





MÖNCHENGLADBACH | KORSCHENBROICH & JÜCHEN | WASSENBERG & WEGBERG | ERKELENZ & HÜCKELHOVEN | HEINSBERG & WALDFEUCHT GANGELT & SELFKANT | GEILENKIRCHEN & ÜBACH-PALENBERG

# AUSKUNFT UND ANMELDUNG:



(Anrufbeantworter oder Servicezeiten Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr)

**02161 98 06 44** (für Kurse in Mönchengladbach oder im Rhein-Kreis Neuss)

**02161 98 06 61** (für Kurse im Kreis Heinsberg)

**02161 98 06 42** (für Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt)



forum-mg-hs@bistum-aachen.de



www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung/

IM WEB www.forum-mg-hs.de

# Liebe Leserin, lieber Leser,

in den vergangenen Wochen haben wir bemerkt, dass ein Thema nicht nur unser Team besonders bewegt, sondern auch bei vielen Teilnehmenden einen großen Raum in ihren aktuellen Lebenswirklichkeiten einnimmt: die Sorge-"arbeit" für andere Menschen. Daher haben wir beschlossen, das neue Bildungsjahr des Kath. Forums unter dieses Motto zu stellen: "Füreinander sorgen – miteinander leben".

Es ist ein brandheißes Thema, denn es inkludiert ganz große Fragestellungen, wie die nach Gerechtigkeit und Fairness: Wer übernimmt Fürsorge und wer bekommt sie? Wer wird bei all dem übersehen? Wer gerät durch zu viel Fürsorgearbeit und Mental Load in den Burnout? Hier liegt die Betonung auf dem Wort "Sorge" - auf englisch "care", woraus sich "Care-Arbeit" bildet. Im Wortstamm "care" steckt übrigens auch die Bedeutung "trauern" oder "bekümmert sein". Sehr passend, denn Fürsorge, "Care-Arbeit", kann schwer und belastend sein, vor allem wenn die Selbstfürsorge über die Sorge für den oder die Andere zu kurz kommt. Aber auch dann, wenn die gesellschaftlichen und politischen Strukturen rundherum nicht stimmen, wenn die Fürsorgenden und die Fürsorge-Bedürftigen nicht richtig gesehen werden oder sie sich allein gelassen fühlen.

Andererseits ist füreinander Sorgen auch ein "warmes" Thema. Denn Fürsorge zu geben und zu empfangen bereitet Freude. Es stärkt das Selbstvertrauen und den Zusammenhalt, in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft und somit in der gesamten Gesellschaft. Fürsorglich sein baut Nähe auf, bereitet uns wohlige Empfindungen, kurz: Es wärmt das Herz. Bei Babys wird durch die Fürsorge der Bezugspersonen von kleinauf das Urvertrauen grundgelegt, was einen wichtigen Baustein für spätere Resilienz bildet. Und auch Geschwisterkinder, Eltern und Großeltern wachsen durch

das füreinander Sorgen sowohl miteinander als auch über sich hinaus. Durch Engagement und den Einsatz für andere oder für die Umwelt wird die Selbstwirksamkeit gestärkt. So kann ein höherer Grad an Lebenszufriedenheit und Vertrauen in die Zukunft erreicht werden. Das wiederum setzt positive Effekte auf die gesellschaftliche Solidarität und ökologische Umwelt frei.

In unseren Veranstaltungen in diesem Jahr werden wir das Thema mit all diesen "Temperaturunterschieden" in den Blick nehmen: angefangen von der Selbstfürsorge bis hin zu Hilfestellungen und Gedankenanregung fürs gute Füreinander-Sorgen in Familie, Partnerschaft und Gesellschaft. Wir vertreten die Überzeugung, dass gutes "miteinander Leben" nur dann passiert, wenn wir auch gut "füreinander sorgen". Dazu möchten wir mit unseren Bildungs- und Begegnungsangeboten beitragen.

Damit Sie uns und unsere Haltung zum Thema Fürsorge noch besser kennenlernen können, gibt es im Programmheft wieder einen Magazin-Teil mit vertiefenden Artikeln zum Schmökern. Von "Care-Arbeit" bis "Mental Load", von nachhaltigen Alltagstipps bis hin zur Situation pflegender Angehöriger spüren wir dem uns alle betreffenden Themenkomplex nach. Im selben Zuge stellen wir Ihnen Vorschläge zu passenden Kursen und Veranstaltungen aus unserem Programm zusammen, um Sie ganz praktisch in Ihrem Lebens- und Familienalltag zu unterstützen. Unser Team steht Ihnen bei allen aufkommenden Fragen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Wir freuen uns sehr auf Sie!

Herzlich,

Ihre Lucia Traut und das gesamte Team des Kath. Forums

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN  Die Krise der Care-Arbeit  Der letzte Abschied  Diagnose Demenz  Klima- und enkelfreundlich leben  Tagespflege und Offener Ganztag  Statements aus unserem Team	14 14 18 24 28 30 34
B RELIGION UND SPIRITUALITÄT	36
Mönchengladbach Korschenbroich und Jüchen Erkelenz und Hückelhoven Heinsberg und Waldfeucht Gangelt und Selfkant Anderswo und im Netz Bildung auf Bestellung	38 45 46 46 48 49
Qualifikation und fortbildung	54
Mönchengladbach Erkelenz und Hückelhoven Heinsberg und Waldfeucht Anderswo und im Netz Bildung auf Bestellung	56 65 66 73 74

<\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	LEBENSGESTALTUNG UND MENTALE GESUNDHEIT	80
	Mönchengladbach Wassenberg und Wegberg Erkelenz und Hückelhoven Heinsberg und Waldfeucht Geilenkirchen und Übach-Palenberg Bildung auf Bestellung	82 87 87 88 90
	KULTUR, KREATIVITÄT UND SPRACHEN	94
	Mönchengladbach Korschenbroich und Jüchen Erkelenz und Hückelhoven Heinsberg und Waldfeucht	96 100 101 103
<b>(2)</b>	GESELLSCHAFT UND UMWELT	104
	Mönchengladbach Korschenbroich und Jüchen Erkelenz und Hückelhoven Heinsberg und Waldfeucht Bildung auf Bestellung	106 108 109 111 113
	FITNESS, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG	114
VII	Mönchengladbach Korschenbroich und Jüchen Wassenberg und Wegberg Erkelenz und Hückelhoven Heinsberg und Waldfeucht Gangelt und Selfkant Geilenkirchen und Übach-Palenberg	116 118 125 128 131 137 139
WE	GBESCHREIBUNGEN	142

# UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



Unsere Veranstaltungen sind offen für alle unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, sozialem Status, Religion oder Weltanschauung



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



Wir begegnen Menschen auf Augenhöhe und schätzen ihre Würde, Individualität und Selbstbestimmung



Wir unterstützen Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und bei ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung



Wir setzen uns für eine humane und solidarische Gesellschaft und für die Bewahrung der Schöpfung ein



Unsere Angebote sind offen für alle; manche Veranstaltungen sind auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten



Unsere Angebote gibt es (fast überall) im Rhein-Kreis Neuss, Kreis Heinsberg und in der Stadt Mönchengladbach



Unser Träger ist das Bistum Aachen. Unser Hintergrund: ein menschenfreundliches, zeitgemäßes und offenes Christentum und die christlichen Werte



Wir machen Bildung im Lebensraum und arbeiten dazu vernetzt mit unterschiedlichen Akteur:innen vor Ort



### UNSERE VERWALTUNG

Das Dreamteam für alle Teilnehmenden und Kursleitungen. Organisationstalente und Ansprechpartnerinnen für alles rund um Anmeldung, Bezahlung, Verträge und Honorarabrechnungen.



**GABY BRAHTZ** 

### Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss

@ 02161 980644

gabriele.brahtz@bistum-aachen.de



### CARINA QUACK

### Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

02161 980661

carina.quack@bistum-aachen.de



### JOSEFA SCHMITZ

#### Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

02161 980642

josefa.schmitz@bistum-aachen.de



### MANUELA VOGLER

#### Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

02161 980639

manuela.vogler@bistum-aachen.de

UNSER TEAM UNSER TEAM

# UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

Spezialistinnen für Erwachsenen- und Familienbildung und die kreativen Köpfe und Kuratorinnen hinter unserem Bildungsprogramm. Ansprechpartnerinnen für Interessierte rund um die Bildungsberatung, Kursinhalte und Bildung auf Bestellung. Ansprechpartnerinnen für Kursleitungen rund um Kursplanung, Durchführung, Evaluation und Weiterentwicklung.



PANTEA DENNHOVEN Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

#### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Kreis Heinsberg (in Familienzentren), Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt

02161 980654

pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



MARION HÖVER-BATTERMANN Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

#### Arbeitsbereiche

Erwachsenenbildung in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss (inkl. Frauen- und Seniorenbildung), Berufliche Bildung (OGS und Kursleitungen)

© 02161 980626

marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



LEA LOOGEN B.A. Gesellschaftswissenschaften

Arbeitsbereiche

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

@ 02161 980641

lea.loogen@bistum-aachen.de



**ULLA OTTE-FAHNENSTICH** Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

#### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Kreis Heinsberg (Eltern-Kind-Kurse), Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas und Kindertagespflegepersonen, Kidix®-Kursleitungen)

02161 980643

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



RICARDA POLNIK M.A. Erziehungswissenschaftlerin

#### Arbeitsbereich

Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas)

@ 02161 980652

ricarda.polnik@bistum-aachen.de



JOANNA SCHMITZ M.A. Japanologie, DaF/DaZ Dozentin (BAMF Zulassung für Integrations- u. Alphabetisierungskurse), Sportübungsleiterin

#### Arbeitsbereich

Erwachsenenbildung im Kreis Heinsberg (inkl. Senioren- und Gesundheitsbildung)

02161 980660

joanna.schmitz@bistum-aachen.de



CORNELIA SCHUBERT Diplom Betriebswirtin, Eltern-Kind-Kursleiterin (DELFI® und KIDIX®), Bindungsbegleiterin

#### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Rhein-Kreis Neuss, Öffentlichkeitsarbeit

@ 02161 980658

cornelia.schubert@bistum-aachen.de

### **UNSERE LEITUNG**

Die Frau fürs große Ganze, den roten Faden und die Weiterentwicklung des Forums. Strukturierter Kopf, Problemlöserin und Supporterin fürs ganze Team. Ansprechpartnerin für Kooperationspartner, Kursleitungen und Teilnehmende bei grundsätzlichen Fragen und Anliegen rund ums Forum.



LUCIA TRAUT Diplom Theologin, M.A. Religionswissenschaft und Angewandte Kulturwissenschaften - Kultur, Kommunikation und Management

#### Arbeitsbereiche

Leitung, Qualitätsbeauftragte, Bildungsbereich Religion und Spiritualität

02161 980653

Iucia.traut@bistum-aachen.de

f8

### **UNSER SERVICE-TEAM**

Die guten Seelen in unserem Hauptsitz und unseren Außenstellen. Sorgen für Atmosphäre, Ordnung und Gastfreundlichkeit und dafür, dass Kursleitungen und Teilnehmende alles haben, was sie zum Arbeiten und Wohlfühlen brauchen.

#### **DIRK BREDENFELD**

### Arbeitsbereich

Hausmeister im Haus der Regionen Mönchengladbach

### HEIKE HEINRICHS

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg

#### ANDREA BECKERS

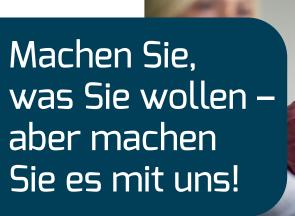
#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus des Forums, Geilenkirchen-Gillrath

### DORIS KONRAD-WELLERDICK

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen, Mönchengladbach





ANZEIGE

# KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

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

Als Honorarkraft beim Kath. Forum profitieren Sie von unserem Netzwerk an Kooperationspartner:innen, Räumen und Material. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleitungen und in kostenfreien Mikrofortbildungen können Sie Ihre pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten ausbauen und lernen, Gruppen zu leiten. Größere Weiter- und Fortbildungsvorhaben werden von uns nach Absprache finanziell unterstützt. Als Teil des Forum-Teams erhalten Sie bei all unseren Bildungsveranstaltungen 50% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.

Sprechen Sie uns gerne an, wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Lucia Traut



lucia.traut@bistum-aachen.de



# FAO - IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Unser Kursangebot erscheint halbjährlich in unseren Programmheften "Erwachsenenbildung" und "Familienbildung". Diese liegen z. B. an unseren Standorten aus. Der Umwelt zuliebe wollen wir nicht zu viel drucken. Wenn die Hefte vergriffen sind, gibt es aber auf unserer Webseite immer unser vollständiges und aktuelles Kursangebot: www.forum-mg-hs.de

**NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:** 

@forum.mg.hs@kath\_forum\_mg\_hsFolgen Sie uns gerne auch dort!

# Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden? Wunderbar! Wir brauchen für Ihre Anmeldung:

- · Ihren Namen
- Ihre Kontaktdaten (Telefon, E-Mail, Postadresse)
- Ihren Geburtsjahrgang
- Kursnummer und Titel Ihres Wunschkurses

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:



(Anrufbeantworter oder Servicezeiten Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr)

**02161 98 06 44** (für Kurse in Mönchengladbach oder im Rhein-Kreis Neuss)

**02161 98 06 61** (für Kurse im Kreis Heinsberg)

**02161 98 06 42** (für Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt)

### Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

Sie interessieren sich für einen Kurs, haben aber noch Fragen? Wir helfen gerne!

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

Per E-Mail unter forum-mg-hs@bistum-aachen.de

oder telefonisch unter **02161 9806 -44/-61** zu den Servicezeiten **Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr** oder auf dem Anrufbeantworter.
Wir rufen Sie zeitnah zurück!

# PER E-MAIL

an forum-mg-hs@bistum-aachen.de



PER ANMELDEFORMULAR AUF UNSERER WEBSEITE

www.forum-mg-hs.de/ service/anmeldung/



# **≡** per wiederanmeldeliste

Sie sind schon Teilnehmer:in in einem unserer fortlaufenden Kurse? Dann haben Sie die Möglichkeit, sich noch vor neuen Interessierten zum Folgekurs anzumelden. Dazu tragen Sie sich einfach bis zum 3. Kurstermin bei der Kursleitung in die Wiederanmeldeliste für den Folgekurs ein. Sollten Sie diese Frist verpassen oder sich erst später entscheiden – kein Problem! Nutzen Sie die normalen Anmeldewege per Telefon, E-Mail oder Online-Formular auf unserer Webseite!

# Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

Wenn Sie einen Kursplatz bekommen haben, schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zu. Erst dann ist Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Platz sicher. Fragen Sie im Notfall gerne noch einmal nach, sollte die Anmeldebestätigung Sie nicht erreicht haben. Sollte der Kurs schon voll sein, informieren wir Sie darüber, dass Sie auf der Warteliste stehen. Wenn dann ein Platz frei wird, bekommen Sie Bescheid. Bei Kursausfall oder Kursverschiebung informieren wir Sie per E-Mail (oder telefonisch).

### Wie kann ich bezahlen?

Die Kursgebühr ist per Überweisung zahlbar. Sie zahlen erst, wenn Sie von uns eine Rechnung über die Kursgebühr bekommen haben. Diese erhalten Sie per E-Mail oder Post - entweder vor oder kurz nach Kursbeginn. Ausnahmefälle (wie bar vor Ort zu zahlende Eintritte) sind in der Kursbeschreibung genannt.

# Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

Selbstverständlich bieten wir für Schüler:innen, Auszubildende, Studierende oder Personen in finanziell belasteten Situationen (z. B. Empfänger:innen von Bürgergeld) eine Ermäßigung der Kursgebühr von bis zu 50% an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid. Ein Nachweis muss auf Verlangen vorgelegt werden.

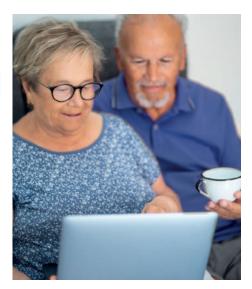
# Wie kann ich mich wieder abmelden?

Sie sind krank oder es kommt Ihnen etwas dazwischen? Kein Problem. Bitte melden Sie sich per Telefon oder E-Mail bei uns ab. Geschieht dies bis 5 Werktage vor Kursbeginn, wird keine Kursgebühr fällig. Bei Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt müssen wir Ihnen leider die volle Kursgebühr inkl. Materialkosten in Rechnung stellen (es sei denn, es kann ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt werden).

Weitere Infos finden Sie in unseren AGB unter www.forum-mg-hs.de/informationen/agb/



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



# Die Krise der Care-Arbeit:

Erst die Kinder, dann die eigenen Eltern – wenn Pflege zur Dauerbelastung wird

Die Kinder sind gerade aus dem Haus und gehen ihren eigenen Weg, da werden die Eltern plötzlich pflegebedürftig – eine Situation, die viele Familien kennen und die für eine größtenteils lebenslange Pflegeverantwortung sorgt. Die Herausforderung dieser Situation ist heute allerdings ganz anders gelagert, als noch vor einigen Jahrzehnten: Wir befinden uns als Gesellschaft in einer Care-Krise, die durch die demographische Entwicklung nur noch befeuert wird. Es gibt bereits jetzt einen Pflegenotstand durch Fachkräftemangel und

dazu überaltern wir als Gesellschaft in den kommenden Jahrzehnten rapide: schon jetzt kommen auf 100 Rentner:innen 70 Beitragszahlende. Wie kann es sein, dass wir noch keinen kollektiven Kollaps erlitten haben? Weil wir Care-Arbeiter:innen haben, die den Ausnahmezustand durch ihr Verantwortungsbewusstsein und persönliches Engagement kompensieren. Nur bedeutet diese Situation eine enorme Belastung für diejenigen in unserer Gesellschaft, auf deren Schultern wir sie abladen. Und das sind in der großen

Mehrheit immer noch Frauen. Der große Konflikt der Care-Krise ist dabei zweifach gelagert. Zum einen haben wir immer noch eine ungleiche Verteilung pflegerischer und familiärer Aufgaben, was sich wie in so vielen Bereichen unserer Gesellschaft in einem Gender Gap (geschlechtsbezogene Kluft) ausdrückt und zum anderen fehlt das Bewusstsein für die Pflege als gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die nicht nur in privaten Lösungen, sondern in gesellschaftlich-politischen Veränderungsprozessen gedacht werden muss.





Auf der einen Seite finden wir eine vielfältige Struktur im Gesundheitsbereich vor: von Beratungsangeboten über Begleitdienste, Betreutes Wohnen, Tagespflege bis hin zur Stationären Pflege ist alles dabei. Auf der anderen Seite bedeutet der Mangel der Ressource Pflegekräfte und die daraus resultierenden langen Wartezeiten auf Plätze, dass Familien oft keine zeitnahe Lösung finden, wenn sie die Pflege der Angehörigen aufgrund eigener Berufstätigkeit oder Schwere des Pflegegrads nicht (mehr) selbst stemmen können. Fangen sie es dennoch erst einmal im Privaten auf, stoßen wir auf das Problem des Gender "Care" Gap: aktuell leisten Frauen 43% mehr Sorgearbeit, was sowohl die Beziehungspflege,

die Kindererziehung, die Hausarbeit als auch die Pflege der Eltern-Generation umfasst. Durch die sich zuspitzende Alterspyramide ist diese Tendenz steigend. Das Problem liegt darin, dass Frauen durch die unbezahlte Mehr-Arbeit in der Regel einen geringeren Beschäftigungsumfang in der Erwerbsarbeit haben und dadurch zweifach benachteiligt sind: Sie sind während ihres Lebens gesundheitlich deutlich stärker belastet und im Alter überdurchschnittlich stark von Altersarmut gefährdet. Das versetzt sie durch den dann auch sie betreffenden Pflegenotstand und aufgrund ihrer geringeren finanziellen Mittel in eine noch prekärere Lage als ohnehin schon.

FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN

Dieses Szenario abzuwenden ist eine Aufgabe, die nur gemeinsam und mit politischem Rückenwind zu schaffen sein wird. Als Gesellschaft benötigen wir daher ein Bewusstsein für die Dringlichkeit des Themas Pflege und Lösungsansätze, die die Belastung auf möglichst viele Schultern verteilt, sodass keine einzelne Gruppe darunter zusammenbricht. Auch eine würdevolle Perspektive auf das Alter und unsere Ältesten ist dabei ganz

zentral: Verstehen wir es als gesellschaftliche Aufgabe, unsere vermeintlich "Schwachen" nicht nur mitzutragen, sondern sie als wichtige soziale Pfeiler unserer Gemeinschaft zu sehen? Nehmen wir es vielleicht sogar als Anlass, den Leistungsgedanken unserer Zeit zu hinterfragen, um nicht nur den Fokus auf die zu richten, die uns oder der Wirtschaft "nützlich" sind? Was für ein Wertesystem überschreiben wir uns als Gemeinschaft?

> Ein wichtiger Schritt ist es, den daraus resultierende Alterspyramide als Herausforderung für alle anzuerkennen - Pflege geht uns alle an! Damit einher geht das Verständnis darüber, die Care-Arbeit nicht als Problem bei den schon ungleich beladenen Frauen zu liche und strukturelle Lösungen einzutreten. Dafür gibt es die Idee der "Care-Community": Wenn alle sich mitverantwortlich fühlen, zu viel. Auf politischer Ebene gibt es Lösungsideen für eine bessere Verankerung eines "Pflege-Zeit-Pensums", sodass potenziell jede:r Arbeitnehmer:in ein Kontingent voll vergüteter Zeit erhält, um sich um pflegebedürftige Angehörige zu kümmern. Auch eine umfassende Anerkennung von Pflegetätigkeiten bei den Rentenansprüchen ist ein solcher Schritt. Wichtig neben solchen strukturellen Verän-

demographischen Wandel und die parken, sondern für gemeinschaftdann wird es für die Einzelne nicht Verteilung der Care-Arbeit, wie die derungen ist auch eine damit einhergehende, generelle Steigerung der Wertschätzung für Sorge-Arbeit: Sie ist für uns als Gesellschaft immanent wichtig und verdient Anerkennung für alle, die sie ausüben.

Als betroffene Person, die in der Mühle der Care-Arbeit ohne kurzfristige Aussicht auf Veränderung steckt, ist es im Sinne der eigenen Gesundheitsfürsorge wichtig, sich selbst zu stärken und Schritte dafür einzuleiten.

Als Bildungsträgerin und gemeinwohlorientierte Angebotsgeberin haben wir eine Reihe von Kursen, Treffs und Hilfsangeboten speziell für pflegende Angehörige. Diese finden Sie im Programmheft (ab S. 80) und auf unserer Homepage in der Rubrik

"Lebensgestaltung & Mentale Gesundheit"





### WASSENBERG UND WEGBERG

# Yoga gegen Ängste in schwierigen Zeiten

Schnell und plötzlich, aber auch leise und schleichend kann Angst ein Begleiter werden. Grübeln und Sorgen sind der Nährboden. Yoga kann uns helfen durch spezielle Übungen wieder mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Leichtigkeit in unser Leben zu lassen.

01 x Sa 07.09.2024 10:00 - 16:00

24,80 € 24-3HR9527







### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

# Gespräche in der Küche für pflegende Männer

In diesem Kurs werden Sie gemeinsam mit Männern, die gerade ähnliche Erfahrungen machen, in geselliger Runde unter Anleitung lernen, einige Gerichte zuzubereiten. Beim Kochen und Essen geht es auch darum ins Gespräch zu kommen, sich über die Pflegesituation auszutauschen. Gemeinsam tragen sich die Belastungen leichter.

05 x Di 03.09.2024 17:00 - 20:00

24-3HR5007







FORUM MAGAZIN

# Der letzte Abschied

Mit Trauerseelsorge Menschen durch schwere Zeiten begleiten



Wer sich um andere sorgt, kommt irgendwann auch einmal mit dem Abschied von geliebten Menschen in Berührung. Angehörige, die Familienmitglieder pflegen oder im Alltag eng begleiten, sind vorrangig mit Alltagsorganisation beschäftigt, mit dem Hier und Jetzt. Aber je älter unsere Ältesten werden, desto näher rückt die Zeit, in der wir in einen Abschieds- und Trauerprozess übergehen (müssen). Trauer als Form des schmerzlichen

Verlusts eines geliebten Menschen erleben wir alle in unterschiedlichen Phasen unseres Lebens: bei Kindern ist es z.B. die Abschiedssituation in der Kita, als junger Mensch der Schmerz des Liebeskummers oder des Ausziehens von zu Hause. Aber auch alters- oder krankheitsbedingter Verlust von Fähigkeiten und Möglichkeiten stellt uns vor die Verarbeitung eines seelischen Schmerzes. Wir lernen mit dem "alltäglichen" Abschiednehmen umzugehen in dem Wissen, dass es (im Normalfall) ein Wiedersehen gibt. Aber dieses Wiedersehen ist nicht immer möglich: Den Abschied aufgrund eines Todes wird jede:r irgendwann erleben.

In unserer Gesellschaft und unseren kulturel-Ien Ausdrucksformen ist der Umgang mit Tod und Trauer über die Jahrzehnte sehr weit ins Abseits gerückt. In der Bemühung, möglichst nur die Sonnenseiten des Lebens zu zeigen, beruflich erfolgreich und stets verfügbar zu sein und Belastungen am besten nur mit uns selbst oder dem engsten Kreis zu bewältigen, ist es fast schon ein Tabu geworden, Trauer als Weg des Abschieds und als Bewältigung unseres seelischen Schmerzes mit anderen zu teilen. Das führt zu fehlendem Austausch und Wissenstransfer und dies wiederum schürt Ängste vor dem eigenen Tod oder der Verlusterfahrung durch Tod. Natürlich ist es auch kein leichtes Thema, mit dem sich Menschen im Alltag nebenbei noch beschäftigen möchten.

Für den "Ernstfall" fehlt dann allerdings oft das Wissen um Sterbe- und Trauerprozesse und um hilfreiche Netzwerke, was sich in Zurückhaltung äußern kann beim Umgang mit trauernden Menschen aus Angst, etwas "falsch" zu machen. Insbesondere fehlt oft das Wissen um Kindertrauer, wodurch eine große Unsicherheit entsteht, ob und wie Kinder mit dem Thema Tod und Sterben bekannt gemacht werden sollen oder der Umgang mit trauernden Kindern gestaltet werden kann.

