

# Bildung & Begegnung

***Kursprogramm 2021/22***

Erwachsenen- und  
Familienbildung



**forum** Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchgladbach und Heinsberg

# Vorwort

## Auskunft und Anmeldung:

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Geilenkirchen: 02451 643 63

Heinsberg: 02452 978 52 80

Hückelhoven: 02433 526 33 24

Region HS zentral: 02161 98 06 39


Mönchengladbach: 02161 98 06 44

E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

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

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


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


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


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


# Inhaltsverzeichnis

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


 <b>1. Religion und Spiritualität</b>	<b>16</b>
1.1 Theologie, Kirche, Gesellschaft	17
1.2 Spiritualität und Glaubensleben	19
1.3 Religions-Kult(o)ur und Dialog	26

 <b>2. Qualifikation und Fortbildung</b>	<b>32</b>
2.1 Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen	33
2.2 Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson	45
2.3 Altenpflege und Betreuungskräfte	62
2.4 Weitere Fortbildungen	64
2.5 Ehrenamt Liturgie und Kirche	69
2.6 Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt	72


 <b>3. Leben und Beziehungen</b>	<b>82</b>
3.1 Persönlichkeit stärken	83
3.2 Paarleben	91
3.3 Frauenleben	93
3.4 Älter werden	109

 <b>4. Kultur und Kreativität</b>	<b>114</b>
4.1 Kunst und Kultur	115
4.2 Kreativ sein	117
4.3 Sprachkurse	120

 <b>5. Gesellschaft und Politik</b>	<b>124</b>
5.1 Interkulturelle Vielfalt	125
5.2 Politik und Geschichte	136
5.3 Umwelt und Natur	140

 <b>6. Familien &amp; Kinder</b>	<b>146</b>
6.1 Schwangerschaft und Geburt	147
6.2 Das erste Lebensjahr	150
6.3 KIDIX® – Eltern-Kind-Gruppen	157
6.4 Familienzeit	161
6.5 Erziehung und Elternbildung	162

 <b>7. Gesund leben</b>	<b>166</b>
7.1 Gesund leben	167
7.2 Entspannung	174
7.3 Sport und Bewegung	181

 <b>8. Online und Digital</b>	<b>184</b>
<b>Angebote vor Ort</b>	<b>188</b>
9.1 Stadtgebiet Erkelenz	189
9.2 Gemeinde Gangelt	192
9.3 Stadtgebiet Geilenkirchen	196
9.4 Stadtgebiet Heinsberg	201
9.5 Stadtgebiet Hückelhoven	205
9.6 Gemeinde Selfkant	209
9.7 Stadtgebiet Übach-Palenberg	211
9.8 Gemeinde Waldfeucht	213
9.9 Stadtgebiet Wassenberg	217
9.10 Stadtgebiet Wegberg	218

<b>Kooperationspartner</b>	<b>222</b>
<b>Wegbeschreibung</b>	<b>232</b>

## Leitung:



### Lucia Traut

Diplom Theologin, M.A. Religions- und Kulturwissenschaftlerin

**Arbeitsbereiche:** Theologische Bildung

**Beratungszeit:** mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr

**Tel.:** 02161 980641

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

## Pädagogische Mitarbeiterinnen:



### Pantea Dennhoven

Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

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

**Beratungszeit:** montags 11.30 – 13.00 Uhr in Hückelhoven

**Tel.:** in Hückelhoven 02433 5263324

**Tel.:** in Mönchengladbach 02161 980654

**E-Mail:** pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



### Marion Höver-Battermann

Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

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

**Beratungszeit:** montags 10.15 – 12.00 Uhr

**Tel.:** 02161 980626

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



### Ulla Otte-Fahnenstich

Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

**Arbeitsbereiche:** Qualifizierung von Tageseltern, Familienbildung Region Heinsberg

**Beratungszeit:** mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr in Geilenkirchen-Gillrath

**Tel.:** in Geilenkirchen 02451 9154068

**Tel.:** in Mönchengladbach (nur dienstags) 02161 980643

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



### Ricarda Polnik

MA. Erziehungswissenschaftlerin

**Arbeitsbereiche:** Erwachsenen- und Familienbildung Korschenbroich, Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte

**Beratungszeit:** montags 14.00 – 16.00 Uhr

**Tel.:** 02161 980652

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



### Joanna Schmitz

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

**Arbeitsbereiche:** Senioren- und Gesundheitsbildung Region Heinsberg

**Beratungszeit:** donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr in Heinsberg

**Tel.:** in Heinsberg 02452 9785281

**Tel.:** in Mönchengladbach 02161 980660

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



**Cornelia Schubert**

Diplom Betriebswirtin

**Arbeitsbereiche:** Erwachsenen- und Familienbildung Jüchen

**Beratungszeit:** montags 10.00 – 12.00 Uhr

**Tel.:** 02161 980658

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

**Verwaltung/Sekretariat:**



**Gaby Brahtz**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung  
Mönchengladbach, Korschenbroich und Jüchen

**Tel.:** 02161 980644 (zu den Servicezeiten)

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



**Uschi Rütten**

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

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

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

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



**Josefa Schmitz**

Veranstaltungsorganisation, Ansprechpartnerin für  
Präventionsschulungen, Evaluationen

**Tel.:** 02161 980642 (zu den Servicezeiten)

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



**Carina Quack**

Anmeldungen und Abrechnung Region Heinsberg,  
Überweisungen, Internetpräsenz, Mediennutzung

**Tel.:** 02161 980661 (zu den Servicezeiten)

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

# Auskunft und Anmeldung

Katholisches Forum Mönchengladbach und Heinsberg

Tel.: 02161 98 06 39 (HS)

Tel.: 02161 98 06 44 (MG)

E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

Internet: [www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

**Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.**

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

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

## Unsere Servicezeiten

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

## Auszüge aus unserem Leitbild

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

### **Für unsere Arbeit gelten folgende Grundsätze:**

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

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

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

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

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

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

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### **Anmeldung**

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

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

### **Teilnahmegebühr**

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

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

### **Unsere Bankverbindung**

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

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

### **Gebührenermäßigung**

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

### **Ausfallgebühren**

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

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

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

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

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

### **Datenschutz**

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

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

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

Datenschutzbeauftragter für das Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg ist:

Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Curacon GmbH

Herr Stefan Strüwe-Leiter Geschäftsfeld Datenschutz

Am Mittelhafen 14

48155 Münster

Tel.: 0251 92208247

[stefan.struewe@curacon.de](mailto:stefan.struewe@curacon.de)

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

#### Haftung

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

#### Programmänderungen

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

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

## Kursleiter (m/w/d)

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

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

für Heinsberg  
Joanna Schmitz  
unter 02452 – 978 52 81

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

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

## Geschenkgutschein

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

Dann haben wir das Richtige für Sie!

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

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





# Religion & Spiritualität

## 1.1 Theologie, Kirche, Gesellschaft

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

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

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

### Der Synodale Weg – Aufbruch oder Sackgasse?

Angesichts der aktuellen Krise der katholischen Kirche in Deutschland haben Bischöfe und Laien einen gemeinsamen Reformweg beschlossen. Sie wollen die Kirche zukunftsfähig machen und verlorenes Vertrauen zurückgewinnen. Es geht um Gewaltenteilung, ums Amtsverständnis, um die Rolle von Frauen und die katholische Sexualmoral. So weit, so revolutionär. Allerdings haben die Beschlüsse der Synodalversammlung keinen rechtsverbindlichen Charakter, sondern stellen lediglich eine Empfehlung dar. Kann der Synodale Weg die Kirche in Deutschland also wirklich verändern? Wie offen ist das Ergebnis des Synodalen Weges und wo liegen die Chancen im Prozess? Wie steht es um die Zukunft der Kirche, wenn der Synodale Weg scheitert und die Hoffnungen der Gläubigen auf Veränderung schon wieder enttäuscht werden?

Gäste: Prof. Dr. Thomas Schüller (Münster), Karin Kortmann (ZdK)

Joachim Frank (Journalist, Köln)

Moderation: Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin, Barbara Brockmann, Dozentin, Bischöfliche Akademie Aachen  
Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

**Mi 06.10.21 19.00 – 21.00 Uhr freiwilliger Beitrag 21-2MG5024**

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

## Veranstaltungsreihe „Wiedervorlage: Aufarbeitung (Macht)Missbrauch“

*Nachhaltige Aufarbeitung sexualisierter Gewalt im Bistum Aachen*

Die im Herbst 2018 veröffentlichte so genannte „MHG-Studie“ über sexualisierte Gewalt an Minderjährigen durch katholische Priester machte deutlich, dass eine gründliche Aufarbeitung und konkrete Konsequenzen dringend geboten sind. Das unabhängige Gutachten einer Münchner Anwaltskanzlei, das systemische Ursachen und alle dokumentierten Fälle von sexualisierter Gewalt durch Priester des Bistums Aachen anhand der Aktenlage untersuchte, war im Bistum ein erster Schritt der Aufarbeitung der schrecklichen Verbrechen, dem noch viele weitere folgen müssen. Neben einem grundlegenden Perspektivenwechsel hin zur Betroffenenperspektive geht es darüber hinaus um einen „Kulturwandel“ und dieser sei umfassend zu verstehen, so Bischof und Generalvikar. VertreterInnen des BDKJ, des Diözesanrates, der KfD und der Bischöflichen Akademie sowie des Forums Mönchengladbach-Heinsberg stimmen zu: Es muss noch viel passieren. Deshalb starteten sie Anfang 2021 die Veranstaltungsreihe „Wiedervorlage: Aufarbeitung“, die zum Ziel hat, diesen Perspektiv- und Kulturwandel kritisch und konstruktiv zu begleiten und voranzutreiben.

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

## Bioenergie im Kontext christlich-ethischer Verantwortung

*Ein Themenabend für interessierte Gruppen*

Weitere Infos unter: 5.3 Umwelt & Natur

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

**Termin nach Absprache**

**6.00 €**

**21-5MG1005**

Absprachen unter 02161 980644 oder per E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

### Meditationspfad Blick.Weite im Selfkant

*Podcast „to go“*

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

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Gabriele Thönnessen, Gemeindefereferentin

Brigitte Kempny, Gemeindefereferentin, GdG Hückelhoven

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

Den Podcast finden Sie auf unserer Homepage [www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de) unter „Mediathek“ oder unter „ImpulsFunk“ überall dort, wo es Podcasts gibt.

Nähere Infos unter [www.blick.weite.eu](http://www.blick.weite.eu)

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

### Wandlungen in Zeiten von Corona

*Spiritualität im Zeichen der Veränderung – ein Seminar mit Wilhelm Bruners*

Seit einem Jahr begleitet die Pandemie unser gesellschaftliches, kulturelles und auch religiöses Leben – Und sie hat vieles verändert. In diesem 3-teiligen Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, diesen Veränderungen auch bei uns selbst nachzuspüren: Wie haben sich im

letzten Jahr meine Lebensthemen, mein Glaube, meine Spiritualität, ... entwickelt? Wie hat die Corona-Situation mich verändert und wo merke ich eigene aktive Anteile des Wandels? Wie kann ich eine spirituelle Haltung zu diesen Veränderungen entwickeln? Leiten lassen wir uns dabei durch Erfahrungen von Menschen aus Bibel und Glaubensgeschichte, auch aus unserer ganz persönlichen. Diese Beispiele können uns dazu inspirieren, dem „lebensnotwendigen Übel“ der Veränderung mit einer Spiritualität des Wandels – oder der Wandlung – zu begegnen.

Wilhelm Bruners, Katholischer Pfarrer, Schriftsteller

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

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

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

## Keine Angst vor Pandemie

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

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

Nähere Infos unter: 3.1 Persönlichkeit stärken

## Mutter, Königin, wilde Frau...

*Lebe, was in dir steckt!*

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

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

Alexandra Pook, ev. Pfarrerin, Erwachsenenbildnerin, Gesangspädagogin

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Anja Lüpken, Biodanza-Leiterin, Heilpraktikerin, Religionswissenschaftlerin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Inklusive Material, Getränke und Mittagsimbiss.

Anmeldeschluss: 20.09.21

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

## Bible Art Journaling

Workshop für kreatives Bibelstudium

Bible – Die Bibel als unsere Grundlage

Art – Künstlerisch kreative Auseinandersetzung

Journaling – Wie Tagebuch führen

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

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

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

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Inklusive Material und Getränke. Mittagsimbiss muss selbst mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 29.10.21

An dem Tag wird auf vorbereiteten Bibelseiten gearbeitet.

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

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.



## Bible Art Journaling – ein Angebot für Ihre Gruppe

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

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Bei Ihnen vor Ort

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

Preis pro TN, inklusive Material, zzgl. Fahrtkosten

Anfrage und Information: Lucia Traut, 02161 980641 oder [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

## Klingendes Kevelaer

*Kreativ-spirituelle Auszeit zum Einstimmen in die ruhige Jahreszeit*

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

Bastian Rütten, Pastoraler Mitarbeiter an St. Marien, Kevelaer

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Priesterhaus, Kapellenplatz 35, Kevelaer

**Fr-So 12.11.21, 17 Uhr – So 14.11.21, 16 Uhr 180.00 € 21-2TT5001**

Inklusive Vollverpflegung, Übernachtung wahlweise EZ/DZ im Priesterhaus.

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

Anmeldeschluss: 29.10.21

## Frauen feiern Gott in ihrem Leben

*Frauengottesfest*

Ein Gottesdienst mit Herz, Hand und Kreativität, in dem viele Ausdrucksmöglichkeiten erlebbar sind, der offen ist für alle, unabhängig von Alter und Konfession. Frauen entdecken, leben und feiern die eigene weibliche Spiritualität; Texte in (frauen-)gerechter Sprache, eine Frauengestalt aus der Bibel, Gedankenaustausch, meditativer Tanz, Musik und eine auf ein Thema bezogene Aktion münden in eine Agape-Feier. Ein Vorbereitungsteam gestaltet je-

des Jahr dieses Gottesfest, das Frauen aller Konfessionen verbindet, aber auch Mut machen möchte, in der eigenen Pfarr- oder Frauengruppe neue Wege zu gehen und einen ähnlich offenen und frauenbewegten Gottesdienst zu feiern.

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

Liesel Welters, kfd-Regionalverband

Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

**Fr 26.11.21 19.00 – 21.00 Uhr 21-6MG5057**

Anmeldung: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

## FrauenBibelTag:

*Erste Zeugin der Auferstehung – Maria von Magdalena*

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

Stephanie Feder, Theologin, Theaterpädagogin, Systemische Beraterin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Inklusive Mittagsimbiss.

Anmeldung bis 11.03.22: Ingrid Scholz, 02165 8794200 oder 02165 913115,

ingrid.scholz@bistum-aachen.de

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

## 1.3 Religions-Kult(o)ur und Dialog

### Frauen im Dialog

*Interreligiöse Begegnung in Zeiten von Corona*

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

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

Gäste:

Helene Braun, angehende Rabbinderin (Berlin)

Julia Enxing, Professorin für Systematische Theologie (Dresden)

Dina El Omari, Islamische Theologin, Islamwissenschaftlerin (Münster)

Moderation:

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Onlineseminar

<b>Mi</b>	<b>10.11.21</b>	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>7.50 €</b>	<b>21-2MG5029</b>
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

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

### Weltgebetstag – Frauen aller Konfessionen laden ein

Nähere Infos und alle Veranstaltungen zum Weltgebetstag unter: [3.3 Frauenleben](#)

### „Mord am Königshof“ – Biblisches Krimi-Dinner

*Kulinarisches Krimi-Event für Ihre Gruppe*

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

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

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

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

Infos für Gastgeber\*innen:

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

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler  
Kursort nach Vereinbarung

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

Teilnahmebeitrag pro Person / min. 120 € pro Gruppe.

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

8-12 Teilnehmer\*innen ab 16 Jahren, Zeitbedarf: 3 Stunden. Bitte beachten Sie für Ihre

Planung die aktuellen Hygiene-Schutzverordnungen.

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

## „Mord am Königshof“

*Biblisches Krimi-Dinner für Ihre Gruppe online*

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

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

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler  
Onlineseminar

**Termin nach Vereinbarung 15.00 € 21-2MG5027**

Teilnahmebeitrag pro Person.

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

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

## Göttlich genießen – kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt

*Der besondere Kochworkshop für Ihre Gruppe!*

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

5 Themenabende zur Auswahl:

### 1) *Köstlich fasten:*

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

### 2) *Der Geschmack des Anfangs:*

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

### 3) *Götterspeisen und andere Köstlichkeiten:*

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

### 4) *Achtsam Speisen:*

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

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

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

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler

Bei Ihnen vor Ort

### Termin nach Vereinbarung

22.50 €

21-2MG5009

Inklusive Speisen und Material; exkl. Getränke.

Teilnahmebetrag pro Person / min. 225 € pro Gruppe.

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

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

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

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

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

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

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

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

Infos für Gastgeber\*innen:

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

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler

Kursort nach Vereinbarung

### Termin nach Vereinbarung.

90.00 € zzgl. Fahrtkosten

21-2MG5010

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

Teilnahmebeitrag pro Gruppe.

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

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





# Qualifikation & Fortbildung

## 2.1 Pädagogische Fachkräfte und Kursleitungen

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

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

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

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

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

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

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

## Kursaufbau

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

### Modul 1

Berufliches Selbstverständnis, Beziehungen gestalten und pädagogisches Handeln

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

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

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

Mönchengladbach

Leitung: Angelika Bäumer, Annett Pudlowsky

### Modul 2

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

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

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

Leitung: Anita Zimmermann

### Modul 3

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

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

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

Leitung: Marita Meurer-Neuenhüskes

### Modul 4

Erziehungs- und Bildungspartnerschaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren

(2 Schulungstage): 09.12., 10.12.2021

Uhrzeit: 9.00 – 16.15 Uhr

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

Mönchengladbach

Leitung: Angelika Bäumer

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

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

Marita Meurer-Neuenhüskes, Dipl. Pädagogin, Psychodramaleiterin

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

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Anita Zimmermann, Motopädin

Veranstaltungsorte: siehe Modulbeschreibung

<b>20 x Mi</b>	<b>01.09.21</b>	<b>09.00 – 16.15 Uhr</b>	<b>1550.00 €</b>	<b>21-1ER2004</b>
----------------	-----------------	--------------------------	------------------	-------------------

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

## Zertifizierte Weiterbildung für Praxisanleitungen

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

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

Modul 1: Rolle und Rahmenbedingungen (1 Tag)

Modul 2: Phasen des Ausbildungsprozesses (2 Tage)

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

Modul 4: Abschied und Abschluss (1 Tag)

Die Weiterbildung wird vom Bistum Aachen anerkannt.

Anita Zimmermann, Motopädin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

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

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld-Viersen.

## Religionspädagogische Fortbildungsnachmittage für pädagogische Fachkräfte

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

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

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

### Advents- und Weihnachtszeit

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

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

Anmeldeschluss: 18.10.21

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

### Fastenzeit

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

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

Anmeldeschluss: 18.01.22

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

### Kar- und Ostertage

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

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

**Mi**

**16.03.22**

**14.30 – 16.45 Uhr**

**22-2MG2002**

Anmeldeschluss: 09.03.22

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



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

Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

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

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

Inhalte:

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

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

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

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

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Onlineseminar

**Bearbeitungszeit: 27.09.-15.11.21**

**21-2MG2010**

Anmeldung bis zum 22.09.21 an: [abt.13@bistum-aachen.de](mailto:abt.13@bistum-aachen.de)

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

### Austauschtreffen zur Online-Fortbildung

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

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

Onlineseminar

**Mo**

**15.11.21**

**14.30 – 16.45 Uhr**

**21-2MG2014**

Anmeldung bis 10.11.21 unter: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### Pfingsten

#### Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

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

### Inhalte

1. BIBEL – Pfingsterzählung und Hintergrundinfos

2. FEST – Termin und Traditionen

3. PRAXIS – Symbolarbeit „Heiliger Geist“ und Pfingsterzählung für Kinder

4. INSPIRATION – Bedeutung und Sinn

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

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

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

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Onlineseminar

**Bearbeitungszeit: 27.4. – 27.5.22**

**22-2MG2003**

Anmeldung bis zum 25.04.22 an: [abt.13@bistum-aachen.de](mailto:abt.13@bistum-aachen.de)

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

### Austauschtreffen zur Online-Fortbildung

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

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

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

Anmeldung bis 11.05.22 unter: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## Schöpfung und Erntedank

Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

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

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

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

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

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

Anmeldung bis zum 01.07.22: [abt.13@bistum-aachen.de](mailto:abt.13@bistum-aachen.de)

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

## Austauschtreffen zur Online-Fortbildung

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

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

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

Anmeldung bis 23.09.22 unter: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## Vom Zauber Gruppen zu leiten – Onlineseminar

Neue Perspektiven für Kursleitungen in der Erwachsenen- und Familienbildung

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

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

**Sa** **05.02.22** **10.00 – 13.00 Uhr** **22-6HR2002**

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

## Qualifizierung für OGaTa Mitarbeiter\*innen

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

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

Alle Teilnehmer\*innen erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat.

Der Zeitrahmen beträgt 160 Unterrichtsstunden in Präsenzpflicht und Selbsterinheiten.

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

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

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

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

**Infoabend: Ende Januar 2022; Qualifizierung ab März 2022**

**22-6TT2005**

Termine und Kursgebühr: 02161 980626 oder auf der Homepage des Kath. Forums ab Herbst 2021.

## 2.2 Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

### Aufbauqualifizierung und Fortbildungen

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



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

Sämtliche Module können auch als Fortbildungsmodule gebucht werden!  
 Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Beginn jedes einzelnen Moduls.

Weitere Informationen:

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

## Ich gehe in die Kita – Gestaltung und Unterstützung der Eingewöhnungsphase

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

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

Beate Vraetz, Heilpädagogin, Erzieherin  
Onlineseminar

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

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



## Wie erziehst du mein Kind – pädagogische Konzepte und Erziehungshaltungen

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

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

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

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

## Die Würde des Kindes ist unantastbar – Kindeswohl und Kinderschutz

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



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

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

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

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

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

## Spiel- und Entwicklungsförderung – ganz alltäglich

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

Edith Rademacher, Erzieherin  
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

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

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

## Medien und ich – Vorbildfunktion in der Erziehung zur Medienkompetenz

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

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

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

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

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin  
Onlineseminar

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

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

## Täglich Freude und Leid – Supervision für Kindertagespflegeeltern

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

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

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



Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin  
Onlineseminar

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

Weitere Termine nach Absprache.

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

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, [uschi.ruetten@bistum-aachen.de](mailto:uschi.ruetten@bistum-aachen.de)

## Gelassen und stark im Kindertagespflegealltag – Kraftquellen und Resilienzfaktoren

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

Wir werden an diesem Tag unter anderem:

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

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

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

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

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

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

## Gesundheit und Hygiene

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

Themen an diesem Tag werden u. a. sein:

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

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

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB  
OnlineSeminar

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

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

## Die Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und ihre Dokumentation

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

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

Beate Vraetz, Heilpädagogin, Erzieherin  
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss

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

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

## Interkulturalität – herausfordernde Bereicherung

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

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

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

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

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

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

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

## Vorbereitung des Abschlusskolloquiums

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

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

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

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

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

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

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

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



## Abschlusskolloquium

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

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

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

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

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

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

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

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

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

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

## Kompetenzorientierte Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach den Kriterien des QHB

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

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

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

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

Teil 1 (tätigkeitsvorbereitend):

14.01.22 – 15.06.22 mit anssl. Lernergebnisfeststellung

18 x Mi 08.30 – 13.30 Uhr

04 x Fr 17.00 – 21.30 Uhr und

04 x Sa 09.00 – 14.00 oder 16.00 Uhr.

