU9001
13 x Mi	05.09.18	10.30 - 11.15 Uhr	32.50 €	18-1JU9002

Anmeldung: Heidrun Hahn, 02181 42990

Autogenes Training

Autogenes Training: „autos“ = selbst, „genos“ = Entstehung. Autogenes Training soll aus einem Selbst unter Beteiligung der inneren Kräfte erfolgen. Übt man es regelmäßig (ca. 20 Minuten täglich), ist man in der Lage, sich in nahezu jeder Situation zuverlässig zu entspannen.

Petra Malo, Erzieherin, psychische Beraterin und Entspannungspädagogin

Jugendheim Garzweiler, Am Markt 11, Jüchen

8 x Do	17.05.18	18.00 - 19.30 Uhr	40.00 €	18-1JU9004
---------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Was hinter der Fülle steckt – Psychologische Aspekte von Übergewicht und Suchtverhalten

Selbst-Erfahrungs-Kurz-Seminar

Haben Sie den Eindruck, dass Sie oft „etwas in sich hineinfressen“ oder sich „von Ihrer Arbeit auffressen“ lassen? Geht die Liebe bei Ihnen „durch den Magen“, sammeln Sie „Kummer-speck“ an oder ist häufig „runter schlucken“ angesagt? Haben verschiedene Diätversuche zwar zu Gewichtsverlusten geführt und es war nur eine Frage der Zeit, bis die Pfunde wieder drauf waren, und meist noch ein paar Kilos dazu? Finden Sie es an der Zeit, diesem „Teufelskreis“ mal auf die Spur zu kommen? Wollen Sie Verständnis entwickeln für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Übergewicht und anderen „Füll-Programmen“?

In diesem Seminar geht es nicht um Tipps zum Essverhalten oder gesunde Ernährung, sondern um die Frage:

- Worum geht es tatsächlich?
- Was ist es, was mich nicht „Nein“ sagen oder konsequent sein lässt?
- Wozu dient der „Schutzwall“, mit dem ich mich umgebe?
- Geben Sie der Veränderung eine Chance!
- „Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden.“

Susanne Tiedemann-Ziem, Lehrerin, Diplom-Psychologin

Marienheim, Alleestraße 3, Jüchen

Mi	24.10.18	18.00 - 20.15 Uhr	12.00 €	18-1JU9003
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Qualifizierung und Fortbildung

Einführung in die Welt der Computer

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse, die u. a. eine Einführung in die Arbeit mit dem PC bzw. Notebook auf der Basis des Betriebssystems Windows erfahren möchten. Inhalte des Kurses sind die Bedienung eines PCs/Notebooks, der tägliche Umgang mit Kontextmenüs, Kacheln, Apps, Dateien, Ordern und Verknüpfungen sowie Archivierungen u. v. a. m. Tipps und Tricks vom Profi inklusive. Es werden weiterhin grundlegende Kenntnisse in Aufbau und Struktur von Office-Anwendungen in Form interessanter Beispielen anhand der Textverarbeitung „Word“ sowie der Tabellenkalkulation „Excel“ vorgestellt. Die Inhalte dieses Kurses werden leicht verständlich vermittelt. Für die Arbeit im Kurs stehen aktuelle Notebooks zur Verfügung.

Frank. A. Rothausen, IT – Experte

Jugendheim Garzweiler, Am Markt 11, Jüchen

05 x Do 06.09.18 17.30 - 19.45 Uhr 75.00 € 18-1JU2001

Alle Kurse inklusive Begleitmappe

Anmeldung und Information: Frank A. Rothausen, 02161 640010



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
Buchhandlung Degenhardt, Friederichsstraße 14, Mönchengladbach
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.

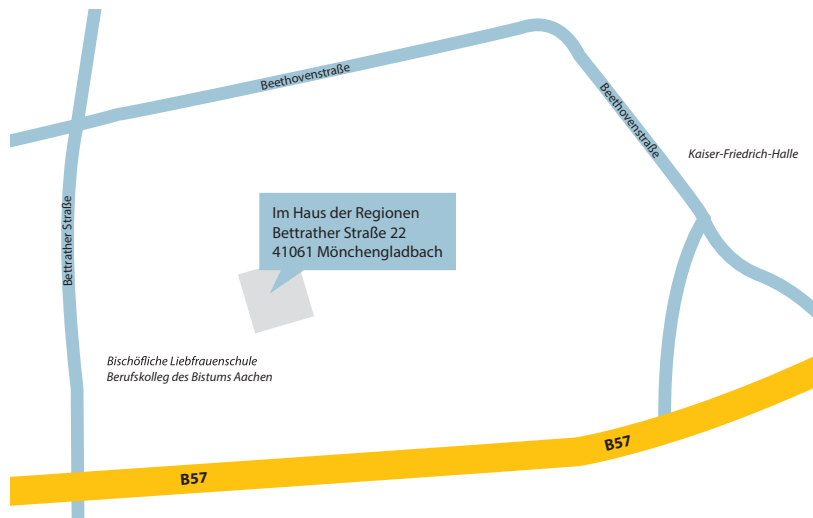
Wegbeschreibung

Hier finden Sie uns

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg
Im Haus der Regionen
Bettrather 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 Bettrather 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.



Wir sind ein offizieller Kooperationspartner von:



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 44
Fax: 02161 98 06 56
E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de
www.forum-mg-hs.de



Kirche im
Bistum Aachen

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

NE Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach

www.forum-mg-hs.de