Die Stärkung unserer Gesellschaft im Umgang mit Trauerprozessen und das aktive Leisten von Trauerseelsorge liegt uns als gemeinwohlorientierter und christlicher Trägerin sehr am Herzen. Das sich-kümmern-um und Trost zusprechen für Sterbende, Verstorbene und Trauernde stellt eine der ältesten Kernaufgaben des Christentums dar, daher nehmen wir uns dieser Aufgabe aus Überzeugung an und begleiten Menschen egal welcher Konfession und Herkunft auf ihrem Weg der Trauer. In den Grenzsituationen des Lebens geht es immer auch um die Neuausrichtung des eigenen Lebens, wodurch viele Gefühle (neben Trauer z.B. auch Wut) und sogar große Sinnfragen aufkommen – in Bezug auf die Vergangenheit (Warum?) aber auch auf die Zukunft (Wie soll es oder kann es überhaupt weitergehen?). Hier setzen unsere verschiedenen Trauerseelsorge-Angebote an

Sie helfen dabei, in die neue Lebenssituation hineinzufinden und eine neue Beziehung zum/zur Verstorbenen aufzubauen. Denn bei der Trauer geht es nicht nur ums Loslassen, sondern genauso ums Behalten – nur eben unter neuen Umständen. Für das Weiterleben-Können ist ein guter Trauerprozess somit ganz zentral für die Hinterbliebenen. Schon bereits die ersten Phasen des Abschiednehmens spielen für den Trauerprozess eine wichtige Rolle: das Sterben und das Begräbnis.

FORUM MAGAZIN



FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN

Auf welche Weise, an welchen Orten und mit welchen Unterstützungsangeboten dies derart gelingen kann, dass Trauernde einen guten Weg für Abschied als auch Neuausrichtungen gehen können, zeigen wir Ihnen in unserer Übersicht.

- Seit 2023 gibt es im Bistum Aachen das Ritual des *Sterbesegens*. Mithilfe eines kurzen, einfühlsamen Rituals kann dem/ der Sterbenden (oder gerade Verstorbenen) geistlich ein guter Abschied bereitet werden. Dabei wird dem Leben gedacht und gedankt und dem/der Sterbenden sowie auch den Angehörigen der Segen ausgesprochen. Geleitet wird die kleine Segensfeier von Ehren- oder Hauptamtlichen, die in Hospizen, Krankenhäusern, Altenheimen oder in Kirchengemeinden arbeiten. Seit dem Frühjahr 2023 gibt es beim Kath. Forum auch eine Fortbildung für Menschen, die in ihrem Haupt- oder Ehrenamt den Sterbesegen anbieten möchten.
- Notfallseelsorger:innen bieten Unterstützung bei plötzlichen Todesfällen an. Kurzfristige Interventionen ermöglichen den Angehörigen eine erste und schnelle Versorgung in Schock- und Notsituationen. Die Notfallseelsorge ist eine Kooperation der katholischen und evangelischen Kirche.
- Mit dem Tod beginnt für den Trauerprozess die sogenannte "Schleusenzeit" – Begräbnis ist das Ende dieser "Schleusenzeit" –, diesen Begriff prägte die Trauerforscherin Dr. Ruthmarijke Smeding. Ein guter Abschluss der Schleusenzeit ist sehr wichtig für den Trauerprozess, der erst dann richtig beginnen kann, wenn der Tod des Verstorbenen auch realisiert wurde. Zu diesem Realisieren gehört das Begräbnis. Im christlichen Verständnis bedeutet das Begräbnis dem Verstorbenen die "letzte Ehre zu erweisen", das Leben des/r Verstorbenen zu würdigen und den Angehörigen einen vom Glauben getragenen Trost- und Abschiedsraum anzubieten. Feste Bestandteile des kirchlichen Rituals helfen dabei – aber auch individuelle Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten sind möglich. Seit mehr als 20 Jahren dürfen im Bistum Aachen auch ausgebildete ehrenamtliche Begräbnisleitungen eine Beerdigung leiten – und tun dies mit großem Engagement, Sensibilität und Empathie.

- Offene Treffs (z.B. Trauercafés oder auch Trauerspaziergänge) oder *Trauergruppen* mit fester Gruppe und Terminanzahl stehen Angehörigen für die Zeit nach dem Begräbnis offen (siehe unten). Die von ausgebildeten Trauerbegleitungen oder Trauerseelsorger:innen begleiteten Begegnungsformate stellen den Austausch in den Fokus: Die Trauernden merken, dass sie mit all ihren Emotionen und Erfahrungen nicht allein sind. Hier können Gefühle in Worte gefasst und geteilt werden oder Rituale des Erinnerns stattfinden. Für bestimmte Zielgruppen gibt es auch gesonderte Gruppen, etwa für Angehörige von Menschen, die Suizid begangen haben, für junge Erwachsene, für verwaiste Eltern oder Kinder und Jugendliche.
- Trauerseelsorge in Einzelgesprächen stellt eine noch einmal intensivere Form des Austausches dar, bei der die Trauernden im Gespräch mit ausgebildeten Trauerbegleiter:innen und Trauerseelsorger:innen die Möglichkeit erhalten, sich tiefgreifender über ihre Emotionen und Erfahrungen im Trauerprozess auszutauschen.
- Der Trauerpodcast "Für dich da" einer Trauerseelsorgerin aus dem Kreis Heinsberg stellt ein online verfügbares und nach Bedarf abrufbares Medienangebot dar. Trauernde, aber auch Menschen, die zum Thema Trauer oder Umgang mit Trauernden Fragen oder Unsicherheiten haben, können

hier jederzeit reinhören:



### Diese **Gruppenangebote für Trauernde** führt das Forum im Programm:



### **MÖNCHENGLADBACH**

# Trauer nach Suizid – Gesprächsgruppe

Die Gruppe gibt Angehörigen nach Suizid die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Sie können sich auf dem Trauerweg gegenseitig unterstützen, Halt geben und Perspektiven für den eigenen Weg durch die Trauer finden.

Monatlich jeweils mittwochs oder donnerstags

17:30 - 19:30

24-2MG5019

Mehr Infos ab Seite 84 oder online

### Offener Trauertreff für junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren

In unserem Trauertreff bist du mit deinem Verlusterleben, deinen Gefühlen und Fragen herzlich willkommen.

12 x Di 09.01.2024 17:30 - 19:30

24-2MG5011

Mehr Infos ab Seite 84 oder online

# Trauerwege – Gesprächsgruppe für Trauernde

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."

10 × Mi 20.11.2024 18:00 - 20:00

24-2MG5009

Mehr Infos ab Seite 85 oder online

Weitere Angebote in **MÖNCHENGLADBACH UND UMGEBUNG** 



Weitere Angebote in HEINSBERG **UND UMGEBUNG** 



Haben Sie Interesse daran, selbst eine Qualifizierung zur Trauerseelsorger:in oder zu einer der anderen Formen der ehrenamtlichen Trauerbegleitung zu absolvieren? Dann laden wir Sie herzlich ein, die nachfolgenden Angebote zu durchstöbern und sich für weiterführende Fragen gerne mit uns in Verbindung zu setzen.



### **MÖNCHENGLADBACH**

# Begräbnisdienst -Qualifizierung für Ehrenamtliche

09 × Di 10.09.2024 18:00 - 21:00

24-2MG2013

Mehr Infos ab Seite 57 oder online

# Begräbnisdienst -Praxisbegleitung für Ehrenamtliche

01 × Di 17.09.2024 18:00 - 21:00

24-2MG2025

Mehr Infos ab Seite 58 oder online

### **BILDUNG AUF BESTELLUNG**

## Sterbesegen -Fortbildung zur Leitung der Feier des Sterbesegens

Diese Fortbildung wendet sich an haupt-, neben- oder ehrenamtlich Engagierte in der Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen, die an ihrem Einsatzort diese Feier des Sterbesegens anbieten möchten.

Bildung auf Bestellung zu Ihrem Wunschtermin

24-2MG2018



Mehr Infos ab Seite 75 oder online

Fortbildungen für Frzieher:innen in Kitas finden Sie im Extraprogrammheft "Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte"

oder online

Infos zu **ehrenamtlichem Engagement** im Bereich der Trauerseelsorge

Trauerseelsorge MG



Bistum Aachen



FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN

# Diagnose Demenz –

Die (fast) größte Pflegeherausforderung für Angehörige

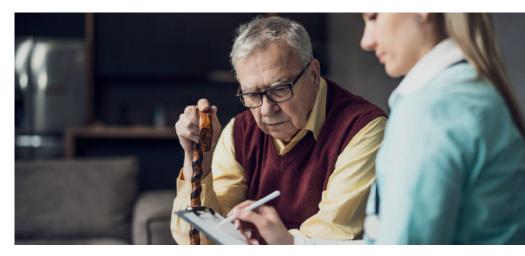
Die Darstellungen von dementiell Erkrankten, die wir aus Film und Literatur kennen, sind in aller Regel leider keine Fiktion: Nach einem eher "schleichenden" Beginn mit Erinnerungslücken oder merkwürdig-lustigen Vorkommnissen (verlegten Gegenständen, die an allen möglichen Orten in der Wohnung wieder auftauchen), kommt es zu einem Hin und Her zwischen "klaren" Momenten und Zeiten, in denen sich die Eltern oder der/die Partner:in immer mehr von ihrem früheren Ich unterscheiden. Bis zu dem Punkt, an dem

die Vergesslichkeit so enorm ist, dass die Erkrankten ihre Angehörigen nicht mehr erkennen, traurig oder ängstlich werden, teilweise von großer Unruhe getrieben sind, zum Weglaufen neigen und es sogar zu Aggressionen kommen kann, die bis hin zu wüsten Anschuldigungen, Beleidigungen und Wahnvorstellungen reichen können. Schlussendlich kann man die Erkranken aus Sorge um ihre eigene Gesundheit und Sicherheit kaum mehr alleine lassen. Es kann natürlich auch gute Momente geben: Manchmal verändern Menschen sich

ins Positive, werden sanfter, lassen positive Emotionen zu oder lachen mehr. Wie sich die Demenz auswirkt, ist individuell und zum Teil auch sehr unterschiedlich. Was allerdings für alle Betroffenen gilt ist, dass die Demenz unaufhaltsam ist – sie kann durch Medikamente nur verlangsamt werden.

Für Angehörige bedeutet das oft eine katastrophale Situation, die sie körperlich und psychisch stark belastet und bei der nicht abzusehen ist, was alles auf sie zukommen wird. Ist der/die Partner:in betroffen, kommt oft auch die eigene gesundheitliche Einschränkung im Alter hin-





zu, was die Lage nicht vereinfacht. Das Überschreiten eigener Grenzen, das Aushalten der inneren Anspannung und die Verarbeitung des emotionalen Stresses angesichts der Wesensveränderung des anderen verschlimmert die gesundheitliche Verfassung der Angehörigen leider meist mit. Aber auch für erwachsene Kinder, die ihre demenzerkrankten Eltern pflegen, ist der physische und psychische Stress eine große Herausforderung. Oft muss das eigene berufliche und familiäre Alltagsleben mit der Pflegesituation vereinbart werden und zu dieser Grundspannung gesellt sich ebenfalls die emotionale Belastung, sich mit der veränderten Beziehung zu den Eltern zurecht zu finden. Liebe- und verständnisvoll zu bleiben, wenn das Elternteil immer wieder die Symptome der Erkrankung an einem auslässt, ist für Angehörige eine schwere Bürde. Auch viele rechtliche Fragen werfen Probleme auf: Wie weit lasse ich den Erkrankten gewähren und ab wann mache ich mich schon der Freiheitsberaubung schuldig? Wie

finde ich Lösungen für tägliche Dilemmata, in denen ich den Betroffenen weder im Haushalt noch im Straßenverkehr alleine lassen kann, aber ihn auch nicht in seinen Grundrechten einschränken darf?

# Gemeinsam aktiv werden und füreinander sorgen

In aller Regel führt ab einem bestimmten Schweregrad der Demenz kein Weg mehr an einer Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung vorbei. Hier trifft der Bedarf allerdings auf die Notstandslage in der Pflege: Betreutes Wohnen, Tagespflege oder eben stationäre Pflege verfügen nicht über ausreichend Plätze und Pflegepersonal, sodass oft lange Wartezeiten in Kauf genommen werden müssen. Ist dann ein Platz gefunden, kann es sein, dass der/die Erkrankte die neue Umgebung und die fremden Menschen nicht akzeptiert oder aufgrund des Stresses der Veränderung verstärkt abbaut.

Als Gemeinschaft müssen wir dieser Notlage

FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN

in die Augen sehen: Aufgrund der überalternden Gesellschaft und der längeren Lebenserwartung wird es immer mehr Betroffene und Angehörige von Betroffenen geben und es ist notwendig, diese Versorgungs- und Unterstützungslücke substanziell anzupacken. Das fängt bei Hilfsangeboten und Aufklärungsarbeit an und hört bei politischen Lösungen für den Fachkräftemangel auf. Wir als Katholisches Forum wollen aktiv daran mitwirken. Bewusstsein und Sensibilität für das Thema in der Gesellschaft zu schaffen und Angehörigen von Demenzerkrankten Entlastungsangebote zur Seite stellen, die sie stärken und unmittelbar in ihrer Lage unterstützen. Auch die Ansprache von sogenannten Zugehörigen ist dabei sehr entscheidend, denn es schafft ein Verständnis dafür, dass der erweiterte Kreis aus Freund:innen, Bekannten, entfernteren Verwandten und Nachbar:innen eine entscheidende Kraft für die Bewältigung der Belastungen im Alltag darstellt. Wir

möchten Ängste abbauen, Wissen vermitteln und Mitmach-Angebote bereitstellen, die einen Beitrag dazu leisten, Demenz in der Gesellschaft zu normalisieren und betroffene Familien zu stärken. Dazu gehört auch, für einen respektvollen Umgang mit Erkrankten und ihren Familien einzustehen.

Dazu kooperiert das Forum mit dem Pflegeselbsthilfe-Büro Heinsberg, um Fachvorträge, Workshops und Resilienztrainings
anzubieten. Auch eine Selbsthilfe-Gruppe für
Angehörige von Demenzerkrankten soll etabliert werden, um über den Austausch weitere
Entlastung und Unterstützung zu ermöglichen. Wer Interesse an solchen regelmäßigen
Treffen hat, kann sich an das Kontaktbüro
Pflegeselbsthilfe in Heinsberg wenden:
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
02452 156790 oder 0162 7114149 oder
pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de



Fühlen Sie sich ermutigt, unsere Angebote für Angehörige von demenziell Erkrankten zu nutzen und sich Unterstützung zu holen! Als Gemeinschaft und Gemeinde haben wir die Chance, die Situation für Betroffene einen Schritt nach dem anderen zu verbessern.



### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Frühstückstreff bei Samocca – Einladung für Demenzerkrankte

Der Kurs findet immer am 2. Freitag des Monats statt. Anmeldung zu jedem einzelnen Termin erforderlich.

01 × Fr	09.08.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5508</u>
01 × Fr	13.09.2024	09:30 – 11:30	24-3HR5509
01 × Fr	11.10.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5510</u>
01 × Fr	08.11.2024	09:30 – 11:30	24-3HR5511
01 × Fr	13.12.2024	09:30 – 11:30	24-3HR5512

Mehr Infos ab Seite 89 oder online





### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

# Starker und entspannter Rücken für pflegende Angehörige

In diesem Kurs wird auf die Ursachen für Rückenprobleme eingegangen, anschließend werden Übungen vorgestellt, um den Rücken zu stärken und die Faszien zu lockern. Die Teilnehmenden erhalten einen Übungskatalog für die Durchführung der Übungen zuhause. In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den Kreis Heinsberg.

01 x Di 10.09.2024 18:00 - 20:00

24-3HR9322





FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN FORUM MAGAZIN

# Klima- und enkelfreundlich leben:

So gelingt Veränderung ohne Überforderung

"Oft sind es die kleinen Schritte, nicht die großen Sprünge, die die nachhaltigste Veränderung bewirken", sagte schon Queen Elisabeth II. Und wer, wenn nicht sie, wusste was es bedeutet, dabei einen langen Atem zu beweisen. Mit den Veränderungen hin zu einem klimafreundlichen Leben ist es dabei ganz ähnlich: Eine schier überdimensionale Aufgabe, die so unschaffbar wirkt, dass man schon fast wieder in Starre verfällt. Wo und wie soll man das denn so in den Alltag integrieren, dass man bei der Stange bleibt und Veränderungen langfristig umgestellt bekommt? Ein wenig ist es ja wie mit der Ernährung, dem Sport und den persönlichen Hobbys: Damit man etwas wirklich regelmäßig macht und somit nachhaltig umstellt, bedarf es eines Veränderungswillens und Hilfestellungen, die diesen Veränderungswillen unterstützen. Ein solcher Support ist das Angebot "Change your mind & change your life".

Der Kurs ist ein Angebot für Menschen mit der Haltung, so handeln zu wollen, dass die kommenden Generationen auf unserem Planeten auch noch gut und sicher leben können. Damit das gelingen kann, hilft der Kurs praktisch, alltagsorientiert und gleichzeitig spielerisch dabei, in die Veränderung zu kommen, ohne in Überforderung zu geraten. Das Konzept fußt auf dem Community-Gedanken, gemeinsam nachhaltiger und gestärkter ans Ziel zu kommen. Eine Gruppe aus Gleichgesinnten trifft sich über ein halbes Jahr hinweg einmal im Monat, um sich unter Anleitung eines Coaches gemeinsam mit den Themen Solidarität, Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Menschenwürde und Demokratie zu beschäftigen. Dabei setzen sich die Teilnehmenden bei iedem Treffen einen Vorsatz, was sie für die nächsten vier Wochen ändern möchten, zum Beispiel den eigenen Mehrwegbecher mit zur Bäckerei nehmen, statt vor Ort einen Becher To Go zu kaufen. Beim nächsten Treffen wird sich darüber ausgetauscht, wie die Challenge geklappt hat, was gut gelaufen ist und welche Hürden es gab. Durch den Austausch kommen die Teilnehmenden zu Ideen, welche Schritte der Veränderung sie gehen können und merken, dass sie nicht alleine sind mit ihrem Versuch, nachhaltiger zu leben. Sie sehen, dass andere Teilnehmenden vielleicht ähnliche Schwierigkeiten haben bei der Umsetzung bzw. dem Anfangen von kleinen Schritten der Veränderung im Alltag. Auf der anderen Seite spornt das Teilen von Erfolgserlebnissen an und stärkt das Gefühl der eigenen Wirksamkeit.

Die monatlichen Challenges wecken auch die Experimentierlust der Teilnehmenden, da sie selbstbestimmt Dinge umsetzen, die ihnen selbst auch wirklich Spaß machen. Gleichzeitig hilft der Austausch über Stolpersteine bei der Umsetzung der Challenges ebenso dabei, zu sehen, dass Veränderung auch Umgewöhnungszeit bedarf.

Die Kursleitung bietet darüber hinaus Input zu den verschiedenen Themenbereichen sowie Denkanstöße, die die Gruppe animiert, eigene kleine Challenges zu entwickeln und zu erproben. Ein besonderer Clou ist das Messen des persönlichen CO2-Abdrucks, um Erkenntnisse und Anhaltspunkte zu gewinnen, auf denen sich Veränderung aufbauen kann. Wie dieser Wert reduziert werden kann, wird während des Kurses durch Elemente aus den Projekten "Enkeltauglich Leben" und "Klimafreundlich Leben" auf spielerische Weise vermittelt. Das Kursangebot richtet sich an alle Interessierten jeder Altersstufe – denn Veränderung kennt kein Alter. Starten Sie zur neuen Kursrunde nach den Sommerferien und gehen Sie die ersten kleinen Schritte auf dem Weg zu mehr Klimafreundlichkeit im Alltag! Gemeinsam gelingt das nicht nur leichter, sondern macht auch viel mehr Spaß.



### **ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN**

# Change your mind & change your life – enkeltauglich und klimafreundlich leben

Welche Erde wollen wir den nachkommenden Generationen hinterlassen? Was können wir jetzt dafür tun?

06 x Mi 13.11.2024 19:00 - 21:30

24-1HR1003

Mehr Infos ab Seite 109 oder online —



# Mehr Informationen zu nachhaltigem Leben:

"enkeltauglich leben": www.enkeltauglich-leben.org

"klimafreundlich leben":
www.klimafreundlich-leben.org





# Neugierig, wie Ihre Co2 Bilanz aussieht?

Jetzt den CO2 Messer des Umweltbundesamtes ausprobieren: www.uba.co2-rechner.de/de DE



# Tagespflege und Offener Ganztag:

Qualifizierungschancen für große Menschen, die gerne mit kleinen Menschen arbeiten

Wenn's um die Kleinsten in unserer Gesellschaft geht, ist Kreativität gefragt – sowohl in der qualifizierten Beschäftigung ebendieser, als auch in der Gestaltung eines Familienalltags, in dem Eltern ihren Nachwuchs ins Leben begleiten. Es braucht – da sind sich alle Expert:innen einig – dabei vor allem liebevolle und zugewandte Vertrauenspersonen, die sich dieser Aufgabe widmen, und das idealer-

weise nicht nur innerhalb der Kernfamilie. Der erweiterte Kreis an Menschen, die sich im Netz rund um die Familie befinden, kann dabei sowohl Verwandte, Nachbar:innen, Freund:innen als natürlich auch andere Eltern umfassen. Gehen alle Elternteile einer Berufstätigkeit nach, bedarf es in der Regel darüber hinausgehende und zuverlässige Betreuungslösungen, die bestenfalls in familiennahen Strukturen organisiert sind und den Jüngsten der Familie wie auch den Eltern wert- und vertrauensvolle Bezugspersonen im Familienalltag bescheren. Zwei dieser

außerfamiliären Betreuungsformen und die dazugehörigen Qualifizierungsangebote möchten wir Ihnen als anerkannter Bildungsträgerin vorstellen und ans Herz legen. Wenn Sie sich selbst vorstellen können, eine solche pädagogische Bezugsperson für Familien zu werden, dann ist vielleicht die Kindertagespflege oder die OGS (Offener Ganztag in Schulen) genau das richtige für Sie.



### Kindertagespflege

Die Kindertagespflege ist neben der Kita ein auch gesetzlich gleichrangiges Betreuungsangebot für Kinder unter drei Jahren, das genauso bezuschusst wird wie ein Kita-Platz. Die Betreuungsform bezeichnet die gleichzeitige Betreuung von ein bis maximal fünf Kindern durch eine Kindertagespflegeperson (Tagesmutter oder Tagesvater). Sie ist besonders beliebt, da sie aufgrund der kleinen Gruppengröße und der verlässlichen Bezugsperson eine familiennahe Betreuungsform darstellt. Denn Kinder, die oft noch unter einem Jahr sind, in eine außerfamiliäre Betreuung abzugeben, ist emotional ein gewichtiger Schritt und braucht Vertrauen in Pflegeperson und

Setting. Das beruhigende Gefühl "hier ist mein Kind gut aufgehoben" erleben Eltern von U3-Kindern eher in einer solch familiennahen Struktur als in einer größeren Einrichtung. Damit ist die Kindertagespflege für Eltern eine echte Alternative zur Kita. Für pädagogische Fachkräfte ist sie wiederum eine berufliche Alternative in einem überschaubaren Setting, mit großer Gestaltungsfreiheit und fokussierterer Arbeit mit den Kindern. Für Menschen ohne pädagogische Ausbildung bedeutet die Kindertagespflege die Chance, sich mithilfe der Qualifizierung doch noch den Wunsch, mit Kindern zu arbeiten, erfüllen zu können.

### OGS - Offener Ganztag an Schulen

Erreichen die Kinder das Grundschulalter, ist der Offene Ganztag mit Mittagsverpflegung und pädagogischen Angeboten sowie Bildungsförderung eine weitere Betreuungsform, die außerhalb der Familie und des Schulunterrichts greift und damit eine wichtige Versorgungslücke schließt. Der Lebensraum Schule wird auf diese Weise erweitert und den Kindern neben den Lehrerkräften weitere Vertrauenspersonen und Ansprechpartner:innen zur Seite gestellt. In der Regel sind die eingesetzten Kräfte fachfremd und bedürfen einer pädagogischen Qualifizierung, um die OGS Kinder mit kindgerechten Angeboten zu versorgen, sie zu fördern und ihnen positive Gemeinschaftserfahrungen zu eröffnen. Offener Ganztag bedeutet für die Kinder, Lernerfahrungen außerhalb des Unterrichts zu sammeln und gegebenenfalls Bildungschancen zu nutzen, um eventuelle Benachteiligungen ausgleichen zu können. Offener Ganztag wird in der Regel bis 16.00 Uhr, mindestens aber bis 15.00 Uhr angeboten -

im direkten Anschluss an das Unterrichtsende und in unmittelbarer Nähe zu den Unterrichtsräumen.

Mit dem von der Bundesregierung 2021 erlassenen Ganztagsförderungsgesetz wurde der Anspruch auf eine ganztägige Betreuung auch rechtlich verankert, sodass zukünftig jedem Grundschulkind das Recht auf Betreuung und Bildungsförderung im offenen Ganztag zustehen wird. Ab August 2026 sollen zunächst alle Kinder der ersten Klassenstufe einen Anspruch darauf haben, ganztägig gefördert zu werden. Der Anspruch soll in den Folgejahren um je eine Klassenstufe ausgeweitet werden, damit ab August 2029 jedes Grundschulkind der Klassenstufen 1 bis 4 auf ganztägige Betreuung und Bildungsförderung zugreifen kann. In der Praxis bedeutet das nicht nur einen gesteigerten Bedarf an Räumen, sondern vor allem an Betreuungskräften für die OGS. Daher bieten wir neben der Kindertagespflege auch die Qualifizierung zur pädagogischen Fachkraft im offenen Ganztag an.

# Infos zur Qualifizierung als **Tagespflegeperson**

- Kindertagespflege: gleichzeitige Betreuung von ein bis maximal fünf Kindern durch eine Kindertagespflegeperson (Tagesmutter oder Tagesvater)
- · Gesetzlich geregelt im SGB VIII; für NRW im Kinderbildungsgesetzes (KiBiz), abrufbar unter www.kita.nrw.de



- · Voraussetzung: eine 300-stündige Qualifizierung nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) mit einem Umfang von 300 Unterrichtseinheiten sowie eine "Erlaubnis zur Kindertagespflege" des **Jugendamtes**
- Die Betreuung findet in der Regel im Haushalt der Kindertagespflegeperson statt und erfolgt in enger Abstimmung mit den Eltern (Erziehungspartnerschaft)

Als anerkannter Bildungsträger bieten wir – zertifiziert vom Bundesverband Kindertagespflege www.bvktp.de - die Qualifizierung nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) mit einem Umfang von 300 Unterrichtseinheiten an.

Haben Sie Interesse, die Qualifizierung zu absolvieren? Dann melden Sie sich einfach für unsere Infoveranstaltung an!