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

Anschließend entscheidet das Jugendamt über die Erteilung einer vorläufigen Pflegeerlaubnis.

Teil 2 (tätigkeitsbegleitend):

12.08.22 – 25.02.23 mit anschl. Lernergebnisfeststellung

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

Lernergebnisfeststellung: 10. – 11.03.23 (separate Anmeldung unter

Kursnummer 22-4HR2006)

Bildungsscheck und -prämie sind möglich.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

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

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

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

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

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

## Infoveranstaltung Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem neuen QHB

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

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

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

**Mi 30.06.21 17.00 – 19.15 Uhr 21-4HR2030**

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

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

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

## 160+ Anschlussqualifizierung für Kindertagespflegepersonen

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

Voraussetzungen:

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

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

Bildungsscheck und -prämie sind möglich.

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

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

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

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

ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

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

## Schulungen zur Praxisanleitung im Rahmen des QHB

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

### Schulung zur Praxisanleitung für Erzieher\*innen

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

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

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

<b>Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>09.00 – 12.00 Uhr</b>	<b>80.00 €</b>	<b>22-4HR2001</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

[ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de](mailto:ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de)

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, [uschi.ruetten@bistum-aachen.de](mailto:uschi.ruetten@bistum-aachen.de)

### Schulungen zur Praxisanleitung für Kindertagespflegepersonen

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

Die Schulung setzt sich aus vier Modulen zusammen:

Modul 1: Berufliche Identität und professionelle Perspektive

Modul 2: Professionelle pädagogische Beziehungen gestalten

Modul 3: Bildungsprozesse anregen und unterstützen

Modul 4: Im Ausbildungsprozess reflektieren und beurteilen

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

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

<b>Sa</b>	<b>06.11.21</b>	<b>09.30 – 15.30 Uhr</b>		
<b>Sa</b>	<b>20.11.21</b>	<b>09.30 – 15.30 Uhr</b>	<b>130.00 €</b>	<b>21-4HR2031</b>

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

[ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de](mailto:ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de)

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, [uschi.ruetten@bistum-aachen.de](mailto:uschi.ruetten@bistum-aachen.de)

### Vertiefungsschulung zur Praxisanleitung für Mentor\*innen

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

Andrea Schwartz, Dipl. Sozialpädagogin

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

<b>Sa</b>	<b>21.05.22</b>	<b>09.00 – 14.15 Uhr</b>	<b>60.00 €</b>	<b>22-4HR2003</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

[ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de](mailto:ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de)

Anmeldung: Uschi Rütten, 02161 980639, [uschi.ruetten@bistum-aachen.de](mailto:uschi.ruetten@bistum-aachen.de)

## 2.3 Altenpflege und Betreuungskräfte

### Wissenswertes über Krankheitsbilder des ZNS

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

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

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

Infos und Termine unter: 7.1 Gesund leben

In Kooperation mit Home Instead Heinsberg.



### Beratung und Austausch für Zugehörige von Demenzerkrankten

So wie Freud und Leid oft miteinander verwoben sind, so durchschneidet auch Krankheit die Wege unseres Lebens. In diesen Momenten ist es wichtig, zu wissen: Ich bin nicht allein mit meiner Sorge und mit meinem Schmerz. Ein Jahr lang können Sie auf das fachliche Wissen und Unterstützung durch eine Gruppe von Menschen, die das gleiche Schicksal erleben, zurückgreifen.

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

Infos und Termine unter: 3.1 Persönlichkeit stärken

In Kooperation mit Home Instead Heinsberg.

### Live-ins bei AMOS eG

*Beratungs- und Schulungsangebot für ausländische Pflegekräfte*

Nähere Infos unter: 5.1 Interkulturelle Vielfalt

Rosi Becker  
Ort der Begegnung, Erkelenz, Hagelkreuzstraße 54 a

**Termine nach Absprache mit Dozentin Circa 10 Stunde 21-3FA2001**

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 0173 8397609  
Um eine Spende für AMOS eG Arbeitslosenzentrum in Heinsberg-Oberbruch wird gebeten.  
Kontakt Daten unter [www.amos-oberbruch.de](http://www.amos-oberbruch.de)  
In Kooperation mit Beratungsstelle Arbeit im Kreis Heinsberg. Mitfinanziert über ESF und Land NRW.



## 2.4 Weitere Fortbildungen

### Schwerpunkt Autismus

*Qualifizierte Weiterbildung für pädagogische und therapeutische Fachkräfte*

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

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

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

Modul 1: Einführung Autismus-Spektrum-Störung

Modul 2: Gestaltung von Kontakt und Interaktion

Modul 3: Der TEACCH-Ansatz in Theorie und Praxis

Modul 4: Wahrnehmungsverarbeitung und Kommunikationsstrategien

Modul 5: Sozialkompetenz und positive Verhaltensunterstützung

Modul 6: Eltern- und Umfeldberatung

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

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

Katrin Meyer, Sozialarbeiterin, Motopädin, Autismuspädagogin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

Sa	21.08.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	22.08.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	25.09.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	26.09.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	30.10.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	31.10.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	11.12.21	10.00 – 16.30 Uhr		
So	12.12.21	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	08.01.22	10.00 – 16.30 Uhr		
So	09.01.22	10.00 – 16.30 Uhr		
Sa	05.02.22	10.00 – 16.30 Uhr		
So	06.02.22	10.00 – 16.30 Uhr	1400.00 €	21-6TT2003

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

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

In Kooperation mit dem Autismus Therapie Zentrum Mönchengladbach.

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

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

Bernadette Keller, Clownin

Franziskus Akademie, Zum Kniepbusch 5, 52511 Geilenkirchen

<b>Di</b>	<b>07.09.21</b>	<b>09.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>130.00 €</b>	<b>21-3HR2005</b>
<b>Fr</b>	<b>05.11.21</b>	<b>09.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>130.00 €</b>	<b>21-3HR2006</b>

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

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

## Babysitterkurs

Nähere Infos unter: 6.5 Erziehung und Elternbildung

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Familienzentrum Hand in Hand, Rabennest, Harbecker Straße 1, Wegberg

<b>Sa</b>	<b>13.11.21</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>		<b>21-8FZ7006</b>
-----------	-----------------	--------------------------	--	-------------------

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

## Babysitterkurs

Ein Angebot für alle, die regelmäßig Kleinkinder betreuen

Nähere Infos unter: 6.5 Erziehung und Elternbildung

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>Sa</b>	<b>13.11.21</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>18.60 €</b>	<b>21-7HS7001</b>
<b>Sa</b>	<b>26.03.22</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>18.60 €</b>	<b>22-7HS7001</b>

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

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

Workshop für Ihre Gruppe

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

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

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

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

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Franz-Josef Unland, Supervisor, Coach

Bei Ihnen vor Ort

**Termin nach Absprache**

**21-5MG1007**

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

## Workshops für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit

Nähere Infos unter: 5.1 Interkulturelle Vielfalt

div. Referentinnen und Referenten

### Termine bei Ihnen vor Ort nach Absprache

21-8FA1001

Anfragen und Informationen für die Region Mönchengladbach:

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

Anfragen und Informationen für die Region Heinsberg:

Pantea Dennhoven, 02433 5263324, pantea.dennhoven@bistum-aachen.de

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

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



## 2.5 Ehrenamt Liturgie und Kirche

### Fortbildungs- oder Besinnungstage für Ihre Gruppe

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

Lucia Traut, Leiterin Kath. Forum, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Bei Ihnen vor Ort

### Termin nach Vereinbarung

21-2MG2003

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

### Praxisbegleitung Begräbnisdienst

*Austauschtreffen für Begräbnisleiter\*innen*

Dieser Abend stellt für alle Ehrenamtlichen im Begräbnisdienst eine Möglichkeit dar, sich über aktuelle Anliegen, Fragen und Themen im kollegialen Rahmen auszutauschen und Gleichgesinnte aus der Region kennen zu lernen. Eigene Themen/Fragen können gerne mitgebracht werden. Für neue Begräbnisleiter\*innen ist der Abend Teil der Qualifizierung. Sie bekommen die Gelegenheit, ihre ersten Praxiserfahrungen im Austausch mit erfahrenen Begräbnisleiter\*innen zu reflektieren.

Ulrike Gresse, Gemeindereferentin Grabeskirche St. Elisabeth

Michael Schicks, Pfarrer

St. Elisabeth, Pfarrheim, Bökelstr. 178, Mönchengladbach

**Termin wird bekannt gegeben.****21-2MG2005**

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

Bei Interesse bitte melden bei: Lucia Traut, 02161 980641, [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

**Ehrenamt Begräbnisdienst – Kennenlern- und Qualifizierungskurs**

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

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

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

Babette Sanders, Gemeindeferentin

Brigitta Schelthoff, Gemeindeferentin, GdG Hückelhoven

Martina Lesmeister, Gemeindeferentin

Michael Schicks, Pfarrer

Ulrike Gresse, Gemeindeferentin Grabeskirche St. Elisabeth

Ort wird noch bekannt gegeben.

**Termine werden bekannt gegeben.****21-2MG2001**

Information: Lucia Traut, 02161 980641, [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt.

**Predigt supervision**

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

Ingeborg Schiele, Wortgottesdienstleiterin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

**Termin wird bekannt gegeben.****21-2MG2004**

Anfragen und Information: Lucia Traut, 02161 980641 oder -44,

[lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

**Wortgottesfeiern leiten – Ausbildungskurs**

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

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

N.N.

Ort wird noch bekannt gegeben.

**Termin wird bekannt gegeben.****21-2HR2002**

Der Kurs wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 angeboten.

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

[lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

## 2.6 Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt

### Schulungen zur Prävention von sexualisierter Gewalt

*Augen auf – hinsehen und schützen*



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

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

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

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

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

Termin, Veranstaltungsort, Umfang und Kosten nach Vereinbarung

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

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

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

### Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

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

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

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

Lutz Grundmann, Dipl. Sozialpädagoge

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

**Fr**      **10.09.21**      **18.00 – 21.00 Uhr**      **21-8HR0001**

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

**Do**      **04.11.21**      **18.00 – 21.00 Uhr**      **21-8MG0007**

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

## Intensiv-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

*Für Erzieher\*innen*

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 Erzieher\*innen von Kindertageseinrichtungen in katholischer Trägerschaft (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

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

**Fr**      **17.09.21**      **09.00 – 16.00 Uhr**  
**Fr**      **24.09.21**      **09.00 – 16.00 Uhr**      **21-8TT0004**

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

**Fr**      **11.03.22**      **09.00 – 16.00 Uhr**  
**Fr**      **18.03.22**      **09.00 – 16.00 Uhr**      **22-8TT0001**

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung QHB

**Fr**      **29.04.22**      **09.00 – 16.00 Uhr**  
**Fr**      **06.05.22**      **09.00 – 16.00 Uhr**      **22-8TT0002**

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

## BasisPlus-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

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

*Für Kursleitungen und Honorarkräfte*

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

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

**Sa 18.09.21 09.30 – 14.30 Uhr 21-8MG0006**

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

### *Für Praktikant\*innen in Kitas*

Eingeladen sind Praktikant\*innen, die in Kitas in katholischer Trägerschaft tätig sind, in deren Rahmen sie regelmäßig Kontakt mit Kindern und/oder Jugendlichen haben (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräV O Aus- und Fortbildung).

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

**Fr 01.10.21 09.00 – 14.00 Uhr 21-8HR0005**

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

## Vertiefungsveranstaltungen

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

## Vertiefungsveranstaltung – Verhaltenskodex und Rolle

*Für Leitungskräfte, Pastorale Mitarbeiter\*innen*

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

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

**Di 16.11.21 09.00 – 16.00 Uhr 21-8MG0008**

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



## Vertiefungsveranstaltung

### Schutzvoller Umgang mit digitalen Medien

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

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

### Für Kursleitungen und Honorarkräfte

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

<b>Sa</b>	<b>20.11.21</b>	<b>09.00 – 12.00 Uhr</b>	<b>21-8HR0007</b>
<b>Sa</b>	<b>19.02.22</b>	<b>09.00 – 12.00 Uhr</b>	<b>22-8HR0001</b>

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

### Für Erzieher\*innen

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

<b>Fr</b>	<b>25.03.22</b>	<b>09.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>22-8HR0002</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

### Für Basis- und BasisPlus-Geschulte

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

<b>Fr</b>	<b>01.04.22</b>	<b>16.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>22-8HR0004</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

## Vertiefungsveranstaltung – Macht und Ohnmacht im pädagogischen Alltag

### Für Erzieher\*innen

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

- Partizipation
- Grundlagen und Umsetzung von Partizipation in der Kita
- Macht und Gewalt in der Erziehung
- Beschwerdemanagement

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

<b>Fr</b>	<b>19.11.21</b>	<b>09.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>21-8HR0006</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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



## Vertiefungsveranstaltung – Sexualentwicklung im Kindesalter liebevoll begleitet vom 1. bis zum 6. Lebensjahr

Für Erzieher\*innen

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

- Psychosexuelle Entwicklung 1-6 Jahre
- Sprachfähigkeit
- Sexuelle Übergriffe unter Kindern
- Sexuelle Vielfalt
- Entwicklung eines sexualpädagogischen Konzeptes

Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, Erdgeschoss  
Ute Lindemann-Degen, Erwachsenenbildnerin

**Fr**      **26.11.21**      **09.00 – 16.00 Uhr**      **21-8HR0008**

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

**Fr**      **20.05.22**      **09.00 – 16.00 Uhr**      **22-8HR0003**

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

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



# Leben & Beziehungen

## 3.1 Persönlichkeit stärken

### Körperwahrnehmung und Atmung – unterstützt und gelassen in unsicheren Zeiten

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

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

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

<b>Sa</b>	<b>10.07.21</b>	<b>10.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>40.00 €</b>	<b>21-6HR5026</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

<b>Sa</b>	<b>12.02.22</b>	<b>10.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>40.00 €</b>	<b>22-6MG5026</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

## Online Seminar Resilienz – Ich lasse mich nicht unterkriegen

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

An drei Abenden geht es um folgende Fragen und Entdeckungen:

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

Brigitte Vieten, individualpsychologische Beraterin  
Onlineseminar

<b>Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>		
<b>Mi</b>	<b>25.08.21</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>		
<b>Mi</b>	<b>01.09.21</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>15.00 €</b>	<b>21-6MG5558</b>

Anmeldeschluss: 05.08.2021

Voraussetzung: stabile Internetverbindung, PC mit Kamera und Audio.

## Beratung und Austausch für Zugehörige von Demenzerkrankten

Dieses Angebot soll Personen ansprechen, die sich um einen Menschen mit demenziellen Veränderungen kümmern und sich regelmäßig mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Die Inhalte dieser Treffen bestimmen in erster Linie die Teilnehmenden und werden von Mal zu Mal angepasst auf den tatsächlichen Bedarf.

Als erfahrene Betreuungsassistentin fungiert die Dozentin als Vermittlerin von Hintergrundwissen, als Stütze in schwierigen Situationen, als nicht-wertende Zuhörerin, als ehrliche Ratgeberin. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für vertrauliche Gespräche.

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

<b>5 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>31.00 €</b>	<b>21-3HR9121</b>
<b>6 x Di</b>	<b>09.11.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>37.20 €</b>	<b>21-3HR9122</b>
<b>5 x Di</b>	<b>08.02.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>31.00 €</b>	<b>22-3HR9135</b>
<b>5 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>31.00 €</b>	<b>22-3HR9136</b>

Die Treffen finden alle 14 Tage statt. In Kooperation mit Home Instead Heinsberg.



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

Nähere Infos unter: 3.4 Älter werden

Peter Albrecht, Psychotherapeut, Supervisor

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Sittarderstr. 1, Heinsberg, OG, Raum 1

05 x Di 02.11.21 17.15 – 19.30 Uhr 46.50 € 21-3HR5067

## Keine Angst vor Pandemie

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

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

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

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

N.N.

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg, Sittarderstr. 1, OG, Raum 2

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

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

## Die Erfahrung vom Alleingelassen-Sein

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

N.N.

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg, Sittarderstr. 1, OG, Raum 2

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

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

## Die Erfahrung von Ohnmacht und Schaffenskraft

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

N.N.

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg, Sittarderstr. 1, OG, Raum 2

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

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

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

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

N.N.

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg, Sittarderstr. 1, OG, Raum 2

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

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

**Die Welt verändert sich. Was brauchen unsere Kinder?**

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

N.N.

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg, Sittarderstr. 1, OG, Raum 2

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

In Kooperation mit Beratungszentrum des Bistums Aachen.

**Corona, was hast du mit uns gemacht?**

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

N.N.

Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Heinsberg, Sittarderstr. 1, OG, Raum 2

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

In Kooperation mit Beratungszentrum des Bistums Aachen.

**Lebenslust statt Coronafrust und Winterblues**

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

Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

Susanne Kessenich, Gesundheitspädagogin, Counselor grad. BVPPT

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

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



## Fasten und Eutonie

*Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einkehr*

Fasten bietet eine altbewährte Möglichkeit, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und neue Lebensausrichtungen zu finden. Fasten ist ein Prozess, der das Heilwerden an Körper und Seele unterstützt und nachhaltige Veränderungen auch im Alltag ihren Platz finden lässt. Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit. Sie findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche frisch zubereitet. Nach einem Morgenspaziergang ist der Vormittag für Eutonie- und Yogaübungen reserviert, die der Vertiefung der Atmung und der Verbesserung der Beweglichkeit dienen. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen oder Wanderungen. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen und dem Erfahrungsaustausch zum Fasten in der Gruppe.

Inge Schulz-Simon, Diplom Psychologin

Birgit Hagen, Eutoniepädagogin

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

**So 06.03.22, 14 Uhr – Do 10.03.22**

**350.00 €**

**22-6TT9001**

Anmeldeschluss: 15.01.21

Die Anreise erfolgt selbst organisiert.

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

Socken, Paarleben.

## 3.2 Paarleben

### Sich trauen – Eheseminar zur Vorbereitung der kirchlichen Trauung

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

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

Anne Katz, Sozialpädagogin

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

Petra Slomka-Halm

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Teilnahmegebühr pro Person, inklusive Getränke und Material.

Nach Bedarf findet das Seminar online statt.

## KEK: Konstruktive Ehe, Partnerschaft und Kommunikation

Ein Kurs zur Weiterentwicklung Ihrer Partnerschaft

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

Sie können einen gesonderten Flyer bei uns anfordern.

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

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

Beratungszentrum MG

Kath. Beratungszentrum, Betrather Straße 26, Mönchengladbach

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

Die Kursgebühr gilt pro Person.

In Zusammenarbeit mit den Katholischen Beratungszentren MG und Aachen.

## 3.3 Frauenleben

### Make-up Kurs in der Region Heinsberg

Für viele Frauen ist das tägliche Make-up ebenso wie das Zähneputzen wesentlicher Teil der morgendlichen Routine, ohne die sie kaum das Haus verlassen. Oftmals besteht aber auch der Wunsch, etwas Neues auszuprobieren. Ein dem aktuellen Trend entsprechendes Make-up kann das äußere Erscheinungsbild maßgeblich beeinflussen und zu einer wahren Typveränderung führen.

Zahlreiche Frauen haben bereits mit einem einfachen Tages-Make-up Probleme und kommen schlecht mit dem Schminken zurecht. In solchen Fällen bietet es sich an, einen Kurs zu belegen, durch den sie das Schminken lernen. Wer es in seiner Jugendzeit versäumt hat, sich auszuprobieren, oder einfach vom Profi ein paar Tipps und Tricks lernen möchte, ist in einem Make-up Kurs bestens aufgehoben.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stabsstelle Chancengleichheit für Frauen und Männer des Kreises Heinsberg durchgeführt. Eine Teilnahmegebühr entfällt.

Sandra Möller

Salon für Haar, Kunst und Kultur, Martin-Luther-Straße 3, Hückelhoven

<b>Do</b>	<b>01.07.21</b>	<b>18.00 – 20.30 Uhr</b>	<b>21-6HR5053</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

Anmeldung: Anneliese Wellens, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Heinsberg, 02452 131911.

Eine kleine Materialzulage wird ggf. anfallen.

In Kooperation mit der Stabsstelle Chancengleichheit für Frauen und Männer des Kreises Heinsberg.

## „Hinfallen – aufstehen – Krönchen richten – weitergehen“

*Resilienz und mehr – eine kleine Auszeit für Frauen*

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

Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd-Diözesanverband Aachen, Counselor in Gestalt- und Orientierungsanalyse  
Wilhelm-Kliewer-Haus, Ungermannsweg 8, Mönchengladbach

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

Anmeldeschluss: 04.06.21

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

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

## Frauenexkursion nach Köln

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

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

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

<b>Sa</b>	<b>04.09.21</b>	<b>09.30 – 17.00 Uhr</b>	<b>12.00 €</b>	<b>21-6MG5026</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Fahrtkosten

Anmeldeschluss: 20.08.21

In Kooperation mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.

Abfahrtszeit bitte kurz vor der Veranstaltung erfragen.





## Nutze die Kraft Deiner Stimme

Sehr häufig unterschätzen wir die Kraft und Macht unserer Stimme und sind uns der Auswirkungen unserer Wortwahl nicht bewusst. Wir arbeiten mit „Weichmachern“, wie z. B. „Könntest Du vielleicht dies oder das tun... – anstelle von „Bitte erledige dies und das“.

Frauen neigen dazu, die Ausdruckskraft ihre Stimme bzw. Sprache zu vernachlässigen.

Je mehr wir uns dessen bewusst sind, desto mehr werden Frauen (vor allem in der Männerwelt) gehört und ernst genommen:

- Wie drücke ich mich aus?
- Was will ich sagen? Was möchte ich erreichen?
- Wortwahl, Tonfall, Betonung, Lautstärke
- Wie wirke ich? Kann ich das beeinflussen?

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stabsstelle Chancengleichheit für Frauen und Männer des Kreises Heinsberg durchgeführt, sodass eine Teilnahmegebühr entfällt

Ute Voormanns-Wolters, Diplom-Kauffrau, Coach (ICF)  
Kreisverwaltung Heinsberg, Valkenburgerstraße 45, Heinsberg

**Do 23.09.21 18.00 – 20.30 Uhr 21-6HR5052**

Anmeldeschluss: 15.09.2021

Anmeldung: Anneliese Wellens, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Heinsberg,  
02452 131911

In Kooperation mit der Stabstelle Chancengleichheit für Frauen und Männer des Kreises Heinsberg.

## Rundum entspannt – Entspannungskurs für Frauen

*„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“ (Ovid)*

Haben Sie das Gefühl, dass Ruhepausen in Ihrem Leben immer wieder zu kurz kommen?

Oder wollen Sie einfach lernen, wie Sie auch im Alltag schnell und effektiv entspannen können?