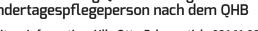


Mehr Infos im Extraprogrammheft "Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte" oder online

25-4HR2012

25-4HR2013

Infoveranstaltung Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem OHB



Weitere Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

01 x Do 30.01.25 17:00 - 19:15

01 x Mi 30.04.25 17:00 - 19:15



Für schon mit 160 UE ausgebildete Tageseltern bieten wir die Anschlussqualifizierung 160+ an:

### 160+ Anschlussqualifizierung für Kindertagespflegepersonen



Weitere Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de Anmeldung nur schriftlich: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ab 30.08.24

1875,00 € 24-4HR2030



# Infos zur Qualifizierung als pädagogische Fachkraft im offenen Ganztag

- Beginn immer im April jeden Jahres, in Kooperation mit dem Forum Krefeld und Viersen in hybrider Form
- 160 Unterrichtseinheiten plus Selbstlerneinheiten
- Basisschulung beim Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg
- · Aufbauschulung beim Kath. Forum Krefeld und Viersen

- Bei kompletter Teilnahme (Basis und Aufbau) bekommen Teilnehmende ein Zertifikat über die Qualifizierung zur pädagogischen Fachkraft für den offenen Ganztag
- Bei Teilnahme an der Basisschulung ein Zertifikat über die Qualifizierung zur pädagogischen Ergänzungskraft
- · Voraussetzung zur Aufnahme: eine längere Tätigkeit im offenen Ganztag und Kostenzusage vom Träger (evtl. Bildungsgutschein für diejenigen, die nicht über den Träger finanziert werden)

Die aktuellen Infos zu Qualifzierung und weiteren Fortbildungen für den OGS-Bereich finden Sie hier:



**BERUFLICHE BILDUNG** 

Mehr Infos im Extraprogrammheft "Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte" oder online

Information und Beratung zur OGS-Qualifzierung bekommen Sie bei:

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



Statements aus unserem Team: FORUM MAGAZIN

# Das denken unsere Kolleginnen zu unserem leitgebenden Thema "Füreinander sorgen – miteinander leben"

Füreinander sorgen bedeutet für mich: da sein, zuhören, sich gegenseitig achten. Kein "sorgen für" gegen den eigenen Willen, sondern im Austausch, auf Augenhöhe und mit Respekt. Füreinander sorgen umschließt aber auch Eigenverantwortung und Selbstfürsorge, denn nur wer gut auf sich Acht gibt, kann das auch für andere tun. Natürlich nicht nur im familiären Beziehungsgefüge, sondern auch in frei gewählten Beziehungssystemen und über (Generations-)Grenzen hinweg. Daher sehe ich den Generationenvertraa auch nicht im finanziellen Sinne, sondern im Sinne familiärer Bindung und Beziehungspflege.

Ulla Otte-Fahnenstich

Was mir als Erstes einfällt, wenn ich an Fürsorge denke? FÜRsorge – wer sorgt für wen? Ich wünsche mir, dass es ein feministisches Miteinander gegen die vorherrschenden patriarchalen Strukturen gibt und sich weiter entwickelt. Dass wir anerkennen, dass alle unter den bisherigen gesellschaftlichen Gegebenheiten leiden und dass es ein "Wir gegen das Problem" und kein "Wir gegeneinander" ist. Denn Fürsorge betrifft alle.

Lea Loogen

"Füreinander sorgen" heißt für mich mit offenen Augen und Herzen durch das Leben zu wandern. Konkret im Alltag mal bei der älteren Nachbarin zu klingeln, weil es in der Wohnung unten letztens sehr still geworden ist. Oder beim Bäcker gegenüber ein paar Worte mit der netten Verkäuferin auszutauschen und dankbar zu sein, weil sie schon auswendig weiß, was in meine Brötchentüte soll. Auch im Chor oder im Verein möchte ich nicht nur das Angebot nutzen, sondern auch herzliche Vernetzung schaffen. Für Freunde erreichbar sein und Zeit haben, sodass wir uns gegenseitig getragen wissen, ist mir ein großes Anliegen.

Natürlich sorge ich für meine Teenie-Tochter, indem ich mich bemühe, die Fürsorge für mich so gut wie möglich zu betreiben, um eine präsente, nahbare Mutter zu sein. Und nicht zuletzt setzte ich auf die Einkaufsliste regionale Produkte, weil es mir nicht egal ist, dass die Inseln im Pazifik versinken. Generell denke ich, beginnt das "Füreinander" mit dem "Miteinander" – auch außerhalb der eigenen Lebenswirklichkeits-Blase.

Joanna Schmitz

Selbstliebe ist die Basis, um gut für sich selbst zu sorgen – und dann wiederum auch für andere.

Gabriele Brahtz

Ich wünsche mir mehr Anerkennung, Wertschätzung und generell bessere Bezahlung und Rahmenbedingungen für alle sorgenden Berufe. Denn dann wäre mein schlechtes Gewissen etwas beruhigt, dass ich nicht selbst für meine 600km entfernt lebenden Eltern und Großeltern sorgen kann. Aktuell carearbeite ich vor allem für meine kleine Kernfamilie und bin heilfroh, dass vor allem aufgrund der Entfernung noch kein regelmäßiges Umsorgen meiner Herkunftsfamilie notwendig ist.

Wenn aber jede:r da, wo er:sie ist, ein bisschen Fürsorge für andere leistet, müsste ja für alle besser gesorgt sein und auch man selbst wäre sicher, im Zweifelsfalle Unterstützung zu erhalten. Vielleicht müssen wir alle Fürsorge einfach anders denken und vor allem gesamt-gesellschaftlich mit "einplanen" in Tagesabläufe, Lebensentwürfe etc. – und auch loslösen von Familienbanden.

Cornelia Schubert

"In der Ruhe liegt die Kraft", sagte schon Konfuzius. Ruhe und Kraft helfen uns auf jeden Fall dabei, Fürsorge für uns und andere auf gesunde Weise zu leben.

Carina Ouack

Fürsorge verweist für mich auf Menschenwürde, die für mich auch im christlichen Glauben begründet ist. Alle Menschen verdienen es, in unantastbarer Würde behandelt zu werden und zu leben. Daraus ergibt sich ein Recht auf Fürsorge, aber auch eine Pflicht zur Fürsorge – für jede und jeden. Für beides braucht es offene Augen und einen Blick über den Tellerrand.

Lucia Traut

Füreinander sorgen bedeutet für mich auch, ein offenes Ohr für meine Mitmenschen zu haben und meine Hilfe anzubieten, bevor eine Nachfrage nötig ist. Dies können auch völlig fremde Menschen auf der Straße sein, sei es eine ältere Dame, die scheinbar die Orientierung verloren hat oder jemand, der oder die gerade mit den Tränen kämpft. Es gibt so viele Menschen, die sich alleine mit ihren Problemen fühlen. Ein kurzes unverbindliches Gespräch kann dann im Alltag schon helfen, um sich weniger allein gelassen zu fühlen.

Pantea Dennhoven

Aus der Sicht meines Alters sehe ich Fürsorge und Achtsamkeit, auch der Natur gegenüber, auf die Weise, wie sie der Philosoph und Dichter Rabindranath Tagore ausdrückte: "Wer Bäume pflanzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen."

Marion Höver-Battermann

Wertschätzung geben – mir selbst und anderen. Sich nicht auf eigene Fehler und Schwächen oder die der anderen konzentrieren – sondern die Stärken stärken. Wenn ich mit schlechtem Gewissen, weil ich abgehetzt und viel zu spät dran bin, zu einer Verabredung bei einer Freundin ankomme – und dort mit einer herzlichen Umarmung und Kaffee empfangen werde. Das sind Formen und Momente der Fürsorge, aus denen ich Kraft ziehe.

Josefa Schmitz



Im Fachbereich RELIGION & SPIRI-TUALITÄT geht es um das, was unser Leben zwischen Himmel und Erde so einzigartig macht: die Dimension der Sinn-, Lebens- und Glaubensfragen. Wir bieten sichere und zwangfreie Räume für spirituelles Suchen und Erleben, für (inter-)religiöse Neugier, für theologisches Nachdenken und für die kritische Auseinandersetzung mit aktuellen kirchlichen und gesellschaftlichen Fragen.



BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 50



**RELIGION** 

**SPIRITUALITÄT** 

### Bible Art Journaling im Herbst: "Zeit zu ernten"

# KRAFTQUELLEN-Workshop "Spiritualität & Resilienz" für pädagogische Fachkräfte

Sie sind neugierig auf einen ungewöhnlichen, kreativen und persönlichen Zugang zur Bibel und dem Wort Gottes? An diesem Tag können Sie das Bible Art Journaling (kurz BAJ) kennenlernen und im achtsamen kreativen Flow entspannen und spirituell auftanken.

Beim Bible Art Journaling gestalten Sie einen Bibeltext auf dem Papier ganz neu: z. B. mit Farben, Collage, Papier-Nähen, Stempeln, Hand Lettering ... Nach einer Einführung in das umfangreiche Kreativ-Material und mögliche Techniken lassen Sie sich vom Bibeltext inspirieren und werden schöpferisch tätig. So entsteht eine Seite Ihres ganz individuellen Bibel-Tagebuchs.

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

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und dem Fachbereich Jugend.

inkl. Verpflegung Anmeldeschluss: 01.10.2024

01 x Fr 11.10.2024 9:30 - 16:00

30,00 € <u>24-7MG2001</u>

# Filmoase – Spirituelle Auszeit mit Impulsen aus einem Film

KRAFTQUELLEN-Workshop "Spiritualität & Resilienz" für pädagogische Fachkräfte

"Du sollst dich selbst unterbrechen" überschreibt Dorothee Sölle eines ihrer Gedichte.

Die spirituelle Auszeit will ein solcher Tag der Unterbrechung im (Arbeits-)Alltag mit all seinen Beanspruchungen sein: Rauskommen, Aufatmen, sich mit anderen austauschen, in Kontakt kommen mit dem, was mir Kraft gibt und mein Leben und Glauben trägt.

Ein Überraschungs-Film wird uns an diesem Tag Impulse für Besinnung und Austausch geben.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen und dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und Fachbereich Jugend.

**01 × Di 29.10.2024** 9:30 – 16:00

30,00 € <u>24-7MG2004</u>

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Gabriele Löser-Widua, Frank Reyans

### "Gott kann auch nicht alles" – Read & Talk-Leseprojekt

"Wenn Gott allmächtig und zugleich liebevoll ist, warum existiert dann so viel Leid in der Welt?" Diese Frage (von Theolog:innen "Theodizeefrage" genannt) ist wohl eine der dringendsten Anfragen an den christlichen Glauben. Es gibt viele Versuche, diese Frage zu beantworten - für den persönlichen Glauben oder die persönlichen Zweifel sind die Antworten jedoch oft nicht zufriedenstellend. Jason Liesendahl unternimmt daher in seinem ersten Buch "Gott kann auch nicht alles" einen Streifzug durch die Ansätze der Prozesstheologie. Diese versucht einen radikal anderen Ansatz, sich Gottes Macht vorzustellen. So eröffnen sich neue, spannende Perspektiven auf Kernpunkte des Glaubens: Allmacht, Sünde, Kreuz und Auferstehung, Schuld, Vergebung und Gebet. Sein Buch atmet Freiheit, macht Lust auf lebens- und alltagsnahe Theologie und stiftet zum Weiterdenken an.

Herzliche Einladung zu diesem Read & Talk-Leseprojekt für ALLE – ob gläubig, zweifelnd, auf der Suche oder einfach nur interessiert! Die Veranstaltung ist kostenfrei, das Buch muss selbst angeschafft werden (Neupreis: 24 €). Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an min. 3 der 5 Termine teilnehmen können.

Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen.

Anmeldeschluss: 02.09.2024

05 × mittwochs		<u>24-2MG5021</u>
18.09.2024	18:30 – 20:30	
09.10.2024	18:30 – 20:30	
30.10.2024	18:30 – 20:30	
20.11.2024	18:30 – 20:30	
04.12.2024	18:30 – 20:30	

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 043, EG Gabriele Löser-Widua, Lucia Traut

Haus der Regionen,

Bettrather Straße 22, Mönchengladbach,

Raum 044, EG

Nicole Malik

MÖNCHENGLADBACH



Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach Daniel Huthmacher

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Ellen Weitz

### Islam verstehen

Der Islam ist stetig in den Medien präsent, meist im Zuge von Islamistischem Extremismus oder Konflikten im Nahen Osten. Aber was ist eigentlich, der Islam"? Was ist Muslim:innen besonders wichtig? Gibt es unterschiedliche Islamische "Konfessionen", oder ist der Islam überall derselbe? Diese und weitere Fragen sollen im Laufe des Abends beantwortet werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, die Einführung richtet sich an alle Interessierten, die eine erste Idee und Einführung in die Welt des Islam erhalten möchten.

**01 × Mo 23.09.2024** 19:00 – 21:15

24-6MG1007

# "Licht-Kraft" – Seelenzeit-Abend vor dem Luciafest Winter Wähme - Angebot

An diesem Winterabend kannst du deine Seele mit Licht füllen und deinen Licht-Blick üben. Lass dich inspirieren von der Licht-, Lebens- und Hoffnungskraft der heiligen Lucia - der Lichtbringerin - am Vorabend ihres Festes. Komm zur Ruhe und spür dem Licht in dir und um dich herum nach: mit Musik und Bewegung, Liedern und Stille, Nachspüren und Austausch, Erschaffen und Genießen.

Sei dabei bei diesem achtsamen und bewegenden Abend, im Austausch mit Anderen und auch mit Zeit für DICH persönlich.

01 x Do 12.12.2024 19:00 - 21:00

24-2MG5015

# "Missbrauchsbetroffenen in Kirche und Gemeinde sensibel begegnen"

### Lesung mit Sr. Marie-Pasquale Reuver

Seit Jahren wissen wir, dass die Erfahrung von "Missbrauch" in Kirche und Gesellschaft kein Ausnahmethema ist. Die Zahlen zeigen: Die Wahrscheinlichkeit, im Kontext der Kirchengemeinde (oder auch woanders) Menschen zu begegnen, die Übergriffe erlebt haben, ist ziemlich hoch. Aber auch wenn das Tabu, ÜBER Missbrauch zu sprechen, in den letzten Jahren glücklicherweise immer mehr zu schwinden scheint - so bleibt doch bei vielen Unsicherheit und Unbehagen, wenn es um den konkreten Umgang, das konkrete Gespräch MIT Betroffenen von Missbrauch geht.

Aus ihren Tätigkeiten als Klinik- und Hochschulseelsorgerin, aus ihrer Arbeit an einer Promotion zum Thema "Glaube nach Missbrauchserfahrungen" und aus eigener Betroffenheit schildert Sr. Marie-Pasquale Reuver in ihrem neuesten Buch, welcher Umgang Betroffenen in unseren Gemeinden helfen kann: von der konkreten Begegnung, über das Gespräch und die Gestaltung von sicheren Räumen, bis hin zum sensiblen Umgang mit bestimmten religiösen Themen und Bibeltexten, sowie der Neuentwicklung einer (trauma-)sensiblen Gebetssprache und Gottesdienstgestaltung das Buch richtet sich an alle, die betroffenen Menschen sensibel begegnen möchten. An diesem Lesungsabend erzählt Sr. Marie-Pasquale Reuver anhand von praktischen Beispielen von einem guten Umgang mit dem so tabuisierten Thema. Anschließend ist die Möglichkeit zu Gespräch und Austausch und auch zum Erwerb des Buches.

In Kooperation mit dem Büro der Regionen und den Regionalteams Mönchengladbach und Heinsberg, dem kfd Diözesanverband Aachen und der Frauenseelsorge in der Region Mönchengladbach.

Anmeldeschluss: 29.11.2024

01 x Di 10.12.2024 18:30 - 20:30

24-2MG5024

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Sr. Marie-Pasquale Reuver

### Montagsgespräche: "Die Esoterik ist wieder da!"

"Die Esoterik ist wieder da!" ist ein Spruch, den man im Zuge der Corona-Pandemie und diverser Heilsversprechen oft gehört hat. Aber war die Esoterik jemals weg? Wie verbreitet sind esoterische Ideen und Glaubenssätze in der Gesellschaft? Werden esoterische Praktiken von den Krankenkassen subventioniert? Sind Menschen, die esoterischen Ideen anhängen, nur harmlos und verschroben, oder steckt vielleicht sogar eine Gefahr in esoterischen Überzeugungen? Nach einem kurzen Impulsvortrag von Daniel Huthmacher, Religionswissenschaftler und Referent in der Beratungsstelle für Religions- und Weltanschauungsfragen, möchten wir gerne mit den Besucher:innen ins Gespräch kommen.

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

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548

**01 x Mo 09.09.2024** 19:30 – 21:45

24-6MG1005

Begegnungszentrum Hannes, Urftstrasse 222, Mönchengladbach Daniel Huthmacher

MÖNCHENGLADBACH



# "Rosse und Reiter warf er ins Meer" – Parodie, Ironie und Spott in der Bibel

Satire, Ironie und Spott werden nicht sofort mit der Bibel in Verbindung gebracht. Aber das Gegenteil ist der Fall. Es gibt kaum Texte, die so viel Spott und Satire über angemaßte Herrschaft ausgießen, wie biblische Bücher. Es beginnt mit Spottlied und Tanz der Prophetin Mirjam und ihren Frauen am "Roten Meer" (Ex 15,20-21) und zieht sich bis ins letzte Buch der Bibel, der Offenbarung, und ihren Vernichtungsphantasien in Blick auf das Rom zu Beginn des 2. Jhd. n. Chr. Spott und Satire sind eine Waffe besiegter, unterworfener und kleingemachter Menschen. Die Bibel, eine Ur-Kunde Israels und der jungen Kirche, ist voll von beißendem Spott aus der Perspektive politisch und gesellschaftlicher Minderheiten. Den Spuren der Satire und Ironie gehen wir an diesem Abend nach. Es darf gelacht werden.

Anmeldeschluss: 12.11.2024

01 x Di 19.11.2024 18:00 - 21:00

7,50 € 24-2MG5017

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Wilhelm Bruners

# "Streu Glitzer drauf" – Schreibwerkstatt zu Glanzmomenten und Gottesbegegnungen im Alltag

Winter Wärme - Angebot

An diesem Adventssamstag laden wir dich ein, deinen Seelen-Alltag vorweihnachtlich zu schmücken. Geh mit Stift und Papier auf die Suche nach dem Hoffnungsvollen, Mutmachenden und vielleicht auch Heiligen in den Höhen und Tiefen deines Lebens. Schreib die Geschichten deiner persönlichen Glitzer-, Glanz- und Leuchtmomente, teile sie mit den anderen Teilnehmenden (wenn du willst) und lass dich von ihren Geschichten inspirieren. Auf dieser Entdeckungs- und Schreibreise durch Alltag und Seele begleitet uns Sr. Marie-Pasquale Reuver, Seelsorgerin aus Stuttgart und Autorin des Buches "Streu Glitzer drauf: Geschichten von Gottesbegegnungen im Alltag".

Ab 17 Uhr öffnen wir die Schreibwerkstatt zu einer öffentlichen Lesung, bei der Sr. Marie-Pasquale einige Highlights aus ihrem Buch lesen wird. Auch die Teilnehmenden der Schreibwerkstatt sind dann herzlich eingeladen, die entstandenen eigenen Geschichten im größeren Kreis zu teilen (wenn gewünscht - keine Verpflichtung!).

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

Anmeldeschluss: 29.11.2024

**01 × Sa 07.12.2024** 10:00 – 18:00

10,00 € <u>24-2MG5022</u>

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Sr. Marie-Pasquale Reuver

# "Streu Glitzer drauf – Geschichten von Gottesbegegnungen im Alltag"

Winter Wärme-Lesung mit Sr. Marie-Pasquale Reuver und Überraschungsgästen

"Glitzer und Dunkelheit stehen nebeneinander" ist Sr. Marie-Pasquale Reuver überzeugt. In ihrem Buch "Streu Glitzer drauf – Geschichten von Gottesbegegnungen im Alltag" erzählt sie von diesen Momenten, wo Dunkelheit und Glitzer, Leidvolles und Frohes zusammenkommen. Sie erzählt, wo sie Hoffnungsvolles, Mutmachendes und Heiliges in den Höhen und Tiefen ihres Alltags entdeckt - und wie sie sich selbst zu diesem Blick für das Glitzern immer wieder herausfordert.

Herzliche Einladung zu dieser adventlichen Lesung mit Glitzer- und Glanzgeschichten von Sr. Marie-Pasquale und Überraschungsgäst:innen.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

Anmeldeschluss: 29.11.2024

01 x Sa 07.12.2024 17:00 - 18:00

24-2MG5023

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Sr. Marie-Pasquale Reuver RELIGION

**SPIRITUALITÄT** 



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

# "Wer radelt, der findet" – eine Lesung über das

Seelen Commer - Angebot

"Eine Radreise ist für mich nicht nur eine sportliche Herausforderung oder eine Jagd nach besonderen Erlebnissen. Sie ist immer auch eine Reise zu mir selbst, zu anderen Menschen und zu Gott." (Gereon Alter)

Dass das Radreisen eine gesunde, umweltverträgliche und abwechslungsreiche Urlaubsform ist, hat sich längst herumgesprochen - einmal mehr seit der Pandemie. Was vielleicht noch nicht jeder weiß: Ein Radurlaub kann auch zu einer Reise durch das eigene Leben werden. Denn wer auf dem Fahrradsattel durch die Welt fährt, bekommt es mit seiner Kraft und seinen Grenzen zu tun, mit seiner Lust auf Neues und seiner Angst vor dem Fremden, mit seiner Sehnsucht nach Gemeinschaft und dem Bedürfnis allein zu sein kurzum: mit allem, was das Leben auch sonst ausmacht. Und in all dem kann man auch Gott begegnen.

Gereon Alter hat reichlich Erfahrung damit. Der aus dem Fernsehen bekannte und beliebte Pfarrer hat schon mehr als 70 Reisen mit dem Rad unternommen, kürzere und längere, in einer Gruppe, zu zweit oder auch allein. Er ist alten Pilgerwegen gefolgt, endlosen Highways und ruppigen Pisten; hat Millionenstädte durchquert, reißende Flüsse und einsame Wüsten; ist in der Sahara unterwegs gewesen, im Himalaya und in Alaska. Begonnen hat das alles mit einer unbändigen Lust aufs Leben; aufs Entdecken und Ausprobieren; auf das, was im Leben wirklich zählt.

Bei dieser Veranstaltung liest Gereon Alter aus seinem Buch und weckt mit passend ausgewählter Musik und Reisebildern unser Fernweh. Einen Vorgeschmack gibt es in seinem Internet-Blog: www.radweh.blogspot.com.

Anmeldeschluss: 05.08.2024

01 x Di 13.08.2024 18:00 - 19:30

24-2MG5013

# Reisen mit dem Rad und einiges mehr von und mit dem Fahrrad-Pfarrer Gereon Alter

# Dein Augenblick - Natur-Spaziergang für die Seele

Raus in die Natur – und der Seele unterwegs begegnen: den Vogelstimmen lauschen - dich an den Farben der Natur satt sehen - mit der Nase auf Erkundung gehen - fühlen: Rinde, Moos, Erde vielleicht gibt es auch etwas zu schmecken - kleine Dinge aufspüren, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden... Wer weiß, auf welche Spuren du stößt?

Dazu bist du eingeladen: Auf einen achtsamen Spaziergang mit allen Sinnen, gemeinsam und im Austausch, und auch mit Zeit für DICH persönlich. Finde deinen Augenblick und lass die Natur an diesem Abend deine Kraftquelle sein und für deine Seele sorgen.

Anmeldeschluss: 02.09.2024

01 x Do 12.09.2024 18:00 - 20:00

5,00 € <u>24-2KO5005</u>

Wanderparkplatz Liedberg, An der Tränke, Korschenbroich - Liedberg Ellen Weitz

### Herzenssache ein Tag mit christlich inspirierter Meditation

Winter Warme - Angebot

Schenk dir einen Herzenstag der Stille und Ruhe unter dem Leitwort "weil es mir gut tut". Mit kleinen Übungen aus der christlichen Meditation in Kombination mit Atem- und Körperübungen aus der Alexandertechnik vertiefst du dein Körperbewusstsein und öffnest in deinem Herzen neue Erfahrungsräume für die Begegnung mit dir selbst, mit anderen, der Schöpfung und der göttlichen Wirklichkeit. Alle Menschen mit oder ohne Vorerfahrung in Meditationspraxis sind eingeladen.

Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen und Liegen durchgeführt. Bitte bring eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Kleinigkeit zu Essen für die Mittagspause mit. Für Getränke und Snacks ist gesorgt. Ganz wichtig: Falls du keine Schokolade verträgst oder magst, bitte bei der Anmeldung vermerken!

Anmeldeschluss: 08.11.2024

01 x Sa 23.11.2024 10:00 - 16:00

24-2KO5002

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich Andrea Voß

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Gereon Alter



### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

RELIGION

**SPIRITUALITÄT** 

## Aus der Quelle schöpfen. Zugang zu biblischen Texten

Ein Tag für ehrenamtlich Engagierte in der Liturgie und weitere Interessierte

Lektionar und Bibeltexte gehören für viele von Ihnen zum Ausgangsmaterial für ihr Engagement in der Liturgie. Die Bibel und ausgewählte Texte daraus als Quelle für sich selbst (neu und wieder) zu entdecken und einen persönlichen Zugang zu finden, dazu lädt dieser Tag ein. Es ist ein Tag zum Innehalten und Atem holen. Ein Tag zum Kraft-Tanken und für die persönliche Orientierung.

Anmeldeschluss: 08.11.2024

01 x Sa 16.11.2024 10:00 - 16:00

24-2HR2004

Erkelenz Frank Seeger-Hupperten, Sabine Schwartz

Kapelle und Gemeindezentrum

Rurstraße 1.

Neu-Immerath,

### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

# Besinnliche Wanderung in der Eifel (F)

Sich berühren lassen von der wunderbaren Schöpfung Gottes, die Stille der Natur erleben, sich vom großartigen Wunder des Lebens ergreifen lassen. Größtenteils im Schweigen hineinwandern in Dämmerung und Nacht, Erleben des Sonnenaufgangs und Wandern durch Wald und Flur. Gute Grundkondition erforderlich!

Vortreffen: Dienstag, 09.07.2024, 19 Uhr, Pfarrheim "Oase", An St. Marien 7, Geilenkirchen

In Kooperation mit der Frauenseelsorge in der Region Heinsberg.

inkl. Fahrtkosten, Übernachtung im DZ mit Frühstück Anmeldung bei: Michaela Klüttermann, 0155 66447904, michaela.kluettermann@bistum-aachen.de

Nationalpark Eifel Michaela Klüttermann

Fr 11.10.24 14:00 - Sa 12.10.24 16:00

50,00 € 24-2HR5005

## Besinnungstage in Taizé für Frauen 🕞

Mit einem Kleinbus fahren wir ca. 650 km zu dem malerischen Ort Taizé im französischen Burgund. Wir teilen mit vielen Menschen das einfache Leben der ökumenischen Brüdergemeinschaft. Die Besinnung auf das Wort Gottes, Gebet und Gesang stehen im Vordergrund, wie auch die Begegnung mit Menschen aus verschiedenen Nationen.

Vortreffen: 10.06.2024, 19 Uhr, Pfarrheim "Oase" in Geilenkirchen, An St. Marien 7.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge in der Region Heinsberg.

Anmeldung bei: Michaela Klüttermann, 0155 66447904, michaela.kluettermann@bistum-aachen.de

So 08.09.2024 - So 15.09.2024

330,00 € 24-2HR5004

Taizé, Frankreich Michaela Klüttermann, Irmgard Zielenbach

### Gottes Wort in vielen Farben 🕞

Kreatives Malen zu einer Bibelstelle. Leinwand und Farben werden gestellt.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge in der Region Heinsberg.

Anmeldeschluss: 19.08.2024

Anmeldung bei: Babette Sanders, 02452 9965578,

babette.sanders@bistum-aachen.de

**01 x Fr 30.08.2024** 18:00 – 21:30

10,00 € 24-2HR5003

SUNDayTE-Kirche, Wassenbergerstr. 77, Heinsberg - Unterbruch **Babette Sanders** 



### GANGELT UND SELFKANT

**SPIRITUALITÄT** 

RELIGION

ANDERSWO UND IM NETZ

### Meditationspfad Blick. Weite im Selfkant online-Angebot "to go"

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

Die Wanderung beginnt am Westzipfelpunkt an der K1 und umfasst etwa 6 km.

Den Podcast finden Sie auf unserer Homepage www.forum-mg-hs.de unter "Mediathek" oder unter "ImpulsFunk" überall dort, wo es Podcasts gibt.



Kooperation mit dem Blickweite-Team der GdG Selfkant.

Nähere Infos unter www.blick.weite.eu

Wir bieten für Gruppen Führungen auf den Mediationspfaden an, die wir gerne auf Ihre Wünsche "zuschneiden" (Streckenlänge, Themenschwerpunkt, besondere Aktionen, Imbiss).

Kontakt: Gabriele Thönnessen, 02455 930870,

thoennessen@kirche-im-selfkant.de

24-2HR5002 jederzeit

# Adventlich-spirituelles Wochenende für Suchende, Sehnsüchtige und Hoffende

"Hoffnung ist der Vogel, der singt, wenn die Nacht noch dunkel ist." (Tagore)

Der Advent ist schon per se eine hoffnungs- und erwartungsvolle Zeit und die Lieder und Texte oft voller Sehnsucht und Verheißung. Gerade in dieser jahreszeitlich dunklen Zeit spüren wir aber manchmal auch besonders das Dunkle und Gebrochene unserer Welt und in unserem eigenen Leben - vielleicht eine gute Zeit, in dieser Spannung unsere Hoffnung (wieder-) zu entdecken und zu stärken im Blick auf den GOTT, der im Kommen ist. Elemente:

- biblisch-adventliche Impulse
- Zeiten für sich allein und Phasen der Stille
- · Austausch in der Gruppe
- gemeinsames Morgen- und Abendgebet
- · Gelegenheit, am Sonntag den Gottesdienst der Franziskanerinnen mitzufeiern

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit des Bistums Aachen.

inkl. Übernachtung und Verpflegung Anmeldeschluss: 21.11.2024 Info und Anmeldung: verwaltung.exerzitienarbeit@bistum-aachen.de, 02161 980685

Fr 06.12.24 17:00 - So 08.12.24 14:00 175,00 € 24-2TT5002

Mutter Rosa Haus, Waldbreitbacher Franziskanerinnen, Franziskusweg 1, Waldbreitbach Gabriele Löser-Widua



bei Selfkant-Isenbruch

Parkplatz am

(an der K1)

Westzipfelpunkt



### BILDUNG AUF BESTELLUNG

RELIGION

**SPIRITUALITÄT** 

# "Mord am Königshof": Biblisches Krimi-Dinner-Event für Ihre Gruppe

Das Krimidinner ist bei uns als Event buchbar, d.h. wir stellen Ihnen das Spielmaterial und den Spielleiter – für das leibliche Wohl sorgen Sie. Sie als Gastgebende laden die Mitspielenden ein und bekommen von uns vorab Tipps für das Menü zugeschickt. Das Krimidinner kann ad-hoc ohne Vorbereitung gespielt werden. Schauspielerisches Talent oder Bibelkenntnisse werden nicht vorausgesetzt – dank guter Rollen-Karten können alle sofort und entspannt mitspielen.

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

### Das Spiel-Szenario:

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

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

Schlüpfen Sie in die Rollen der Gäst:innen am Königshof! Wird es Ihnen gelingen, die dunklen Geheimnisse der Spielenden zu erraten und herauszufinden, wer Täter:in und wer Opfer ist?

Gebühr pro Person (ohne Speisen und Getränke) 8–12 Teilnehmende ab 16 Jahren, Zeitbedarf: 3 Stunden Anfrage und Information: lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980653

Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin

20,00 € <u>24-2MG5007</u>

# Salomos Geheimnis: Rätselraum-Event mit Indiana-Jones-Flair für Ihre Gruppe

Auf den Spuren Salomos und dem Schatz der Königin von Sabal Dieser Rätselraum ist als Event zu Ihrem Wunschtermin buchbar, d.h. unser Spielleiter kommt mit allen Requisiten und Material zu Ihnen und leitet das Spiel bei Ihnen vor Ort. Alternativ können Sie auch Räumlichkeiten des Forums anfragen. Wichtig: Der Raum wird nicht abgeschlossen und kann während des Spiels jederzeit verlassen werden.

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

#### Das Setting:

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

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

### Preis pro Gruppe

Pro Gruppe 5–8 Teilnehmende ab 14 Jahren, Zeitbedarf: 2 Stunden Anfrage und Information: lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980653

Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin

125,00 € <u>24-2MG5005</u>



Kursort nach Vereinbarung Daniel Huthmacher



Kursort nach Vereinbarung **Daniel Huthmacher** 

RELIGION



### Soulfood und göttlicher Genuss – Kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt: Der besondere Kochabend für Ihre Gruppe!

Gemeinsam kochen, genießen und dabei in Geschmacksund Gedankenwelten unterschiedlicher Religionen und Kulturen eintauchen. Der Kochabend ist bei uns als Event buchbar – in Mönchengladbach (Haus der Regionen) oder an einem Ort Ihrer Wahl.

Themenabende zur Auswahl:

- 1) "Köstlich fasten Speisen zum Fasten und Fastenbrechen" 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!
- 2) "Götterspeise und andere Süßigkeiten"
  Weltweit sind die Götter und ihre Gläubigen wahre Schleckermäuler.
  An diesem Kochabend entdecken wir so manchen himmlischen
  Gaumenschmaus aus der Küche der Religionen.
- 3) "Achtsam speisen buddhistische Rezepte"
  Kochen und Essen ist im Buddhismus mehr als nur eine alltägliche
  Tätigkeit, sondern Meditation und Achtsamkeitsübung. In diesem
  Workshop gehen wir auf die Reise durch verschiedene buddhistische Länder, kochen Rezepte zu buddhistischen Feiertagen und
  üben uns dabei selbst in Achtsamkeit.
- 4) "Der Geschmack des Anfangs Neujahrsgerichte" In jeder Religion werden Übergänge und Neuanfänge gefeiert – auch mit entsprechenden Speisen. An diesem Kochabend kosten wir, welche Geschmäcker so ein Neuanfang in sich tragen kann.
- 5) "Rund um Milch und Honig Soulfood: (nicht nur) zu Pfingsten" Milch und Honig ist Soulfood Seelennahrung pur! In vielen Religionen und Kulturen spielen diese beiden Zutaten (oder vegane Varianten davon) eine Schlüsselrolle in traditionellen Rezepten. Zusammen werden wir sie kochen und so unserer weltweiten Verbundenheit nachschmecken.

Gebühr pro Person, inklusive Speisen, Infomaterial, exklusive Getränke.

6-12 Teilnehmende, Zeitbedarf: ca. 3 Stunden (plus Aufräumen und Spülen).

Anfrage und Information: lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980653

Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin

20,00 € 24-2MG5006



Kursort nach Vereinbarung

Daniel Huthmacher



Im Fachbereich QUALIFIKATION & FORTBILDUNG dreht sich alles ums lebenslange Lernen, denn zum Glück lernt man ja nie aus! Wir bieten Weiterbildung für alle, die sich für andere einsetzen: Fortbildung und Unterstützung für Menschen, die sich in einem

Ehrenamt engagieren, sowie zahlreiche Qualifizierungsmöglichkeiten für pädagogische und soziale Berufsfelder. Hier finden Sie auch unsere Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt.



BILDUNG AUF BESTELLUNG

SEITE 74



**OUALIFIKATION** 

## Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Viele von uns kennen die Situation, wenn im Freund:innen- oder Familienkreis populistische Aussagen getroffen werden. Doch wie damit umgehen und darauf kontern?

Unter Stammtischparolen werden vereinfachende und polarisierende Aussagen verstanden, mit denen Urteile über Menschen anderer Religion, Hautfarbe, Herkunft, Lebensart oder sozialer Situation. Wer damit konfrontiert ist, fühlt sich häufig überrumpelt und überfordert und fragt sich, wie dem Gegenüber Grenzen gesetzt werden können.

Mit dem Ziel, handlungskompetent zu sein, werden Merkmale und Muster für die Situation von "Stammtisch"-Diskussionen erarbeitet und gezeigt, wie bei der Konfrontation mit Stammtischparolen im Alltag couragiert und zielorientiert reagiert werden kann.

Das Seminar orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer, der sich seit vielen Jahren mit Populismus und seinen Konsequenzen befasst.

01 x Mo 07.10.2024 19:00 - 22:00

24-1MG1002

# Begräbnisdienst – Qualifizierung für Ehrenamtliche

Qualifizierungskurs für den Begräbnisdienst durch Laien in Kirchengemeinden des Bistums Aachen. Der Kurs führt ein in die vielfältigen Aufgaben der Begräbnisleitung und gibt den Teilnehmenden das theoretische und praktische Rüstzeug mit für die Begleitung von Trauernden sowie die unterschiedlichen Formen und Möglichkeiten zur Gestaltung einer Begräbnisfeier. Die Methoden des Kurses: Gruppen- und Einzelarbeitsphasen, Impulsvorträge, Praxisübungen im geschützten Raum (Trauergespräch, Predigt, liturgische Elemente), Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Der Kurs dauert etwa 6 Monate und umfasst auch Hospitationen und eine Praxisphase, die durch hauptamtliche oder erfahrene ehrenamtliche Begräbnisleiter:innen aus der eigenen Pfarrgemeinde begleitet und betreut werden müssen.

Die Teilnahme am Kurs ist eine der Voraussetzungen für die Beauftragung zum Begräbnisdienst durch die Pfarrgemeinde, verpflichtet aber nicht zu diesem Dienst. Die offizielle Beauftragung zur Beerdigungsleitung nach erfolgreichem Abschluss des Kurses (Teilnahmezertifikat durch das Kath. Forum) wird durch eine bischöfliche Urkunde auf Antrag durch die Pfarrgemeinde erteilt.

In Kooperation mit der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth Mönchengladbach und dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

Anmeldeschluss: 23.08.2024

08 × Di	+ 01 × Sa		<u>24-2MG2013</u>
Di	10.09.2024	18:00 – 21:00	
Di	24.09.2024	18:00 – 21:00	
Di	08.10.2024	18:00 – 21:00	
Di	29.10.2024	18:00 – 21:00	
Di	12.11.2024	18:00 – 21:00	
Di	26.11.2024	18:00 – 21:00	
Di	10.12.2024	18:00 – 21:00	
Sa	11.01.2025	10:00 – 17:00	
Di	18.03.2025	18:00 – 21:00	

Pfarrheim St. Elisabeth, Bökelstraße 178, Mönchengladbach, Raum TABEA, 1.OG Beatrix Hillermann, Michael Schicks, Lucia Traut

Klaus-Peter Hufer

Mönchengladbach

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73,



### Begräbnisdienst – Praxisbegleitung für Ehrenamtliche

"Die Sache mit der Schuld…"

Schuld ist im Gespräch mit Trauernden immer wieder ein Thema. Manchmal gibt es wirklich Versagen gegenüber dem Verstorbenen, oft sind es aber Schuldgefühle, die im Trauerprozess ganz häufig vorkommen.

Wir wollen uns anhand der Ideen, die die Trauerbegleiterin und Autorin Chris Paul entwickelt hat, die Funktion von Schuld im Trauerprozess ansehen und überlegen, wie wir das Thema im Rahmen des Bestattungsgottesdienstes aufnehmen können.

Daneben dient der Abend zum Austauschen, Vernetzen und nach Bedarf auch zur kollegialen Fallberatung oder zur Bearbeitung Ihrer Fragen. Bitte teilen Sie uns bis zum 10.09.24 per Email an lucia.traut@bistum-aachen.de mit, wenn Sie Fragen, Themen oder Fälle an dem Abend mitbringen wollen (und welche es sind).

In Kooperation mit der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth Mönchengladbach und dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

Anmeldeschluss: 10.09.2024

01 x Di 17.09.2024 18:00 - 21:00

24-2MG2025

Raum TABEA, 1.OG

Beatrix Hillermann,

Lucia Traut

Pfarrheim St. Elisabeth,

Bökelstraße 178,

Mönchengladbach,

### Traumasensible Methoden in der Trauerbegleitung

# Praxisworkshop für ehren- und hauptamtliche Trauerbegleiter:innen

In Angeboten der Trauerbegleitung begegnen wir mitunter Menschen, welche uns von wiederkehrenden belastenden Situationen oder Bildern berichten. Oftmals sind es Bilder, die sich in der Sterbephase oder bei der Verabschiedung ihrer verstorbenen An- und Zugehörigen in die Seele einbrannten.

Als Trauerbegleiter:innen bieten wir keine Traumatherapie an, gleichwohl können wir uns traumaerfahrenen Menschen rücksichtsvoll, achtsam und wertschätzend zuwenden.

Im Praxisworkshop werden traumasensible Methoden vorgestellt und in Simulationen ausprobiert. Die ausgewählten Methoden dienen der Ressourcenstärkung und schenken den Trauernden Stabilität sowie Struktur im chaotischen Alltag.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

**01 × Sa 28.09.2024** 10:00 – 15:00

24-2MG2029

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Alexander Marschner

### Leichte Sprache für den Gottesdienst – damit zusammen feiern gelingt

# Workshop für Ehrenamtliche in der Gestaltung und Leitung von Gottesdiensten

Gottesdienst-Feiern ist Gemeinschaftssache. Mit bewusst gewählter Sprache können Gottesdienstleitungen dafür sorgen, dass das aktive Mitvollziehen für alle Gottesdienstteilnehmenden möglich ist und Verständnisbarrieren abgebaut werden.

In diesem Workshop lernen Sie die Spielregeln von "Leichte Sprache" als barrierefreien Zugang zu Texten kennen. Sie lernen Gebets- und Bibeltexte in leichte Sprache zu übersetzen und Erzählvarianten zu entwickeln, die neue kreative Möglichkeiten für Ihre Gottesdienstgestaltung bieten. Dies ist ein Gewinn für alle Gottesdienstgemeinschaften – im besonderen aber, wenn Sie mit Kindern, Menschen mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache, Menschen mit Demenz oder Menschen mit Lernschwierigkeiten zusammen feiern.

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen und dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

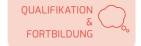
Anmeldeschluss: 30.10.2024

01 x Do 07.11.2024 18:00 - 21:00

24-2MG2028

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 139, 1.OG **Maria Cremers**  **OUALIFIKATION** 

**FORTBILDUNG** 





Alles rund um den Storybag: Erzählen, nähen, gestalten ...

Storybags sind kleine Stoffbeutel, mit verschiedenen, übereinander gefalteten Stofflagen. Durch Umkrempeln oder Drehen des Beutels werden wie von Zauberhand nach und nach die Bilder zur Geschichte aufgedeckt und entwickelt sich so vor den Augen der Zuhörer:innen.

Der Workshop richtet sich an alle, die Geschichten aus der Bibel wieder mehr ins Leben und ins Gespräch bringen wollen.

Beginnt man nämlich die Geschichten, wie es im Anfang der Bibel üblich war, mit eigenen Worten zu erzählen und wieder zu geben, werden sie wieder lebendig. Storybags können dabei das Erzählte auf spannende Weise unterstützen.

1. Teil: Do 24.10.24, 15 - 18 Uhr

Vorstellen von verschiedenen Erzählmöglichkeiten mit dem Storybag. Praktische Übungen. Erstellen eines eigenen Erzählrasters.

2. Teil: Fr 25.10.24, 15 - 18 Uhr

Nähen eines eigenen Storybags anhand des zuvor erstellten Erzählrasters. Besondere Nähkenntnisse sind nicht erforderlich. Wenn vorhanden, bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

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

Anmeldeschluss: 10.10.2024

**Do + Fr** 24. + 25.10.2024 15:00 – 18:00  $60,00 \in 24-7$ MG2002

### Erste Hilfe Kurs

### Kursleitungen und weitere Interessierte

Die Erste-Hilfe-Ausbildung ist das Basisangebot, um die Grundlagen der Ersten Hilfe zu erlernen. In dem eintägigen Kurs werden Sie sensibilisert, potenzielle Gefahren zu erkennen und einzuschätzen. In Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie die richtigen Maßnahmen durchführen – zum Beispiel die Wiederbelebung. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht.

Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgehändigt.

### Für Kursleitungen des Kath. Forum kostenlos

01 × Sa 14.09.2024 09:00 - 17:00

50,00 € <u>24-6KL0001</u>

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Viktor Giesbrecht

### Qualifizierung zur Kidix® – Eltern-Kind-Kursleitung

Nähere Infos zum Infoabend und zur Qualifizierung finden Sie ab S. 68

Infoveranstaltung	24.08.2024		24-9HS2000
Qualifzierung	ab 09.10.2024	230,00€	24-9TT2000

# Visualisierungstechnik - Flipchartgestaltung

### Für Kursleitungen und weitere Interessierte

In dem Seminar erhalten Kursleitungen praxiserprobte Tipps zum Einsatz von Farben und zum Aufbau von Flipcharts, die sie bei ihrer Kurstätigkeit unterstützen. So können Kursleitungen ihre Inhalte lernfreundlich und ansprechend im Kurs vermitteln. Selbst komplexe Zusammenhänge können strukturiert und anschaulich mit einfachen Symbolen dargestellt werden.

Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgehändigt.

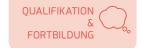
Für Kursleitungen des Kath. Forum kostenlos

**01 × Mo 07.10.2024** 18:00 – 21:00

40,00 € <u>24-6KL0003</u>

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Ruth Zadow

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG **Angelika Faupel** 



### Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs

für Ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen, Alltagshelfer:innen und Küchenkräfte in Kitas

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

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

Anmeldeschluss: 20.08.2024

01 x Di 27.08.2024 18:30 - 21:30

24-8MG0010

### Prävention von sexualisierter Gewalt Intensiv-Kurs

#### für Lehrkräfte

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

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

Eingeladen sind Lehrer:innen in katholischer Trägerschaft der bischöflichen Schulen (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PrävO Aus- und Fortbildung).

Anmeldeschluss: 02.12.2024

Mo 09.12.2024 + Fr 13.12.2024 08:30 - 15:30

24-8TT0009

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Susanne Büdenhölzer-Boms

### Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung "Spiritueller Machtmissbrauch"

### für Pastorale Mitarbeiter:innen

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

Wie Glaubenssysteme Machtstrukturen stabilisieren können und strukturell ausgenutzt werden.

- Was ist spiritueller Missbrauch?
- Wo beginnt er? Wie erkennt man ihn?
- Wie verhält man sich, wenn es nicht ganz eindeutig ist?
- Wie kann man ihm entgegen wirken?

Anmeldeschluss: 08.11.2024

01 x Fr 15.11.2024 09:30 - 16:30

24-8MG0012

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Susanne Büdenhölzer-Boms, Daniel Huthmacher

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Julia Vahsen



### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung "Verhaltenskodex und Rolle"

für Pastorale Mitarbeiter:innen

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

Anmeldeschluss: 23.10.2024

01 × Mi 30.10.2024 09:30 - 16:30

24-8MG0011

# Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach,

Raum 044, EG

Jürgen Schmitz

**OUALIFIKATION** 

**FORTBILDUNG** 

# Mit Kindern den Lebensraum Wiese erkunden – Schulung mit "Heimat blüht auf"

Diese Schulung möchte die Wiese als Lernort vorstellen und den Teilnehmer:innen viele Ideen an die Hand geben, um mit der Wiese auf Tuchfühlung zu gehen. Verschiedene Spiele und andere Methoden sollen es ermöglichen, mit Kindern dieses Biotop zu erleben.

Der erste Teil der Fortbildung möchte dazu anregen, gemeinsam mit Kindern die Welt der Wiesenblumen und -kräuter zu entdecken. Denn das gemeinsame Bestimmen und Sammeln von Wildpflanzen bedeutet Naturerleben hautnah.

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf der Wiese als Lebensraum für zahlreiche Kleintiere, Insekten und Spinnen. Indem die Wiesenbewohner beobachtet werden, wird Wertschätzung gelehrt. Dabei wird der Artenvielfalt der uns umgebenden Natur auf die Spur gegangen und eine emotionale Beziehung zur Natur aufgebaut. Im Sinne einer nachhaltigen Bildung wird ganz praktisch ein verantwortungsvoller Umgang mit unserer Umwelt geübt.

Auf einer Blumenwiese des Vereines Heimat blüht auf e.V. in Immerath-Neu wird erfahrbar, wie eine Wiesenexkursion mit Kindern umgesetzt und zum besonderen Erlebnis werden kann.

**01 x Sa 17.08.2024** 09:00 – 12:30

12,40 € 24-1HR5001

Begegnungsstätte Immerath, Immerather Markt 1, Erkelenz - Immerath Andrea Jacobson



### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

**OUALIFIKATION** 

**FORTBILDUNG** 

# Ausbildung als Notfallseelsorgerin und Notfallseelsorger

in den Regionen Heinsberg, Düren und im Kirchenkreis Jülich

Erste Hilfe für die Seele: Durch eine 24 Stunden Rufbereitschaft in den Kreisen Heinsberg und Düren bieten die katholische und evangelische Kirche gemeinsam Menschen in Notfallsituationen "erste Hilfe für die Seele" an, unabhängig Ihrer Religionszugehörigkeit. Für diese wichtige Aufgabe werden zur Verstärkung der bestehenden Teams ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht, die sich in diesem Tätigkeitsfeld ausbilden und engagieren möchten.

Die Ausbildung umfasst rund 160 UE, inkl. zweier Hospitationseinheiten in Rettungsdienst und Polizei sowie Supervision. Der Kurs findet ab November 2024 in überwiegend vierzehntägig Abendeinheiten statt. jeweils dienstags statt. Zu Beginn der Ausbildung findet ein verbindliches Orientierungsgespräch statt, indem die persönlichen Fragen, das gegenseitige Kennenlernen sowie die Klärung der individuellen Eignung zur Teilnahme an dem Ausbildungskurs erörtert werden. Die persönlichen Lernprozesse werden während der Ausbildung kontinuierlich im gemeinsamen Gespräch reflektiert und individuell ausgerichtet. Zum Ende hin findet ein reflektierendes Abschlussgespräch statt, in dem die persönlichen Lernerfolge und Möglichkeiten zur aktiven Mitarbeit in der Notfallseelsorge ihren Raum finden. Nach erfolgreicher Absolvierung endet der Ausbildungskurs mit einer feierlichen Übergabe der Zertifikate und einer gottesdienstlichen Beauftragung für die aktive Notfallseelsorge im Kirchenkreis Jülich/Bistum Aachen für die Regionen Heinsberg und Düren. Anmeldung und Vorabgespräch zur Klärung der Voraussetzungen unbedingt erforderlich.

Informationen und Anmeldung:
Diakon Heinze-Tydecks, 0171 6914290,
Gemeindereferent Kück, 0152 28488011 oder
seelsorgeausbildung-juelich@ekir.de

24-2HR2003

### Erste Hilfe Kurs

### Für Kursleitungen und weitere Interessierte

Die Erste-Hilfe-Ausbildung ist das Basisangebot, um die Grundlagen der Ersten Hilfe zu erlernen. In dem eintägigen Kurs werden Sie sensibilisert, potenzielle Gefahren zu erkennen und einzuschätzen. In Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie die richtigen Maßnahmen durchführen - zum Beispiel die Wiederbelebung. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht.

Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgehändigt.

### Für Kursleitungen des Kath. Forum kostenlos

01 × Sa 12.10.2024 09:00 - 17:00

50,00 € <u>24-6KL0002</u>

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Viktor Giesbrecht

### Fit am PC - Beratung und Weiterentwicklung

Hier können Sie das lernen, was Ihnen die Arbeit am PC erleichtern wird – von Text-Formatierung bis 10-Finger-Tippen. Das Ziel setzen Sie sich selbst! Überlegen Sie, was für Sie gerade von Vorteil wäre zu lernen, was Ihnen schwer fällt oder womit Sie Probleme haben? Egal, womit Sie kommen, hier wird Ihnen dabei geholfen, im digitalen Arbeiten fit werden.

In Kooperation mit AMOS eG. Anmeldung erforderlich unter: AMOS Sekretariat, 02452 9243929 oder 0151 54875309 Information: 02161 980 660

08 × Mo + Fr 22.07.2024 14:30 - 16:00

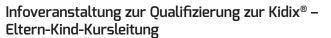
24-3FA1012

AMOS e.G., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch **Oleksii Abramov** 

Ort wird noch bekannt gegeben. Christian Heinze-Tydecks, Achim Kück **OUALIFIKATION** 

**FORTBILDUNG** 





Eltern-Kind-Kurse, im Sprachgebrauch oft Krabbelgruppe oder Spielgruppe genannt, sind seit Jahrzehnten eine feste Säule der Familienbildung und erfreuen sich bei jungen Eltern weiterhin großer Beliebtheit. Der Bedarf an qualifizierten Kursleitungen ist groß.

Wer sich für die Arbeit als Eltern-Kind-Kursleiter:in interessiert, erfährt bei dieser Infoveranstaltung:

- warum Eltern-Kind-Kurse für Eltern so wichtig sind
- mit welchen Zielgruppen man arbeitet
- Einblicke in das qualitätsgeprüfte Kurskonzept der Kidix® Kurse
- welche Voraussetzungen zu erfüllen sind
- Inhalte und Kosten der Qualifizierung zur Kidix®-Kursleitung
- wie die Zusammenarbeit auf Honorarbasis mit unterschiedlichen Trägern abläuft

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Kursleiter:innen-Ausbildung, jedoch können Sie sich im Anschluss für die Qualifizierung im Herbst, die vom 09.10.–30.11.24 stattfindet, bereits anmelden.

Weitere Informationen: U. Otte-Fahnenstich, 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de oder C. Schubert, cornelia.schubert@bistum-aachen.de, 02161 980658

**01 × Sa 24.08.2024** 10:00 – 11:30

0,00 € 24-9HS2000

### Qualifizierung zur Kidix® – Eltern-Kind-Kursleitung

Eltern-Kind-Kurse sind seit Jahrzehnten eine feste Säule der Familienbildung. Hinter dem Konzept Kidix® verbergen sich einheitliche Qualitätsstandards für die Eltern-Kind-Arbeit der katholischen Träger der Familienbildung in NRW. Kidix®-Kurse strukturieren sich durch folgende Elemente:

1. Spielzeit der Kinder und 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 und 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 (z. B. Singen, Finger- und Bewegungsspiele) stärkt die Freude 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. Pädagogische Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Weitere Informationen: U. Otte-Fahnenstich, 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de oder C. Schubert, cornelia.schubert@bistum-aachen.de, 02161 980658 Kostenfrei für Kursleitungen, die bereits für das Kath. Forum tätig sind oder im Anschluss an die Qualifizierung tätig sein werden.