Erfahren Sie, was Sie tun können, um mehr Ruhepausen und Entspannung in Ihr Leben einzubauen. Lassen Sie sich mit Fantasiegeschichten verwöhnen und lernen Sie die Entspannungsmethoden ‚Progressive Muskelentspannung‘ und ‚Autogenes Training‘ kennen. Ziele des Kurses sind:

- Verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen;
- Ruhepausen und Entspannung in den Alltag zu integrieren;
- Anspannung und Stress abzubauen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elke Buckert, Systemische Beraterin, Entspannungspädagogin  
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

**6 x Do 04.11.21 19.00 – 20.30 Uhr 37.20 € 21-3HR9048**

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, kleines Kissen.

## Licht aus – Film ab

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

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Anmeldeschluss: 15.09.21

Anmeldung und Informationen: Ingrid Scholz, 02165 879614

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

## Vortrag: Die Frauen um Karl Marx

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

Ina Hoerner-Theodor, Autorin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

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

## Weltgebetstag – Frauen aller Konfessionen laden ein

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

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

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

## Länderabend zum Weltgebetstag 2022

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

Marion Höver-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Um eine Spende wird gebeten.

## Lesung zu den Frauenaktionstagen

Buchtitel und Autorin werden noch bekannt gegeben.

Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd-Diözesanverband Aachen, Counselor in Gestalt- und Orientierungsanalyse  
 Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum  
 Buchhandlung Degenhardt, Friedrichstraße 14, Mönchengladbach

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

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

## Körperwahrnehmung und Alexander-Technik – ein Frauenworkshop

*Entspannt und gelassen im Sein*

„Unser Körper ist eines der schönsten und intelligentesten Geschenke der Schöpfung. Der Ausdruck des Körpers wird bestimmt von der Einheit, in der Körper, Geist und Seele schwingen“.

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erfahren, ist in unseren Körperzellen, Muskeln und Organen gespeichert. Es beeinflusst die Körperhaltung und bestimmt, wie es uns geht.

Die Alexander-Technik ist eine körperliche und energetische Wahrnehmungs- und Aufrichtungsarbeit zur Lösung körperlicher Symptomatik und Psychosomatik: Fehlhaltungen, Beeinträchtigung der Wirbelsäule, Rückenprobleme, Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsstö-

rungen, Blockaden, Verspannungen und Atemprobleme können positiv beeinflusst werden. Mit der Alexander-Technik können die ganzheitlichen Zusammenhänge erfahren und positiv beeinflusst werden. Das Finden und Wahrnehmen eigener körperlicher Ressourcen und das Nutzen vorhandener äußerer Ressourcen ist Ziel dieses Workshops.

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

**Sa 20.11.21 10.00 – 17.00 Uhr 40.00 € 21-6HR5037**

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

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

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

**Fr 26.11.21 18.00 – 21.00 Uhr 25.00 € 21-6HR5028**

Bitte mitbringen: Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte.

## Frauen feiern Gott in ihrem Leben

### Frauengottesfest

Nähere Infos unter: 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

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

Liesel Welters, kfd-Regionalverband

Citykirche Alter Markt, Kirchplatz 14, Mönchengladbach

**Fr 26.11.21 19.00 – 21.00 Uhr 21-6MG5057**

Anmeldung: Liesel Welters, 02161 580575

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

## Lebenslust statt Coronafrust und Winterblues

*Frausenminar, um Belastendes loszulassen, Kraftquellen zu finden und Gelassenheit zu stärken*

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

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

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

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

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

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

Anmeldeschluss: 12.11.21

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

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

## Stärkungstag für Frauen

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

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

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

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

zzgl. 5,00 € Materialumlage

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

## Frauen reden anders – Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

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

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

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

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

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

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

Anmeldeschluss: 27.09.2021

Voraussetzung: Stabile Internetverbindung, PC mit Kamera und Audio

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Anmeldeschluss: 10.02.2022

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

## Vortrag und Diskussion zum Thema: „Altersarmut ist weiblich“

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

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

Dagmar Hühne, Journalistin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

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

In Kooperation mit der Gleichstellungstelle der Stadt Mönchengladbach.

## Lesung zum Weltfrauentag in der Buchhandlung Degenhardt

Buchtitel und Autorin werden noch bekannt gegeben.

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

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

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

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

Anmeldung: Buchhandlung Degenhardt, 02161 16132 oder  
info@buchhandlung-degenhardt.de

## Besuch des Flachsmuseums – Veranstaltung zur Heiligtumsfahrt

Mit Blick auf die Heiligtumsfahrt 2022 in Mönchengladbach laden der kfd-Regionalverband Mönchengladbach, die Frauenseelsorge und das Katholische Forum zu einem Besuch des Museums für europäische Volkstrachten (Flachsmuseum) in Wegberg-Beek ein.

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

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

Marion Hoever-Battermann, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum Flachmuseum, Holzumer Straße 9, Wegberg

<b>Sa</b>	<b>12.03.22</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>15.00 €</b>	<b>22-6MG5006</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Die Anfahrt erfolgt eigenständig.

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

In Kooperation mit dem kfd-Regionalverband Mönchengladbach.

## Frauenworkshop-Wohlfühlstunden im Frühjahr

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

Katharina Schick-Helm, Dipl. Pädagogin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

<b>Sa</b>	<b>12.03.22</b>	<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-6MG5029</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

<b>Sa</b>	<b>02.04.22</b>	<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-6HR5030</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

## FrauenBibelTag:

*Erste Zeugin der Auferstehung – Maria von Magdalena*

Nähere Infos unter: 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

Stephanie Feder, Theologin, Theaterpädagogin, Systemische Beraterin

Ingrid Scholz, Frauenseelsorgerin der Region MG

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

<b>Sa</b>	<b>19.03.22</b>	<b>12.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>15.00 €</b>	<b>22-2MG5001</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

## „Nimm dir die Bühne“ – Frauenworkshop

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

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

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

<b>Do</b>	<b>19.05.22</b>	<b>18.00 – 20.30 Uhr</b>	<b>68.00 €</b>	<b>22-6MG5051</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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

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

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

<b>Sa</b>	<b>02.10.21</b>	<b>10.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>40.00 €</b>	<b>21-6HR5025</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Region Heinsberg; wird noch bekannt gegeben

<b>Sa</b>	<b>21.05.22</b>	<b>10.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>40.00 €</b>	<b>22-6HR5027</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

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



## 3.4 Älter werden

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

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

Gerta Gormanns, Bäuerin, Autorin

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

<b>Mo</b>	<b>27.09.21</b>	<b>15.00 – 17.15 Uhr</b>	<b>21-6MG2015</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

### Malen und Entspannen – für Neugierige und Junggebliebene

Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die intuitive Malerei.

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

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

Brigitte Böckels, Künstlerin

Atelier kunstverliebt, Frankenring 82, Erkelenz

<b>Sa</b>	<b>16.10.21</b>	<b>09.45 – 15.00 Uhr</b>	<b>25.00 €</b>	<b>21-6HR5064</b>
<b>Sa</b>	<b>20.11.21</b>	<b>09.45 – 15.00 Uhr</b>	<b>25.00 €</b>	<b>21-6HR5065</b>

Anmeldung und Information: Brigitte Böckels, 02431 943898

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

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

## Übungen mit Smovey extra für Senioren

Smovey ist ein revolutionäres Übungsgerät. Durch Übungen mit dem Smovey-Gerät wird Lymph- und Zellaktivierung erreicht, Koordination, Herz- und Kreislauf trainiert sowie allgemeine Beweglichkeit und Atmung verbessert. Die Übungen damit können auch sitzend absolviert werden. Deshalb lohnt es sich, Smovey-Training auszuprobieren und auch als eine Ergänzung zum Rehasport einzusetzen. Man kann den Übungsraum auch mit Rollator betreten. Hallen-Schuhe sind jedoch erforderlich.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

Bildungshaus, Oberbrucher Str.1, Gymnastikraum im Keller, Heinsberg

<b>9 x Fr</b>	<b>01.10.21</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>	<b>37.00 €</b>	<b>21-3HR9120</b>
<b>8 x Di</b>	<b>08.02.22</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>	<b>33.00 €</b>	<b>22-3HR9107</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280 oder  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

Das Sportgerät (Smovey) kann geliehen (2 € pro TN, pro Einheit) oder gekauft werden (die bis dahin angefallene Leihgebühr wird dann mit dem Kaufpreis verrechnet).

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

So schnell, wie sich in den letzten Jahren Wertvorstellungen, Beschäftigungs- und Beziehungsverhältnisse ändern, lassen sie sich im gleichen Tempo mit der bestehenden Lebensgestaltung kaum noch in Einklang bringen. Junggebliebene Rentnerinnen und Rentner, Veränderungen in Partnerschaften, die Sicherung des Alters, die Umstrukturierungen am Arbeitsplatz sind Fragen einer in die Zukunft ausgerichteten Lebensgestaltung, die es gilt, aktiv in die Hand zu nehmen und positiv zu gestalten.

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

Peter Albrecht, Psychotherapeut, Supervisor

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

<b>5 x Di</b>	<b>02.11.21</b>	<b>17.15 – 19.30 Uhr</b>	<b>46.50 €</b>	<b>21-3HR5067</b>
---------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

## Gesund älter werden

Ein erfahrener Präventions- und Sporttrainer erklärt in einer vierteiligen Reihe, worauf es ankommt, wenn man lange beweglich und gesund bleiben möchte. Gerade durch eine Vielfalt an Informationen und Ratgebern gelingt uns oft nicht, die sinnvollen Ratschläge auszufiltern, geschweige denn sie umzusetzen. Der Referent geht gezielt auf Ihre Fragen ein und steckt Sie mit seiner Begeisterung für das Thema an.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

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

<b>4 x Mi</b>	<b>09.03.22</b>	<b>17.30 – 19.00 Uhr</b>	<b>24.80 €</b>	<b>22-3HR9120</b>
---------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------



## Beratung und Austausch für Zugehörnde von Demenzerkrankten

So wie Freud und Leid oft miteinander verwoben sind, so kreuzen auch Krankheiten die Wege unseres Lebens. In diesen Momenten ist es wichtig zu wissen: Ich bin nicht alleine mit meinen Sorgen und mit meinem Schmerz. Ein Jahr lang können Sie fachlich begleitet auf die Unterstützung durch eine Gruppe von Menschen, die das gleiche Schicksal erleben, zurückgreifen.

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

Infos und Termine unter: 7.1 Gesund leben

In Kooperation mit Home Instead Heinsberg.

## Mundartcafés in Hückelhoven und im Quartierzentrum Bauchem

### Seniorenfrühstück in Geilenkirchen

Die Mundartcafés und Treffen zum Seniorenfrühstück müssen pandemiebedingt derzeit ausfallen. Sobald Sie wieder stattfinden, werden Sie über die Presse informiert.

Information: Joanna Schmitz, 02161 980660 oder 02452 9785281,  
joanna.schmitz@bistum-aachen.de



## 4.1 Kunst und Kultur

# Kultur & Kreativität

### Weltmusikprojekt – Ensemble Aghani

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

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

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

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

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

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

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

**21-3FA1020**

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

## Besuch des Flachsmuseums – Veranstaltung zur Heiligtumsfahrt

Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

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

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

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

## Frauenexkursion nach Köln

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

Nähere Infos unter: 3.3 Frauenleben

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

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

zzgl. Fahrtkosten

Anmeldeschluss: 20.08.21



## 4.2 Kreativ sein

### Näherwerkstatt im „Treffpunkt“ der Caritas

In der Näherwerkstatt treffen sich Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, um unter fachmännischer Anleitung Selbstgenähtes herzustellen. Neben der Bekleidungstechnikerin steht auch eine Designerin den Teilnehmenden zur Seite. Dieser Kurs findet in der Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit einem psychischen Handicap statt.

Susanna Jochims, Bekleidungstechnikerin

„Treffpunkt“ Kontaktstelle Caritas, Roermonder Straße 18, Erkelenz

11 x Di ab	17.08.21	09.30 – 12.30 Uhr	44.00 €	21-3HR5063
8 x Di ab	02.11.21	09.30 – 12.30 Uhr	32.00 €	21-3HR5066
13 x Di ab	11.01.22	09.30 – 12.30 Uhr	52.00 €	22-3HR5003
9 x Di ab	26.04.22	09.30 – 12.30 Uhr	36.00 €	22-3HR5004

Anmeldung und Information: Brigitte Hoevel-Haberland, Caritas Erkelenz 02431 81544  
In Kooperation mit dem Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.

### Nähen verbindet

Interkultureller Nähtreff

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen in der Stadt Hückelhoven, die gerne gemeinsam in lockerer Atmosphäre nähen möchten. Nähanfängerinnen sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene. Im Vordergrund steht die gemeinsame Freude am Nähen und das offene Gespräch miteinander. Dabei können neue Kontakte entstehen und Sprachbarrieren überwunden werden. Genäht wird für Groß und Klein von Bekleidung bis Accessoires, Spielzeug und vieles mehr. Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden. Zusätzlich stehen auch weitere Nähmaschinen und -materialien zur Verfügung.

N.N.

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

Mo und Fr ab 23.08.21 14.30 – 17.30 Uhr 21-8FA3003

Mo und Fr ab 25.10.21 14.30 – 17.30 Uhr 21-8FA3004

In Kooperation mit der Stadt Hückelhoven.

## Malen und Entspannen – für Neugierige und Junggebliebene

Nähere Infos unter: 3.4 Älter werden

Brigitte Böckels, Künstlerin

Atelier kunstverliebt, Frankenring 82, Erkelenz

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

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

Anmeldung und Information: Brigitte Böckels, 02431 943898

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

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

## Bible Art Journaling

*Workshop für kreatives Bibelstudium*

Nähere Infos unter: 1.2 Spiritualität und Glaubensleben

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

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

Anmeldeschluss: 29.10.21

## Bible Art Journaling – ein Angebot für Ihre Gruppe

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

Nicole Malik, Kunsttherapeutin

Bei Ihnen vor Ort

Termin nach Vereinbarung. 20.00 € 21-2MG5011

Preis pro TN, inklusive Material, zzgl. Fahrtkosten

Anfrage und Information: Lucia Traut, 02161 980653 oder [Lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:Lucia.traut@bistum-aachen.de)

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

## 4.3 Sprachkurse

### Erste Schritte – Deutsch für Ausländer

Jutta Miethe, Lehrerin

Ort der Begegnung, Hagelkreuzstraße 54 a, Erkelenz

<b>7 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>21-3FA6024</b>
<b>8 x Di</b>	<b>26.10.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>21-3FA6025</b>
<b>12 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>22-3FA6024</b>
<b>9 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>22-3FA6025</b>

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

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

Kontaktdaten unter [www.amos-oberbruch.de](http://www.amos-oberbruch.de)

### „Gemeinsam Deutsch lernen“

Unabhängig von Anerkennung und Verfahren bietet dieser niederschwellige Deutsch-Sprachkurs die Möglichkeit, grundlegende Sprachkenntnisse zu erwerben. Dabei orientiert sich der Kurs am Alltag und unterschiedlichsten Lebenssituationen und stärkt die individuelle Sprach- und Handlungskompetenz

Sevim Daban, Integrationslotsin

Evangelisches Gemeindehaus, Mühlenstraße 4-8, Erkelenz

<b>Montags</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>21-8FA6005</b>
----------------	--------------------------	-------------------

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Erkelenz.

Anmeldung direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

### Deutschunterricht für Wanderarbeiter\*innen

Der Kurs richtet sich an die Saisonarbeitskräfte, vor allem an die Frauen und Männer, die ältere und pflegebedürftige Mitbürger\*innen betreuen – so genannte Live-ins.

Sonja Hanrath

AMOS Shop, Friedland Platz 14, Geilenkirchen

<b>15 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>13.15 – 14.45 Uhr</b>	<b>21-3FA6045</b>
<b>19 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>13.15 – 14.45 Uhr</b>	<b>22-3FA6045</b>

Ort der Begegnung, Hagelkreuzstraße 54 a, Erkelenz

<b>15 x Mi</b>	<b>25.08.21</b>	<b>13.30 – 15.00 Uhr</b>	<b>21-3FA6050</b>
<b>22 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>13.30 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA6050</b>

Heinsberg-Karken

<b>16 x Do</b>	<b>19.08.21</b>	<b>13.00 – 14.30 Uhr</b>	<b>21-3FA6035</b>
<b>20 x Do</b>	<b>13.01.22</b>	<b>13.00 – 14.30 Uhr</b>	<b>22-3FA6035</b>

Heinsberg-Randerath

<b>15 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>13.00 – 14.30 Uhr</b>	<b>21-3FA6040</b>
<b>22 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>13.00 – 14.30 Uhr</b>	<b>22-3FA6040</b>

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

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

Kontaktdaten unter [www.amos-oberbruch.de](http://www.amos-oberbruch.de)

### Deutsch als Fremdsprache

Wolfgang Hartung

AMOS eG, Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

<b>4 x Fr + Di</b>	<b>20.08.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>21-3FA6019</b>
<b>8 x Fr + Di</b>	<b>03.09.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>21-3FA6020</b>
<b>5 x Fr + Di</b>	<b>01.10.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>21-3FA6021</b>

9 x Di + Fr	02.11.21	09.30 – 11.00 Uhr	21-3FA6022
6 x Fr + Di	03.12.21	09.30 – 11.00 Uhr	21-3FA6023
6 x Di + Fr	11.01.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6011
8 x Di + Fr	01.02.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6012
9 x Di + Fr	01.03.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6013
9 x Fr + Di	01.04.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6014
9 x Di + Fr	03.05.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6015
7 x Fr + Di	03.06.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6016

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

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

Kontaktdaten unter [www.amos-oberbruch.de](http://www.amos-oberbruch.de)

## Deutsch – Sprachkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

Dies ist ein alltagsorientierter Deutschsprachkurs für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte. Der niederschwellige Sprachkurs bietet neben dem Erwerb der deutschen Sprache auch die Möglichkeit, sich über das Leben in Deutschland auszutauschen. Für die Kinderbetreuung ist gesorgt.

Martina Netzer-Kehren, Kidix-Kursleiterin

Jutta Miethe, Lehrerin

AMOS eG, Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

15 x Mi	25.08.21	09.30 – 11.00 Uhr	21-3FA6009
3 x Mi	12.01.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6000
4 x Mi	02.02.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6001
5 x Mi	02.03.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6002
4 x Mi	06.04.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6003
4 x Mi	04.05.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6004
4 x Mi	01.06.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-3FA6005

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

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

Kontaktdaten unter [www.amos-oberbruch.de](http://www.amos-oberbruch.de)

## „Gemeinsam Deutsch lernen für Frauen“ 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.

Sevim Daban, Integrationslotsin

Familienzentrum Traumland, Sophiastraße 29, Hückelhoven

**Mi + Fr ab 25.08.21 09.00 – 11.15 Uhr 21-8FA6009**

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Traumland.

Kinderbetreuung ist während der Kurszeit aktuell NICHT möglich, bitte melden Sie sich vorab telefonisch an 02433 5263324

## Aufbaukurs „Gemeinsam Deutsch lernen“

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

Sevim Daban, Integrationslotsin

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

**15 x Di 24.08.21 09.00 – 11.15 Uhr 21-8FA6004**

Anmeldung auch direkt vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

# Gesellschaft & Politik

## 5.1 Interkulturelle Vielfalt

Deutsch-Sprachkurse finden Sie im Kapitel 4.3 Sprachkurse.

### Tag der offenen Gesellschaft Juni 2022 – Save the Date

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

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

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

Schon beim allerersten Tag der offenen Gesellschaft 2017 waren mehr als 20.000 Menschen dabei – von Aachen bis Cottbus, von Bremen bis Freiburg. Selbst in Finnland, Portugal und Italien luden Menschen zur Tafel. Diese Tradition wollen wir aufgreifen und im Kreis Heinsberg, Mönchengladbach, Korschbroich und Jüchen Menschen zusammenbringen. Zusammen wollen wir unsere Vielfalt feiern und gleichzeitig in Austausch treten und Ideen entwickeln, wie wir unsere offene Gesellschaft erhalten, stärken und fördern können. Dazu laden wir hier schon einmal herzlich ein.

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

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

## Interkulturelle Woche 2021

*#offengeht*

Unter dem Motto #offengeht beteiligt sich auch dieses Jahr der Kreis Heinsberg wieder an der bundesweiten Aktion vom 26.09. – 03.10.2021.

Die bundesweit jährlich stattfindende Interkulturelle Woche (IKW) ist eine Initiative der Deutschen Bischofskonferenz (DBK), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) und der Griechisch-Orthodoxen Metropolie. Sie findet seit 1975 Ende September statt und wird von Kirchen, Kommunen, Wohlfahrtsverbänden, Gewerkschaften, Integrationsbeiräten und -beauftragten, Migrantenorganisationen, Religionsgemeinschaften und Initiativgruppen unterstützt und mitgetragen.

Bis heute ist das Eintreten für bessere politische und rechtliche Rahmenbedingungen des Zusammenlebens von Deutschen und Zugewanderten ein Ziel der Interkulturellen Woche. Aber auch durch Begegnungen und Kontakte im persönlichen Bereich ein besseres gegenseitiges Verständnis zu entwickeln und zum Abbau von Vorurteilen beizutragen, ist ein zentrales Anliegen der Initiative.

Das ausführliche Programm zur Interkulturellen Woche erscheint nach den Sommerferien.

Mit folgender Veranstaltung möchten wir unseren Beitrag zur Interkulturellen Woche leisten:

## Vorurteilsbewusste Erziehung in der Kita

*Onlineworkshop für Erzieher\*innen im Rahmen der Interkulturellen Woche 2021  
#offen geht*

Unsere Gesellschaft ist von Vielfalt geprägt. Wir finden unterschiedliche Sprachen, Familienkulturen, Kommunikationsarten und Formen, Gemeinschaft zu leben. Diese Unterschiede bringen Herausforderungen mit sich, die im Kita-Alltag spürbar sind und zur Auseinandersetzung auffordern. Das Ziel vorurteilsbewusster Erziehung ist, die Vielfalt von Menschen in jeglicher Hinsicht als Normalität zu erleben und Konflikte und Verletzungen, die soziale Ungleichheit und Diskriminierungen mit sich bringen, bewusst wahrzunehmen. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt praxisnah und auf die Arbeit in der Kita bezogen. Kindliche und erwachsene Wahrnehmung von Unterschieden.

- Entwicklung von Vorurteilen sowie deren Weitergabe und Auswirkungen
- Einflussmöglichkeiten der Erzieher\*innen
- Lieder, Kinderbücher, Rituale zum Thema
- Elternarbeit
- Selbstreflexion und Austausch

Onlineseminar

**Do**      **30.09.21**      **15.00 – 18.00 Uhr**      **21-8FA1002**

Anmeldung und Information: Katholisches Forum, 02161 980639,  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de



## Café International

AMOS bietet an jedem Mittwochnachmittag die Möglichkeit zur Begegnung: Kontakt für und mit Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind. Neben dem informellen Austausch ist auch Platz für Gespräche über belastende Situationen und neue Handlungsmöglichkeiten.

Therese Szillat, Hauswirtschafterin

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

<b>17 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>13.00 – 15.15 Uhr</b>	<b>21-3FA1024</b>
<b>22 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>13.00 – 15.15 Uhr</b>	<b>22-3FA1000</b>

Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

## Café International – Süßigkeiten aus aller Welt

AMOS bietet an diesen Mittwochnachmittagen im Café International die Möglichkeit zur Begegnung und Kontakt. Dabei können internationale Spezialitäten kennengelernt und probiert werden.