**07 x Mi 09.10.2024** 09:30 – 15:30

230,00 € <u>24-9TT2000</u>

Block 1: Haus der Regionen, Bettrather Straße 22. Mönchengladbach, Raum 043, EG Block 2: Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Block 3: Haus des Forums. Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath, Raum 03, OG Ulla Otte-Fahnenstich, Cornelia Schubert, Jasmin Marla, Joanna Schmitz

Cornelia Schubert

Katholisches Forum

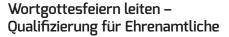
Sittarder Straße 1,

Heinsberg, EG

im Alten Amtsgericht,

Ulla Otte-Fahnenstich,





In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie zum Planen und Leiten einer Wortgottesfeier brauchen. Theoretische Grundlagen (z.B. Aufbau des Gottesdienstes, liturgische Texte, Rolle und Aufgabe der Gottesdienstleitung) und praktisches Rüstzeug (Predigt, Haltung und Sprechen) werden in der Gruppe unter Leitung eines Experten besprochen und geübt. Im Kurs wird auf Ihre Fragen und Bedürfnisse eingegangen.

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

Anmeldeschluss: 26.08.2024

05 × Mo + 01 × 5	Sa	<u>24-2HR2002</u>
Mo 02.09.20	<b>24</b> 18:00 – 21:00	
Mo 09.09.20	<b>24</b> 18:00 – 21:00	
Sa 14.09.20	<b>24</b> 10:00 - 17:00	
Mo 23.09.20	<b>24</b> 18:00 – 21:00	
Mo 30.09.20	<b>24</b> 18:00 – 21:00	
Mo 02.10.20	<b>24</b> 18:00 – 21:00	

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Frank Seeger-Hupperten

**OUALIFIKATION** 

**FORTBILDUNG** 

### Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs

für Ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen, Alltagshelfer:innen und Küchenkräfte in Kitas

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

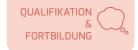
Eingeladen sind Mitarbeiter:innen, sowie ehrenamtlich Tätige mit sporadischem Kontakt, die ausschließlich nicht-pädagogische Aufgaben in Einrichtungen, bei Veranstaltungen und in kinder- und jugendnahen Arbeitsbereichen wahrnehmen (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PrävO Aus- und Fortbildung).

Anmeldeschluss: 29.08.2024

01 x Do 05.09.2024 18:00 - 21:00

24-8HR0017

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Luisa Tümmers





### Prävention von sexualisierter Gewalt BasisPlus-Kurs

#### für Kursleitungen und Honorarkräfte

Die Präventionsordnung des Bistums Aachen sieht verpflichtende Schulungen von ehrenamtlich Tätigen und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen in katholischen Einrichtungen vor, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im BasisPlus-Kurs sind:

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

Eingeladen sind Kursleitungen und Honorarkräfte, die 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).

Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642, josefa.schmitz@bistum-aachen.de Anmeldeschluss: 20.09.2024

01 x Sa 28.09.2024 09:30 - 16:00

24-8HR0020

#### ANDERSWO UND IM NETZ

### Religionspädagogische Methoden leicht gemacht:

#### mit der Erzählschiene den Advent gestalten (online-Workshop)

Erleben Sie die vielen Möglichkeiten des interaktiven und meditativen Erzählens und Betens mit der Erzählschiene. Ein online-Workshop passend zum Advent mit der Entwicklerin der Erzählschiene Gabi Scherzer.

#### Inhalte des Workshops:

Auf der Erzählschiene erleben Sie, wie Sie lebendiges, adventliches Brauchtum pflegen können und dabei die Bedeutung, die Herkunft und die Weihnachtsbotschaft mit den Kindern vertiefen. Dicke rote Kerzen werden angezündet, besungen, reflektiert und parallel entsteht die Weihnachtserzählung.

#### Zielgruppe: Kita, Grundschule, Gemeinde, Familie

#### Ziele:

- · symbolhafte, einfache Figuren zu Adventsliedern und -geschichten gestalten
- erste Spielzügen mit der Erzählschiene üben
- die Zweiseitigkeit von Bühne und Figur als ein methodisches Spielprinzip der Erzählschiene kennenlernen

#### Sie benötigen:

- Laptop o.ä. mit Kamera, Mikrofon und Internetzugang für Videokonferenz (der Link zur Webex-Videokonferenz-Plattform wird Ihnen vorab zugeschickt)
- · Schere, Kleber
- Bleistift und Papier
- mehrfarbiger Fotokarton
- · Reste von Weihnachtsgeschenkpapier
- 1 Tortenspitze
- Gold- oder Silberfolie
- evtl. Glitzer
- vorab zugeschickte PDF-Schablonen auf möglichst festem Papier ausgedruckt
- Erzählschiene (wenn vorhanden; kann bei Interesse zum Seminarpreis von 15,00 € vorab bei der Referentin bestellt werden: gabi-scherzer-info@t-online.de)

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG **Lutz Grundmann** 





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

Anmeldeschluss: 31.10.2024

**01 × Mi 13.11.2024** 14:00 – 16:00

30,00 € <u>24-70N2001</u>

#### BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Sterbesegen – Fortbildung zur Leitung der Feier des Sterbesegens



für Engagierte in der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen

Die Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen gehört von Alters her zum Kern der Seelsorge. Der Sterbesegen ist eine Feier, mit der die Situation des Abschieds auch spirituell begleitet werden kann. Er ist ein christliches Ritual, in dem die Angehörigen zusammen mit der/dem Sterbenden den Übergang vom Leben zum Tod geistlich gestalten können. Seit einigen Jahren gibt es in Deutschland schon eine erprobte und von der katholischen Kirche approbierte Version des Sterbesegens, 2022 erschien die Handreichung "Sterbesegen" für das Bistum Aachen. Diese Fortbildung wendet sich an haupt-, neben- oder ehrenamtlich Engagierte in der Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen, die an ihrem Einsatzort diese Feier des Sterbesegens anbieten möchten. Neben theologischen und religionspsychologischen Grundlagen sind auch praktische Übungen zur Ritualkompetenz und spirituellen Selbsterfahrung Teil der Fortbildung. Der Sterbesegen eignet sich auch für eine ökumenische Segensfeier.

#### Inhalte der Fortbildung:

- Theologische und spirituelle Grundlagen des (Sterbe-)Segens
- Sterbesegen als (Übergangs-)Ritual
- Sterbesegen im Unterschied zu Krankensalbung und Krankenkommunion
- Religionssensibler Umgang und Einbezug der/des Sterbenden und der Angehörigen
- Die Feier des Sterbesegens in der Praxis

Voraussetzung zur Teilnahme:

Vorkenntnisse durch haupt-, neben- oder ehrenamtliches Engagement in der Begleitung oder Seelsorge Sterbender und ihrer Angehörigen (z.B. in Hospizdienst, Alten-, Krankenhaus- oder Notfallseelsorge); persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod; sicheres Wissen über Sterbesituationen und Gesprächsführung.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis "Sterbesegen" des Bischöflichen Generalvikariats Aachen.

Diese Fortbildung umfasst 9 Unterrichtsstunden und kann auch als Inhouse-Schulung für Ihre Gruppe (8 – 14 Personen) bei uns angefragt werden. Bei Interesse gerne melden bei: Lucia Traut, 02161 980653, lucia.traut@bistum-aachen.de

Anfrage und Information: lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980653

Bildung auf Bestellung an Ihrem Wunschtermin

24-2MG2018



Bei Ihnen vor Ort





### Veränderungen in der GdG aktiv und positiv mithilfe von Gesprächsführung und Moderationstechniken gestalten

Wir alle im Bistum Aachen setzen uns mit vielfältigen Veränderungsprozessen auseinander. Die Orte von Kirche werden neu gedacht und somit verschieben sich auch viele Arbeitsbezüge. Um diese Veränderungsprozesse aktiv und positiv gestalten zu können und möglichst alle Beteiligten kooperativ mit einzubeziehen, können Tools in Form von Gesprächs- und Moderationstechniken hilfreich sein.

Mit diesem Seminartag möchten wir Sie dabei unterstützen, Sitzungen zu leiten und zu moderieren, Entscheidungsprozesse zu begleiten, Konflikte zu managen und einen Workshop anzubieten. Möglicherweise werden diese Kompetenzen im Zuge des Heutebei-dir-Prozesses auch bei Ihnen vor Ort noch bedeutsamer.

Alle Personen, die an den zukünftigen Orten von Kirche in irgendeiner Form Verantwortung übernehmen (z.B. in Gremien, Projekt-gruppen etc.) sind eingeladen, an diesem Workshop teilzunehmen. Dieser ist für 6 Zeitstunden (8 Unterrichtsstunden) angesetzt und kann Inhouse bei Ihnen vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten in Mönchengladbach, Heinsberg oder Gillrath stattfinden. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns.

Information: lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980653

Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin

**BILDUNG AUF BESTELLUNG** 

24-2MG2017

### Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs

#### Angebot für Ihre Gruppe (3 Stunden)

Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

Diese Schulung eignet sich für Mitarbeitende sowie ehrenamtlich Tätige mit sporadischem Kontakt zu Kindern und Jugendlichen. Preis für eine Gruppe (bis zu 20 Personen)

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

Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin

440,00 € <u>24-8MG0002</u>

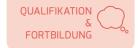


Kursort nach Vereinbarung **N.N.** 



Ricarda Polnik

Kursort nach Vereinbarung





#### Angebot für Ihre Gruppe (6 Stunden / Tagesseminar)

Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Die Inhalte im BasisPlus-Kurs sind:

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

Diese Schulung eignet sich für Mitarbeitende sowie ehrenamtlich Tätige mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern und Jugendlichen.

Preis für eine Gruppe (bis zu 20 Personen) Information: Pantea Dennhoven, 02161 980654, pantea.dennhoven@bistum-aachen.de

Bildung auf Bestellung zu Ihrem Wunschtermin

680,00 € 24-8MG0003

### Angebot für Ihre Gruppe (12 Stunden / zweitägiges Seminar)

Ziel dieser Schulungen ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu sensibilisieren und sie über die Prävention von sexualisierter Gewalt gründlich zu informieren, damit sie Hinweise auf eine Gefährdung frühzeitig erkennen und bei grenzüberschreitendem Verhalten konkret und angemessen handeln können.

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

Prävention von sexualisierter Gewalt

Intensiv-Kurs

- Erweitertes Basiswissen zum Thema Sexualisierte Gewalt
- Grenzüberschreitungen unter Kindern und Jugendlichen
- · Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen
- Dynamik von Täter:in und Opfer
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit bei einem Krisenmanagement
- Alternativ bieten wir nach Absprache ein vertiefendes Thema, zugeschnitten auf Ihre Zielgruppe, z. B.:
- Schutzkonzept unter die Lupe nehmen
- Macht und Ohnmacht im p\u00e4dagogischen Alltag
- · Schutzvoller Umgang mit digitalen Medien
- Meine sexualpädagogische Kompetenz stärken
- Partizipation in der Einrichtung leben

Diese Schulungen eignen sich für Mitarbeitende mit intensiven Kontakt zu Kindern und Jugendlichen.

Preis für eine Gruppe (bis zu 20 Personen) Information: Pantea Dennhoven, 02161 980654, pantea.dennhoven@bistum-aachen.de

Bildung auf Bestellung zu Ihrem Wunschtermin

1.160,00 € 24-8MG0004



Kursort nach Vereinbarung N.N.



**OUALIFIKATION** 

**FORTBILDUNG** 



& MENTALE GESUNDHEIT befassen und um andere zu kümmern. Wir



BILDUNG AUF BESTELLUNG



### **MÖNCHENGLADBACH**

& MENTALE

**GESUNDHEIT** 

LEBENSGESTALTUNG

#### Dance of Life – der Tanz des Lebens

In diesem Workshop kommen Körper, Atem, Bewegung und Tanz der Teilnehmer:innen zum Einsatz. Ein intelligentes Zusammenspiel, das den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Im Tanz kann der Mensch seine Freude, sein Leid, sein Licht und seinen Schatten, eben sein tiefstes inneres Empfinden frei ausdrücken. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die das, was uns gerade in unserem Leben berührt, in Bewegung und in Ausdruck bringt. Durch Körperarbeit und Impulse zur Beweglichkeit, unter Anleitung von Agnes Erkens wird freigewordene Kraft und Lebensfreude in freien Bewegungen tänzerisch umgesetzt.

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

**01 × Sa 12.10.2024** 10:00 – 16:00

45,00 € 24-6MG5040

Mit Ruhe und Muße in die Weihnachtszeit

An diesem Freitag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit auf sanfte und meditative Weise die Adventszeit zu beginnen. Einfache Entspannungsübungen können uns helfen mit der Hektik der Weihnachtszeit und ihren "Stressfallen" umzugehen. Die Aufmerksamkeit und Energie werden durch unterschiedliche meditative Übungen gesammelt und zentriert. Meditative Texte, Klangschalenklänge, Kalimba und Ocean-Drums verzaubern und geben Impulse über diesen Tag hinaus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte.

01 x So 01.12.2024 10:00 - 16:00

50,00 € 24-6MG5028

Urftstrasse 222. Mönchengladbach Harald Winkels, Susanne Baum, 24-6MG1006 **Doris Franke** 

### Montagsgespräche: Humor ist...wenn man trotzdem lacht?

Humor ist die Begabung eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Ein Unterfangen, das angesichts des gesellschaftlichen Wandels zunehmend schwieriger wird. Der Humor steht somit vor immer neuen Herausforderungen. Was gestern noch lustig war, ist heute verpönt. Gar nicht leicht, sich da noch den Humor zu bewahren.

Lassen Sie es uns daher gemeinsam herausfinden: Was ist Humor und wie hilft er uns durch den Alltag? Wie hat sich der Humor im Allgemeinen oder mein persönlicher Humor im Laufe der Jahre verändert? Was darf Humor eigentlich und was nicht?

Und vor allem darf und soll an diesem Abend ganz viel gelacht werden. Kommen Sie vorbei und genießen Sie ein paar ebenso interessante, wie kurzweilige heitere Stunden.

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

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548

01 x Mo 18.11.2024 19:30 - 21:45

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach,

Raum 044, EG Katharina Schick-Helm

Alte Schule.

Steinstraße 18.

Korschenbroich

**Agnes Erkens** 

Selbstwirksamkeit – Kräfte des positiven Denkens

Mit den Kräften des positiven Denkens ist es möglich selbstwirksam zu handeln. Selbstwirksamkeit unterstützt eine lebensbejahende Lebensführung und ermächtigt Menschen für ihr Wohl Grenzen zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Persönliches Denken entwickelt sich aus der persönlichen Lebensgeschichte. Gleichwohl, ob sie in einem genehm oder mit verdrängten Gefühlen besetzt sind. Die innere Überzeugung zu haben, schwierige oder herausfordernde Situationen gut meistern zu können und zwar aus eigener Kraft heraus fördert einen aktiven Lebensstil.

05 x Di 05.11.2024 18:00 - 20:15

46,50 € 24-6MG5064

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22. Mönchengladbach, Raum 043, EG Peter Albrecht

Begegnungszentrum

Hannes,

LEBENSGESTALTUNG

**GESUNDHEIT** 



### Offener Trauertreff für junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren

In unserem Trauertreff bist du mit deinem Verlusterleben, deinen Gefühlen und Fragen herzlich willkommen.

Die Trauer ist ein wichtiges Programm zum Schutz unserer Seele, ähnlich wie eine Security App auf dem Handy. Wir können nicht sofort alles verstehen und begreifen, wenn ein lieber Mensch stirbt. Wir können es nur in kleinen Portionen begreifen und dabei hilft uns unsere innere App.

Wir laden dich dazu ein, deine persönliche Trauer App kennenzulernen und im Kontakt mit anderen jungen Erwachsenen zu erfahren, dass Trauer uns alle angeht.

Wichtig ist uns, dass junge Erwachsene mit ihrer Trauer gesehen und gehört werden. Jeder Verlust eines lieben Menschen ist gleich bedeutsam und jede Trauer verdient gleich viel Respekt. Du entscheidest für dich, wie oft und wie lange du den offenen Trauertreff besuchen möchtest.

Termine: monatlich, dienstags von 17:30 bis 19:30 Uhr

09.01.2024	09.04.2024	02.07.2024	08.10.2024
06.02.2024	07.05.2024	06.08.2024	12.11.2024
05.03.2024	04.06.2024	03.09.2024	03.12.2024

Anmeldung zu jedem Termin erforderlich bei: marschner1991@yahoo.de

12 x Di 09.01.2024 17:30 - 19:30

### Trauer nach Suizid – Gesprächsgruppe

Die Gruppe gibt Angehörigen nach Suizid die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Sie können sich auf dem Trauerweg gegenseitig unterstützen, Halt geben und Perspektiven für

Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich. Kontakt: Beatrix Hillermann, 02161 2489212 oder 0151 52635910,

Monatlich jeweils 17:30 – 19:30 mittwochs oder donnerstags

24-2MG5019

24-2MG5011

# den eigenen Weg durch die Trauer finden.

beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de

### Trauerwege – Gesprächsgruppe für Trauernde

Mit dieser Gesprächsreihe laden wir Sie ein, Trauerwege zu entdecken und auszuhalten, zu suchen und zu gehen. Diese Wege kann niemand stellvertretend für eine:n Andere:n gehen. Jede:r ist dabei auf sich selbst verwiesen. Gleichzeitig ist es gut zu spüren: "Ich bin nicht allein gelassen; es gibt andere Menschen, die in ähnlicher Weise betroffen sind, mit denen ich sprechen kann."

Im Verlauf der 10 Gesprächsabende soll es möglich werden, bei sich selbst zu sein, einander zuzuhören, im lebendigen Austausch zu sein, Mut zu fassen, neue Wege zu gehen.

Der 1. Abend am 20.11.2024 ist ein Informations- und Schnupperabend. Nach diesem Abend können Sie sich für den Rest des Kurses anmelden.

In Kooperation mit der Katholischen Krankenhausseelsorge Kliniken Maria Hilf.

Kursgebühr: 25-50 € nach eigenem Ermessen und Möglichkeit. Anmeldung und Information: Daniela Zadrija, 02161 8921845, Daniela.Zadrija@mariahilf.de

10 × Mi 20.11.2024 18:00 - 20:00

24-2MG5009

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, 1.OG Jürgen Schmitz, Daniela Zadrija

### Von der äußeren zur inneren Ordnung

Ach, wo ist denn meine Sonnenbrille? Hm, wo habe ich denn den Zollstock zuletzt hingelegt? Suchen Sie auch nach Dingen und wissen auf Anhieb nicht wo sie sind?

Kaufen Sie ein 3er Pack Socken auf Vorrat und stellen dann fest, dass die Sockenschublade eigentlich voll ist? Obwohl die Kinderzimmer voller Spielsachen sind, wissen die Kinder oft nicht, was sie spielen sollen? Räumen Sie regelmäßig auf und es ist nach kurzer Zeit wieder unordentlich?

Die ständige Suche nach Sachen, der Überfluss an Dingen, kosten Zeit, Geld und Nerven.

Pfarrheim St. Elisabeth, Bökelstraße 178, Mönchengladbach, Raum TABEA, 1.OG Beatrix Hillermann, Achim Sasse

St. Elisabeth,

Bökelstr. 178,

Mönchengladbach

Alexander Marschner

Pfarrheim,

LEBENSGESTALTUNG

**GESUNDHEIT** 

Haus der Regionen,

Bettrather Straße 22,

Mönchengladbach,

Raum 044, EG

Ilka Bresges



WASSENBERG UND WEGBERG

Yoga gegen Ängste in schwierigen Zeiten

10 Notfallübungen helfen in akuten Situationen wie Angst und Panik. Klimakrise, Krieg, digitaler Konsum und private wie berufliche Krisen können uns ganz schön aus der Bahn werfen. Schnell und plötzlich, aber auch leise und schleichend kann Angst ein Begleiter werden. Grübeln und Sorgen sind der Nährboden. Yoga kann uns helfen durch spezielle Übungen wieder mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Leichtigkeit in unser Leben zu lassen.

Bitte mitbringen: Getränke und Mittagssnack, Gymnastikmatte, atmungsaktive Kleidung

01 × Sa 07.09.2024 10:00 - 16:00

24,80 € 24-3HR9527

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Marlies Küpper

# Wegberg - Rath-Anhoven

### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Erste Hilfe – fit und sicher für Notfälle im Alltag

Hier geht es darum das Wissen um Erste Hilfe aktuell zu halten oder aufzufrischen. So können Sie im Notfall schnell einige klare Regeln abrufen, Ruhe bewahren und notwendige Entscheidungen treffen. Dabei geht es in diesem Kurs nicht nur um Erste Hilfe bei Unfällen, sondern auch darum, wie bei verschiedenen Krankheitssymptomen reagiert werden kann, um den Hilfebedürftigen zu beruhigen und nicht zu schaden. Der Kursleiter ist ein Arzt i. R. und beantwortet gerne Ihre individuellen Fragen.

02 x Do 07.11.2024 20:00 - 21:30

12,40 € 24-3HR9192

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Hückelhoven - Kleingladbach **Axel Auler** 

Unordnung ist ein Stressfaktor und äußere und innere Unordnung hängen eng zusammen.

Inhalte des Workshops sind:

- ergründen welche Ursachen es für Unordnung gibt
- eingefahrene Gewohnheiten hinterfragen
- durch Ausmisten und Aufräumen Ihrer Umgebung, Ihren Alltag neu gestalten
- stressfreier und leichter durchs Leben gehen

02 x Fr 20.09.2024 17:00 - 19:15 25,00 € 24-6MG5062

### "Wir müssen reden!" Gelungene Kommunikation in der Paarbeziehung

Dieses Seminar gibt Paaren in einem geschützten Raum die Möglichkeit, die Kommunikation in ihrer Beziehung zu betrachten. So besteht die Möglichkeit, Muster, die sich über eine längere Zeit entwickelt haben, zu entdecken. Häufig finden sich hier wiederkehrende Themen, die sich für das Paar ungelöst anfühlen, bei denen das Gefühl besteht "nicht weiter zu kommen" oder in Streit zu geraten. Der Grund dafür liegt selten in mangelnder Liebe oder Bereitschaft für die Beziehung.

Das Seminar richtet sich schwerpunktmäßig an Paare, die bereits einige Zeit zusammen sind und jetzt merken, dass sich vermehrt Missverständnisse einschleichen, persönliche Bedürfnisse zu kurz kommen oder einfach der Spaß an der Beziehung auf der Strecke geblieben ist und die gerne etwas für ihre Beziehung tun und sich besser verstehen möchten.

Neben den Präsenzzeiten gehört ein 1,5 stündiges Onlineseminar zum Seminar.

01 × Fr	+ 01 × Sa	100,00€	24-6MG2017
01 × Fr	<b>27.09.2024</b> 17:00	0 – 21:00	
01 × Sa	<b>28.09.2024</b> 10:00	0 – 16:00	

Mönchengladbach; Julia Vahsen, Nikolaus Schneider

Familienbildungsstätte, Odenkirchener Straße 3a,







Sie pflegen einen Ihnen nahe stehenden Menschen und sind für Tätigkeiten rund um das Kochen, beginnend mit Einkaufen bis hin zur Zubereitung der Mahlzeiten zuständig? Dabei haben Sie das bis jetzt nur selten gemacht und erleben es als eine Herausforderung? In diesem Kurs werden Sie gemeinsam mit Männern, die gerade ähnliche Erfahrungen machen, in geselliger Runde unter Anleitung lernen, einige Gerichte zuzubereiten. Beim Kochen und Essen geht es auch darum ins Gespräch zu kommen, sich über die Pflegesituation auszutauschen. Gemeinsam tragen sich die Belastungen leichter.

Wir beginnen mit einem Experiment: Jeder Teilnehmer bringt zum ersten Termin ein Lebensmittel seiner Wahl mit. Etwas, was Sie mögen, oder etwas was Sie gerne mögen lernen wollen ;-). Mal sehen, was für kulinarische Kreationen daraus entstehen können!

In den Folgeterminen kochen Sie, was mit der Kursleiterin abgesprochen wird. Die Kosten werden auf die Teilnehmer aufgeteilt. Der letzte Termin ist für das Backen reserviert. Wir wünschen viele genussvolle Erfahrungen!

Anmeldung im laufenden Kurs möglich, wenn Plätze frei. Anmeldung und Information: SFZ/ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe 02452 156 790 oder 0162 711 41 49 oder pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de

05 × Di 03.09.2024 17:00 – 20:00

24-3HR5007

KAI - Hückelhoven (DRK Gebäude), Rheinstraße 103, Hückelhoven **Judith Klump** 

**GESUNDHEIT** 

#### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Autogenes Training – Grundstufe

In Zeiten von Stress und Hektik fällt es zunehmend schwerer zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Je mehr bei einem Menschen das Gefühl entsteht, im Stress zu sein und nur noch zu funktionieren, desto mehr stellen sich Empfindungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen etc. ein. Ziel des Autogenen Trainings ist es, positive körperliche und psychische Veränderung zu erzielen. Hierbei werden sonst kaum beeinflussbare Körperfunktionen und Empfindungen angesprochen. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst.

Mit Hilfe von sieben einfachen Formeln, die im Kurs erlernt werden, können Spannungszustände gelöst und innere Ruhe wieder erlangt werden. Diese Übungen können zu Hause fortgesetzt werden, wenn Ruhe und Entspannung gesucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

**07 × Mo 26.08.2024** 19:00 – 20:30

43,40 € 24-3HR9253

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Margit Blistain

### Frühstückstreff bei Samocca – Einladung für Demenzerkrankte

Zu einem gemütlichen Frühstück am Markttag in Heinsberg laden wir herzlich ein. Teilnehmen können Menschen mit demenziellen Erkrankungen, die an Gesellschaft der anderen Freude zu haben scheinen sowie Ihre Begleitungen. In einer kleinen Runde von maximal 8 Personen, können die Gäste den besonderen Morgen ein Mal im Monat genießen. Das Museumscafé Samocca bietet ein leckeres und gewohntes Menü aus Schwarzbrot und Brötchen mit Aufschnitt, gekochtem Ei auf Wunsch und Kaffee oder Tee zur Auswahl an. Die Gäste werden für 2 Stunden vom professionellen Personal von Home Instead begleitet. Es ist den begleitenden Personen überlassen, ob sie währenddessen dabei bleiben oder den Markttag separat genießen und die Zeit in eigenes Wohlbefinden investieren.

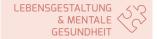
Der Kurs wird aus NRW-Landesmitteln finanziert und ist deswegen kostenfrei.

Der Kurs findet immer am 2. Freitag des Monats statt. Anmeldung zu jedem einzelnen Termin erforderlich.

01 × Fr	09.08.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5508</u>
01 × Fr	13.09.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5509</u>
01 × Fr	11.10.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5510</u>
01 × Fr	08.11.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5511</u>
01 × Fr	13.12.2024	09:30 – 11:30	<u>24-3HR5512</u>

Museumscafè Samocca, Hochstraße 19, Heinsberg Melissa Wiessner





#### Mit Ruhe und Muße in die Weihnachtszeit

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

An diesem Freitag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit auf sanfte und meditative Weise die Adventszeit zu beginnen. Einfache Entspannungsübungen können uns helfen mit der Hektik der Weihnachtszeit und ihren "Stressfallen" umzugehen. Die Aufmerksamkeit und Energie werden durch unterschiedliche meditative Übungen gesammelt und zentriert. Meditative Texte, Klangschalenklänge, Kalimba und Ocean-Drums verzaubern und geben Impulse über diesen Tag hinaus.

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Katharina Schick-Helm

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte.

01 x Fr 29.11.2024 18:00 - 21:00

30,00 € 24-6HR5028

### GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Autogenes Training für junge Erwachsene (16 – ca. 35 Jahre)

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Gesundheitsprävention bei z.B. Stress, Burnout und Schlafstörungen und hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem und die Gesundheit. Bei regelmäßiger Übung führt Autogenes Training schnell und effektiv zu tiefer Entspannung, mehr Erholung und Vitalität im Alltag und zu einem besseren Umgang mit Herausforderungen. Autogenes Training kann überall angewandt und in den Alltag integriert werden.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und ist sehr empfehlenswert für Schüler:innen und Studierende, die Lernstress haben, junge Berufstätige oder für Schwangere, die noch berufstätig sind. Zu jeder Stunde gibt es ein Handout für die Übung zu Hause.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen und Handtuch, eigenes Getränk

08 × Mi 21.08.2024 19:00 - 20:00 33,08 € 24-3HR9254 08 x Do 31.10.2024 19:00 - 20:00 33,08 € 24-3HR9255

### Fit im Kopf! – Einführungskurs im Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen mittleren bis hohen Alters

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Steigerung geistiger Fähigkeiten bei und hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden – und das in jedem Alter! In der heutigen schnelllebigen Zeit ist unser Gehirn besonders herausgefordert durch ständige Neuerungen und wechselnde Anforderungen. Durch den alltäglichen mental load fühlen wir uns gestresst und belastet. Gedächtnistraining hilft, die Merkund Konzentrationsfähigkeit zu steigern, sowie Wahrnehmung und geistige Flexibilität durch ausgewählte Übungen zu fördern. Beide Gehirnhälften werden ganzheitlich, d.h. mit allen Sinnen und unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele, in einer stressfreien Atmosphäre trainiert.

Im Einführungskurs erfahren Sie etwas darüber, wie unser Gehirn funktioniert, wie wir lernen, was förderlich ist, welche Mnemotechniken es gibt, um leichter Informationen zu speichern und wieder abzurufen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Namenstraining und vielen praktischen Übungen, die sich auch an den Wünschen der Teilnehmenden orientieren.

Information: 02451 9944739, info@coaching-vonfuerstenberg.de

08 x Do 19.09.2024 08:45 - 10:15

75,00 € 24-3HR9085

Kath. Pfarrheim, Oase, An St. Marien 7, Geilenkirchen Kirsten von Fürstenberg

Gillrath, Raum 01, EG

Haus des Forums. Karl-Arnold-Straße 95,



**BILDUNG AUF BESTELLUNG** 

### Fit im Kopf! – Aufbaukurs Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen mittleren bis hohen Alters

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Steigerung geistiger Fähigkeiten bei und hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden – und das in jedem Alter! In der heutigen schnelllebigen Zeit ist unser Gehirn besonders herausgefordert durch ständige Neuerungen und wechselnde Anforderungen. Durch den alltäglichen Mental Load fühlen wir uns gestresst und belastet. Gedächtnistraining hilft, die Merkund Konzentrationsfähigkeit zu steigern, sowie Wahrnehmung und geistige Flexibilität durch ausgewählte Übungen zu fördern. Beide Gehirnhälften werden ganzheitlich, d.h. mit allen Sinnen und unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele, in einer stressfreien Atmosphäre trainiert.

Im Aufbaukurs liegt der Schwerpunkt darauf, die Inhalte des Einführungskurses zu vertiefen und in praktischen Übungen anzuwenden.

Information: 02451 9944739, info@coaching-vonfuerstenberg.de

08 x Do 19.09.2024 10:30 - 12:00

75,00 € 24-3HR9086

Capacitar ist eine ganzheitliche Methode im Umgang mit Stress, Gewalt und Trauma.

Capacitar Workshop für Ihre Gruppe vor Ort

Capacitar ist ein niedrigschwelliger, leicht zu erlernender und leicht zu vermittelnder Empowerment- und Selbstheilungsansatz, der die Resilienz stärkt.

Capacitar vermittelt einfach zu erlernende Körpertechniken im Umgang mit Stress und Trauma. Sie helfen Betroffenen, besser mit Symptomen umzugehen, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu verbessern, Selbstvertrauen und Lebenswillen zu stärken.

Capacitar ist international aktiv als solidarisches Netzwerk, das sein Wissen niedrigschwellig weitergibt. Basisgruppen werden so auch zu sicheren Orten für Solidarität und Empowerment. Der persönliche Heilungsprozess wird gesehen als Teil gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Veränderungen.

Bitte eine eigene Decke mitbringen.

Buchbar für Gruppen von 10 – 30 Personen / angegebener Preis pro Person

Anfrage: Lea Loogen, lea.loogen@bistum-aachen.de, 02161 980641

Bildung auf Bestellung – an Ihrem Wunschtermin

95,00 € <u>24-1MG2000</u>



Kursort nach Vereinbarung **Eva Druschke** 

Kirsten von Fürstenberg

Kath. Pfarrheim, Oase, An St. Marien 7,

Geilenkirchen

LEBENSGESTALTUNG

**GESUNDHEIT** 



Der Fachbereich KULTUR, KREATIVITÄT & SPRACHEN legt den Fokus darauf, Kunst und Kulturen zu erleben und selbst schöpferisch tätig zu werden. Wir bieten Begegnung, Horizonterweiterung und Selbsterfahrung:

beim Ausprobieren alter und neuer Kulturtechniken, bei der Auseinandersetzung mit Kunst, Kultur und Geschichte oder beim Erlernen von Sprachen.





### **MÖNCHENGLADBACH**

Alte Schule.

Steinstraße 18.

Korschenbroich

Haus der Regionen,

Bettrather Straße 22, Mönchengladbach,

Raum 043, EG

Gabriele Claßen

**Agnes Erkens** 

KREATIVITÄT

& SPRACHEN

#### Dance of Life – der Tanz des Lebens

In diesem Workshop kommen Körper, Atem, Bewegung und Tanz der Teilnehmer:innen zum Einsatz. Ein intelligentes Zusammenspiel, das den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Im Tanz kann der Mensch seine Freude, sein Leid, sein Licht und seinen Schatten, eben sein tiefstes inneres Empfinden frei ausdrücken. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die das, was uns gerade in unserem Leben berührt, in Bewegung und in Ausdruck bringt. Durch Körperarbeit und Impulse zur Beweglichkeit, unter Anleitung von Agnes Erkens wird freigewordene Kraft und Lebensfreude in freien Bewegungen tänzerisch umgesetzt.

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

**01 × Sa 12.10.2024** 10:00 – 16:00

45,00 € <u>24-6MG5040</u>

# Ein märchenhafter Samstag – Märchen und Mythen von Bäumen

Entdecken Sie das faszinierende Reich der Bäume, ihre himmelhoch ragenden Kronen, ihre märchenhaften Geschichten von Früchten und Blüten. Tauchen Sie ein in eine geheimnisvolle Welt mit Baummärchen aus aller Welt. An diesem Vormittag wird auch der Bunte Garten besucht. Außerdem wird es Kleinigkeiten zum Essen geben, "Baumgeschenke", ebenso Getränke.

01 × Sa 21.09.2024 10:00 – 14:00

25,00 € <u>24-6MG5041</u>

### Kosmetik selber machen mit Aloe Vera

Seelen Sommer-Angebot

Aloe Vera wird seit Jahrtausenden in der Hautpflege eingesetzt. In diesem Kurs lernst du, welche Inhaltsstoffe die "Schönheitskönigin" Aloe Vera besitzt und wie du das Aloe Vera Blatt verarbeiten kannst. Somit kannst du es dann für Körper- und Hautpflege nutzen. Im Seminar werden unter Anleitung Hautpflegeprodukte für Zuhause hergestellt. Kostenfrei – (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag)

01 x Do 01.08.2024 17:00 - 19:00

0

10,00 € <u>24-6MG5044</u>

### Kreativ Happy Hour - Weihnachts Special

Winter Wärme - Angebot

Erlebe die Magie des Weihnachtsfestes, indem Du Deine eigenen zauberhaften Kunstwerke gestaltest.

Im Weihnachts-Spezial Aquarell & Lettering Workshop mit Künstlerin Frau Feierlich lernst Du die Grundlagen der Aquarelltechnik kennen, um beeindruckende Weihnachtsmotive wie Tannenzweige, Geschenke, Schneeflocken und mehr zu erschaffen. Außerdem entdeckst Du die Kunst des Handletterings, also das Zeichnen der Buchstaben von Hand und die Kombination wunderschöner weihnachtlicher Schriftzüge.

Während des Workshop hast Du Zeit 1–2 Grußkarten zu erstellen und als Highlight eine Christbaumkugel zu beschriften.

kostenfrei – (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag)

**01 × Sa 14.12.2024** 10:00 – 13:00

10,00 € <u>24-9MG5007</u>

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Rebecca La Lumia

#### Licht aus - Film ab

Filme eröffnen Welten - andere Kulturen, neue Glaubenswege, motivierende Lebensperspektiven...

In diesem Sinne wollen wir an diesem Abend mit einem spannenden Film Ihre Seele zum Schwingen bringen und Ihnen Hoffnung machen mit dem, was eine Frau alles schaffen und verändern kann.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach und dem kfd Diözesanverband Aachen e.V.

Gebühr für Organisation und Imbiss Anmeldung und Information: Ingrid Scholz, 02165 8794200 Anmeldeschluss: 11.10.2024

**01 x Do 05.12.2024** 18:30 – 22:00

10,00 € <u>24-6MG5036</u>

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Ingrid Scholz, Marion Höver-Battermann





Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach Margret Wirtz

KREATIVITÄT

& SPRACHEN

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Andrea Kaiser

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach Waltrud Wennmacher

#### 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.

Der Kurs findet monatlich statt, am 1. Montag im Monat.

Einstieg jederzeit möglich.

**04 × Mo 02.09.2024** 10:00 − 11:30 24,80 € <u>24-6RH5002</u>

### Mitsingkonzert

### Seelen Sommer-Angebot

Sommerkonzert zum Lauschen und Mitmachen mit Andrea Kaiser (Gesang/Chorleitung) und Manfred Heinen (Klavier) im Innenhof im Haus der Regionen. Es werden bekannte Songs aus Pop und Jazz, aber auch einige sommerliche Volkslieder angestimmt.

Wer möchte kann mitsingen. Liedtexte vorhanden. Glücksgefühle vorprogrammiert. Kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag)

**01 × So 18.08.2024** 15:00 – 16:30

24-6MG5043

#### Nähen und Zuschneiden

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

**06 × Di 20.08.2024** 19:00 – 21:15 55,80 € <u>24-6RH8002</u>

### Schreibwerkstatt: Kurz-Kurz-Geschichten!

Ob biographische Erinnerungen, beachtenswerte Alltagsbeobachtungen, unvergessene Reiseerlebnisse, Familienepisoden oder einfach nur persönliche Gedanken: Dies alles sind gute Impulsgeber für ein literarisches Genre, das viel zu oft vernachlässigt wird: die Kürzestgeschichte oder Short-short-Story, wie sie im Angelsächsischen genannt wird und dort neben den längeren Formen ihren

festen, literarischen Platz hat. Maximal 1,5 Seiten lang ist sie und kann sowohl von großen Zeiträumen wie Minutenereignissen erzählen, kann ernst sein oder schreiend komisch. Was sie literarisch ausmacht, ist ihre passgenaue, sehr individuelle Sprachführung, bei der jedes überflüssige Wort auffällt und Sprachklischees wie "Schmetterlinge im Bauch" sogleich vergnüglich der Garaus gemacht wird.

Aber was tun, wenn einem partout keine Ideen kommen wollen oder es mitten im Schreiben einfach nicht mehr weiter geht? Für diese Fälle gibt es allerhand gute Tipps und Techniken, die ebenfalls Thema dieses Seminars sein werden.

Vera Henkel, Autorin und Grafikerin aus Neuss, schreibt seit vierzig Jahren Kurzprosa und arbeitet als Dozentin für Kreatives Schreiben an verschiedenen Institutionen.

#### Mehr Infos gibt es auf verahenkel.com

03 × Mi	19:00 – 21:15	40,00 € <u>24-6RH5007</u>
Mi 28.08.20	24 19:00 – 21:15	
Mi 11.09.20	<b>24</b> 19:00 – 21:15	
Mi 25.09.20	24 19:00 – 21:15	

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach Vera Henkel

### Handpan - Workshop

## Seelen Sommer-Angebot

Lerne in diesem Workshop dieses besondere Rhythmus- und Klanginstrument kennen und lass dich in die Welt der sphärischen Klänge entführen.

Sven Kirchhofer, begeisterter Handpanspieler, vermittelt Interessierten die Grundlagen des Handpanspiels. Erste Rhythmen, Harmonien und Melodien können erlernt werden.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, das Zusammenspiel mit Anderen steht im Vordergrund. Instrumente werden gestellt, daher eine begrenzte Teilnehmendenzahl.

#### Kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag)

01 x Fr 02.08.2024 17:00 - 19:30

24-6MG5049

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Sven Kirchhofer



### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

& SPRACHEN

### Gesangsworkshop für Frauen: Heilsames Singen - Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erfahren 🕞

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

Bitte mitbringen: Getränk, Verpflegung, Wohlfühldecke, sehr warme Unterlage, Socken

01 x Sa 16.11.2024 10:00 - 17:00

45,00 € 24-6KO5032

Pfarrheim St. Marien, An der Kapelle 4, Korschenbroich - Pesch **Aanes Erkens** 

Dionysiushaus,

Hochstraße 26.

Kleinenbroich

Regina Metzen

#### Nähen nach Wunsch

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

Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine

**09 x Mo 23.09.2024** 19:00 – 21:15

83.70 € 24-6KO8007

### Töpfern – Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

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

<b>08 × Mo 26.08.2024</b> 19:00 – 22:00	99,20 € <u>24-6KO8006</u>
<b>08 × Mi 28.08.2024</b> 09:00 – 12:00	99,20 € <u>24-6KO8010</u>
<b>08 × Do 29.08.2024</b> 19:00 – 22:00	99,20 € <u>24-6KO8009</u>

Dionysiushaus, Hochstraße 26. Kleinenbroich Jutta Albert

### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### "Gemeinsam deutsch lernen für Frauen" im Traumland mit Kinderbetreuung 🕞 🕕

Viele Frauen mit Zuwanderungsgeschichte fühlen sich auch nach längerer Zeit in Deutschland unsicher in der deutschen Sprache. Oft haben sie sich ausschließlich der Familie gewidmet und währenddessen keine ausreichenden Deutschkenntnisse erwerben können. Der Kurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Traumland.

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

16 × Mi+Fr	21.08.2024	09:00 – 11:15	24-8FZ6002
15 × Mi+Fr	30.10.2024	09:00 – 11:15	24-8FZ6003

Familienzentrum Traumland, Sophiastraße 29, Hückelhoven Sevim Daban, Franziska Sinstedten

KREATIVITÄT

& SPRACHEN



### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Frauenkino mit Lieblingsimbiss

Wir machen uns eine wunderschöne Mittagszeit mit einem besonderen Film und gönnen uns anschließend etwas Leckers. Dazu bitten wir alle eine Fingerfood-Lieblingskleinigkeit für ein Büffet mitzubringen.

In Kooperation mit der Regionalen Frauen Seelsorge Heinsberg.

Information und Anmeldung: Michaela Klüttermann, 02451 490403 oder michaela.kluettermann@bistum-aachen.de

Alle ersten Schritte in der deutscher Sprache können in diesem Kurs

gemacht werden. Dialoge aus dem Alltag und Vokabular, das eine einfache Kommunikation bei den Behörden ermöglicht, werden

geübt. Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie sprachlich

Herzlich eingeladen sind Menschen, die kein Recht auf Integra-

tionskurse haben oder zusätzlich zu diesen ihre Sprachfähigkeiten

verbessern möchten. Die Teilnahme ersetzt nicht die Maßnahmen

01 x Sa 23.11.2024 10:00 - 14:00

Miteinander Deutsch lernen (1)

nach dem §45 des Aufenthaltsgesetzes.

24-3HR5081

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Michaela Klüttermann

Hardanger Stickerei

Lernen Sie eine traditionelle Sticktechnik aus dem skandinavischen Raum kennen. Hardanger Stickerei gehört in die Gruppe der Durchbruchstickereien und hat orientalischen Ursprung, auch wenn sie ihren Namen dem norwegischen Hardanger Fjord verdankt. Mit einer Nadel ohne Spitze wird mit Perlgarn gestickt, auch auf speziellen Hardanger-Stoffen. Die Hardanger Stickerei ist ein lebendiges Kunsthandwerk, sodass laufend neue Motive neben den traditionellen Mustern kreiert werden. Im Kurs entstehen Tischdecken, Tischbänder, Läufer, Kissen, Türschleifen, Sets mit Tiermotiven, Blumen oder Obstformen. Sie können auch klein beginnen mit Lesezeichen, Geschenkanhängern oder einem Kartenmotiv.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Einstieg jederzeit möglich.

**06 × Mi 18.09.2024** 19:00 – 21:15

55,80 € 24-3HR5011

### Nähschule für Anfänger:innen im "Treffpunkt" -NEUder Caritas

In der Nähwerkstatt treffen sich Menschen mit und ohne Migrationshintergrund um unter fachlicher Anleitung Selbstgenähtes herzustellen. In diesem Kurs lernen Sie zunächst die Nähmaschine kennen, dann folgen verschiedene Grundtechniken und Nähübungen auf Papier. Das erste Ziel ist nach ca. 15 Stunden ein Kissen mit Hotelverschluss herzustellen. Nachdem Sie alle Grundtechniken gelernt haben, werden Sie am Ende des Kurses in der Lage sein, ein Hemd zu nähen.

In Kooperation mit dem Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.

Anmeldung und Information: Caritas Beratungsstelle Erkelenz, 02431 81544

**10 x Di 17.09.2024** 13:15 – 15:30 30.00 € 24-3HR5025 Einstieg jederzeit möglich.

gerade sind.

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 9243929 oder 0151 54875309

Um eine Spende für AMOS eG Arbeitslosenzentrum in Heinsberg-Oberbruch, wird gebeten.

15 × Di	20.08.2024	09:30 – 11:00	<u>24-3FA6023</u>
15 × Di	29.10.2024	09:30 - 11:00	24-3FA6024

AMOS e.G., Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch Jan Philipp Johnen

"Treffpunkt" Kontaktstelle Caritas, Roermonder Straße 18. Erkelenz Susanna Jochims

102

Kath. Pfarrheim

Palandstraße 74,

Roswitha Auler

Hückelhoven - Kleingladbach

St. Stephanus,





Im Fachbereich GESELLSCHAFT & UM: WELT geht es um die große Frage: Wie wollen wir in Zukunft zusammen auf dieser Erde leben? Wir bieten Raum für ganz praktische Ideen und kleine

Schritte zur alltäglichen "Weltrettung" aber auch Zeit, um sich über die großen Zusammenhänge zu informieren und gemeinsam weiterzudenken.



SELLE LIE



### **MÖNCHENGLADBACH**

### Argumente gegen Stammtischparolen -Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Viele von uns kennen die Situation, wenn im Freund:innen- oder Familienkreis populistische Aussagen getroffen werden. Doch wie damit umgehen und darauf kontern?

Unter Stammtischparolen werden vereinfachende und polarisierende Aussagen verstanden, mit denen Menschen anderer Religion, Hautfarbe, Herkunft, Lebensart oder sozialer Situation diffamiert werden sollen. Wer damit konfrontiert ist, fühlt sich häufig überrumpelt und überfordert und fragt sich, wie dem Gegenüber Grenzen gesetzt werden können.

Mit dem Ziel, handlungskompetent zu sein, werden Merkmale und Muster für die Situation von "Stammtisch"-Diskussionen erarbeitet und gezeigt, wie bei der Konfrontation mit Stammtischparolen im Alltag couragiert und zielorientiert reagiert werden kann.

Das Seminar orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer, der sich seit vielen Jahren mit Populismus und seinen Konsequenzen befasst.

01 × Mo 07.10.2024 19:00 - 22:00

24-1MG1002

### Der historische Hintergrund des Konfliktes Israel - Palästina

#### Vortrag

**MÖNCHENGLADBACH** 

Der Rosa-Luxemburg-Club Mönchengladbach lädt ein zu einem Infoabend zu dem historischen Hintergrund des Konfliktes zwischen Israel und Palästina.

Referent an dem Abend wird der Präsident der Deutsch-Palästinensischen Gesellschaft, Herr Nazih Musharbusch, sein.

In Kooperation mit dem Rosa-Luxemburg-Club Mönchengladbach

01 × Mi 16.10.2024 19:00 - 21:30

24-1MG1005

#### Islam verstehen

Der Islam ist stetig in den Medien präsent, meist im Zuge von Islamistischem Extremismus oder Konflikten im Nahen Osten. Aber was ist eigentlich "der Islam"? Was ist Muslim:innen besonders wichtig? Gibt es unterschiedliche Islamische "Konfessionen", oder ist der Islam überall derselbe? Diese und weitere Fragen sollen im Laufe des Abends beantwortet werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, die Einführung richtet sich an alle Interessierten, die eine erste Idee und Einführung in die Welt des Islam erhalten möchten.

01 × Mo 23.09.2024 19:00 - 21:15

24-6MG1007

Helena-Treff. Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach **Daniel Huthmacher** 

### Montagsgespräche: "Die Esoterik ist wieder da!"

"Die Esoterik ist wieder da!" ist ein Spruch, den man im Zuge der Corona-Pandemie und diverser Heilsversprechen oft gehört hat. Aber war die Esoterik jemals weg? Wie verbreitet sind esoterische Ideen und Glaubenssätze in der Gesellschaft? Werden esoterische Praktiken von den Krankenkassen subventioniert? Sind Menschen, die esoterischen Ideen anhängen, nur harmlos und verschroben, oder steckt vielleicht sogar eine Gefahr in esoterischen Überzeugungen? Nach einem kurzen Impulsvortrag von Daniel Huthmacher, Religionswissenschaftler und Referent in der Beratungsstelle für Religions- und Weltanschauungsfragen, möchten wir gerne mit den Besucher:innen ins Gespräch kommen.

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

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548

01 × Mo 09.09.2024 19:30 - 21:45

24-6MG1005

Begegnungszentrum Hannes, Urftstrasse 222, Mönchengladbach **Daniel Huthmacher** 

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG **Helmut Schaper** 

Helena-Treff. Mühlenwallstraße 73.

Mönchengladbach

Klaus-Peter Hufer



### Montagsgespräche: Humor ist... wenn man trotzdem lacht?

Humor ist die Begabung eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Ein Unterfangen, das angesichts des gesellschaftlichen Wandels zunehmend schwieriger wird. Der Humor steht somit vor immer neuen Herausforderungen. Was gestern noch lustig war, ist heute verpönt. Gar nicht leicht, sich da noch den Humor zu bewahren.

Lassen Sie es uns daher gemeinsam herausfinden: Was ist Humor und wie hilft er uns durch den Alltag? Wie hat sich der Humor im Allgemeinen oder mein persönlicher Humor im Laufe der Jahre verändert? Was darf Humor eigentlich und was nicht?

Und vor allem darf und soll an diesem Abend ganz viel gelacht werden.

Kommen Sie vorbei und genießen Sie ein paar ebenso interessante, wie kurzweilige heitere Stunden.

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

Anmeldung und Information: Pfarre Herz Jesu, 02166 3548,

**01** × **Mo 18.11.2024** 19:30 – 21:45

24-6MG1006

Begegnungszentrum Hannes, Urftstrasse 222, Mönchengladbach Harald Winkels, Susanne Baum, Doris Franke

**GESELLSCHAFT** 

**UMWELT** 

### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Repair Café – 41352 – Einfach besser leben

Beim Repair Café steht alles im Zeichen der Nachhaltigkeit. Hier können alle mit kaputten Gegenständen hinkommen und diese vor Ort mit Hilfe von fachkundiger Unterstützung reparieren. Es gibt Hilfe bei Elektrogeräten, Software- und Computerproblemen, mechanischen Geräten u.v.m..

Für alle, die ihren Computer auf das Betriebssystem Linux umrüsten möchten, stehen Expert:innen zur Verfügung.

Bei Kaffee und Plätzchen kann sich in netter Atmosphäre ausgetauscht und so eventuelle Wartezeiten verkürzt werden. Die Veranstaltung ist kostenlos. Spenden werden aber gerne entgegengenommen.

In Kooperation mit der Initiative "41352 – einfach besser leben".

#### Keine Anmeldung nötig.

**01** × **Sa 28.09.2024** 13:00 – 17:00 <u>24-1KO5005</u>

**01** × **Sa 19.10.2024** 13:00 – 17:00 <u>24-1KO5006</u>

**01** × **Sa 09.11.2024** 13:00 – 17:00 <u>24-1KO5007</u>

Pfarrgemeindehaus, Schaffenbergstraße 7, Herrenshoff Oliver Sitt

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich **Oliver Sitt** 

Pfarrheim St. Andreas, Kirchplatz 2a, Korschenbroich Oliver Sitt

### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

# Change your mind & change your life - enkeltauglich und klimafreundlich leben

Welche Erde wollen wir den nachkommenden Generationen hinterlassen? Was können wir jetzt dafür tun?

Dem Klimawandel etwas entgegenstellen, nachhaltiger leben, sich für mehr Gerechtigkeit und Solidarität miteinander stark machen, kurz: unseren Planeten zu einem Ort machen, an dem auch die Generationen nach uns noch gut leben können. Viele würden das gerne tun, wissen nur nicht, wie.

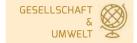
Veränderung kann und soll auch Spaß machen! Elemente der Projekte "Enkeltauglich und Klimafreundlich Leben" können eine mögliche Antwort geben und zeigen auf eine eher spielerische Weise, was jede:r Einzelne in seinem Leben verändern und damit ein bisschen die Welt retten kann.

Das Konzept ist einfach: Eine Gruppe aus Gleichgesinnten (maximal zehn Leute) trifft sich über ein halbes Jahr hinweg einmal im Monat, um sich unter Anleitung gemeinsam mit den Themen Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Demokratie zu beschäftigen. Gleichzeitig wollen wir wirkungsvoll unseren persönlichen CO<sup>2</sup> Abdruck messen und während des Kurses reduzieren.