Therese Szillat, Hauswirtschafterin

Aicha Pätzold

AMOS eG, Am Birnbaum 16, Heinsberg-Oberbruch

<b>Mi</b>	<b>01.09.21</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>21-3FA1001</b>
<b>Mi</b>	<b>06.10.21</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>21-3FA1002</b>
<b>Mi</b>	<b>03.11.21</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>21-3FA1003</b>
<b>Mi</b>	<b>01.12.21</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>21-3FA1004</b>
<b>Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA1002</b>
<b>Mi</b>	<b>09.02.22</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA1003</b>
<b>Mi</b>	<b>09.03.22</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA1004</b>
<b>Mi</b>	<b>06.04.22</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA1005</b>
<b>Mi</b>	<b>04.05.22</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA1006</b>
<b>Mi</b>	<b>08.06.22</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>22-3FA1007</b>

Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

## Live-ins bei AMOS eG

*Beratungs- und Schulungsangebot für ausländische Pflegekräfte*

Im Rahmen des Selbsthilfenetzwerks „Respekt“ der Kath. Arbeitnehmerbewegung, der AMOS eG und der Betriebsseelsorge bietet AMOS eG für Frauen und Männer, die ältere und pflegebedürftige Mitbürger\*innen begleiten – so genannte „Live-ins“ - Sprachkurse und Kurse zur Anleitung zur Pflege und Betreuung an.

Das Selbsthilfenetzwerk tritt für bessere Arbeitsbedingungen und bessere Entlohnung der „Live-ins“ ein.

Rosi Becker

Ort der Begegnung, Erkelenz, Hagelkreuzstraße 54 a

**■ Circa 10 Stunden. Termine nach Absprache mit Dozentin. 21-3FA2001**

Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 924 39 29 oder 0151 548 75 309

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

Kontakt Daten unter [www.amos-oberbruch.de](http://www.amos-oberbruch.de)

In Kooperation mit Beratungsstelle Arbeit im Kreis Heinsberg. Mitfinanziert über ESF und Land NRW.

## Nähen verbindet

*Interkultureller Nähtreff*

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen in der Stadt Hückelhoven, die gerne gemeinsam in lockerer Atmosphäre nähen möchten. Nähanfängerinnen sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene. Im Vordergrund steht die gemeinsame Freude am Nähen und das offene Gespräch miteinander. Dabei können neue Kontakte entstehen und Sprachbarrieren überwunden werden. Genäht wird für Groß und Klein von Bekleidung bis Accessoires, Spielzeug und vieles mehr. Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden. Zusätzlich stehen auch weitere Nähmaschinen und -materialien zur Verfügung.

N.N.

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

<b>Mo und Fr</b>	<b>ab 23.08.21</b>	<b>14.30 – 17.30 Uhr</b>	<b>21-8FA3003</b>
<b>Mo und Fr</b>	<b>ab 25.10.21</b>	<b>14.30 – 17.30 Uhr</b>	<b>21-8FA3004</b>

In Kooperation mit der Stadt Hückelhoven

## Näherwerkstatt im „Treffpunkt“ der Caritas

In der Näherwerkstatt treffen sich Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, um unter fachmännischer Anleitung Selbstgenähtes herzustellen. Neben der Bekleidungstechnikerin steht auch eine Designerin den Teilnehmenden zur Seite. Dieser Kurs findet in der Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit einem psychischen Handicap statt.

Susanna Jochims, Bekleidungstechnikerin

„Treffpunkt“ Kontaktstelle Caritas, Roermonder Straße 18, Erkelenz

<b>11 x Di ab</b>	<b>17.08.21</b>	<b>09.30 – 12.30 Uhr</b>	<b>44.00 €</b>	<b>21-3HR5063</b>
<b>8 x Di ab</b>	<b>02.11.21</b>	<b>09.30 – 12.30 Uhr</b>	<b>32.00 €</b>	<b>21-3HR5066</b>
<b>13 x Di ab</b>	<b>11.01.22</b>	<b>09.30 – 12.30 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-3HR5003</b>
<b>9 x Di ab</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.30 – 12.30 Uhr</b>	<b>36.00 €</b>	<b>22-3HR5004</b>

Anmeldung und Information: Brigitte Hoevel-Haberland, Caritas Erkelenz 02431 81544

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

## Yoga – Interkulturell

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

N.N.

Evangelisches Gemeindehaus, Mühlenstraße 4-8, Erkelenz

<b>15 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>14.45 – 16.15 Uhr</b>	<b>14.00 €</b>	<b>21-8FA9003</b>
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Erkelenz. Anmeldung vor Ort zu den Kurszeiten möglich.

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

## „Lernen leicht gemacht“ – Nachhilfe in Deutsch, Englisch und Mathematik

Das erfolgreiche Förderprojekt „Lernen leicht gemacht“ richtet sich vor allem an Schüler\*innen mit Migrationshintergrund, die zusätzliche Unterstützung beim Lernen benötigen. Zweimal wöchentlich erteilen leistungsstarke Schüler\*innen in Kleingruppen Nachhilfe in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik.

Georg Bürger, Pax Christi Hückelhoven

Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

<b>Di und Do</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>21-8HR2002</b>
------------------	--------------------------	-------------------

<b>Di und Do</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>22-8HR2001</b>
------------------	--------------------------	-------------------

In Kooperation mit Pax Christi Aachen, Ortsverein Hückelhoven.

Es wird ein Teilnahmebeitrag von 2,00 € pro Nachhilfestunde erhoben. Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist möglich.

Information und Anmeldung:

Georg Bürger, 02433 60539 oder 01575 3556318

## Durchblick – das Bewerbungscoaching

*Ein Projekt rund um das Thema Bewerbungen*

Das Bewerbungscoaching richtet sich vor allem an Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund im Kreis Heinsberg, die sich gerne auf einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bewerben möchten oder Unterstützung in der Berufsfindung benötigen. Vom Anschreiben bis hin zur fertigen Bewerbungsmappe werden Hilfestellungen rund um die Themen Bewerbungen und Berufsplanung gegeben.

Athina Stavrianidou-Roubert, Dipl. Pädagogin, Kunsttherapeutin  
Begegnungszentrum, Friedrichplatz 7, Hückelhoven

<b>15 x Mi</b>	<b>25.08.21</b>	<b>16.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>21-8FA2002</b>
<b>21 x Mi</b>	<b>19.01.22</b>	<b>16.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>22-8FA2001</b>

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

## Café Vielfalt

*Offener Treffpunkt für Menschen aller Nationen in der GGS Geilenkirchen*

Das Café Vielfalt bietet in der GGS Geilenkirchen einen Ort der Begegnung, an dem sich Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte zusammenfinden.

Das Café ermöglicht

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

Eltern von Schülerinnen und Schülern der Europagrundschule bietet sich zudem die Möglichkeit, im Kontakt zu Lehrkräften mehr zu allen Themen rund um Schule zu erfahren.

Ehrenamtlich Tätige und Freunde, die geflüchtete Menschen unterstützen, sind herzlich eingeladen, diese in die Gruppe zu begleiten, um den Start zu erleichtern.

Manal El Ouardighi, Philologin

Geilenkirchen, Europa Grundschule, OGS-Küche

<b>07 x Fr</b>	<b>27.08.21</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>21-4FA1003</b>
<b>08 x Fr</b>	<b>29.10.21</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>21-4FA1004</b>
<b>10 x Fr</b>	<b>14.01.22</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>22-4FA1001</b>
<b>07 x Fr</b>	<b>29.04.22</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>22-4FA1002</b>

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum, 02451 9154068 und  
02161 980639, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de  
In Kooperation mit der Europa-Grundschule Geilenkirchen.



## Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe

Dieses Angebot richtet sich an Familien aus aller Welt, die mit ihren Kindern in geschützter Atmosphäre gemeinsam singen und spielen wollen. Kinder und Eltern haben alle dieselben Bedürfnisse, egal woher sie kommen. Kinder wollen spielen und wahrgenommen werden, Eltern lieben ihre Kinder und wollen, dass es ihnen gut geht. In wöchentlichen Treffen haben die Eltern die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und im Umgang mit den Kindern Interkulturalität zu erleben. In diesem Rahmen können zudem Sprachbarrieren und Berührungsängste abgebaut werden.

NN

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

07 x Mo	25.10.21	09.30 – 11.00 Uhr	21-4FA1005
18 x Mo	10.01.22	09.30 – 11.00 Uhr	22-4FA1005

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

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

## Workshops für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit

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

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

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

Mögliche Themen:

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

div. Referentinnen und Referenten

### Termine bei Ihnen vor Ort nach Absprache

21-4FA1003

Anfragen und Informationen für die Region Mönchengladbach:

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

Anfragen und Informationen für die Region Heinsberg:

Pantea Dennyhoven, 02433 5263324, pantea.dennyhoven@bistum-aachen.de

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

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

## Göttlich genießen – kulinarischer Streifzug durch die Religionen der Welt

*Der besondere Kochworkshop für Ihre Gruppe!*

Nähere Infos unter: 1.3 Religions-Kultu(o)r und Dialog

Daniel Huthmacher, Religions- und Kulturwissenschaftler

Bei Ihnen vor Ort

### Termin nach Vereinbarung 22.50 €

21-2MG5009

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

## 5.2 Politik und Geschichte

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

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

N.N.

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

<b>Mo</b>	<b>20.09.21</b>	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>11.00 €</b>	<b>21-3HR5016</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

In Kooperation mit dem Beratungszentrum des Bistums Aachen.

Eine Veranstaltung in der Reihe „Keine Angst vor Pandemie“. Nähere Infos unter: 3.1 Persönlichkeit stärken.

### Tag der offenen Gesellschaft Juni 2022 – Save the Date

Nähere Infos unter: 5.1 Interkulturelle Vielfalt

### Vortrag und Diskussion zum Thema: „Altersarmut ist weiblich“

Nähere Infos unter: 3.2 Frauenleben

Dagmar Hühne, Journalistin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

<b>Do</b>	<b>10.03.22</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>22-6MG5066</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

In Kooperation mit der Gleichstellungstelle der Stadt Mönchengladbach.

### Vortrag: Die Frauen um Karl Marx

Nähere Infos unter: 3.2 Frauenleben

Ina Hoerner-Theodor, Autorin

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach

<b>Di</b>	<b>16.11.21</b>	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b>	<b>21-6MG5103</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

### Montagsgespräche: soziale Not und konkrete Hilfen

*Wie können Menschen in Not menschenwürdig leben?*

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

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

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

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

Impulse und Gespräche mit dem Experten für soziale Fragen, Karl Sasserath, Leiter Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach

Karl Sasserath, Leiter des Arbeitslosenzentrum e.V.  
Pfarrheim St. Johannes, Urftstraße 214, Mönchengladbach

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

Anmeldung und Information: Pfarre Herz-Jesu, 02166 3546

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

## Montagsgespräche: Verschwörungsmmythen – Alles Glaubenssache!

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

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

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

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

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

Anmeldung und Information: Pfarre Herz-Jesu, 02166 3546

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

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

*Workshop für Ihre Gruppe*

Nähere Infos unter: 2.4 Weitere Fortbildungen

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Franz-Josef Unland, Supervisor, Coach

Bei Ihnen vor Ort

**Termin nach Absprache 21-5MG1007**

Ansprechpartnerin:

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

## 5.3 Umwelt und Natur

### Lass deine Heimat erblühen!

*Aktiv werden gegen Insektensterben*

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

Yvonne Gluche, Initiative Heimat blüht auf, Hortus Netzwerk

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

Sa	28.08.21	09.00 – 11.15 Uhr	9.30 €	21-3HR5095
Sa	18.09.21	09.00 – 11.15 Uhr	9.30 €	21-3HR5096
Sa	26.03.22	09.00 – 11.15 Uhr	9.30 €	22-3HR5001
Sa	30.04.22	09.00 – 11.15 Uhr	9.30 €	22-3HR5002

### Obstbaum- und Gehölzschnitt

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

Karl-Heinz Plum, Gärtner

Pflanzenhof Plum, Wassenberger Straße 59, Heinsberg-Unterbruch

Sa	05.03.22	14.00 – 16.30 Uhr	5.00 €	22-7HS5001
----	----------	-------------------	--------	------------

### Bienen brauchen Blütenvielfalt

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

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

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

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

Frank Hoffmann, Imker

Bei Ihnen vor Ort

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

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Absprachen unter 02161 980641 oder per E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### Krimilesung „Kohlegier“ – ein Roman zur Braunkohleverstromung

*Für Ihre Gruppe, an einem Ort Ihrer Wahl*

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

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

Kurt Lehmkuhl, Autor, Journalist

Bei Ihnen vor Ort

**Termin nach Absprache**

**6.00 €**

**21-5HS1001**

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Absprachen unter 02161 980644 oder per E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## „Ausflug zum stählernen Drachen“

*Eine Exkursion für Ihre Gruppe zum Tagebau Garzweiler*

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

Die Führung dauert circa 2,5 Stunden. Auf Wunsch können wir für Ihre Gruppe nach der Pandemie auch kleine Busse organisieren.

div. Referentinnen und Referenten

Startpunkt: Sky-Walk – Autobahnkreuz Jackerath

**Termin nach Absprache**

**15.00 €**

**21-5MG1004**

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

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Absprachen unter 02161 980644 oder per E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## Mein persönlicher Braunkohleausstieg – Kriterien für einen Wechsel zu einem Ökostromanbieter

*Informationsveranstaltung für interessierte Gruppen*

Stromerzeugung aus Braunkohle verursacht den höchsten CO<sub>2</sub>-Ausstoß aller Arten der Energieerzeugung. CO<sub>2</sub> ist das Gas, das am meisten für die Klimaerwärmung verantwortlich ist. Um die Braunkohlekraftwerke überflüssig zu machen, gewinnt der Ausbau der regenerativen Energien eine herausragende Bedeutung. Damit diese Einsicht umgesetzt wird, gilt es, das persönliche Verbraucherverhalten anzupassen. Dazu bietet der Ökostrom für den eigenen Stromverbrauch die Alternative.

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

Reiner Lövenich, kirchlicher Umweltberater

Bei Ihnen vor Ort

**Termin nach Vereinbarung.**

**6.00 €**

**21-5MG1003**

Informationen und Anfragen: 02161 980644

oder per E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)



## Bioenergie im Kontext christlich-ethischer Verantwortung

*Ein Themenabend für interessierte Gruppen*

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

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

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

Bei Ihnen vor Ort

**Termin nach Absprache**

**6.00 €**

**21-5MG1005**

Absprachen unter 02161 980644 oder per E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)



# Familien & Kinder

## 6.1 Schwangerschaft und Geburt

### Geburtsvorbereitung

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

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

Fr	27.08.21	18.00 – 21.00 Uhr-		
Sa	28.08.21	10.00 – 14.00 Uhr		
Fr	03.09.21	18.00 – 21.00 Uhr		
Sa	04.09.21	10.00 – 14.00 Uhr	135.00 €	21-4HR7500
Fr	05.11.21	18.00 – 21.00 Uhr		
Sa	06.11.21	10.00 – 14.00 Uhr		
Fr	12.11.21	18.00 – 21.00 Uhr-		
Sa	13.11.21	10.00 – 14.00 Uhr	135.00 €	21-4HR7501
Fr	04.02.22	18.00 – 21.00 Uhr		
Sa	05.02.22	10.00 – 14.00 Uhr		
Fr	11.02.22	18.00 – 21.00 Uhr		
Sa	12.02.22	10.00 – 14.00 Uhr	135.00 €	22-4HR7500
Fr	13.05.22	18.00 – 21.00 Uhr		
Sa	14.05.22	10.00 – 14.00 Uhr		
Fr	20.05.22	18.00 – 21.00 Uhr		
Sa	21.05.22	10.00 – 14.00 Uhr	135.00 €	22-4HR7501

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

Information und Termine: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

## Schwangerschaftsgymnastik

Dieses Kursangebot ermöglicht Ihnen, in dieser besonderen Lebensphase der Schwangerschaft fit und beweglich zu bleiben. Mit Spaß und guter Laune regen Sie den Kreislauf und den Stoffwechsel an, erhalten die Beweglichkeit und Elastizität besonders beanspruchter Muskelgruppen und beugen Belastungsbeschwerden vor. Gleichzeitig fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes durch die natürlichen Bewegungsanreize.

Fitness-Training, Atem- und Entspannungstechniken, Beckenbodenübungen und vieles mehr werden gezielt auf Ihre Schwangerschaft abgestimmt und tragen dazu bei, Ihre Kraft und Ausdauer zu stärken.

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

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

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

<b>Mi</b>	<b>17.30 – 18.30 Uhr</b>	<b>ab 25.08.21</b>	<b>55.00 € 10er-Karte</b>	<b>21-4HR7601</b>
<b>Mi</b>	<b>17.30 – 18.30 Uhr</b>	<b>ab 12.01.22</b>	<b>55.00 € 10er-Karte</b>	<b>22-4HR7600</b>

Anmeldung: Elisabeth Weitz, 0163 3375046.

## Rückbildungsgymnastik

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

Bitte beginnen Sie das Training frühestens 4 bis 6 Wochen nach der Geburt. Der Kurs findet fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Nicht verbrauchte Stunden der 10er-Kar-

ten aus dem Kursangebot Schwangerschaftsgymnastik können auf die Rückbildungsgymnastik übertragen werden.

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

<b>Mi</b>	<b>18.30 – 19.30 Uhr</b>	<b>ab 25.08.21</b>	<b>55.00 € 10er-Karte</b>	<b>21-4HR7701</b>
<b>Mi</b>	<b>18.30 – 19.30 Uhr</b>	<b>ab 12.01.22</b>	<b>55.00 € 10er-Karte</b>	<b>22-4HR7700</b>

Anmeldung: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

## Rückbildungsgymnastik am Lago Laprello – mit Babys

Sie wollen nach Ihrer Schwangerschaft und Geburt wieder fit und stark werden und Ihr Wohlbefinden steigern – und das gerne draußen in der Natur. In den Sommermonaten können Sie Ihre Rückbildungsgymnastik gemeinsam mit Ihren Babys am Lago Laprello ausführen. Wir treffen uns dort und führen an der frischen Luft an verschiedenen Stationen gezielte Übungen für den Beckenboden und die Bauch- und Rückenmuskulatur durch.

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

Der Kurs findet in den Sommermonaten fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Nicht verbrauchte Stunden der 10er-Karten aus dem Kursangebot Schwangerschaftsgymnastik können auf diesen Kurs übertragen werden.

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

Lago Laprello, Heinsberg

<b>Di</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>ab 24.08.21</b>	<b>55.00 € 10er-Karte</b>	<b>21-4HR7702</b>
<b>Di</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>ab 26.04.22</b>	<b>55.00 € 10er-Karte</b>	<b>22-4HR7702</b>

Anmeldung: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

Treffpunkt nach Absprache.

## 6.2 Das erste Lebensjahr

Das erste Lebensjahr eines Kindes ist etwas ganz Besonderes. Eltern möchten ihre Kinder gerade in dieser Zeit intensiv begleiten und die Entwicklung des Kindes unterstützen und anregen.

Unsere Angebote setzen unterschiedliche Schwerpunkte, haben aber eins gemeinsam: Sie stellen die Persönlichkeit eines jeden Kindes, die es zu entdecken und zu beobachten gilt, in den Mittelpunkt.

Wenn Sie kein passendes Angebot finden, können Sie sich gerne bei uns melden – vielleicht sogar mit einigen anderen Eltern zusammen.

Bei Geschwisterkindern ist ggf. eine Ermäßigung für das zweite Kind möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

### Schnullercafé

*Für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr*

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus in Übach-Palenberg bieten wir im Schnullercafé jungen Müttern und Vätern einen Ort, an dem sie sich mit anderen Eltern treffen. Unter der Leitung einer Kindheitspädagogin werden Fragen, die sich aus dem Zusammenleben mit einem Baby ergeben, thematisiert.

Das Café ermöglicht

- entspannte, zwanglose Kontakte
- Spielanregungen und psychomotorische Anreize für die Kleinen
- Austausch und gemeinsames Lernen
- Information und Vernetzung.

Regelmäßige Hebammenbesuche ergänzen das Angebot.

Lydia Nait Belaid, Kindheitspädagogin  
Mehrgenerationenhaus, Bahnhofstraße 14, Übach-Palenberg

Fr	10.00 – 11.30 Uhr	21-4HR7005
Fr	10.00 – 11.30 Uhr	22-4HR7006

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, Päd. Mitarbeiterin Kath. Forum, 02451 9154068 und 02161 980639, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de und Lydia Nait Belaid, 02451 2781, l.naitbelaid@uebach-palenberg.de

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus der Stadt Übach-Palenberg.

### Babyboogie – Das erste Lebensjahr in Musik und Bewegung

Gerade im ersten Lebensjahr gibt es für Kinder und Eltern viel zu erleben und zu entdecken. Kinder erhalten durch viel Bewegung, Rhythmik, Singen, gemeinsame Kreis- und Tanzspiele, aber auch durch die Entdeckung von Alltagsgegenständen Anregung für ihre Entwicklung. Sie können Kontaktversuche wagen und haben Spaß und Freude. Die Kombination von Sinneserfahrungen und musikalischer Förderung in diesem Kurs bietet einen übergreifenden Ansatz als Grundstein für späteres Lernen.

Durch den Austausch untereinander und die Einbeziehung ihrer Fragen erfahren Eltern Entlastung und Stärkung für die kleinen und größeren Herausforderungen im Leben mit einem Baby und Kleinkind.

#### Heinsberg

*für Kinder im Alter von 3 – 6 Monaten*

Antonia Blomesath-Pelzer, Kidix®-Kursleiterin  
In Bewegung, Randerather Str. 75b, Heinsberg-Horst

07 x Mi	25.08.21	10.30 – 12.00 Uhr	43.40 €	21-4HR7071
06 x Mi	27.10.21	10.30 – 12.00 Uhr	37.20 €	21-4HR7072
12 x Mi	12.01.22	10.30 – 12.00 Uhr	74.40 €	22-4HR7069
08 x Mi	27.04.22	10.30 – 12.00 Uhr	49.60 €	22-4HR7070

Anmeldung: Antonia Blomesath-Pelzer, 0176 61577289, ab-in-bewegung@gmx.de

### für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

Antonia Blomesath-Pelzer, Kidix®-Kursleiterin

In Bewegung, Randerather Str. 75b, Heinsberg-Horst

07 x Mi	25.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	43.40 €	21-4HR7065
06 x Mi	27.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	37.20 €	21-4HR7066
12 x Mi	12.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	74.40 €	22-4HR7067
08 x Mi	27.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	49.60 €	22-4HR7068

Anmeldung: Antonia Blomesath-Pelzer, 0176 61577289, ab-in-bewegung@gmx.de

## Wassenberg

### für Kinder im Alter von 3 – 6 Monaten

Antonia Blomesath-Pelzer, Kidix®-Kursleiterin

Praxis für Ergotherapie, Am Roßtor 1, Wassenberg

07 x Di	24.08.21	10.30 – 12.00 Uhr	43.40 €	21-4HR7063
06 x Di	26.10.21	10.30 – 12.00 Uhr	37.20 €	21-4HR7064
12 x Di	11.01.22	10.30 – 12.00 Uhr	74.40 €	22-4HR7061
08 x Di	26.04.22	10.30 – 12.00 Uhr	49.60 €	22-4HR7062

Anmeldung: Antonia Blomesath-Pelzer, 0176 61577289, ab-in-bewegung@gmx.de

### für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

Antonia Blomesath-Pelzer, Kidix®-Kursleiterin

Praxis für Ergotherapie, Am Roßtor 1, Wassenberg

07 x Di	24.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	43.40 €	21-4HR7059
06 x Di	26.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	37.20 €	21-4HR7060
12 x Di	11.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	74.40 €	22-4HR7057
08 x Di	26.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	49.60 €	22-4HR7058

Anmeldung: Antonia Blomesath-Pelzer, 0176 61577289, ab-in-bewegung@gmx.de

## Kidix®-Krabbelgruppen im ersten Lebensjahr



In Kidix®-Krabbelgruppen haben Eltern die Möglichkeit, die Entwicklungsschritte ihres Kindes wahrzunehmen, zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

Die ganz Kleinen genießen die ruhige und vertraute Umgebung. Mit zunehmendem Alter wächst der Wunsch, so viel wie möglich von der Welt zu entdecken und mit anderen Menschen(-kindern) in Kontakt zu gehen. Spiel- und Bewegungsanregungen ermöglichen dann das selbstständige Forschen der Kinder mit allen Sinnen.