**06**× **Mi 13.11.2024** 19:00 – 21:30

24-1HR1003

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven **Mike Fasolo** 



### Naturnahen Garten planen

In dem Workshop erhalten Sie viele wertvolle Tipps, wie Sie die Natur unterstützen und dazu beitragen können, dass Insekten, Kleintiere, sowie heimische Pflanzen einen (Über-)Lebensraum in Ihrem Garten finden. Angelehnt an die Idee eines Hortusgartens erklärt die Dozentin, welche Lebensräume ein naturnaher Garten braucht und welche Pflanzen eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten und Kleintiere sind. Gemeinsam werden Sie einen Bepflanzungsund Organisationsplan anhand eines Beispiel-Gartens erarbeiten. Dabei werden alle wichtigen Merkmale eines naturnahen Gartens besprochen und in der Planung berücksichtigt.

Egal ob Sie einen neuen Garten anlegen wollen oder einen vorhandenen verändern - der Kurs wird zu einer Inspiration werden!

Bitte mitbringen: Fotos und evtl. ein Grundriss des eigenen Gartens, Wünsche, Fragen und Ideen

01 × Sa 21.09.2024 09:00 – 12:00

15,00 € 24-3HR5003

Begegnungsstätte Immerath, Immerather Markt 1, Erkelenz - Immerath Yvonne Gluche

### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Eine Wanderung im Birgeler Urwald

### Seelen Sommer - Angebot

Die Wasserwanderwelt Niederrhein wartet hier mit einem kleinen Prunkstück auf: Durch urwüchsige Natur, vorbei an alten Burgen und Höfen, zu einer wundertätigen Quelle und einem Paradies für alte Obstsorten. Auch das ein oder andere bunte Schwein lässt sich hier blicken. Zum Abschluss dieses abwechslungsreichen halben Tages gibt es einige Möglichkeiten in Wassenberg einzukehren. Eine Rundwanderung, überwiegend auf Waldwegen, mit ein paar Anstiegen, im Schaagbachtal kann es evtl. morastig sein.

Wegstrecke: ca 12 km, 140 Hm +/-, je nach Wetterlage teils matschige Weae

Je nach Wetterlage oder Waldzustand kann es notwendig sein, den Ort der Wanderung, also auch die Wanderstrecke zu verändern, oder notfalls den Termin zu verschieben.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie - evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt - körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind.

Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z.B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führen Sie Notfallmedikamente, falls notwendig, bei sich und informieren Sie vorab darüber, wo sie sich befinden.

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke Kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag) Information: sarah.nellen@posteo.de

01 × So 18.08.2024 10:30 - 15:00

24-3HR9268

Treffpunkt in Wassenberg wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Sarah Nellen

### Eine Wanderung im Naturschutzgebiet Scherrerbusch

## Seelen Sommer-Angebot

Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld, vorbei an schönen alten Höfen und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten. Einige niedliche Wassertiere zeigen sich auch oft.

Wegstrecke: ca 5 km, 92 Hm +/-, je nach Wetterlage teils matschige

Je nach Wetterlage oder Waldzustand kann es notwendig sein, den Ort der Wanderung, also auch die Wanderstrecke zu verändern, oder notfalls den Termin zu verschieben.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie - evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z.B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führen Sie Notfallmedikamente, falls notwendig, bei sich und informieren Sie vorab darüber, wo sie sich befinden.

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke Kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag) Information: sarah.nellen@posteo.de

**01** × **So 25.08.2024** 10:30 – 12:00

24-3HR9269

Treffpunkt in Baal wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Sarah Nellen



### Kleidertausch Börse



#### Nachhaltiger Klamottentausch leicht gemacht!

Das Problem kennt wohl jede:r – dieses eine Kleidungsstück, welches seit geraumer Zeit sein Dasein im Schrank fristet und nicht mehr getragen wird, aber noch zu schön ist, um es zu entsorgen. Die Kleidertauschbörse ist dafür genau der richtige Ort. Denn hier gilt: maximal 5 Teile mitbringen und bis zu 5 neue aussuchen.

Neben der Gelegenheit, neue tolle Kleidungsstücke zu finden, gibt es auch die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen. Um ca. 15 Uhr gibt es einen Kurzvortrag mit Videomaterial über die globalen Auswirkungen der Kleidungsindustrie und auf welche Kriterien es beim nachhaltigen und fairen Kleiderkauf ankommt.

Bitte nur gewaschene und unbeschädigte Kleidung mitbringen (keine Schuhe / keine Unterwäsche).

In Kooperation mit Greenpeace Aachen.

#### Keine Anmeldung nötig

Ort wird noch bekannt gegeben. Ingrid Krümmel-Seltier

**GESELLSCHAFT** 

Termin in Planung -Update s. Homepage

24-1HR1001

### **BILDUNG AUF BESTELLUNG**

### Capacitar Workshop für Ihre Gruppe vor Ort

Capacitar ist eine ganzheitliche Methode im Umgang mit Stress, Gewalt und Trauma.

Capacitar ist ein niedrigschwelliger, leicht zu erlernender und leicht zu vermittelnder Empowerment- und Selbstheilungsansatz, der die Resilienz stärkt.

Capacitar vermittelt einfach zu erlernende Körpertechniken im Umgang mit Stress und Trauma. Sie helfen Betroffenen, besser mit Symptomen umzugehen, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu verbessern, Selbstvertrauen und Lebenswillen zu stärken.

Capacitar ist international aktiv als solidarisches Netzwerk, das sein Wissen niedrigschwellig weitergibt. Basisgruppen werden so auch zu sicheren Orten für Solidarität und Empowerment. Der persönliche Heilungsprozess wird gesehen als Teil gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Veränderungen.

Bitte eine eigene Decke mitbringen. Buchbar für Gruppen von 10-30 Personen / angegebener Preis pro Person Anfrage: Lea Loogen, lea.loogen@bistum-aachen.de, 02161 980641

Bildung auf Bestellung an Ihrem Wunschtermin

95,00 € 24-1MG2000



Kursort nach Vereinbarung Eva Druschke



Im Fachbereich FITNESS, ENTSPAN-NUNG, ERNÄHRUNG dreht sich alles ums gesunde Leben für Leib und Seele. Wir haben dabei den ganzen Menschen im Blick: Unsere Angebote zu Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung sind abgestimmt auf Ihre Lebenssituation und bieten immer auch Gemeinschaft und Austausch mit anderen. Denn zusammen macht fit bleiben mindestens doppelt so viel Spaß!



BILDUNG AUF BESTELLUNG



### **MÖNCHENGLADBACH**

**ENTSPANNUNG** 

& ERNÄHRUNG

### Das gesundheitsschützende Oigong (Daoyin Baojian Gong) für Menschen 50+ (s)

dizin. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und ruhiger Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Regelmäßig ausgeübt stärkt es den ganzen Körper und hilft bei unzähligen Gesundheitsproblemen. Im vorliegenden Kurs wird neben Selbstmassagen, Atem- und Meditationsübungen schwerpunktmäßig die Übungsreihe "Daoyin Baojian Gong" eingeübt.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit flacher Sohle

05 × Mi 21.08.2024 18:30 - 20:00 40,00 € <u>24-6MG9109</u> **07 × Mi 30.10.2024** 18:30 – 20:00 56,00 € <u>24-6MG9110</u>

Mönchengladbach, Raum 044, EG Petra Terinde

Haus der Regionen,

Bettrather Straße 22.

#### Meditatives Tanzen

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

Einstieg jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit leisen Sohlen

09 x Mi 28.08.2024 19:00 - 20:30 55,80 € 24-6RH9011

Qigong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Me-

### Mit Ruhe und Muße in die Weihnachtszeit

An diesem Freitag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit auf sanfte und meditative Weise die Adventszeit zu beginnen. Einfache Entspannungsübungen können uns helfen mit der Hektik der Weihnachtszeit und ihren "Stressfallen" umzugehen. Die Aufmerksamkeit und Energie werden durch unterschiedliche meditative Übungen gesammelt und zentriert. Meditative Texte, Klangschalenklänge, Kalimba und Ocean-Drums verzaubern und geben Impulse über diesen Tag hinaus.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte

**01 × So 01.12.2024** 10:00 – 16:00

50,00 € 24-6MG5028

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Katharina Schick-Helm

### Naturbewegung - "Gesund leben im Quartier" In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

08 x Di 06.08.2024 10:00 - 11:30 24-6MG5166 10 x Di 15.10.2024 10:00 - 11:30 24-6MG5167 Bunter Garten -Vogelvoliere, Bettrather Straße 82, Mönchengladbach Ursula Hamacher

### Qigong für Menschen 50+ (s)

Stärke deine Gesundheit:

Finde mit einfachen entspannenden Übungen aus dem Meridian Qigong zu mehr Lebenskraft, Freude und Beweglichkeit. Die Bewegungen sind einfach auszuführen und für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit flacher Sohle

**07 × Mo 28.10.2024** 18:30 – 20:00

56,00 € 24-6MG9116

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG Elke Szvch

Mönchengladbach -Rheindahlen **Agnes Wirth** 

St. Helena,

Helenaplatz 9,



49,48 € <u>24-6</u>KO9042



### KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

FITNESS. **ENTSPANNUNG** 

Familienzentrum

Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32,

Kleinenbroich

Diana Tavella

Städt. Kindergarten,

Auf den Kempen 37,

Olena Kuzoyatova

Kleinenbroich

& ERNÄHRUNG

#### Cardio Workout Mix

des und motivierendes Ausdauer-Training für den ganzen Körper. Es ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, die Muskeln zu kräftigen und Kalorien zu verbrennen. Es wird mit diversen Kleingeräten gearbeitet. Ebenfalls kommen Bauchtraining, Stretching und Entspannung nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: feste und saubere Hallenschuhe, Handtuch u. Getränke (keine Glasflaschen)

#### Fitness für den Rücken

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Präventiv wirksame Gymnastik stärkt und verbessert die Rückenfitness und -elastizität.

Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden auch verschiedene Hilfsmittel, wie zum Beispiel Therabänder, Pezzibälle oder Jacaranda Bälle genutzt.

11 x Fr 30.08.2024 19:00 - 20:00

**45,48** € **24-6**KO9048

### Fitness für Frauen -Ganzkörpertraining (ohne Geräte) 🕞

Ziel ist es, die Fettverbrennung anzuregen, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren sowie Muskelaufbau und Osteoporose-Prophylaxe. Mit einem Aufwärm-/Cardiotraining und anschließenden Kraft- und Koordinationsübungen wird im Verlauf der Trainingseinheit ein ausgewogenes Training erreicht. Zum Ausklang werden verschiedene Praktiken zur Förderung der Beweglichkeit sowie zur Entspannung angewandt.

**12 × Di 27.08.2024** 19:00 – 20:30

**74,40** € 24-6KO9014

Cardio Workout Mix ist ein abwechslungsreiches, schweißtreiben-

Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

12 x Mi 18.09.2024 19:30 - 21:00

**74,40** € 24-6KO9096

Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode Hilfe zur Selbsthilfe – die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit.

Dieser ganzheitliche Kurs ist speziell auf die weibliche Anatomie

zugeschnitten und richtet sich an interessierte Frauen jeglichen Alters. Es werden Übungen zur Stabilisierung des Herz-Kreislauf-

Systems durchgeführt sowie Ausdauer, Muskeln, Koordination und

das Gleichgewicht trainiert. Zum Abschluss werden verschiedene

Dehnungs- und Entspannungstechniken durchgeführt.

Eine gute Koordination all der unterschiedlichen Kräfte, die an jeder Bewegung beteiligt sind, ist für unsere Gesundheit bis ins hohe Alter von großer Bedeutung. In diesem Kurs lernen wir, vergessene Bewegungsmuster wieder zu entdecken. Zuerst bewegen wir uns meist im Liegen sehr langsam, beobachtend, in uns hineinhorchend. Später folgen größere, komplexere und auch schnellere Bewegungen.

Die Wirksamkeit der Methode ist belegt für den Abbau von Stress, sowie zur Linderung bei Rücken- und Nackenbeschwerden.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Socken und Wolldecke

14 × Mo 19.08.2024 10:30 - 12:00

Ganzkörper-Workout für Frauen (F)

12 x Mo 26.08.2024 19:30 - 20:30

86,80 € 24-6KO9045

Grundschule Alte Halle, Pescher Straße 127, Korschenbroich **Edith Neumann** 

Alte Schule, Steinstraße 18, Korschenbroich Margret Kaluba

Dionysiushaus, Hochstraße 26. Kleinenbroich **Edith Neumann** 





Alte Schule, Steinstraße 18,

Korschenbroich

Margret Kaluba

### Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode

Hilfe zur Selbsthilfe – die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit.

Eine gute Koordination all der unterschiedlichen Kräfte, die an jeder Bewegung beteiligt sind, ist für unsere Gesundheit bis ins hohe Alter von großer Bedeutung. In diesem Kurs lernen wir, vergessene Bewegungsmuster wieder zu entdecken. Zuerst bewegen wir uns meist im Liegen sehr langsam, beobachtend, in uns hineinhorchend. Später folgen größere, komplexere und auch schnellere Bewegungen.

Die Wirksamkeit der Methode ist belegt für den Abbau von Stress, sowie zur Linderung bei Rücken- und Nackenbeschwerden.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Socken und Wolldecke

 14 x Di
 20.08.2024
 09:00 - 10:30
 86,80 €
 24-6KO9057

 14 x Do
 22.08.2024
 09:30 - 11:00
 86,80 €
 24-6KO9060

HappyBauch

#### Fit in der Schwangerschaft

HappyBauch gibt werdenden Mamas einen sanften Bewegungsund Energieschub, um sie für die körperliche Schwangerschaftsund Geburtsanstrengung zu wappnen. Das gelenkschonende Ausdauer- und Krafttraining ist speziell auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt und vereint Elemente aus Fitness, Pilates, Yoga und Entspannung.

Die risikoarme Sportart ist gut für den Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Schwangerschaftsdiabetes und einer übermäßigen Gewichtszunahme. Müdigkeit, Verspannungen und Rückenschmerzen können gelöst werden. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus – und es können erste Kontakte zu anderen Mamas aus der Gegend geknüpft werden.

Der Kurs ist speziell für Frauen im zweiten und dritten Trimester ihrer Schwangerschaft empfohlen, sofern keine Komplikationen vorliegen und die Unbedenklichkeit medizinisch abgeklärt ist.

**09 × Mi 21.08.2024** 18:15 – 19:45

55,80 € 24-9JU9013

### 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

**13 × Mo 26.08.2024** 18:30 – 20:00 80,60

80,60 € <u>24-6KO9056</u>

Forum der Grundschule, Dionysiusstraße 9, Kleinenbroich Lisa Becker

Dionysiushaus, Hochstraße 26, Kleinenbroich Lisa Becker

**10 × Fr 30.08.2024** 09:00 – 10:30

62,00 € 24-6KO9046

Hatha Yoga für Frauen 🕞

Nach einer kurzen Anfangsentspannung führen fließende Bewegungen in die Asanas (Yogahaltungen). Verbunden mit bewusster Atmung fördert es die Körperwahrnehmung. Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Die Teilnehmenden lernen, die Asanas und Abläufe an ihre Möglichkeiten anzupassen. Den Ausklang bildet eine Endentspannung. Ergänzend werden gelegentlich unterstützende Hilfsmittel (z.B. Bälle zur Fußmassage) eingesetzt.

Bitte mitbringen: Yogamatte
Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff,
02161 644105, kita-herrenshoff@korschenbroich.de

11 x Do 05.09.2024 18:30 - 20:00

68,20 € <u>24-6KO9051</u>

Familienzentrum Herrenshoff, Schaffenbergstraße 27b, Korschenbroich-Herrenshoff Ingeborg Vits

Hebammenpraxis Dein FreiRaum, Garzweiler Allee 65 A, Jüchen - Garzweiler Saskia Voß



KORSCHENBROICH UND JÜCHEN



### Hatha Yoga für Männer (M

Nach einer kurzen Anfangsentspannung führen fließende Bewegungen in die Asanas (Yogahaltungen). Verbunden mit bewusster Atmung fördert es die Körperwahrnehmung. Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Die Teilnehmenden lernen, die Asanas und Abläufe an ihre Möglichkeiten anzupassen. Den Ausklang bildet eine Endentspannung. Ergänzend werden gelegentlich unterstützende Hilfsmittel (z. B. Bälle zur Fußmassage) eingesetzt.

Bitte mitbringen: Matte

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

**07 × Mi 28.08.2024** 19:00 – 20:30 43,40 € 24-6KO9009 11 x Mo 02.09.2024 18:30 - 20:00 68,20 € 24-6KO9050 08 × Mi 30.10.2024 19:00 - 20:30 49,60 € 24-6KO9032

Familienzentrum Herrenshoff. Schaffenbergstraße 27b, Korschenbroich-Herrenshoff Katharina Beckmann

#### **Meditativer Tanz**

#### Tanzen um eine Mitte

Tanzen um eine Mitte, zu Musik aus verschiedenen Ländern und Kulturen mit wiederholenden Schrittfolgen und Gebärden. Dieses Tanzen lädt ein, sich als Teil eines Ganzen zu erleben und die eigene Mitte zu spüren. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

**08 x Do 08.08.2024** 17:30 – 19:00 49,60 € 24-6KO9033

Männerkochkurs (M)

Das gemeinsame Zubereiten von leckeren Gerichten und der Spaß am Kochen in gemütlicher Runde stehen hier im Vordergrund.

Gebühr zzal. Lebensmittelumlage

03 x Fr 06.09.2024 19:00 - 22:00 37,20 € 24-6KO8008

#### Pilates – Matwork

Die Pilates-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über 70 Jahren entwickelt. Sie ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Bei diesem Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht gefördert sowie Körper & Geist vereint. Die Regelmäßigkeit führt hier zum Erfolg.

Bitte mitbringen: begueme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder Decke und Getränk (keine Glasflaschen)

10 x Do 19.09.2024 18:15 - 19:15 **41,23** € 24-6KO9031

Familienzentrum Kleinenbroich, Josef-Thory-Straße 32, Kleinenbroich Diana Tavella

### Stress lass nach – Entspannungskurs

Du brauchst Entspannung – hier bekommst Du Entspannung. Alle, die noch nicht wissen, welche der vielen Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden die richtige ist, lernen in diesem Kurs verschiedene Übungen und Methoden, wie beispielsweise Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen und Autogenes Training kennen.

In einer kleinen gemütlichen Runde kannst Du so einmal die Woche eine Stunde Auszeit vom Alltag genießen und die Seele baumeln lassen. Alles, was Du brauchst, ist begueme Kleidung und ein gewisses Maß an Offenheit, diverse Entspannungswege zu erfahren.

Für eine optimale Wohlfühlzeit empfehlen wir begueme Kleidung und warme Socken.

**07 × Do 22.08.2024** 19:00 – 20:00 28,92 € <u>24-9JU9022</u> **08 × Do 31.10.2024** 19:00 – 20:00 33,07 € 24-9JU9023

Hebammenpraxis Dein FreiRaum, Garzweiler Allee 65 A, Jüchen - Garzweiler Sabrina Hinterlang

Uta Hußmann

Alte Schule,

**Lisel Aust** 

Realschule, Dionysiusstraße 11,

122

Kleinenbroich

Steinstraße 18,

Korschenbroich





### Veggie oder Nicht-Veggie – das ist hier die Frage

#### Koch- und Info-Workshop als Einstieg in die pflanzliche Ernährung

Den Gedanken auf eine fleischfreie oder ausschließlich pflanzliche Ernährung umzustellen haben Viele, die Gründe sind dabei verschieden: ethische Bedenken, Umweltschutz oder die eigene Gesundheit. Egal mit welcher Überzeugung, Vielen fällt der Einstieg in die vegetarische/vegane Ernährung vor allem im Familienalltag schwer.

Ernährungsberaterin, Hobby- und Kita-Köchin Susanne Kallen klärt im informativen Teil auf, was die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse rund um dieses Thema sind.

Dabei werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- welche Mikro- und Makronährstoffe sollte man im Blick behalten?
- wie gut oder schlecht sind Ersatzprodukte?
- braucht es Supplements (also Nahrungsergänzungsmittel) um rundrum gut versorgt zu sein?
- · worauf kommt es bei gesunder Ernährung an?
- · wie gelingt der Umstieg im Alltag schnell und ausgewogen?

In fröhlicher Runde werden Kleinigkeiten gemeinsam zubereitet und probiert. Interessierte, die gemeinsam mit Gleichgesinnten, ohne dogmatisch erhobenen Zeigefinger, Neues erfahren und ausprobieren wollen, sind hier richtig.

Das Handout enthält Tipps und Tricks zum Einkaufen sowie Rezepte.

Anmeldung und Information: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, 02165 9154050 oder susanne.dohmen@juechen.de

**01 × Sa 28.09.2024** 14:00 – 18:00

24-9FZ7093

Bachstraße 27, Jüchen - Stessen Susanne Kallen

Montessori Kinderhaus,

**ENTSPANNUNG** 

& ERNÄHRUNG

# Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Mit stärkenden Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert.

Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch

<b>13 × Mi 04.09.2024</b> 18:00 – 18:45	40,30 € <u>24-6KO9027</u>
<b>13 × Mi 04.09.2024</b> 19:00 – 19:45	40,30 € <u>24-6KO9028</u>
<b>13 × Mi 04.09.2024</b> 20:00 – 20:45	40,30 € <u>24-6KO9030</u>

#### WASSENBERG UND WEGBERG

### Eine Wanderung im Naturschutzgebiet Scherrerbusch

## Seelen Sommer-Angebot

Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld, vorbei an schönen alten Höfen und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten. Einige niedliche Wassertiere zeigen sich auch oft.

Wegstrecke: ca 5 km, 92 Hm +/-, je nach Wetterlage teils matschige Wege

Je nach Wetterlage oder Waldzustand kann es notwendig sein, den Ort der Wanderung, also auch die Wanderstrecke zu verändern, oder notfalls den Termin zu verschieben.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie – evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z.B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führen Sie Notfallmedikamente, falls notwendig, bei sich und informieren Sie vorab darüber, wo sie sich befinden.

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1–2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke Kostenlos (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag) Information: sarah.nellen@posteo.de

01 x So 25.08.2024 10:30 - 12:00

24-3HR9269

Treffpunkt in Baal wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Sarah Nellen

124

Grundschule Turnhalle, Schaffenbergstraße 2,



### Eine Wanderung in Birgeler Urwald

Seelen Sommer-Angebot

Die Wasserwanderwelt Niederrhein wartet hier mit einem kleinen Prunkstück auf: Durch urwüchsige Natur, vorbei an alten Burgen und Höfen, zu einer wundertätigen Quelle und einem Paradies für alte Obstsorten. Auch das ein oder andere bunte Schwein lässt sich hier blicken. Zum Abschluss dieses abwechslungsreichen halben Tages gibt es einige Möglichkeiten in Wassenberg einzukehren. Eine Rundwanderung, überwiegend auf Waldwegen, mit ein paar Anstiegen, im Schaagbachtal kann es evtl. morastig sein.

Wegstrecke: ca 12 km, 140 Hm  $\pm$ , je nach Wetterlage teils matschige Wege

Je nach Wetterlage oder Waldzustand kann es notwendig sein, den Ort der Wanderung, also auch die Wanderstrecke zu verändern, oder notfalls den Termin zu verschieben.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie – evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z.B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führen Sie Notfallmedikamente, falls notwendig, bei sich und informieren Sie vorab darüber, wo sie sich befinden.

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1-2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke Kostenlos (freiwilliger Wertschätzungsbeitrag) Information: sarah.nellen@posteo.de

--

01 x So 18.08.2024 10:30 - 15:00

24-3HR9268

### Qigong

Qigong ist eine Meditation in Bewegung. Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch die Verbindung von Atmen und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper und lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen. Durch das Praktizieren von Qigong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern: innere Balance, Achtsamkeit sowie mentales und körperliches Wohlbefinden.

Die Übungen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters.

12 × Do 22.08.2024 15:30 - 16:30

49,60 € 24-3HR9009

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven Andrea Porten

### Yoga gegen Ängste in schwierigen Zeiten

10 Notfallübungen helfen in akuten Situationen wie Angst und Panik. Klimakrise, Krieg digitaler Konsum und private wie berufliche Krisen können uns ganz schön aus der Bahn werfen. Schnell und plötzlich, aber auch leise und schleichend kann Angst ein Begleiter werden. Grübeln und Sorgen sind der Nährboden. Yoga kann uns helfen durch spezielle Übungen wieder mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Leichtigkeit in unser Leben zu lassen.

Bitte mitbringen: Getränke und Mittagssnack, Gymnastikmatte, atmungsaktive Kleidung

**01 × Sa 07.09.2024** 10:00 – 16:00

24,80 € <u>24-3HR9527</u>

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven Marlies Küpper

### Yoga in Rath-Anhoven

Wir lernen im Yoga durch Achtsamkeit unseren Körper und unseren Geist durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditationen zu entspannen. Gedanken und Gefühle beruhigen sich und es entsteht eine Klarheit im Geist, die unser Selbstbewusstsein stärkt. Die Übungen lassen unseren Körper wieder geschmeidiger werden.

13 x Di 27.08.2024 18:00 - 19:30

80,60 € 24-3HR9522

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven Marlies Küpper

Treffpunkt in Wassenberg wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Sarah Nellen

### ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

FITNESS. **ENTSPANNUNG** 

& ERNÄHRUNG

### Aquafitness für Frauen 🕞

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Es verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird im schultertiefen Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

zzgl. 1,00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

**15 x Mo 26.08.2024** 16:00 – 17:30

**93,00** € 24-3HR9070

### Aquafitness in Gerderath

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird in schultertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

zzgl. 1,00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

15 x Mo 26.08.2024 17:30 - 19:00

93,00 € 24-3HR9035

#### Fitness in der 2. Lebenshälfte

Die Heilkraft des Sports nutzen. Von der Bewegung profitieren Rücken und Gelenke, Bindegewebe und Knochen, das Herz und das Immunsystem. Sport fördert die Gesundheit und zögert den Alterungsprozess hinaus. Bindegewebe- und Faszientraining straffen den gesamten Körper und alle Muskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke

15 x Mo 26.08.2024 14:00 - 15:30

93,00 € 24-3HR9069

Sporthalle, Callstraße 3. Hückelhoven - Hilfarth Olga Neustädter

### Gymnastik für Frauen in Erkelenz (F)

Wir trainieren den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei sind die Inhalte des Kurses sehr vielfältig: Eine bunte Kombination aus Elementen von Zumba, Pilates, Yoga, Bauch-Beine-Po, Rückengymnastik und Entspannung, sodass jede Stunde einen eigenen Schwerpunkt hat. Der Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Der Kurs ist für Anfängerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Getränk Einstieg jederzeit möglich.