## Krabbelgruppen im ersten Lebensjahr mit Babymassage

### Heinsberg

Elisabeth Weitz, Hebamme, Kidix®-Kursleiterin

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

07 x Mo + EA	23.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	52.70 €	21-4HR7009
07 x Mo + EA	23.08.21	10.30 – 12.00 Uhr	52.70 €	21-4HR7013
07 x Mi + EA	25.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	52.70 €	21-4HR7017
07 x Mi + EA	25.08.21	10.30 – 12.00 Uhr	52.70 €	21-4HR7021
07 x Mo + EA	25.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	52.70 €	21-4HR7010
07 x Mo + EA	25.10.21	10.30 – 12.00 Uhr	52.70 €	21-4HR7014
08 x Mi + EA	27.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	58.90 €	21-4HR7018

08 x Mi + EA	27.10.21	10.30 – 12.00 Uhr	58.90 €	21-4HR7022
11 x Mo + EA	10.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	77.50 €	22-4HR7007
11 x Mo + EA	10.01.22	10.30 – 12.00 Uhr	77.50 €	22-4HR7011
11 x Mi + EA	12.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	77.50 €	22-4HR7015
11 x Mi + EA	12.01.22	10.30 – 12.00 Uhr	77.50 €	22-4HR7019
08 x Mo + EA	25.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	58.90 €	22-4HR7008
08 x Mo + EA	25.04.22	10.30 – 12.00 Uhr	58.90 €	22-4HR7012
08 x Mi + EA	27.04.22	09.00 – 10.30 Uhr	58.90 €	22-4HR7016
08 x Mi + EA	27.04.22	10.30 – 12.00 Uhr	58.90 €	22-4HR7020

Anmeldung und Information: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

## Krabbelgruppen im ersten Lebensjahr

*Geilenkirchen- Gillrath*

Jenny Krings, Kidix®-Kursleiterin

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

06 x Mo	23.08.21	10.45 – 11.45 Uhr	25.20 €	21-4HR7029
06 x Mi	25.08.21	09.00 – 10.00 Uhr	25.20 €	21-4HR7205
06 x Fr	27.08.21	10.45 – 11.45 Uhr	25.20 €	21-4HR7001
07 x Mo	25.10.21	10.45 – 11.45 Uhr	29.40 €	21-4HR7030
07 x Mi	27.10.21	09.00 – 10.00 Uhr	29.40 €	21-4HR7206
07 x Fr	29.10.21	10.45 – 11.45 Uhr	29.40 €	21-4HR7002
10 x Mo	17.01.22	10.45 – 11.45 Uhr	42.00 €	22-4HR7029
10 x Mi	19.01.22	09.00 – 10.00 Uhr	42.00 €	22-4HR7205
10 x Fr	21.01.22	10.45 – 11.45 Uhr	42.00 €	22-4HR7001
07 x Mo	25.04.22	10.45 – 11.45 Uhr	29.40 €	22-4HR7030
07 x Mi	27.04.22	09.00 – 10.00 Uhr	29.40 €	22-4HR7206
07 x Fr	29.04.22	10.45 – 11.45 Uhr	29.40 €	22-4HR7002

Anmeldung: Jenny Krings, 01577 7636105, jenny.krings@yahoo.com

Julia Peters, Eltern-Kind-Kursleiterin

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

07 x Do	26.08.21	09.30 – 11.00 Uhr	43.40 €	21-4HR7203
08 x Do	28.10.21	09.30 – 11.00 Uhr	49.60 €	21-4HR7204
12 x Do	13.01.22	09.30 – 11.00 Uhr	74.40 €	22-4HR7201
07 x Do	28.04.22	09.30 – 11.00 Uhr	43.40 €	22-4HR7202

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02451 64363, uschi.ruetten@bistum-aachen.de



## PEKIP – Das Prager Eltern-Kind-Programm®

PEKIP ermöglicht Eltern, ihre Kinder im ersten Lebensjahr unter Anleitung einer ausgebildeten PEKIP-Leiterin differenziert zu beobachten. Sie lernen, die individuelle körperliche, seelische und geistige Entwicklung ihres Kindes eingehend zu verfolgen und durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen positiv zu unterstützen.

In den wöchentlichen Treffen tauschen Sie als Eltern sich über Ihre Erlebnisse mit dem Kind, die veränderte Lebenssituation sowie Fragen zur Entwicklung und Pflege des Babys aus.

PEKIP-Kurse sind förderungsfähig über das Bildungs- und Teilhabepaket.

Birgit Reinartz, Dipl. Sozialpädagogin, PEKIP-Kursleiterin®  
Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath

06 x Di + EA	17.08.21	09.00 – 10.30 Uhr	46.50 €	21-4HR7035
06 x Di + EA	17.08.21	10.30 – 12.00 Uhr	46.50 €	21-4HR7036
11 x Di	12.10.21	09.00 – 10.30 Uhr	68.20 €	21-4HR7039
11 x Di	12.10.21	10.30 – 12.00 Uhr	68.20 €	21-4HR7040
11 x Di + EA	11.01.22	09.00 – 10.30 Uhr	77.50 €	22-4HR7033
11 x Di + EA	11.01.22	10.30 – 12.00 Uhr	77.50 €	22-4HR7034
05 x Di	03.05.22	09.00 – 10.30 Uhr	31.00 €	22-4HR7037
05 x Di	03.05.22	10.30 – 12.00 Uhr	31.00 €	22-4HR7038

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02451 64363, uschi.ruetten@bistum-aachen.de

## Babyschwimmen

Es freut uns, dass wir durch die Kooperation mit „InBewegung“ Baby-Schwimmen anbieten können!

Schauen Sie doch mal auf die Website [www.ab-in-bewegung.de](http://www.ab-in-bewegung.de)  
Information und Anmeldung:  
A.Blomesath, 0176 61577289, kontakt@ab-in-bewegung.de

## 6.3 KIDIX® – Eltern-Kind-Gruppen



### Kidix® – Die Krabbelgruppe für Eltern und ihre Kinder

Kinder sind sehr neugierig. Sie wollen viel entdecken und wissen und dies am liebsten im Spiel mit anderen Kindern. In den Kidix®-Eltern-Kind-Gruppen kann Ihr Kind unterschiedliche Materialien erforschen, experimentieren und im Kontakt mit Gleichaltrigen die eigenen Kräfte erproben. Und es kann genießen, einmal die Aufmerksamkeit von Mama oder Papa ganz für sich allein zu haben.

In wöchentlichen Treffen haben Sie als Eltern die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und Erziehungsfragen zu diskutieren. Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten und sich vom Kind in seine Welt mit einbeziehen zu lassen.

Jeder Kidix®-Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix®-Zertifikat durchgeführt.

Wenn bei Ihnen vor Ort aktuell keine Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe angeboten wird, Sie aber Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns. Unsere Kursleiterinnen sind im gesamten Kreisgebiet tätig.

Bei Geschwisterkindern ist ggf. eine Ermäßigung für das zweite Kind möglich.  
Bitte sprechen Sie uns an.

## Gemeinde Gangelt

*Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe Birgden „Wühlmäuse I“*

Katell Kleinen, Kidix®-Kursleiterin

Bürgerhaus, Bahnhofstraße/Großer Pley, Birgden

<b>11 x Di + EA</b>	<b>14.09.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>21-4HR7114</b>
<b>11 x Di + EA</b>	<b>18.01.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>22-4HR7112</b>
<b>07 x Di + EA</b>	<b>03.05.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>44.20 €</b>	<b>22-4HR7113</b>

Anmeldung: Katell Kleinen, 02454 936550, k.kleinen@gmx.de

## Stadtgebiet Geilenkirchen

Jenny Krings, Kidix®-Kursleiterin

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

<b>13 x Mo + EA</b>	<b>23.08.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>75.40 €</b>	<b>21-4HR7162</b>
<b>13 x Fr + EA</b>	<b>27.08.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>75.40 €</b>	<b>21-4HR7163</b>
<b>10 x Mo + EA</b>	<b>17.01.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>59.80 €</b>	<b>22-4HR7162</b>
<b>10 x Fr + EA</b>	<b>21.01.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>59.80 €</b>	<b>22-4HR7165</b>
<b>07 x Mo + EA</b>	<b>25.04.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>44.20 €</b>	<b>22-4HR7163</b>
<b>07 x Fr + EA</b>	<b>29.04.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>44.20 €</b>	<b>22-4HR7166</b>

Anmeldung: Jenny Krings, 01577 7636105, jenny.krings@yahoo.com

## Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe

Dieses Angebot richtet sich an Familien aus aller Welt, die mit ihren Kindern in geschützter Atmosphäre gemeinsam singen und spielen wollen. Kinder und Eltern haben alle dieselben Bedürfnisse, egal woher sie kommen. Kinder wollen spielen und wahrgenommen werden, Eltern lieben ihre Kinder und wollen, dass es ihnen gut geht. In wöchentlichen Treffen haben die Eltern die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und im

Umgang mit den Kindern Interkulturalität zu erleben. In diesem Rahmen können zudem Sprachbarrieren und Berührungängste abgebaut werden.

NN

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

<b>07 x Mo</b>	<b>25.10.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>		<b>21-4FA1005</b>
<b>18 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>		<b>22-4FA1005</b>

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

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

## Stadtgebiet Heinsberg

*Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe „Mausefant“*

Jutta Kranz-Schöbben, Kidix®-Kursleiterin

Kath. Pfarrheim St. Severinus, Tichelkamp, Karken

<b>14 x Do + EA</b>	<b>26.08.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>80.60 €</b>	<b>21-4HR7129</b>
<b>10 x Do + EA</b>	<b>20.01.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>59.80 €</b>	<b>22-4HR7127</b>
<b>05 x Do + EA</b>	<b>28.04.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>33.80 €</b>	<b>22-4HR7128</b>

Anmeldung: Jutta Kranz-Schöbben, 02452 3887, jutta.kranz-schoebben@hotmail.de

*Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe Oberbruch I*

Antonia Blomesath-Pelzer, Kidix®-Kursleiterin

AMOS, Mittelstraße, Heinsberg-Oberbruch

<b>13 x Mo + EA</b>	<b>23.08.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>75.40 €</b>	<b>21-4HR7132</b>
<b>12 x Mo + EA</b>	<b>10.01.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>70.20 €</b>	<b>22-4HR7130</b>
<b>08 x Mo + EA</b>	<b>25.04.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>49.40 €</b>	<b>22-4HR7131</b>

Anmeldung: Antonia Blomesath-Pelzer, 0176 61577289, ab-in-bewegung@gmx.de



### Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe Oberbruch II

Antonia Blomesath-Pelzer, Kidix®-Kursleiterin  
AMOS, Mittelstraße, Heinsberg-Oberbruch

<b>13 x Mo + EA</b>	<b>23.08.21</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	<b>75.40 €</b>	<b>21-4HR7135</b>
<b>12 x Mo + EA</b>	<b>10.01.22</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	<b>70.20 €</b>	<b>22-4HR7133</b>
<b>08 x Mo + EA</b>	<b>25.04.22</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	<b>49.40 €</b>	<b>22-4HR7134</b>

Anmeldung: Antonia Blomesath-Pelzer, 0176 61577289, ab-in-bewegung@gmx.de

### Stadtgebiet Wegberg

#### Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe „Klinkumer Zwerge“

Sabine Heldens, Kidix®-Kursleiterin  
Kath. Pfarrheim Heilige Familie, Alte Landstraße 76, Klinkum

<b>15 x Mi + EA</b>	<b>25.08.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>85.80 €</b>	<b>21-4HR7147</b>
<b>12 x Mi + EA</b>	<b>12.01.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>70.20 €</b>	<b>22-4HR7145</b>
<b>08 x Mi + EA</b>	<b>27.04.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>49.40 €</b>	<b>22-4HR7146</b>

Anmeldung: Sabine Heldens, 02434 929211, sabine.heldens@t-online.de

#### Kidix®-Eltern-Kind-Gruppe Beeck

Julia Otte, Kidix®-Kursleiterin  
Vincentiushaus, Kirchplatz 13, Wegberg-Beeck

<b>12 x Di</b>	<b>31.08.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>62.40 €</b>	<b>21-4HR7150</b>
<b>10 x Di</b>	<b>18.01.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-4HR7148</b>
<b>07 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>22-4HR7149</b>

Anmeldung: Julia Otte, 0176 82423713, julia.otte@online.de

## 6.4 Familienzeit

### Waldspielgruppe

Wir treffen uns einmal in der Woche, um den Wald und die Natur zu erkunden. Wir spielen, toben, sammeln oder verstecken uns. Die Kinder haben die Möglichkeit unterschiedliche Erfahrungen zu machen:

- Still sein und beobachten
- Regeln kennenlernen: Wie verhalten wir uns in der Natur?
- Bewegen, z. B. klettern, balancieren
- Selbstwirksamkeit: Was macht mir Spaß? Was kann ich schon?
- Bewusstsein für Umwelt- und Naturschutz entwickeln

Spielerisch lernen wir Insekten, Pflanzen und Bäume kennen.

Alexandra Brüne, Dipl. Sozialpädagogin  
Treffpunkt: Waldkindergarten, Bruchstr. 99, Erkelenz Lövenich

<b>08 x Do</b>	<b>28.10.21</b>	<b>15.30 – 17.00 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>21-8HR7002</b>
<b>10 x Do</b>	<b>24.03.22</b>	<b>15.30 – 17.00 Uhr</b>	<b>62.00 €</b>	<b>22-8HR7001</b>

Geeignet für Kinder von 1,5 – 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Jedes weitere Kind zahlt die Hälfte der Kursgebühr.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe bzw. Gummistiefel und Verpflegung.

## 6.5 Erziehung und Elternbildung

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung arbeitet mit vielen Kitas und Familienzentren im Kreis Heinsberg zusammen. In Kooperation bieten wir regelmäßig Elternnachmittage und -abende zu aktuellen Themen an, die sich rund um das Familienleben drehen und aktuelle Fragen aufgreifen. Somit können Sie neben den regionalen Angeboten auch Angebote ortsnah und in vertrauter Umgebung wahrnehmen. Achten Sie auf aktuelle Aushänge und Pressemitteilungen, diese finden Sie auch auf unserer Webseite.

### Mit Kindern reden – so, dass sie zuhören

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

Ein Abend über Gesprächsfallen und Gesprächsmöglichkeiten beim Umgang mit Kindern.

Angelika Bäumer, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Paar- und Familienberaterin  
Familienzentrum Hand in Hand, Peter & Paul, Rathausplatz 29, Wegberg

<b>Mo</b>	<b>13.09.21</b>	<b>19.00 – 21.15 Uhr</b>	<b>21-8FZ7007</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

### Babysitterkurs

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

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

<b>Sa</b>	<b>13.11.21</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>21-8FZ7006</b>
-----------	-----------------	--------------------------	-------------------

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

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester  
Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>Sa</b>	<b>13.11.21</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>18.60 €</b>	<b>21-7HS7001</b>
<b>Sa</b>	<b>26.03.22</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>18.60 €</b>	<b>22-7HS7001</b>

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010,  
roswitha@auler.com

### Pubertät – Die Zeit, wenn Eltern schwierig werden...

*Wie Eltern ihre Kinder durch die Teenagerzeit begleiten können und was sie wissen sollten*

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, bedeutet das für das Familienleben oft große Veränderungen. Der gerade noch so fröhliche Nachwuchs zieht sich plötzlich zurück, reagiert trotzig auf Bitten oder Aufforderungen, orientiert sich stärker an den Freunden als an den Eltern. Wie Eltern ihren Kindern durch die herausfordernde Zeit des Heranwachsens helfen können, wie sie mit Ablehnung zurecht kommen und trotzdem im Gespräch bleiben und ob Erziehung in der Pubertät überhaupt noch möglich ist - Fragen, mit welchen wir uns an diesem Abend beschäftigen werden. Ebenso gehen wir der Frage nach: Was bedeutet die Ablösungsphase meines Kindes für mich als Elternteil?

Annett Pudlowsky, Dipl. Pädagogin  
Onlineseminar

<b>Di</b>	<b>14.09.21</b>	<b>19.30 - 21.45 Uhr</b>	<b>5.00 €</b>	<b>21-8HR7003</b>
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

## Die Welt verändert sich. Was brauchen unsere Kinder?

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

N.N.

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

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

In Kooperation mit Beratungszentrum des Bistums Aachen. Eine Veranstaltung in der Reihe „Keine Angst vor Pandemie“. Nähere Infos unter: 3.1 Persönlichkeit stärken.

## Online-Angebote für Ihre Eltern-Gruppe!

Die Planung und Durchführung von Kursen und Angeboten für Eltern stellt eine besondere Herausforderung in diesen kontaktarmen und ungewissen Zeiten dar. Um Sie auch jetzt gut zu unterstützen, bieten wir viele Themen online an. Ab einer Gruppengröße von 10 Personen bieten wir auch selbstorganisierten Elterngruppen (5,00€ pro Person und Zugang) Onlinekurse u. a. zu folgenden Themen an:

- Liebevoll Grenzen setzen
- Gesprächskreis „Erziehung ist (k)ein Kinderspiel“
- Herzenschlüssel für eine gewaltfreie Kommunikation mit Kindern
- Krisen mit Kindern bewältigen
- SOS Elterntaining
- Glücklich steht Dir gut – Mama...
- Vom Kitakind zum Schulkind
- Kinderspiel – warum es so wichtig ist
- Stolpersteine im Erziehungsalltag
- Mit Kindern reden – so, dass sie (zu)hören
- Schreien, Toben, Trotzen – wenn Kinder wütend sind
- Jedes Kind wird trocken – Windel-Abschied ohne Druck
- Resilienz – Krisen unbeschadet überwinden
- Stressmanagement – Gelassenheit in Alltag und Beruf
- Energie für den Alltag von Eltern
- Gelassen Eltern sein
- Was Kinder stark und selbstbewusst macht
- Selbstbehauptungstraining für Kinder mit Eltern
- Kindgerechter Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir finden das passende Angebot für Ihre Gruppe!  
 Pantea Dennhoven, 02433 5263324, [pantea.dennhoven@bistum-aachen.de](mailto:pantea.dennhoven@bistum-aachen.de)  
 Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068, [ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de](mailto:ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de)

# Gesundheit & Fitness

## 7.1 Gesund leben

### Wissenswertes über Krankheitsbilder des ZNS

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

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

#### **Morbus Parkinson**

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

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

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

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

## Multiple Sklerose

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

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

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

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

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

## Alzheimer und die häufigsten Demenzformen

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

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

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

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

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

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

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

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

## Angststörungen – Wenn eine zum Schutz dienende Emotion Oberhand nimmt

Plötzlich ist sie da, das Herz schlägt bis zum Hals, der Schweiß steht auf der Stirn, der ganze Körper zittert und man glaubt, einen Herzinfarkt zu bekommen. Die Angst vor der nächsten Panikattacke bleibt und schränkt von nun an die betroffenen Menschen in ihrer Lebensqualität manchmal so sehr ein, dass selbst alltägliche Aufgaben zu schwer erscheinen.

Was kann ich tun, bevor Angst mich überwältigt? Wann soll ich Hilfe suchen? Die Referentin beschreibt eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Technik, die hilft, sich den Ängsten zu stellen.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

Di	28.09.21	19.30 – 21.45 Uhr	9.30 €	21-3HR9060
----	----------	-------------------	--------	------------

## Schlafstörungen erkennen und behandeln

Schlaflos – Wer kennt dieses Gefühl nicht, sich von einer Seite auf die andere zu drehen, weil man trotz Müdigkeit und Erschöpfung nicht einschlafen kann. Wenn dieser Zustand über einen längeren Zeitraum anhält, können gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Übergewicht etc. die Folge sein. Dazu gesellt sich die Angst vor dem Zubettgehen und man ist in einer Spirale aus Schlafen wollen, aber nicht können, gefangen.

An diesem Abend erfahren Sie etwas über individuelle, sich in den verschiedenen Lebensphasen ändernde Schlafbedürfnisse, mögliche Ursachen für Störungen und wie Sie wieder zu Ihrem persönlich ausgewogenen Schlaf zurückfinden können.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

Di	26.10.21	19.30 – 21.45 Uhr	9.30 €	21-3HR9061
----	----------	-------------------	--------	------------



## Gesundheitsforum – mit zwei Vorträgen

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

Die genauen Themen werden noch bekannt gegeben.

Ricarda Polnik, Pädagogische Mitarbeiterin Kath. Forum

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach

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

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

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

Parkplätze in unmittelbarer Nähe. Barrierefreiheit

## Über Schwermut, Lustlosigkeit und Traurigkeit – nur eine Phase oder behandlungsbedürftig?

Wenn nichts mehr Freude bereitet, Alltägliches zu einer unüberwindbaren Last wird und Ängste unser Handeln bestimmen – Eine Phase der Schwermut, Antriebslosigkeit und tiefer Traurigkeit kennt fast jeder. Doch was ist, wenn dieser Zustand anhält? Wann spricht man von einer Depression und warum werden die ersten Anzeichen oft übersehen?

Familienmitglieder stehen dem oft ratlos gegenüber und wissen nicht mehr weiter. Sie fühlen sich ihrerseits überlastet und reagieren mit Unverständnis. Das wiederum treibt die Betroffenen noch mehr in ihre Verzweiflung.

Dieser Abend richtet sich vor allem an Angehörige – Sie erhalten Tipps zum Umgang mit Betroffenen sowie Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

**Fr**      **21.01.22**      **19.30 – 21.45 Uhr**      **6.20 €**      **22-3HR9121**

## Gesund älter werden

„Älter zu werden ist die einzige Möglichkeit, länger zu leben.“ Der Kurs vermittelt Grundlagen für einen gesunden Lebensstil und zeigt Lösungsansätze zu den lebens-, ernährungs- und umweltbedingten Krankheitsursachen. Das Vorbeugen der Zivilisationskrankheiten durch Unterstützen des körpereigenen Immunsystems wird im Kurs thematisiert.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

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

**4 x Mi**      **09.03.22**      **17.30 – 19.00 Uhr**      **24.80 €**      **22-3HR9120**



## Wechseljahre – Die Zeit ist reif!

Mit dem Beginn der Wechseljahre beobachten Frauen eine Vielzahl an körperlichen Veränderungen, die oft unangenehm oder belastend sind und sich auf die Psyche und das äußere Erscheinende auswirken. Dabei treten die ersten Anzeichen und Symptome auf, lange bevor der weibliche Organismus in die Menopause kommt.

Um diesen Lebensabschnitt trotzdem genießen zu können, lernen wir, es zu verstehen, wie sich die hormonellen Prozesse auf den Körper auswirken, und erfahren, welche sanften Methoden helfen können, die Begleiterscheinungen zu lindern.

Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin

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

**Mi**      **23.03.22**      **19.30 – 21.45 Uhr**      **6.20 €**      **22-3HR9122**

## Beratung und Austausch für Zugehörige von Demenzerkrankten

So wie Freud und Leid oft miteinander verwoben sind, so kreuzen auch Krankheiten die Wege unseres Lebens. In diesen Momenten ist es wichtig, zu wissen: Ich bin nicht alleine mit meinen Sorgen und mit meinem Schmerz. Ein Jahr lang können Sie fachlich begleitet auf die Unterstützung durch eine Gruppe von Menschen, die das gleiche Schicksal erleben, zurückgreifen.

In Kooperation mit Home Instead Heinsberg.

Nähere Infos unter: [3.1 Persönlichkeit stärken](#)

## 7.2 Entspannung

### Meditationspfad Blick.Weite im Selfkant

odcast „to go“

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

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](http://www.forum-mg-hs.de) unter „Mediathek“ oder unter „ImpulsFunk“ überall dort, wo es Podcasts gibt.

Nähere Infos unter [www.blick.weite.eu](http://www.blick.weite.eu)

### Aktiv-Wanderung

Sich selbst in der Routine des Alltags unterbrechen, neue Kraft schöpfen, einen neuen Blick für das Wesentliche bekommen.

Wir gehen miteinander auf einer ca. 5 km langen Route. Übungen für bewusstes Atmen, achtsames Gehen und Körperwahrnehmung helfen, zur Ruhe zu kommen und bei sich selbst anzukommen. Die meditativen Impulse geben interessante Ein- und Ausblicke. Dieses Angebot ist für Interessierte jeglichen Alters.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

Sylke Seefeldt, Gemeindereferentin

Kath. Pfarrzentrum St. Lambertus, Mühlenstraße 1, Birgelen

| So 18.07.21 09.00 – 11.00 Uhr 8.20 € 21-3HR5060

Schulzentrum, Haarener Straße 183, Waldfeucht-Haaren

| Sa 09.10.21 10.00 – 12.00 Uhr 8.20 € 21-3HR5058

Anmeldung: Sylke Seefeldt, Gemeindeassistentin in der GdG St. Servatius Selfkant, 0151 24079214, [sylke.seefeldt@bistum-aachen.de](mailto:sylke.seefeldt@bistum-aachen.de) oder Hermann Nagel, 02455 499, [hermannikus@aol.com](mailto:hermannikus@aol.com)

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie wollen Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen? Bewegungen werden individuell und auf leichte, spielerische Weise mit verschiedenen Variationen erforscht. Sie lernen, eigene Gewohnheiten wahrzunehmen und ggf. zu ändern. Die Feldenkraismethode ist für jeden Menschen geeignet. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen.

Claudia Schlicht, Feldenkraislehrerin im FVD

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

| 12 x Mo 23.08.21 17.00 – 18.30 Uhr 74.40 € 21-3HR9020

Anmeldung: Claudia Schlicht, 0179 2050782 oder [claudiaschlicht@gmx.de](mailto:claudiaschlicht@gmx.de)  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke.



Nicole Mühren, Feldenkraislehrerin

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

<b>7 x Mi</b>	<b>25.08.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>21-3HR9030</b>
<b>9 x Mi</b>	<b>27.10.21</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>21-3HR9031</b>
<b>13 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>80.60 €</b>	<b>22-3HR9108</b>
<b>9 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>22-3HR9109</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280 oder

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke.

Claudia Schlicht, Feldenkraislehrerin im FVD

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

<b>12 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>74.40 €</b>	<b>21-3HR9015</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>17.00 – 18.30 Uhr</b>	<b>62.00 €</b>	<b>22-3HR9100</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>62.00 €</b>	<b>22-3HR9102</b>
<b>7 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>17.00 – 18.30 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-3HR9101</b>
<b>7 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-3HR9103</b>

Anmeldung: Claudia Schlicht, 0179 2050782 oder claudiaschlicht@gmx.de

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke.

Claudia Schlicht, Feldenkraislehrerin im FVD

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Waldfeucht-Braunsrath

<b>13 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>72.80 €</b>	<b>21-3HR9016</b>
<b>10 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>22-3HR9104</b>
<b>7 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>22-3HR9105</b>

Anmeldung: Claudia Schlicht, 0179 2050782 oder claudiaschlicht@gmx.de

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke.

## Yoga für den Rücken

Rückenschmerzen sind oft die Folge von arbeitsbedingtem Stress und Verspannungen, die durch einseitige Bewegungen und sitzende Tätigkeiten verursacht werden können. Beim Yoga für den Rücken wird die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert und verbessert. Das Wohlbefinden steigt – auch durch die Dehnung des Rückens, der Schultern und des Nackens. Jede Übungsstunde endet mit einer tiefenentspannenden Übung, sodass die Gedanken zur Ruhe kommen.

Carmen Kubitzek, Yogalehrerin

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

<b>7 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>17.45 – 19.15 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>21-3HR9005</b>
<b>7 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>21-3HR9006</b>
<b>6 x Mo</b>	<b>08.11.21</b>	<b>17.45 – 19.15 Uhr</b>	<b>37.20 €</b>	<b>21-3HR9017</b>
<b>6 x Mo</b>	<b>08.11.21</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>37.20 €</b>	<b>21-3HR9021</b>
<b>11 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>17.45 – 19.15 Uhr</b>	<b>68.20 €</b>	<b>22-3HR9500</b>
<b>11 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>68.20 €</b>	<b>22-3HR9501</b>
<b>7 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>17.45 – 19.15 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>22-3HR9502</b>
<b>7 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>22-3HR9503</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280,

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

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

## Yin-Yoga und Faszien

Yin-Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Methode der Entspannung. Die jeweiligen Yoga-Positionen werden lange entspannt gehalten und wirken sich positiv auf Gelenke und Faszien aus. Dies führt bei den Übenden zu mehr Beweglichkeit und tiefer Entspannung.

Die Übungsart Faszien-Yoga wird in diesem Seminar mit den entlastenden Bewegungsübungen des Rücken-Yogas kombiniert.

Carmen Kubitzek, Yogalehrerin

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

<b>7 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>21-3HR9211</b>
<b>6 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>37.20 €</b>	<b>21-3HR9212</b>
<b>7 x Di</b>	<b>02.11.21</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>21-3HR9213</b>
<b>7 x Di</b>	<b>02.11.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>43.40 €</b>	<b>21-3HR9214</b>
<b>11 x Di</b>	<b>18.01.22</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>68.20 €</b>	<b>22-3HR9505</b>
<b>11 x Di</b>	<b>18.01.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>68.20 €</b>	<b>22-3HR9506</b>
<b>8 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-3HR9507</b>
<b>8 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-3HR9508</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280,

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

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

## Hatha Yoga – Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Hatha Yoga entspannt, dehnt und stärkt den Körper, was Verspannungen löst und zukünftig verhindert. Durch die achtsame Ausführung aller Übungen, verbunden mit einer gesunden Atemtechnik, wird auch der Geist kraftvoller, konzentrierter, gelassener und lösungsorientierter. Dadurch steigern Sie Lebensfreude, Humor und Schaffenskraft.

N.N.

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

<b>13 x Do</b>	<b>02.09.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>80.60 €</b>	<b>21-3HR9027</b>
<b>13 x Do</b>	<b>02.09.21</b>	<b>10.45 – 12.15 Uhr</b>	<b>80.60 €</b>	<b>21-3HR9028</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280 oder

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

## Autogenes Training – Grundstufe

In Zeiten des Stresses und der Hektik fällt es zunehmend schwerer, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Je mehr bei einem Menschen das Gefühl entsteht, im Stress zu sein und nur noch zu funktionieren, desto mehr stellen sich Empfindungen 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 7 einfachen Formeln, die im Kurs erlernt werden, können Spannungszustände gelöst und innere Ruhe wiedererlangt werden. Diese Übungen können zu Hause fortgesetzt werden, wenn Ruhe und Entspannung gesucht werden.

Margit Blistain, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin

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

<b>8 x Mo</b>	<b>25.10.21</b>	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>21-3HR9047</b>
<b>8 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>22-3HR9150</b>

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.



## Rundum entspannt – Entspannungskurs für Frauen

„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“ (Ovid)

Haben Sie das Gefühl, dass Ruhepausen in Ihrem Leben immer wieder zu kurz kommen? Oder wollen Sie einfach lernen, wie Sie auch im Alltag schnell und effektiv entspannen können? Erfahren Sie, was Sie tun können, um mehr Ruhepausen und Entspannung in Ihr Leben einzubauen. Lassen Sie sich mit Fantasiegeschichten verwöhnen und lernen Sie die Entspannungsmethoden ‚Progressive Muskelentspannung‘ und ‚Autogenes Training‘ kennen. Ziele des Kurses sind:

- verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen;
- Ruhepausen und Entspannung in den Alltag zu integrieren;
- Anspannung und Stress abzubauen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elke Buckert, Systemische Beraterin, Entspannungspädagogin  
Katholisches Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, Heinsberg, 1. Etage

<b>6 x Do</b>	<b>04.11.21</b>	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b>	<b>37.20 €</b>	<b>21-3HR9048</b>
---------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, kleines Kissen.



## 7.3 Sport und Bewegung

### Sport bei der Lebenshilfe HS Kirchhoven

Gertrud Schrader

Lebenshilfe Heinsberg e.V. Wohnstätte Kirchhoven, Stapperstraße 60, Heinsberg

<b>19 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>17.30 – 18.15 Uhr</b>	<b>58.90 €</b>	<b>21-3HR9116</b>
<b>28 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>17.30 – 18.15 Uhr</b>	<b>86.80 €</b>	<b>22-3HR9131</b>

Anmeldung und Information: Lebenshilfe Heinsberg, Frau Jessen, 0157 72186625

### Sport im Freien bei der Lebenshilfe HS Kirchhoven

Dieses Angebot richtet sich vor allem an die Bewohner der Lebenshilfe Kirchhoven, aber auch an alle, die gemäßigten Sport in freier Natur, in Gemeinschaft genießen möchten. Ein Spaziergang mit Walking-Charakter bietet für Seele und Körper Entspannung und Stärkung. Die Gruppe wird unter anderem zu verschiedenen schönen naheliegenden Orten fahren, was dem Kurs einen spziellen Mini-Urlaub-Flair gibt. Die externen Teilnehmer\*innen werden gebeten, selbst den Transport zu organisieren.

Gertrud Schrader

Lebenshilfe Kirchhoven in Heinsberg, Stapperstrasse 60

<b>19 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>18.30 – 19.15 Uhr</b>	<b>66,50 €</b>	<b>21-3HR9115</b>
<b>28 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>18.30 – 19.15 Uhr</b>	<b>86,80 €</b>	<b>22-3HR9133</b>

## Bewegung und Fitness mit Smovey

Swing, Move & Smile... das ist SMOVEY! Die schwingvollen Bewegungen mit den vibrierenden Ringen sollen in aller erster Linie Freude machen!

Wer Freude an Bewegung hat, wird diese neue Sportart lieben – Die Übungen können an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Die sanften Vibrationen entstehen durch das Hin- und Herbewegen und übertragen sich auf den ganzen Körper. Sowohl die Oberflächen- als auch die Tiefenmuskulatur werden dadurch aktiviert, die Fettverbrennung und der Stoffwechsel werden angekurbelt, außerdem wird das Faszien- und Bindegewebe gestärkt.

Entdecken Sie die neuen Alleskönner in diesem Fitness- und Bewegungskurs.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

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

**8 x Mo**    **27.09.21**    **18.00 – 19.00 Uhr**    **33.00 €**    **21-3HR9045**

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280 oder

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

Das Sportgerät (Smovey) kann geliehen (2 € pro TN, pro Einheit) oder gekauft werden (die bis dahin angefallene Leihgebühr wird dann mit dem Kaufpreis verrechnet).

## Übungen mit Smovey extra für Senioren

Dieser Kurs ist speziell für Senioren und Seniorinnen konzipiert. Auch mit leichten körperlichen Einschränkungen kann man das Training absolvieren. Durch Übungen mit dem Smovey-Gerät wird Lymph- und Zellaktivierung erreicht, Koordination, Herz- und Kreislauf trainiert sowie allgemeine Beweglichkeit und Atmung verbessert. Sie können die Übungen auch sitzend machen und Sport in einer Gruppe genießen.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

Bildungshaus, Oberbrucher Str.1, Gymnastikraum im Keller, Heinsberg

**8 x Fr**    **08.10.21**    **10.00 – 11.00 Uhr**    **33.00 €**    **21-3HR9120**  
**8 x Di**    **08.02.22**    **10.00 – 11.00 Uhr**    **33.00 €**    **22-3HR9107**

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02452 9785280 oder

forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

Das Sportgerät (Smovey) kann geliehen (2 € pro TN, pro Einheit) oder gekauft werden (die bis dahin angefallene Leihgebühr wird dann mit dem Kaufpreis verrechnet).

## Nordic Walking, aber richtig!

*Mit Spaß an der Bewegung in freier Natur*

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun und eine sportliche Betätigung erlernen, die Sie jederzeit und überall in der freien Natur anwenden können? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Es werden die Techniken für Ganzkörper- und Ausdauertraining als gesamtheitliches Präventionskonzept vermittelt. Dieses steht für mehr Energie, Ausdauer, Kraft, Flexibilität, bessere Koordinationsfähigkeit, mehr Lebensfreude, Vitalität und vor allem für eine andauernde Gesundheit und einen gesunden Rücken.

Hermann Nagel, Präventionstrainer, smoveyCoach, smoveyWALKING-Guide, Nordic Walking Trainer

Waldfeucht-Haaren, Schulzentrum, Sekundarschule, Haarener Str. 183

**5 x Mi**    **01.06.22**    **17.00 – 19.15 Uhr**    **9.30 €**    **22-3HR9301**

NW Stöcke, Sportkleidung dem Wetter angepasst, Sportschuhe. Wer noch keine NW Stöcke und Schuhe besitzt, wartet bitte mit dem Kauf bis nach dem ersten Training!

Weitere Sport- und Bewegungsangebote in Ihrer Nähe finden Sie unter „Angebote vor Ort“  
 Von Aquafitness bis Zumba – Reinschauen lohnt sich!

# Online & Digital

## Mediathek

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

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

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

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

## „ImpulsFunk“ – der Podcast des katholischen Forums

*Sie können nicht genug von uns bekommen?*

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



## Der AHA-Effekt: Digitaler Salon zum Leben mit Corona

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



Wir haben uns mit dem Wortkünstler Spax, der Philosophin Dr. Ana Honnacker und Dr. Michael Blume, Landesbeauftragter gegen Rassismus des Landes Baden Württemberg und der Aktionskünstlerin und Fotografin Meike Hanrahts, hingesetzt und Beiträge über Corona und Aspekte des Einflusses auf unsere Gesellschaft verfasst. Zum Schauen, Hören und Lesen. Weitere Beiträge sind in Planung.

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



# Angebote vor Ort

## 9.1 Stadtgebiet Erkelenz

### Aquafitness

Die Heilkraft des Sports und der Bewegung ist eine Grundlage für ein langes, gesundes und aktives Leben. Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislaufausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und ist positiv für den Stoffwechsel. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird in schulertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

Bewegung, Fitness und Spaß erwarten Sie in diesem Kurs.

Olga Neustädter

Schwimmhalle, Hermann-Josef-Straße, Gerderath

<b>14 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>17.30 – 19.00 Uhr</b>	<b>72.80 €</b>	<b>21-7HS9034</b>
<b>11 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>17.30 – 19.00 Uhr</b>	<b>57.20 €</b>	<b>22-7HS9059</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>17.30 – 19.00 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9060</b>

zzgl. 1,00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

Anmeldung und Information: 02451 923841, [zolga@web.de](mailto:zolga@web.de)

## Aquafitness für Frauen

Olga Neustädter

Schwimmhalle, Hermann-Josef-Straße, Gerderath

<b>14 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>72.80 €</b>	<b>21-7HS9033</b>
<b>11 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>57.20 €</b>	<b>22-7HS9057</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9058</b>

zzgl. 1,00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

## Gymnastik für Frauen

Erika Schippers

St. Antonius Haus, In Tenholt 13, Tenholt

<b>14 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>19.15 – 20.15 Uhr</b>	<b>49.00 €</b>	<b>21-7HS9007</b>
<b>16 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>19.15 – 20.15 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>22-7HS9011</b>

Anmeldung und Information: Erika Schippers, 02431 71925

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

## Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Margret Bonnie

Bürgerhaus, van-Wiggen-Platz 1, Gerderath

<b>07 x Do</b>	<b>26.08.21</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>21-7HS9019</b>
<b>08 x Do</b>	<b>28.10.21</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>21-7HS9020</b>
<b>10 x Do</b>	<b>13.01.22</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9028</b>
<b>07 x Do</b>	<b>28.04.22</b>	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>22-7HS9029</b>

Anmeldung und Information: Bernhard Michalowski, 02432 6258,

B.Michalowski@t-online.de

## Hardanger Stickerei

für Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene

Alte Handwerkskunst in neuem Stil

Roswitha Auler

Kath. Pfarrheim St. Valentin, In Venrath 9, Venrath

<b>06 x Mo</b>	<b>27.09.21</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>21-7HS8006</b>
<b>06 x Mo</b>	<b>07.03.22</b>	<b>09.00 – 11.15 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>22-7HS8005</b>

Anmeldung: Hilde Merkens, 02431 3939, Roswitha Auler, 02433 85010





## 9.2 Gemeinde Gangelt

### Wassergymnastik

Josefine Jansen

Schwimmbad des Krankenhauses, Bruchstraße 6, Gangelt

**Kursbeginn wird bekannt gegeben**

Anmeldung und Information: 02454 8318

Walburga Rabben

Schwimmbad des Krankenhauses, Bruchstraße 6, Gangelt

**Kursbeginn wird bekannt gegeben**

Anmeldung und Information: 02451 9117871 oder 0176 73242443

### Gymnastik zum Fitbleiben für Frauen

*Ganzkörpertraining und Bewegung mit Musik*

Waltraud Wöllenweber

Kath. Pfarrheim St. Maternus, Altenburgstraße 6, Breberen

**Kursbeginn wird bekannt gegeben**

Anmeldung und Information: 02454 6499

### Rhythmische Gymnastik

Walburga Rabben

Kath. Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit, Kirchweg, Stahe

04 x Mo	02.08.21	20.00 – 21.30 Uhr	20.80 €	21-7HS9026
04 x Mo	20.09.21	20.00 – 21.30 Uhr	20.80 €	21-7HS9027
07 x Mo	08.11.21	20.00 – 21.30 Uhr	36.40 €	21-7HS9028
12 x Mo	10.01.22	20.00 – 21.30 Uhr	62.40 €	22-7HS9037
08 x Mo	25.04.22	20.00 – 21.30 Uhr	41.60 €	22-7HS9038

Anmeldung und Information: 02451 9117871 oder 0176 73242443

### Gymnastik 50+

Walburga Rabben

Kath. Pfarrheim Hl. Dreifaltigkeit, Kirchweg, Stahe

04 x Di	03.08.21	09.30 – 10.30 Uhr	14.00 €	21-7HS9029
04 x Di	21.09.21	09.30 – 10.30 Uhr	14.00 €	21-7HS9030
07 x Di	09.11.21	09.30 – 10.30 Uhr	24.50 €	21-7HS9031
12 x Di	11.01.22	09.30 – 10.30 Uhr	42.00 €	22-7HS9039
08 x Di	26.04.22	09.30 – 10.30 Uhr	28.00 €	22-7HS9040

Anmeldung und Information: 02451 9117871 oder 0176 73242443

### Fit und Fun

*Gymnastik und mehr für Frauen*

Wer Spaß an gezieltem Ganzkörpertraining zur Musik hat, ist hier richtig. 45 Minuten Training zur Stärkung der Kraft und Beweglichkeit erwartet die Teilnehmerinnen. Aber auch Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination kommen nicht zu kurz. Dabei wird Wert gelegt auf gelenk- und rückenfreundliche Übungen sowie auf die richtige Körperhaltung.

Agatha Osterwinter

Alte Schule St. Anna, Palz 32, Schierwaldenrath

<b>10 x Mo</b>	<b>16.08.21</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr</b>	<b>26.00 €</b>	<b>21-7HS9010</b>
<b>05 x Mo</b>	<b>15.11.21</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr</b>	<b>13.00 €</b>	<b>21-7HS9011</b>
<b>05 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr</b>	<b>13.00 €</b>	<b>22-7HS9017</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>07.03.22</b>	<b>09.15 – 10.00 Uhr</b>	<b>26.00 €</b>	<b>22-7HS9018</b>

Anmeldung und Information: 02452 9965994, agatha-sport@mail.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

## Funktionsgymnastik

Hanni Kleinen

Bürgerhaus, Bahnhofstraße/Großer Pley, Birgden

<b>10 x Do</b>	<b>23.09.21</b>	<b>08.30 – 09.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9025</b>
<b>12 x Do</b>	<b>13.01.22</b>	<b>08.30 – 09.30 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9035</b>
<b>10 x Do</b>	<b>28.04.22</b>	<b>08.30 – 09.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9036</b>

Kath. Pfarrheim St. Urbanus, Großer Pley 73, Birgden

<b>10 x Di</b>	<b>21.09.21</b>	<b>08.30 – 09.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9023</b>
<b>10 x Di</b>	<b>21.09.21</b>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9024</b>
<b>12 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>08.30 – 09.30 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9031</b>
<b>12 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9032</b>
<b>10 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>08.30 – 09.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9033</b>
<b>10 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9034</b>

Anmeldung und Information: 02454 6457

## Bewegung und Entspannung – Balance finden

Finde Deine Balance im Kurs „Bewegung und Entspannung“.

Inhalte: Bewegungsabläufe, körperzentrierte Übungen, Entspannungstechniken, Elemente aus dem Yoga.

Sonja Tellers

Sporthalle, Schulstraße, Hastenrath

<b>12 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>19.30 – 20.30 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9025</b>
----------------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung bei Kursbeginn

Information: 02161 980639

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, Decke, bequeme Kleidung.



## 9.3 Stadtgebiet Geilenkirchen

### Brainwalking – Denkspaziergang rund um Burg Trips

Sie wollen Ihre geistige und körperliche Fitness an der frischen Luft trainieren? Dann herzlich willkommen zum Brainwalking! Mit dem Gehirn ist es wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleiben beide im Normalfall bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig. Ganz nach dem Motto: Use it or loose it!

Bei regelmäßigem Training können Informationen im Alltag schneller verarbeitet und die Denkflexibilität gesteigert werden. Bewegung an der frischen Luft erhöht dabei die geistige Leistungsfähigkeit um ca. 20%. Deshalb ist ein „Denkspaziergang“ – Gedächtnistraining kombiniert mit Bewegung – an der frischen Luft aktivierend, demenzvorbeugend (lt. Si-mA-Studie Uni Erlangen) und macht zudem noch Spaß! Ohne Altersbeschränkung!