12 x Mo 19.08.2024 19:00 - 20:00

**49,60** € 24-3HR9012

St. Antonius Haus Tenholt, In Tenholt 13, Erkelenz - Tenholt Julia Dornieden

### Herren am Herd M

Nachhaltig und gleichzeitig lecker kochen?! Ja, das geht und zwar günstig und schnell. Hier steigern Sie Ihre Kochkenntnisse in netter Gesellschaft mit Gleichgesinnten.

zzgl. Lebensmittelumlage

**04 × Do 07.11.2024** 19:00 – 22:00

49,60 € 24-3HR5004

Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101, Hückelhoven Ulrike Heinen

Schwimmhalle, Hermann-Josef-Straße 23, Erkelenz - Gerderath Olga Neustädter

128

Schwimmhalle,

Hermann-Josef-Straße 23.

Frkelenz - Gerderath

Olga Neustädter









Mehrzweckhalle,

Thingstraße 24 A,

Marlies Küpper

Bürgerhaus,

van-Wiggen-Platz 1,

Erkelenz - Gerderath

**Margret Bonnie** 

Erkelenz-Kückhoven

### Rückenfreundlicher Seniorensport in Kückhoven (s)

Entspannter Rücken und klarer Geist - das ist das langfristige Ziel dieses Trainings. Sanfte Übungen helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ruhe und Entspannung geben Kraft und Stärke, um den Alltag besser zu bewältigen.

In Kooperation mit TuS Germania Kückhoven e.V.

13 × Mi 28.08.2024 14:00 - 15:00

**57,40** € 24-3HR9528

### Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Gerderath

Dieser Kurs bietet musikalisch begleitete Übungen mit z. B. Thera-Bändern, Gewichten, Bällen oder auch ohne Gerätschaften um die allgemeine Muskulatur zur stärken und den Rücken beweglich zu halten. Diverse Entspannungstechniken sorgen danach für einen angenehmen Ausklang. Dieser Kurs ist für Personen jeglichen Alters geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben.

Bitte mitbringen: Getränke und Gymnastikmatte

**06 x Do 22.08.2024** 19:30 – 21:00 **37,20** € 24-3HR9154 **06 × Do 31.10.2024** 19:30 – 21:00 37,20 € 24-3HR9155

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen 🕞

Hauptziel des Kurses ist die Kräftigung aller Muskelgruppen, die für die Beweglichkeit und Stützfunktion der Wirbelsäule wichtig sind. Jede Kurseinheit beinhaltet Aufwärm-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen und wird mit einer Entspannungsphase abgeschlossen.

11 x Di 03.09.2024 09:00 - 10:30 68.20 € 24-3HR9097

## Yoga in Kleingladbach

Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen sowie Entspannungstechniken sind Bestandteile des Kurses. Die Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke, sorgen für mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und stabilisieren das Nervensystem. So kann ein völlig neues Körpergefühl entstehen, gekennzeichnet durch Harmonie des Körpers und Geistes. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet jede Stunde.

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Matte

15 x Di 27.08.2024 10:45 - 12:15

93,00 € 24-3HR9098

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Hückelhoven - Kleingladbach Olga Neustädter

### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Autogenes Training - Grundstufe

In Zeiten von Stress und Hektik fällt es zunehmend schwerer zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Je mehr bei einem Menschen das Gefühl entsteht, im Stress zu sein und nur noch zu funktionieren, desto mehr stellen sich Empfindungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen etc. ein. Ziel des Autogenen Trainings ist es, positive körperliche und psychische Veränderung zu erzielen. Hierbei werden sonst kaum beeinflussbare Körperfunktionen und Empfindungen angesprochen.

Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Mit Hilfe von sieben einfachen Formeln, die im Kurs erlernt werden, können Spannungszustände gelöst und innere Ruhe wieder erlangt werden. Diese Übungen können zu Hause fortgesetzt werden, wenn Ruhe und Entspannung gesucht werden.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

**07 × Mo 26.08.2024** 19:00 – 20:30

**43,40** € 24-3HR9253

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1. Heinsberg, EG Margit Blistain

Kath, Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Hückelhoven - Kleingladbach Susanne Kusner









Katholisches Forum

Sittarder Straße 1.

Pfarrzentrum St. Nikolaus,

Heinsberg - Waldenrath

Kirchstraße 17,

**Doris Heuter** 

132

im Alten Amtsgericht,

Heinsberg, OG Raum 2 Nicole Mühren

### Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit Feldenkrais® können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit steigern, Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen. Im Kurs werden Bewegungen individuell und auf leichte, spielerische Weise mit verschiedenen Variationen erforscht. Sie lernen eigene Gewohnheiten wahrzunehmen und ggf. zu ändern. Die Feldenkrais-Methode beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen und ist für ieden Menschen geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Decke, Kissen, Getränk

08 × Mi	21.08.2024	09:30 – 11:00	49,60€	24-3HR9103
07 × Mi	30.10.2024	09:30 – 11:00	43,40 €	24-3HR9104

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath Claudia Schlicht	12 × Mo	26.08.2024	17:00 – 18:30	74,40 €	24-3HR9117
	12 × Mo	26.08.2024	18:30 – 20:00	74,40 €	24-3HR9118
	12 × Di	27.08.2024	09:00 – 10:30	74,40 €	24-3HR9119

### Gymnastik und Fitness für Frauen 🕞

Wer Spaß an gezieltem Ganzkörpertraining zur Musik hat, ist hier richtig – 60 Minuten intensives Training zur Stärkung der Kraft und Beweglichkeit. Aber auch Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination kommen nicht zu kurz. Dabei wird Wert auf gelenk- und rückenfreundliche Übungen gelegt. Übungen zur Körperhaltung sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

14 x Mo 19.08.2024 19:00 - 20:00 57,88 € 24-3HR9183

### Gymnastik und Sturzprophylaxe (s)



Funktionelles Training und Übungen zur Verbesserung der Mobilität im Alltag gehören zum Programm. Spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe werden ebenfalls vermittelt. Diese Übungen sollen die oft fehlende Muskelkraft wieder aufbauen und die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit stärken. Weiter sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht gefestigt und verbessert werden.

Auch beinhalten einige Übungsstunden ein Zirkeltraining, abgestimmt auf die Altersstufe der Kursteilnehmenden. Zum Einsatz kommen Thera-Band, Schwingstab, Redondoball, Brasil, Stäbe und Übungen auf der Matte.

#### Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

08 × Di	06.08.2024	14:00 – 15:00	33,08 €	24-3HR9023
07 × Di	29.10.2024	14:00 – 15:00	28,92€	24-3HR9024

Turnhalle der Grundschule, Römerstraße. Heinsberg - Straeten Hans-Josef Vogt, Agatha Osterwinter

### Mit Ruhe und Muße in die Weihnachtszeit

An diesem Freitag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit auf sanfte und meditative Weise die Adventszeit zu beginnen. Einfache Entspannungsübungen können uns helfen mit der Hektik der Weihnachtszeit und ihren "Stressfallen" umzugehen. Die Aufmerksamkeit und Energie werden durch unterschiedliche meditative Übungen gesammelt und zentriert. Meditative Texte, Klangschalenklänge, Kalimba und Ocean-Drums verzaubern und geben Impulse über diesen Tag hinaus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte

01 x Fr 29.11.2024 18:00 - 21:00 30.00 € 24-6HR5028 Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, EG Katharina Schick-Helm







Bürgertreff,

Waldfeucht

Eva Zilgens

Brabanter Straße 32,

### Rückengymnastik in Waldfeucht (s)

Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune. Bewegung in der Gruppe hält sowohl körperlich als auch seelisch fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag belastbarer und besser drauf.

Infos zum Kurs erhalten Sie bei Kursleiterin Eva Zilgens unter der Nummer 02455 397674

**10 × Do 22.08.2024** 15:00 – 16:30 62,00 € 24-3HR9055

### Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Waldenrath

Hier wird unter Anleitung Sport mit Musik gemacht. Der Kurs ist für alle geeignet. Ziel ist es, mit starkem Rücken im Alltag fit zu bleiben.

Bitte mitbringen: lockere, leichte Kleidung, Sportmatte Einstieg jederzeit möglich.

10 x Mi 04.09.2024 09:30 - 10:30 41,32 € 24-3HR9075 **10 × Mi 04.09.2024** 10:30 – 11:30 41,32 € 24-3HR9076

Begegnungsstätte, Corneliusstraße 4, Heinsberg - Waldenrath Annette Jörling

### Starker und entspannter Rücken für pflegende Angehörige

In diesem Kurs wird auf die Ursachen für Rückenprobleme eingegangen, anschließend werden Übungen vorgestellt, um den Rücken zu stärken und die Faszien zu lockern. Die Teilnehmenden erhalten einen Übungskatalog für die Durchführung der Übungen zuhause. In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe für den Kreis Heinsberg.

Anmeldung und Information: SFZ/Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, 02452 156790 oder pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de

01 x Di 10.09.2024 18:00 - 20:00 24-3HR9322

### Wassergymnastik für Senior:innen (s)

Ein sanftes, ganzheitliches Fitnesstraining mit und ohne Geräte zur Musik für Senior:innen ab 60 im Lehrschwimmbecken. Das Training trägt zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei. Außerdem fördert es den Aufbau der Muskulatur und stärkt das Herzkreislaufsystem. Die Koordination verbessert sich.

Schwimmfähigkeit und Freude an der Bewegung im Wasser sind Voraussetzung für die Teilnahme.

#### zzgl. Schwimmbadeintritt, vor Ort an der Kasse zu bezahlen

14 × Fr	06.09.2024	17:00 – 18:00	42,00€	24-3HR9124
14 × Mi	11.09.2024	19:15 – 20:15	42,00€	24-3HR9122

Sportzentrum Haaren, Alter Klauser Kirchweg 18, Waldfeucht - Haaren, Hallenbad Josefine Jansen

### Wirbelsäulengymnastik in Kirchhoven

Durch ein gezieltes Ganzkörperübungsprogramm unter physiotherapeutischer Leitung stärken Sie Ihren Rücken um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Das Training berücksichtigt individuelle Fitness und trägt zu mehr Beweglichkeit bei.

12 × Mo 05.08.2024	18:30 – 20:00	74,40 €	24-3HR9003
12 × Mo 05.08.2024	20:00 – 21:00	49,60 €	24-3HR9004

Kath. Kindergarten St. Hubertus, Ackerbrucher Straße 45, Kirchhoven Birgit Szarka

Heinsberg, EG Vera van Ool

134

Katholisches Forum

im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1,







Katholisches Forum

Melanie Hofmann

im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, OG Raum 2

### Yoga am Abend

Yoga bedeutet Verbindung. Sie können die Verbindung zu Ihrem eigenen Körper und Ihrer Atmung vertiefen. Dieser Kurs ist eine Reise zu sich selbst und Sie brauchen keine Vorerfahrung um sich auf diese Reise zu begeben. Stück für Stück, aufmerksam begleitet, werden verschiedene Haltungen gelehrt. Der Fokus liegt auf der körperlichen Praxis. Auch die Meditation und Atemübungen werden mit eingebunden. Die Übungen und deren Ausführungsart werden auf die persönliche Situation der Teilnehmenden anpasst, damit sie sich auf der ganz eigenen Yogareise wohl fühlen.

Bitte mitbringen: Bade- oder Yogatuch; Yogamatte, Blöcke oder Yogakissen können vor Ort ausgeliehen werden

12 × Di	30.07.2024	18:30 – 19:30	49,60€	24-3HR9575
07 × Di	29.10.2024	18:30 – 19:30	28,92€	24-3HR9576

Yoga wohltuend

Sorgfältig aufeinander abgestimmte Übungsreihen führen Sie zu dem Ziel, die verschiedenen Asanas korrekt auszuführen. Die Auswahl der Übungen wird auf die Gruppe abgestimmt. Wir beginnen mit Aufwärm-, Atem- und Dehnübungen und lernen Schritt für Schritt neue Asanas. So können Sie sich bald über die positiven Effekte des Trainings für Leib und Seele freuen.

Einstieg jederzeit möglich.

07 × Do	22.08.2024	10:45 – 11:45	28,92€	24-3HR9566
08 × Do	31.10.2024	10:45 – 11:45	33,08€	24-3HR9567

### Yoga – Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Mit dieser geführten Yoga-Praxis tauchen Sie in den Augenblick ein, der gleichbleibende Atem trägt Sie durch den Moment. Indem Sie bewusste Bewegungen mit Ihrem Atem verbinden, kommen die Gedanken zur Ruhe. Der Körper findet eine natürliche Ausrichtung und Sie können den Herausforderungen des Alltags mit einem ruhigen Geist begegnen.

<b>07 × Do 22.08.2024</b> 09	:00 – 10:30 43,40 €	24-3HR9542
<b>08 × Do 31.10.2024</b> 09	:00 – 10:30 49,60 €	24-3HR9543

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1. Heinsberg, OG Raum 2 Johanna Krüppel

#### **GANGELT UND SELFKANT**

### Funktionsgymnastik in Birgden (s)

In diesem Kurs arbeiten Sie daran, durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, sowie Entspannungstechniken, Ihre körperliche und geistige Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern.

15 x Di 27.08.2024 09:00 - 10:00

**62,00** € 24-3HR9036

Kath. Pfarrheim St. Urbanus, Großer Pley 73, Gangelt - Birgden Olga Neustädter

## Ganzkörpergymnastik zum Fitbleiben für Frauen 🕞

Ganzkörpergymnastik umfasst alle Muskelpartien. Es werden gelenk- und rückenfreundliche Übungen angeboten. Hier trainieren Sie mit Musik und viel Spaß, um die Beweglichkeit im Alltag zu stärken und zu erhalten.

12 × Mo 26.08.2024 10:00 - 11:00 49,60 € 24-3HR9162 Kath. Pfarrheim St. Maternus. Altenburgstraße 6, Gangelt - Breberen Waltraud Wöllenweber

### Gymnastik 50+ in Stahe (s)

Von Woche zu Woche werden verschiedene Muskelgruppen trainiert. Die sorgfältige Auswahl der Übungen ergibt ein wirksames Ganzkörpertraining. Übungstempo und Schwierigkeitsgrad sind den Teilnehmenden angepasst, der Schwerpunkt liegt auf der sauberen Ausführung.

**10 × Mi 11.09.2024** 12:30 – 13:30 41,32 € 24-3HR9047 Dorfgemeinschaftshaus (früher: Kath. Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit), Kirchweg 12, Gangelt - Stahe Walburga Rabben

Katholisches Forum

Sittarder Straße 1,

Johanna Krüppel

136

im Alten Amtsgericht,

Heinsberg, OG Raum 2







FITNESS. **ENTSPANNUNG** & FRNÄHRUNG

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia. Pfarrer-Jäger-Straße, Selfkant - Saeffelen Heike Dahlmanns

Städt. Turnhalle, Zur Turnhalle 1. Selfkant - Tüddern Walburga Rabben

## Gymnastik und Tanz 50+ in Saeffelen (s)

In diesem Kurs wollen wir uns langsam an sportliche Aktivitäten heranwagen, zusammen tanzen und Gymnastik machen. Wir wollen etwas für die Kondition tun, wobei der Spaß an der Bewegung immer im Vordergrund steht.

14 x Do 22.08.2024 09:00 - 10:00

57,88 € 24-3HR9143

### Konditionsgymnastik

**GANGELT UND SELFKANT** 

30 Minuten Power - 30 Minuten Relax

10 x Do 12.09.2024 20:00 - 21:00 41,32 € 24-3HR9049

### Meditationspfad Blick. Weite im Selfkant online-Angebot "to go"

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

Die Wanderung beginnt am Westzipfelpunkt an der K1 und umfasst etwa 6 km.

Den Podcast finden Sie auf unserer Homepage www.forum-mg-hs.de unter "Mediathek" oder unter "ImpulsFunk" überall dort, wo es Podcasts gibt.

Wir bieten für Gruppen Führungen auf den Mediationspfaden an, die wir gerne auf Ihre Wünsche "zuschneiden" (Streckenlänge, Themenschwerpunkt, besondere Aktionen, Imbiss).

Kooperation mit dem Blickweite-Team der GdG Selfkant.

Nähere Infos unter www.blick.weite.eu Kontakt: Gabriele Thönnessen, 02455 930870, thoennessen@kirche-im-selfkant.de

jederzeit

24-2HR5002

### Rhythmische Gymnastik in Stahe

Beginnend mit einer Aufwärmphase in gutem Tempo werden jede Woche unterschiedliche Muskelgruppen ausführlich trainiert. Die Einheiten wiederholen sich zyklisch. Daraus ergibt sich ein gutes Kardio- und Krafttraining.

10 x Mo 16.09.2024 20:00 - 21:30

**62,00** € 24-3HR9045

Dorfgemeinschaftshaus (früher: Kath. Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit), Kirchweg 12, Gangelt - Stahe Walburga Rabben

### Rückengymnastik in Höngen (s)

Der Fokus liegt auf Rücken und Gelenke stärkenden und mobilisierenden Übungen, um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Kombiniert mit sanften Elementen des Kardio- und Krafttrainings trägt der Kurs zur Verbesserung der Beweglichkeit bei und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.

10 x Di 10.09.2024 16:00 - 17:30

62,00 € 24-3HR9054

Turnhalle der Selfkantschule, Pfarrer-Meising-Straße 1b, Selfkant - Höngen Eva Zilgens

### GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### **Autogenes Training** für junge Erwachsene (16 – ca. 35 Jahre)

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Gesundheitsprävention bei z.B. Stress, Burnout und Schlafstörungen und hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem und die Gesundheit. Bei regelmäßiger Übung führt Autogenes Training schnell und effektiv zu tiefer Entspannung, mehr Erholung und Vitalität im Alltag und zu einem besseren Umgang mit Herausforderungen. Autogenes Training kann überall angewandt und in den Alltag integriert werden.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und ist sehr empfehlenswert für Schüler:innen und Studierende, die Lernstress haben, junge Berufstätige oder für Schwangere, die noch berufstätig sind. Zu jeder Stunde gibt es ein Handout für die Übung zu Hause.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen und Handtuch, eigenes Getränk

**08 × Mi 21.08.2024** 19:00 – 20:00 33,08 € <u>24-3HR9254</u> 08 x Do 31.10.2024 19:00 - 20:00 33,08 € 24-3HR9255 Haus des Forums. Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath, Raum 01, EG Hanna Lena Hansen



Parkplatz am





FITNESS. **ENTSPANNUNG** & FRNÄHRUNG

Kath. Pfarrzentrum St. Petrus. Kirchplatz 11, Übach-Palenberg

Olga Neustädter

Pfarrzentrum St. Mariä Namen, Pfarrer-Lowis-Straße 12, Geilenkirchen - Gillrath Karin Döpgen

Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath, Raum 03, OG Carmen Savya Kubitzek

### Fit mit Pilates in Übach

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

#### Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

08 × Mi	21.08.2024	09:00 – 10:00	33,08€	24-3HR9099
08 × Mi	30.10.2024	09:00 - 10:00	33,08€	24-3HR9100

### Gesund und fit für Beruf und Alltag

Sie trainieren und verbessern bestehende Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Gedächnis durch gelenkund rückenschonende Übungen und Tanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Hallenschuhe

11 x Mi 04.09.2024 15:30 - 17:00 68,20 € <u>24-3HR9018</u>

### Yin-Yoga für Faszien

Yin-Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Methode der Entspannung. Die jeweiligen Yoga-Positionen werden lange entspannt gehalten und wirken sich positiv auf Gelenke und Faszien aus. Dies führt bei den Übenden zu mehr Beweglichkeit und tiefer Entspannung. Das Faszien-Yoga wird in diesem Kurs mit den entlastenden Bewegungsübungen des Rücken-Yogas kombiniert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Isomatte, Kissen, Handtuch

14 × Di	27.08.2024	16:45 – 18:15	86,80€	24-3HR9585
14 × Di	27.08.2024	18:30 – 20:00	86,80€	24-3HR9586

### Yoga

#### für Anfänger:innen und Mittelstufe

Yoga bedeutet Verbindung von Atem, Körper und Geist und dient dazu das körperliche und geistige Wohlbefinden zu unterstützen. Der Unterricht wird nach der Lehre von T. Krishnamacharya, T.K.V Desikachar fernab gymnastischer Übungen und modischer Strömungen vermittelt. Eine Auswahl von dynamischen, statischen und atemverbindenden Übungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunden.

08 × Mi	21.08.2024	09:30 – 11:00	49,60€	24-3HR9564
08 × Mi	30.10.2024	09:30 - 11:00	49 60 €	24-3HR9565

Haus des Forums. Karl-Arnold-Straße 95. Gillrath, Raum 03, OG Johanna Krüppel

# WEGBESCHREIBUNG

### HAUPTSITZ / VERWALTUNG Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg

#### Forum im Haus der Regionen

Bettrather Straße 22 41061 Mönchengladbach

Büros der Leitung, Verwaltung, Pädagoginnen | 4 eigene Kursräume | Aufenthaltsbereich

### **ANFAHRT**

#### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

51.199670, 6.4321000

Zufahrt zum Parkplatz über Bettrather Straße 20 alternativ: Adresse Beethovenstraße 40 (Kreuzung Beethovenstraße - Bettrather Straße), von dieser Kreuzung aus weiter in die Bettrather Straße Richtung Liebfrauenschule fahren

#### Parken:

hauseigener Parkplatz

(Zufahrt über das Gelände der Liebfrauenschule; die Einfahrt befindet sich links neben der Llebfrauenschule, zum Parkplatz ganz nach hinten durchfahren)

#### **Eingang:**

vom Parkplatz aus zurückwenden Richtung Straße und links dem kleinen Fußweg zwischen Liebfrauenschule und Haus der Regionen folgen

#### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

"Mönchengladbach Hauptbahnhof" aussteigen Bus 009 (Richtung: Viersen Wegweiser) / 010 (Richtung: Mönchengladbach Hamern) / 019 (Richtung: Süchteln Vorst Kirche) bis Haltestelle "Krankenhaus Bethesda" nehmen – die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen – links in die Bettrather Straße einbiegen – das Katholische Forum befindet sich im Haus der Regionen auf der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

#### mit dem Bus:

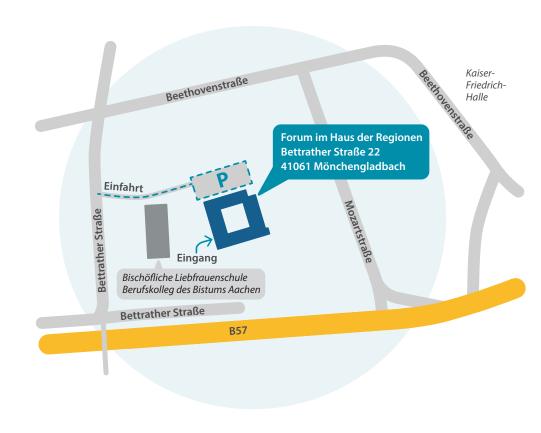
Buslinien 009, 010, 019 bis Haltestelle "Krankenhaus Bethesda" – die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen – links in die Bettrather Straße einbiegen – das Katholische Forum befindet sich im Haus der Regionen auf der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

#### **ZU FUSS**

"Mönchengladbach Hauptbahnhof" Richtung Busbahnhof verlassen – der Sittarder Straße folgen, bis diese in die Bismarckstraße übergeht – weiter folgen bis zur Kreuzung Hohenzollernstraße – die Kreuzung überqueren, dann links auf Hohenzollernstraße abbiegen – auf der rechten Straßenseite bleiben – rechts haltend dem Fußweg folgen, der zur Brücke hochführt – an der Brücke nach rechts wenden auf die Bettrather Straße – das Katholische Forum befindet sich im Haus der Regionen auf der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

### BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und Personalraum sind ebenerdig zugänglich. Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



### AUSSENSTELLE Geilenkirchen-Gillrath

Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95 52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

### **ANFAHRT**

#### MIT DEM AUTO

# Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

#### Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

#### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

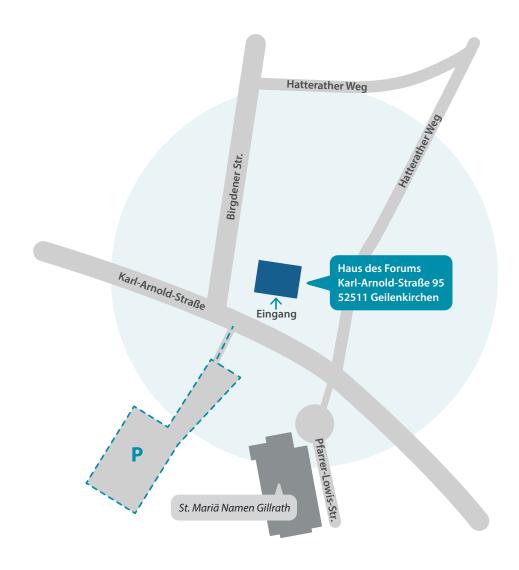
Bahnhof, "Geilenkirchen" – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle "Gillrath Kirche" nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis "Gillrath Kirche" – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis "Gillrath Birgdener Straße" – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

### BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



WEGBESCHREIBUNG WEGBESCHREIBUNG

## AUSSENSTELLE Heinsberg

Forum im "Alten Amtsgericht" Sittarder Straße 1 52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

### **ANFAHRT**

#### MIT DEM AUTO

### Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245 oder direkt zum Parkplatz: Westpromenade 2, 52525 Heinsberg (Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist gegenüber von Hausnummer 2)

#### Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die Westpromenade | an der Schranke beim Kath. Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

#### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

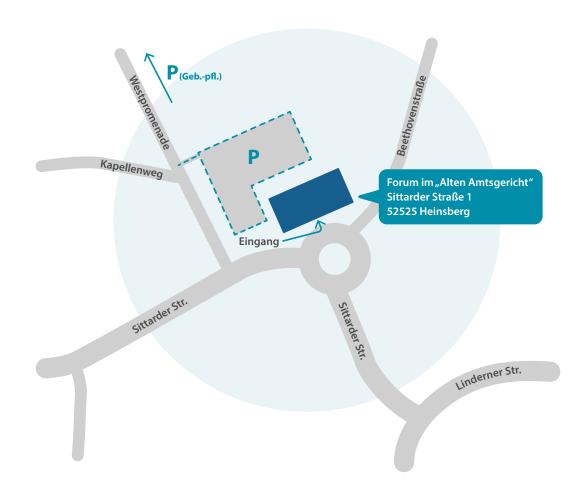
Bahnhof, "Geilenkirchen" – Bus SB1 (Richtung: Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle, "Heinsberg, AOK" nehmen – der Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im "Alten Amtsgericht" befindet sich direkt am Kreisverkehr.

#### mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475, SB1 bis Haltestelle "Heinsberg, AOK" – der Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im "Alten Amtsgericht" befindet sich direkt am Kreisverkehr.

### BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang. Alle Kursräume und das Büro per Aufzug erreichbar. Keine Behindertentoilette.





### **IMPRESSUM**

**VERANSTALTER** Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach

GESTALTUNG VLIP / 3s Live.com GmbH

Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach

DRUCK KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG

### Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Bettrather Straße 22 D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

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

www.forum-mg-hs.de

(c) @forum.mg.hs

(f) @kath\_forum\_mg\_hs