Kirsten von Fürstenberg, Coach, Gedächtnistrainerin  
Geilenkirchen, Burg Trips

Di	17.08.21	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	31.08.21	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	14.09.21	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	28.09.21	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	09.11.21	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	16.11.21	16.00 – 17.30 Uhr	21-7HS3003
Di	03.05.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	10.05.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	17.05.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	24.05.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	31.05.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	07.06.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	14.06.22	16.00 – 17.30 Uhr	
Di	21.06.22	16.00 – 17.30 Uhr	22-7HS3003

Anmeldung bis montags 10.00 Uhr vor dem jeweiligen Termin.

Information zur Kursgebühr und Anmeldung unter 02451 9944739,  
info@coaching-vonfuerstenberg.de

Ohne Altersbeschränkung. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk.

### „Fit im Kopf!“

„Wie war gleich noch mal der Name? Und was wollte ich gerade holen?“ Solche und ähnliche Fragen stellen sich Menschen aller Altersgruppen. Da lohnt es sich, das ganzheitliche Gedächtnistraining kennenzulernen.

In einer immer schnelllebigeren Zeit, in der es ständig viele Neuerungen und wechselnde Anforderungen gibt, ist unser Gehirn vor besonders große Herausforderungen gestellt.

Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit sowie Wahrnehmung und geistige Flexibilität durch ausgewählte Übungen zu fördern. Beide Gehirnhälften werden ganzheitlich, d. h. mit allen Sinnen und unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele, in einer stressfreien Atmosphäre spielerisch trainiert.

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

Wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining – unabhängig von Alter und Bildungsstand – zu einer Steigerung geistiger Fähigkeiten beiträgt und einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden ausübt. Unser Gehirn liebt es, aktiv zu sein, ganz im Sinne von: Use it or loose it: Herzlich willkommen!

### Einführungskurs im Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen mittleren bis hohen Alters

Kirsten von Fürstenberg, Coach, Gedächtnistrainerin  
Geilenkirchen, Oase

<b>08 x Do</b>	<b>02.09.21</b>	<b>08.45 – 10.15 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>21-7HS3002</b>
<b>08 x Do</b>	<b>31.03.22</b>	<b>08.45 – 10.15 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>22-7HS3002</b>

Anmeldung und Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)

### Aufbaukurs Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen mittleren bis hohen Alters

Kirsten von Fürstenberg, Coach, Gedächtnistrainerin  
Geilenkirchen, Oase

<b>08 x Do</b>	<b>02.09.21</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>21-7HS3001</b>
<b>08 x Do</b>	<b>31.03.22</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	<b>56.00 €</b>	<b>22-7HS3001</b>

Anmeldung und Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)

## Wir bleiben fit durch Bewegung

### Gymnastik für Erwachsene

Manch einer ist unbeweglich, hat nicht mehr die Kraft, die Koordination und das Gleichgewicht sind beeinträchtigt. Was kann ich dagegen tun? Um möglichst lange fit und gesund zu bleiben, genügt regelmäßiger Sport jede Woche, zusätzliche Spaziergänge, Fahrradfahren und Schwimmen können die Fitness noch erhöhen. In den angebotenen Übungsstunden wird angestrebt, die Fitness zu erhalten oder noch zu steigern, indem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert werden. Dabei wird Wert gelegt auf gelenk- und rückenfreundliche Übungen. Daneben soll sich ein Wohlfühlgefühl einstellen und die Fitness wird gefördert. Natürlich gibt es auch Übungen zur Koordination und zum Gleichgewicht, sowie Zirkeltraining.

Hans-Josef Vogt

Bürgerhaus „Alte Schule“, Annastraße 11, Tripsrath

<b>10 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9016</b>
<b>05 x Mi</b>	<b>17.11.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>17.50 €</b>	<b>21-7HS9017</b>
<b>05 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>17.50 €</b>	<b>22-7HS9023</b>
<b>10 x Mi</b>	<b>09.03.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9024</b>

Anmeldung und Information: 02452 9965994, [hajo-sport@mail.de](mailto:hajo-sport@mail.de)

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

## Yoga-Kurs

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

Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen sowie Entspannungstechniken umfassen den Kurs. Die Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke. Sie gewinnen mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und das Nervensystem wird harmonisiert. So kann ein völlig neues Körpergefühl von Harmonie für Körper und Geist entstehen. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet die Stunde.

N.N.

Gereonhaus, Klosterstraße 25, Geilenkirchen-Würm

<b>14 x Mo</b>	<b>30.08.21</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>86.80 €</b>	<b>21-7HS9200</b>
<b>11 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>68.20 €</b>	<b>22-7HS9076</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>16.45 – 18.15 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-7HS9077</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639,

[uschi.ruetten@bistum-aachen.de](mailto:uschi.ruetten@bistum-aachen.de)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Matte.

## Gesund und fit für Beruf und Alltag

Karin Döpgen

Haus Pfefferkorn, Pfarrer-Lowis-Straße 5, Gillrath

12 x Mi	01.09.21	16.30 – 18.00 Uhr	62.40 €	21-7HS9040
12 x Mi	12.01.22	16.30 – 18.00 Uhr	62.40 €	22-7HS9069
09 x Mi	27.04.22	16.30 – 18.00 Uhr	46.80 €	22-7HS9070

Anmeldung bei Kursbeginn



## 9.4 Stadtgebiet Heinsberg

### Gymnastik zum Fitbleiben für Frauen 50+

Waltraud Wöllenweber

Heinsberg, Kath. Forum im Alten Amtsgericht, Sittarder Straße 1, E

**Kursbeginn wird bekannt gegeben.**

Anmeldung bei Kursbeginn oder 02454 6499

### Wirbelsäulengymnastik

Machen Sie Ihren Rücken stark durch ein gezieltes Ganzkörperübungsprogramm unter physiotherapeutischer Leitung.

Birgit Szarka

Kath. Kindergarten, Ackerbrucher Straße 45, Kirchhoven

10 x Mo	16.08.21	18.30 – 20.00 Uhr	52.00 €	21-7HS9003
10 x Mo	16.08.21	20.00 – 21.00 Uhr	35.00 €	21-7HS9000
10 x Mo	10.01.22	20.00 – 21.00 Uhr	35.00 €	22-7HS9001
10 x Mi	12.01.22	20.00 – 21.00 Uhr	35.00 €	22-7HS9003
10 x Mo	25.04.22	18.30 – 20.00 Uhr	52.00 €	22-7HS9004
10 x Mo	25.04.22	20.00 – 21.00 Uhr	35.00 €	22-7HS9002

Anmeldung und Information: 02452 87882, szarka@t-online.de

## Gymnastik und Sturzprophylaxe

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.

Hans-Josef Vogt

Turnhalle der Grundschule, Römerstraße, Straeten

<b>10 x Di</b>	<b>17.08.21</b>	<b>14.45 – 15.45 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9014</b>
<b>05 x Di</b>	<b>16.11.21</b>	<b>14.45 – 15.45 Uhr</b>	<b>17.50 €</b>	<b>21-7HS9015</b>
<b>05 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>14.45 – 15.45 Uhr</b>	<b>17.50 €</b>	<b>22-7HS9021</b>
<b>10 x Di</b>	<b>08.03.22</b>	<b>14.45 – 15.45 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9022</b>

Anmeldung und Information: 02452 9965994, hajo-sport@mail.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Agatha Osterwinter

Pfarrheim, Kirchstraße 17, Waldenrath

<b>10 x Di</b>	<b>17.08.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9012</b>
<b>05 x Di</b>	<b>16.11.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>17.50 €</b>	<b>21-7HS9013</b>
<b>05 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>17.50 €</b>	<b>22-7HS9019</b>
<b>10 x Di</b>	<b>08.03.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9020</b>

Anmeldung und Information: 02452 9965994, agatha-sport@mail.de

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

## Gymnastik für Frauen

*Haltung und Bewegung*

Gertrud Schrader

Pfarrzentrum St. Maria Rosenkranz, Rochusstraße 1, Porselen

<b>13 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>19.00 – 19.45 Uhr</b>	<b>33.80 €</b>	<b>21-7HS9170</b>
<b>16 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>19.00 – 19.45 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9000</b>

Anmeldung und Information: 02454 939047, gschra@web.de

## Fit 40 +

*Fitness für den ganzen Körper*

Leichte Gymnastik von Kopf bis Fuß mit Musik und Handgeräten.

Elisabeth Derichs

Pfarrzentrum St. Maria Rosenkranz, Rochusstraße 1, Porselen

<b>12 x Mi</b>	<b>25.08.21</b>	<b>14.15 – 15.15 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>21-7HS9021</b>
<b>12 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>14.15 – 15.15 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9026</b>
<b>08 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>14.15 – 15.15 Uhr</b>	<b>28.00 €</b>	<b>22-7HS9027</b>

Anmeldung und Information: 02453 2310

## Rückengymnastik

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bewegung ein wahres Wundermittel für die Gesundheit ist. Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune. Bewegung macht fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag besser drauf.

Eva Zilgens

Kath. Pfarrheim St. Severinus, Tichelkamp, Karken

<b>10 x Mo</b>	<b>06.09.21</b>	<b>09.15 – 10.45 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>21-7HS9135</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>09.15 – 10.45 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9045</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>09.15 – 10.45 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9046</b>

Anmeldung und Information: 02455 397674

## Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

*Rücken fit*

Annette Jörling

Begegnungsstätte, Corneliusstraße 4, Waldenrath

<b>10 x Mi</b>	<b>15.09.21</b>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9037</b>
<b>10 x Mi</b>	<b>15.09.21</b>	<b>10.30 – 11.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9038</b>
<b>10 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9065</b>
<b>10 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>10.30 – 11.30 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9066</b>
<b>09 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>09.30 – 10.30 Uhr</b>	<b>31.50 €</b>	<b>22-7HS9067</b>
<b>09 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>10.30 – 11.30 Uhr</b>	<b>31.50 €</b>	<b>22-7HS9068</b>

Anmeldung und Information: 0174 9679702

## Herren am Herd

Ulrike Heinen

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

<b>04 x Do</b>	<b>04.11.21</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>21-7HS8028</b>
<b>04 x Do</b>	<b>03.03.22</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-7HS8039</b>

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: 02404 86221, heinenulrike@netcologne.de

## 9.5 Stadtgebiet Hückelhoven

### Fitness in der 2. Lebenshälfte

Die Heilkraft des Sports, 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 strafft den gesamten Körper und alle Muskeln.

Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Programm ab.

Olga Neustädter

Sporthalle, Callstraße, Hilfarth

<b>14 x Mo</b>	<b>23.08.21</b>	<b>14.00 – 15.30 Uhr</b>	<b>72.80 €</b>	<b>21-7HS9035</b>
<b>11 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>14.00 – 15.30 Uhr</b>	<b>57.20 €</b>	<b>22-7HS9061</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>14.00 – 15.30 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9062</b>

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke.



## Power-Pilates plus Yoga

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

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Gereon, Hauptstraße 17, Brachelen

<b>14 x Di</b>	<b>24.08.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>49.00 €</b>	<b>21-7HS9051</b>
<b>12 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9080</b>
<b>08 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>28.00 €</b>	<b>22-7HS9081</b>

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

## Yoga-Kurs

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen möchten. Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen sowie Entspannungstechniken umfassen den Kurs. Die Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke. Sie gewinnen mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und das Nervensystem wird harmonisiert. So kann ein völlig neues Körpergefühl von Harmonie für Körper und Geist entstehen. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet die Stunde.

Olga Neustädter

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>14 x Di</b>	<b>31.08.21</b>	<b>10.45 – 12.15 Uhr</b>	<b>86.80 €</b>	<b>21-7HS9197</b>
<b>12 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>10.45 – 12.15 Uhr</b>	<b>74.40 €</b>	<b>22-7HS9074</b>
<b>08 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>10.45 – 12.15 Uhr</b>	<b>49.60 €</b>	<b>22-7HS9075</b>

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de oder Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Matte.

## Nähen

Ein Wochenende für mich. Nähen und der Kreativität freien Lauf lassen. Ein Kurs für Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene.

Silvia Engel, Nähkursleiterin

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

**Termin wird bekannt gegeben.**

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010, roswitha@auler.com

Bitte mitbringen: Nähmaschine – sofern vorhanden.

## Hardanger Stickerei – für Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene

*Alte Handwerkskunst in neuem Stil*

Roswitha Auler

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>06 x Mo</b>	<b>13.09.21</b>	<b>19.30 – 21.45 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>21-7HS8005</b>
<b>06 x Mo</b>	<b>21.02.22</b>	<b>19.30 – 21.45 Uhr</b>	<b>55.80 €</b>	<b>22-7HS8002</b>

Anmeldung und Information: 02433 85010, roswitha@auler.com

## Babysitterkurs

*Ein Angebot für alle, die regelmäßig Kleinkinder betreuen*

Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, die Rahmenbedingungen von Erziehung und die Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Säuglingspflege wird praktisch geübt und Säuglingsernährung besprochen.



Abschließend erhalten die Teilnehmer\*innen ein „Babysitterdiplom“.

Hedwig Jansen, Kinderkrankenschwester

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>Sa</b>	<b>13.11.21</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>18.60 €</b>	<b>21-7HS7001</b>
<b>Sa</b>	<b>26.03.22</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>18.60 €</b>	<b>22-7HS7001</b>

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010,

roswitha@auler.com

## Erste Hilfe im Notfall

*Im Notfall helfen – aber wie? Es kann so einfach sein.*

Axel Auler

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>02 x Mi</b>	<b>17.11.21</b>	<b>20.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>12.00 €</b>	<b>21-7HS9041</b>
<b>02 x Do</b>	<b>31.03.22</b>	<b>20.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>12.00 €</b>	<b>22-7HS9071</b>

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010,

roswitha@auler.com

## Generalvollmacht – Patientenverfügung

Andreas Brandt

Kath. Pfarrheim St. Stephanus, Palandstraße 74, Kleingladbach

<b>Do</b>	<b>17.03.22</b>	<b>20.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>6.20 €</b>	<b>22-7HS5000</b>
-----------	-----------------	--------------------------	---------------	-------------------

Anmeldung und Information: Roswitha Auler, 02433 85010,

roswitha@auler.com

## 9.6 Gemeinde Selfkant

### Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

Meike Adler

Städt. Turnhalle, Zur Turnhalle 1, Tüddern

<b>10 x Di</b>	<b>10.08.21</b>	<b>20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9008</b>
<b>10 x Di</b>	<b>19.10.21</b>	<b>20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>21-7HS9009</b>
<b>10 x Di</b>	<b>11.01.22</b>	<b>20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9014</b>
<b>10 x Di</b>	<b>22.03.22</b>	<b>20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9015</b>
<b>10 x Di</b>	<b>31.05.22</b>	<b>20.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9016</b>

Anmeldung und Information: Marie-Luise Hamers,

02456 1560 (Pfarrbüro St. Gertrudis),

Meike Adler, 0031 464756092, meike.adler@planet.nl

### Gymnastik und Tanz 50+

In diesem Kurs wollen wir uns langsam wieder 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.

Heike Dahlmanns

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia, Pfarrer-Jäger-Straße, Saefelen

<b>07 x Do</b>	<b>26.08.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>24.50 €</b>	<b>21-7HS9084</b>
<b>08 x Do</b>	<b>28.10.21</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>28.00 €</b>	<b>21-7HS9085</b>
<b>12 x Do</b>	<b>13.01.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9012</b>
<b>07 x Do</b>	<b>28.04.22</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>	<b>24.50 €</b>	<b>22-7HS9013</b>

Anmeldung und Information: 0163 4607634,

heike.dahlmanns@web.de

## Rückengymnastik

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bewegung ein wahres Wundermittel für die Gesundheit ist. Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune.

Bewegung macht fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag besser drauf.

Eva Zilgens

Turnhalle der Selfkantschule, Pfarrer-Meising-Straße 1b, Höngen

<b>10 x Di</b>	<b>07.09.21</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>21-7HS9047</b>
<b>10 x Di</b>	<b>18.01.22</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9051</b>
<b>09 x Di</b>	<b>26.04.22</b>	<b>16.00 – 17.30 Uhr</b>	<b>46.80 €</b>	<b>22-7HS9052</b>

Anmeldung und Information: 02455 397674



## 9.7 Stadtgebiet Übach-Palenberg

### Rückengymnastik

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bewegung ein wahres Wundermittel für die Gesundheit ist. Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune.

Bewegung macht fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag besser drauf.

Eva Zilgens

Schützenheim, Roermonder Straße, Boscheln

<b>10 x Mo</b>	<b>06.09.21</b>	<b>16.30 – 18.00 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>21-7HS9231</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>06.09.21</b>	<b>18.15 – 19.45 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>21-7HS9234</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>16.30 – 18.00 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9049</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>17.01.22</b>	<b>18.15 – 19.45 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9047</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>16.30 – 18.00 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9050</b>
<b>08 x Mo</b>	<b>25.04.22</b>	<b>18.15 – 19.45 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>22-7HS9048</b>

Anmeldung und Information: 02455 397674

## Fit mit Pilates

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

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Kirchstraße 23a, Palenberg

<b>15 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>08.45 – 09.45 Uhr</b>	<b>52.50 €</b>	<b>21-7HS9006</b>
<b>12 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>08.45 – 09.45 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9009</b>
<b>09 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>08.45 – 09.45 Uhr</b>	<b>31.50 €</b>	<b>22-7HS9010</b>

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

## Gymnastik für Seniorinnen

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Kirchstraße 23a, Palenberg

<b>15 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>	<b>52.50 €</b>	<b>21-7HS9005</b>
<b>12 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>	<b>42.00 €</b>	<b>22-7HS9007</b>
<b>09 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>	<b>31.50 €</b>	<b>22-7HS9008</b>

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de

## 9.8 Gemeinde Waldfeucht

### Rückenfitness

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bewegung ein wahres Wundermittel für die Gesundheit ist. Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune.

Bewegung macht fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag besser drauf.

Eva Zilgens

Bürgertreff, Brabanter Straße 32, Waldfeucht

<b>10 x Do</b>	<b>09.09.21</b>	<b>15.00 – 16.30 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>21-7HS9206</b>
<b>10 x Do</b>	<b>20.01.22</b>	<b>15.00 – 16.30 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9053</b>

Anmeldung und Information: 02455 397674

### Grundlagen für Nähanfänger\*innen

Sie lernen Schritt für Schritt Ihre Nähmaschine kennen:

- Wie spule ich und wie wird eingefädelt?
- Welcher Stich ist wofür sinnvoll?
- Mit welcher Sticheinstellung nähe ich ein Knopfloch?

Diese und noch viel mehr Fragen stellen sich viele nach dem Kauf einer Nähmaschine.

In diesem Kurs machen Sie sich mit dem Umgang Ihrer Nähmaschine vertraut.

Marion Ritterbecks

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

<b>Sa</b>	<b>18.09.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 €</b>	<b>21-7HS8000</b>
<b>Sa</b>	<b>26.02.22</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 €</b>	<b>22-7HS8000</b>

Anmeldung und Information: 0163 8686999

Bitte mitbringen: Nähmaschine – falls vorhanden.

## Schnittmuster auskopieren

Sie haben sich bisher noch nicht an die unübersichtlichen Schnittmusterbögen der Nähzeitschriften getraut, weil sich Fragen auftraten wie:

- Welche Größe ist die richtige?
- Wie finde ich mein Schnittmuster im Dschungel des Schnittmusterbogens?
- Wie kann ich perfekt auf mein Kopierpapier übertragen?

In diesem Kurs geht es ausschließlich darum, Ihnen die Grundlagen zu erklären.

Bitte eine Nähzeitschrift und Kopierpapier mitbringen.

Marion Ritterbecks

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

<b>Sa</b>	<b>25.09.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 €</b>	<b>21-7HS8004</b>
<b>Sa</b>	<b>05.03.22</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 €</b>	<b>22-7HS8004</b>

Anmeldung und Information: 0163 8686999

## Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten die Teilnehmer\*innen an ihren individuell ausgesuchten Projekten und erhalten hierzu die Unterstützung der Kursleiterin. Bitte haben Sie keine Scheu, wenn Sie noch keine Näherfahrung haben. Sie besprechen im Vorfeld Ihr erstes, einfaches Nähprojekt, so dass Sie mühelos starten können. Außerdem profitieren die Teilnehmer\*innen untereinander von der Erfahrung der anderen.

Marion Ritterbecks

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

<b>04 x Mo</b>	<b>04.10.21</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>21-7HS8001</b>
<b>04 x Mo</b>	<b>08.11.21</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>21-7HS8002</b>
<b>04 x Mo</b>	<b>07.02.22</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>22-7HS8001</b>

Anmeldung und Information: 0163 8686999

Bitte mitbringen: Nähmaschine – falls vorhanden.

## Keine Angst vor gefütterten Jacken, Blazern und Co.!

Sie wollen schon immer einen Blazer nähen, trauen sich aber nicht an die Umsetzung! Zugegeben: Das Anfertigen eines gefütterten Kleidungsstückes braucht etwas Geduld. Gemeinsam setzen wir Ihr Lieblingsmodell um. Vom Auskopieren des Schnittmusters, über den Zuschnitt bis hin zur Fertigung steht Ihnen die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite. Bitte zum ersten Treffen eine Nähzeitschrift mit Schnittmusterbogen oder ein Fertigschnittmuster Ihres Nähprojektes sowie Kopierpapier zum Übertragen der Schnitte mitbringen.

Marion Ritterbecks

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

<b>03 x Sa</b>	<b>06.11.21</b>	<b>14.00 – 17.45 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>21-7HS8003</b>
<b>03 x Sa</b>	<b>05.02.22</b>	<b>14.00 – 17.45 Uhr</b>	<b>65.00 €</b>	<b>22-7HS8003</b>

Anmeldung und Information: 0163 8686999

Bitte mitbringen: Nähmaschine – falls vorhanden.

## Mutter und Kind (ab 6 Jahren) nähen Weihnachtswichtel!

Die schöne Adventszeit beginnt und damit steigt auch wieder die Lust auf schöne Bastelarbeiten. Gemeinsam mit Ihrem Kind nähen Sie hübsche Weihnachtswichtel. Material kann im Kurs erworben werden (3,00 € pro Wichtel).

Marion Ritterbecks

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

<b>Sa</b>	<b>27.11.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 €</b>	<b>21-7HS7000</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung und Information: 0163 8686999

Bitte mitbringen: Nähmaschine – falls vorhanden.

## Mutter und Kind (ab 6 Jahren) nähen Osterhühner!

Wir nähen eine lustige Hühnerschar. Diese machen sich besonders gut als Dekoration auf dem Ostertisch oder baumeln übermütig in den Osterzweigen. Material kann im Kurs erworben werden (2,00 € pro Huhn).

Marion Ritterbecks

Kath. Pfarrheim St. Clemens, Clemensstraße 73, Braunsrath

<b>Sa</b>	<b>26.03.22</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>16.00 €</b>	<b>22-7HS7000</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

Anmeldung und Information: 0163 8686999

Bitte mitbringen: Nähmaschine – falls vorhanden.

## 9.9 Stadtgebiet Wassenberg

### Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

*Rücken fit*

Olga Neustädter

Kath. Pfarrzentrum St. Lambertus, Mühlenstraße 1, Birgelen

<b>15 x Do</b>	<b>19.08.21</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>78.00 €</b>	<b>21-7HS9004</b>
<b>12 x Do</b>	<b>13.01.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>62.40 €</b>	<b>22-7HS9005</b>
<b>07 x Do</b>	<b>28.04.22</b>	<b>09.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>22-7HS9006</b>

Anmeldung und Information: 02451 923841, zolga@web.de



## 9.10 Stadtgebiet Wegberg

### Qi Gong – Sommerkurs

Dieser kompakte Kurs – in den Sommerferien bietet allen Interessierten die Möglichkeit, die Sommerpause zu verkürzen und in Übung zu bleiben. Auch neue Interessierte haben hier die Gelegenheit, Qi Gong kennenzulernen. Je nach Wetterlage findet die Übungsstunde draußen in der Natur oder im Kursraum, mit Innenhof, statt.

Qi Gong ist eine Meditation in Bewegung. Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch diese Verbindung von Atem und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen und schulen dabei die Aufmerksamkeit. Durch das Praktizieren von Qi Gong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern.

„Beweglich und flexibel wie ein Bambus sein.“

Gabriele Tillmanns, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

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

<b>04 x Mi</b>	<b>07.07.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>20.80 €</b>	<b>21-7HS9248</b>
<b>04 x Do</b>	<b>08.07.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>20.80 €</b>	<b>21-7HS9249</b>
<b>04 x Mi</b>	<b>13.07.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>20.80 €</b>	<b>22-7HS9054</b>
<b>04 x Do</b>	<b>14.07.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>20.80 €</b>	<b>22-7HS9055</b>

Anmeldung und Information: 0179 1699969 oder  
kontakt@bewusstsein-feelgoodcoaching.de

### Qi Gong

Qi Gong ist eine Meditation in Bewegung. Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch diese Verbindung von Atem und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen und schulen dabei die Aufmerksamkeit. Durch das Praktizieren von Qi Gong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern. „Beweglich und flexibel wie ein Bambus sein.“ Die Übungen sind für jeden geeignet, ganz gleich welchen Alters.

Mögliche Übungseffekte können u. a. sein:

- innere Balance
- Schulung Achtsamkeit und Balance
- mentales und körperliches Wohlbefinden

Gabriele Tillmanns, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

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

<b>08 x Mi</b>	<b>18.08.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>21-7HS9242</b>
<b>08 x Do</b>	<b>19.08.21</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	<b>41.60 €</b>	<b>21-7HS9246</b>
<b>07 x Mi</b>	<b>27.10.21</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>21-7HS9243</b>
<b>07 x Do</b>	<b>28.10.21</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>21-7HS9247</b>
<b>11 x Mi</b>	<b>12.01.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>57.20 €</b>	<b>22-7HS9041</b>
<b>11 x Do</b>	<b>13.01.22</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	<b>57.20 €</b>	<b>22-7HS9043</b>
<b>07 x Mi</b>	<b>27.04.22</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>22-7HS9042</b>
<b>07 x Do</b>	<b>28.04.22</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>22-7HS9044</b>

Anmeldung und Information: 0179 1699969 oder  
kontakt@bewusstsein-feelgoodcoaching.de

## Der Rücken – unser starker Halt

Ganzkörpertraining – für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Yoga und Pilates

Anita Reiners

Anton-Heinen-Haus, Schwaamer Straße 14, Rickelrath

<b>11 x Di</b>	<b>07.09.21</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>38.50 €</b>	<b>21-7HS9022</b>
<b>10 x Di</b>	<b>08.03.22</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>35.00 €</b>	<b>22-7HS9030</b>

Anmeldung und Information: Uschi Rütten, 02161 980639

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

## Entspannung & Achtsamkeit

Dieser Kurs beinhaltet spezielle meditative Körperübungen zur Meridian Dehnung, die das Körpergefühl stärken, die Beweglichkeit verbessern, Körper und Geist entspannen und in die Ruhe der Meditation führen.

Vermittelt werden verschiedene Formen der Meditation, z. B. der Body Scan oder die Metta Meditation – Meditation der lieben Güte. So stärken wir auf sanfte Weise unseren Körper, schulen unsere Wahrnehmung und entspannen unseren Geist.

Gabriele Tillmanns, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

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

<b>07 x Mo</b>	<b>25.10.21</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>36.40 €</b>	<b>21-7HS9032</b>
<b>10 x Mo</b>	<b>10.01.22</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>52.00 €</b>	<b>22-7HS9056</b>

Anmeldung und Information: 0179 1699969 oder

kontakt@bewusstsein-feelgoodcoaching.de

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Meditationskissen.

## „Kürbis, Kartoffeln und Äpfel – herzhaft und süß“

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

<b>Do</b>	<b>30.09.21</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>14.00 €</b>	<b>21-7HS8026</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Angela Bähren, 02434 2107

## „Das festliche Weihnachtsmenü“

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

<b>Do</b>	<b>02.12.21</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>14.00 €</b>	<b>21-7HS8027</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Angela Bähren, 02434 2107

## „Das Osterbuffet“

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

<b>Do</b>	<b>31.03.22</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>12.40 €</b>	<b>22-7HS8037</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Angela Bähren, 02434 2107

## „Spargel, Erdbeeren & Co.“

Ulrike Heinen

Schule am Grenzlandring, Wegberg

<b>Do</b>	<b>02.06.22</b>	<b>19.00 – 22.00 Uhr</b>	<b>12.40 €</b>	<b>22-7HS8038</b>
-----------	-----------------	--------------------------	----------------	-------------------

zzgl. Lebensmittelumlage

Anmeldung und Information: Angela Bähren, 02434 2107

# Kooperationspartner

## **Familienbildungsstätte Mönchengladbach gGmbH**

Odenkirchener Straße 3a  
41236 Mönchengladbach  
www.fbs-mg.de

Die Familienbildungsstätte MG ist ein enger Kooperationspartner. Als katholische Anbieter im Stadtgebiet Mönchengladbach haben wir unterschiedliche Schwerpunkte entwickelt. Die FBS hat ihren Schwerpunkt im Bereich der Familienbildung; als Katholisches Forum sehen wir unseren Schwerpunkt für das Stadtgebiet Mönchengladbach im Bereich der Erwachsenenbildung.

## **„Volksverein Mönchengladbach“**

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH  
Geistenbecker Straße 107, 41199 Mönchengladbach  
www.volksverein.de

Bildung ist eine wichtige Leitlinie des Volksvereins Mönchengladbach und ist neben der Beschäftigung, der Beratung und dem Raum für Begegnungen eine tragende Säule für die Arbeit mit langzeitlosen Menschen. Denn Bildung erfahren heißt auch, die Möglichkeit zur Teilhabe in der Gesellschaft zu haben. Die Bildung des Volksvereins Mönchengladbach berücksichtigt die jeweilige Ausgangssituation der Teilnehmenden und beinhaltet die Entwicklung eines differenzierten passgenauen Angebots. Dabei geht es bei diesem Verständnis von Bildung nicht nur um berufliche Qualifizierung, sondern eben auch darum, die gesamte Lebenssituation, die persönlichen Potentiale und Defizite, d. h. die Biografie der Teilnehmenden mit aufzugreifen.

Der Volksverein Mönchengladbach bietet in Kooperation mit dem Katholischen Forum in seinem halbjährlichen Bildungsprogramm für Teilnehmende in den einrichtungsinternen Maßnahmen, aber auch für Menschen, die im SGB II – Bezug sind folgende Bildungsangebote:

- Angebote mit berufsorientierten Themen (Bewerbungstrainings, Computerkurse, Seminare zur Kundenorientierung, Schulung in Verkaufs- und Telefongesprächen)
- Kultur-, Freizeit- und Sportangebote
- Politische Bildungswochen
- Kochgruppen mit dem Thema „preiswert und gut essen“
- Regelmäßige wöchentliche Angebote

## **A**

Amos e.V., [www.AMOS-Oberbruch.de](http://www.AMOS-Oberbruch.de)  
Arbeitskreis Trauerzeit, c/o Jürgen Schmitz: Krankenhausseelsorger Maria Hilf Mönchengladbach  
Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach  
ATZ – Autismus-Therapie-Zentrum, Mönchengladbach

## **B**

Beratungszentrum des Bistums Aachen  
Betreuungsverein SKM Rheydt e.V., [www.skm-ry.de](http://www.skm-ry.de)  
Bischöfliches Generalvikariat Aachen: [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)  
BIS – Zentrum für offene Kulturarbeit, Mönchengladbach, [www.bis-zentrum.info](http://www.bis-zentrum.info)  
Bündnis 90 / die Grünen, Kreisverbände Mönchengladbach und Heinsberg, Ortsverband Erkelenz  
BUND Kreisgruppe Mönchengladbach: [www.bund-mg.de](http://www.bund-mg.de)  
BUND Korschenbroich: [www.bund-juechen.de](http://www.bund-juechen.de)  
Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V., [www.bvfest.de](http://www.bvfest.de)  
Bündnis gegen Rechts, Kreis Heinsberg  
Bürger-Aktion Umweltschutz Mönchengladbach e.V. (BAUM)  
Bürgertreff Geilenkirchen e.V.  
Büro der Regionaldekane Mönchengladbach und Heinsberg



## C

Caritasverband für das Bistum Aachen e.V., [www.caritas-ac.de](http://www.caritas-ac.de)  
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V., [www.caritas-hs.de](http://www.caritas-hs.de)  
Caritasverband für die Region Mönchengladbach e.V., [www.caritas-mg.net](http://www.caritas-mg.net)  
Christlicher Kindergarten Waldfeucht-Bocket  
Citykirche Alter Markt Mönchengladbach, [www.citykirche-mg.de](http://www.citykirche-mg.de)

## D

Degenhardt Buchhandlung  
Deutsches Rotes Kreuz  
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Erkelenz e. V.  
DIE LINKE Mönchengladbach  
Diakonisches Werk Evangelischer Kirchengemeinden im Rhein-Kreis Neuss e.V.  
Diözesanrat der Katholiken im Bistum Aachen  
DJH Jugendherberge Nettetel-Hinsbeck  
Diözesanverband der kfd Aachen  
Der Runde Tisch für Flüchtlingsarbeit in der Stadt Geilenkirchen  
DRK, KAI Hückelhoven  
Dregger, Daniel, First Aid, Wassenberg, [www.daniel-dregger.de](http://www.daniel-dregger.de)

## E

Ehrenamtsbeauftragte Stadt Hückelhoven  
Elternverein Regenbogen e.V. Schierwaldenrath  
Energieagentur NRW  
Europäisches Institut für Energetische Psychologie: [www.ei-ep.com](http://www.ei-ep.com)  
Evangelische Kirchengemeinde Erkelenz, Hückelhoven, Wegberg  
41352 – einfach – besser – leben  
Evangelisches Schulreferat des Kirchenkreises Gladbach-Neuss  
Erzbistum Köln, Abteilung Personalentwicklung im erzbischöflichen Generalvikariat

## F

Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen  
Familienforum edith stein: [www.familienforum-neuss.de](http://www.familienforum-neuss.de)  
Familienzentrum Hand in Hand Kath. Kindergarten Rabennest Wegberg Harbeck  
Familienzentrum Hand in Hand Kath. Kindergarten St. Peter und Paul Wegberg  
Familienzentrum Meragel Übach-Palenberg  
Familienzentrum Sonnenschein Wegberg Arsbeck  
Familienzentrum der Stadt Erkelenz Gerderath Erkelenz  
Familienzentrum St. Brigida Baal Hückelhoven  
Familienzentrum „Traumland“ Hückelhoven  
Familienzentrum St. Lambertus Hückelhoven  
Familienzentrum St. Johannes der Täufer Hückelhoven Ratheim  
Familienzentrum Teverel Geilenkirchen  
Familienzentrum Triangel der Lebenshilfe Heinsberg in Geilenkirchen und Ratheim  
Familienzentrum der AWO Geilenkirchen  
Familienzentrum der AWO Braunsrath  
Familienzentrum Westpromenade Erkelenz  
Familienzentrum Arche Noah Übach-Palenberg  
Familienzentrum Kindergarten Lindenbaum e. V. Gangelt  
Familienzentrum St. Leonhard Hilfarth  
Familienzentrum St. Nikolaus Gangelt  
Familienzentrum St. Lambertus Höngen Gangelt  
Familienzentrum St. Lambertus Dremmen  
Familienzentrum Josef-Thory Kleinenbroich  
Familienzentrum Am Sportplatz Korschenbroich  
Familienzentrum Pesch  
Familienzentrum Herrenshoff  
Familienzentrum St. Pantaleon Hochneukirch  
Familienzentrum Montessori Kinder-Haus Bedburdyk  
FKU e.V. Verein zur Förderung Kirchlicher Umweltberatung e.V. (FKU e.V.)  
Flüchtlingsrat NRW e.V.  
Flüchtlingsrat Heinsberg Oberbruch  
Flüchtlingsseelsorge Heinsberg

Franziskusheim gGmbH, Geilenkirchen  
Franziskus Akademie, Geilenkirchen  
Frauenseelsorgerinnen der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg, Kempen und  
Viersen  
freeflow – Kreativität, Bildung, Gesundheit e.V. Mönchengladbach, [www.freeflow-mg.de](http://www.freeflow-mg.de)

## G

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit, Berlin:  
[www.gfg-bv.de](http://www.gfg-bv.de)  
Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.  
Gesundheitsamt Heinsberg  
Gleichstellungsstelle der Stadt Mönchengladbach  
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Hückelhoven  
Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Mönchengladbach e.V., [www.gcjz-mg.de](http://www.gcjz-mg.de)

## H

Hückelhovener Tafel e.V.  
Herzessache – Nähen für Sternchen und Frühchen e.V.  
Home Instead Heinsberg

## I

Initiative Gentechnikfreie Region Niederrhein  
Initiative Hückelhoven hilft  
Initiative „Heimat blüht auf“  
Integrationsagentur des DRK Kreisverband Heinsberg e.V.  
Integrationsbeauftragte Stadt Hückelhoven  
Integrations- und Bildungsverein MG e.V.  
Integrative Kindertagesstätte / Familienzentrum Geilenkirchen

Integrative Kindertagesstätte Oberbruch  
In Bewegung Kreis Heinsberg

## J

Johanniter Kindergarten Regenbogen Familienzentrum Wassenberg  
Jugendamt des Rheinkreises Neuss: [www.rhein-kreis-neuss.de](http://www.rhein-kreis-neuss.de)  
Jugendämter der Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg, Hückelhoven

## K

Katechetisches Institut des Bistums Aachen, [www.ki-aachen.kibac.de](http://www.ki-aachen.kibac.de)  
Katholikenrat der Region Heinsberg: [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)  
Katholikenrat der Region Mönchengladbach: [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)  
Katholischen Beratungszentrum Aachen  
Katholisches Beratungszentrum Mönchengladbach: [www.beratungszentrum-moenchengladbach.de](http://www.beratungszentrum-moenchengladbach.de)  
Katholische Bildungsstätte für Gesundheits- und Pflegeberufe GmbH: [www.kbs-pflege.de](http://www.kbs-pflege.de)  
Katholische Elternschaft im Bistum Aachen: [www.katholische-elternschaft.de](http://www.katholische-elternschaft.de)  
Katholisches Forum Krefeld & Viersen  
Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands, kfd – Regionalverband MG und Diözesanverband Aachen  
Katholische Frauengemeinschaft der GdG Hückelhoven  
Katholischer Kindergarten St. Barbara Hückelhoven  
Katholischer Kindergarten St. Georg Korschenbroich-Liedberg  
Katholischer Kindergarten St. Georg Wassenberg  
Katholischer Kindergarten St. Simon und Thadäus, Otzenrath  
Katholischen Krankenhauseelsorge in den Kliniken Maria Hilf  
Katholische Seelsorge in Jüchen: [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)  
Katholischer Kindergarten St. Martinus Bedburdyck  
Katholischer Kindergarten „Unserer lieben Frau“ Jüchen  
kfd-Diözesanverband Aachen e.V.  
Kindergarten Apfelbaum Christlicher Kindergartenverein Wassenberg e. V.

Kindergarten Sternschnuppe Hückelhoven Schaufenberg  
Kindergarten St. Lambertus Dremmen Heinsberg  
Kindergarten Tabaluga Hückelhoven-Kleingladbach  
Kindertagesstätte Garzweiler Jüchen  
Kindertageseinrichtung Pestalozzistraße Kleinenbroich  
Kindertagesstätte St. Martinus Jüchen-Gierath  
Kindertagesstätte Villa Kunterbunt Jüchen  
Kindertagesstätte Sausewind Jüchen  
Kommunales Integrations Zentrum (KIZ) Kreis Heinsberg  
Kölner Frauengeschichtsverein  
Kolpingwerk Diözesanverband Aachen  
Kreisverwaltung Heinsberg  
Kreishandwerkerschaft Heinsberg

## L

LAKUM – Katholisches Hochschulzentrum an der Hochschule Niederrhein  
Lambertus gemeinnützige GmbH Hückelhoven  
LeseCafé an der Citykirche Mönchengladbach  
Lebenshilfe Kreis Heinsberg

## M

MATS e.V. – Das Netzwerk für Tagesmütter und -väter im Kreis Heinsberg, [www.mats-kindertagespflege.de](http://www.mats-kindertagespflege.de)  
Meerwind e.V.  
Mehrgenerationenhaus der Stadt Übach-Palenberg  
Migrationsfachdienst, Diakonisches Werk des Kirchenkreises Jülich  
Misereor Aachen  
Montessori Kinderhaus Jüchen-Stessen, [www.kita-stessen.de](http://www.kita-stessen.de)

## N

NABU-Naturschutzstation Haus Wildenrath e.V., [www.naturschutzstation-wildenrath.de](http://www.naturschutzstation-wildenrath.de)  
NEW Re GmbH, [www.new-re.de](http://www.new-re.de)

## P

Palliativnetzwerk Mönchengladbach: [www.palliativ-mg.de](http://www.palliativ-mg.de)  
Pax Christi Aachen e.V.  
Philippus Akademie, Evangelischer Kirchenkreis Gladbach-Neuss  
Pfarren in der Region Mönchengladbach und Heinsberg  
Präventionsbeauftragte im Bistum Aachen, [www.praevention-bistum-aachen.de](http://www.praevention-bistum-aachen.de)  
pro multis gGmbH  
P.R.O.e.V.

## R

Regionale Altenseelsorge der Region Mönchengladbach und Heinsberg, [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)  
Regionales Bildungsnetzwerk der Stadt Mönchengladbach, [www.bildungsnetzwerk-mg.de](http://www.bildungsnetzwerk-mg.de)  
Regionalrat der Region Mönchengladbach: [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)  
Rheinischer Arbeitskreis der Internationalen Erich Fromm Gesellschaft, [www.erich-fromm.de](http://www.erich-fromm.de)

## S

SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste, [www.skm-ry.de](http://www.skm-ry.de)  
Sozialdienst Katholischer Frauen e.V, Düren, [www.skf-dueren.de](http://www.skf-dueren.de)  
Sozialamt Korschenbroich  
Stadt Heinsberg  
Stadt Hückelhoven, [www.hueckelhoven.de](http://www.hueckelhoven.de)  
Steyler Missionsschwestern: [www.steyler-missionarinnen.de](http://www.steyler-missionarinnen.de)  
Stiftung Volksverein Mönchengladbach

## **T**

TAK, Treff am Kapellchen Mönchengladbach, [www.tak-mg.de](http://www.tak-mg.de)

Transition Town Initiative Mönchengladbach

Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth, Pfarre St. Vitus Mönchengladbach

## **V**

Verwaltungszentrum Erkelenz: [www.kirche-im-bistum-aachen.de](http://www.kirche-im-bistum-aachen.de)

Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V. Mönchengladbach

Verbraucherberatung Mönchengladbach

Vita-Frauengeschichtsverein Mönchengladbach

Volkshochschule Kreis Heinsberg

Volkshochschule Mönchengladbach

## **Z**

Zornröschen e.V.

# Wegbeschreibung

*Hier finden Sie uns*

## Hauptsitz/Verwaltung (Mönchengladbach)

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

### Im Haus der Regionen

Betrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

Von der Autobahn A52 nehmen Sie die Ausfahrt 8-Mönchengladbach-Nord Richtung Mönchengladbach (L116) bis zur B 57. Dort rechts abbiegen und dort halten. Halten Sie sich rechts und biegen in die Beethovenstraße ein, links abbiegen auf Betrather Straße.

Von der A61 nehmen Sie die Ausfahrt 10-Mönchengladbach-Nordpark Richtung Zentrum, biegen Sie dann links in die Sternstraße ein (B57).

Unser Haus befindet sich hinter der Liebfrauenschule.

Es stehen begrenzt Parkplätze zur Verfügung.



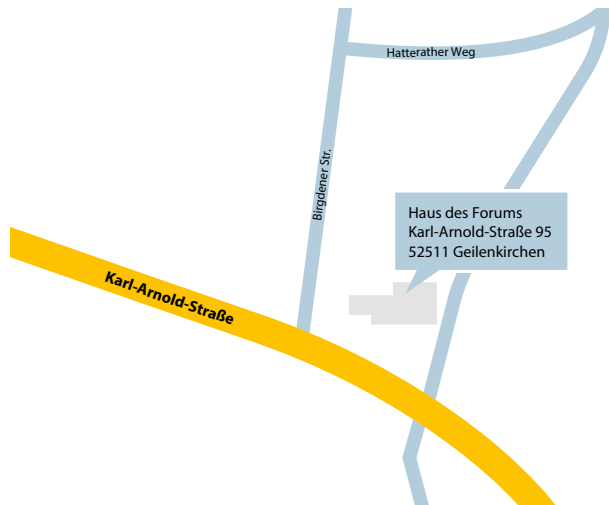
*Haus der Regionen*

## Außenstelle Geilenkirchen-Gillrath

### Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95  
52511 Geilenkirchen

Von der Autobahn A44 bzw. A46 kommend nehmen Sie die Bundesstraße 221 bis zur Ausfahrt Gillrath, bzw. B56 in Richtung Gangelt. Der nächste Ort ist Gillrath.  
Vor dem Haus auf der gegenüberliegenden Straßenseite finden Sie kostenfreie Parkplätze.



## Außenstelle Heinsberg

### Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1  
52525 Heinsberg

A46 bis Autobahnende – dann rechts Richtung Heinsberg. An der nächsten Ampel geradeaus (gegenüber befindet sich eine Tankstelle), die nächste Abfahrt „Stadtmitte“ links abbiegen. Im Kreisverkehr liegt das „Alte Amtsgericht“. Gebührenpflichtige Parkplätze an der Westpromenade und bei der AOK.





# Anmeldung 2021/22

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

**Veranstaltungstitel:** \_\_\_\_\_

Veranstaltungsnummer \_\_\_\_\_ Gebühren \_\_\_\_\_

Frau/Herr \_\_\_\_\_ Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

BLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Für Eltern-Kind-Gruppen/Kinderbetreuung (Nichtzutreffendes durchstreichen):

Name des Kindes \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ort, Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

**Anmeldung:** 02161 98 06 44 (MG), 02161 980639 (HS) oder per E-Mail an [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)



## Impressum:

### Veranstalter:

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22  
D-41061 Mönchengladbach

**Satz und Layout:** POWER+RADACH werbeagentur GmbH, Aachen

**Druck:** Druckerei und Verlagsgruppe Mainz GmbH, Aachen



Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Betrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39

Fax: 02161 98 06 56

E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)



Kirche im  
Bistum Aachen

**forum**

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)