

„Qualität bedeutet, dass der Kunde und nicht die Ware zurückkommt.“

Hermann Tietz, (1837-1907), deutscher Kaufmann

„Qualität ist kein Zufall, sie ist immer das Ergebnis angestrengten Denkens.“

John Ruskin, (1819-1900),
englischer Kunstkritiker, Sozialökonom und Sozialreformer



Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

es ist kein Zufall, dass „Qualität“ in diesem Vorwort eine Rolle spielt.

Wir haben im vergangenen Jahr „angestrengt nachgedacht“, gearbeitet und gleich mehrere Qualitätsauszeichnungen erhalten.

- Das Gütesiegel des Bundesverbandes Kindertagespflege, das vom Bundesfamilienministerium, der Bundesagentur für Arbeit und den Länder gemeinsam entwickelt wurde und uns als Bildungsträger berechtigt, Tageseltern zu qualifizieren.
- Die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2008; das heißt, wir haben ein Qua-

litätsmanagementsystem für unsere Gesamteinrichtung aufgestellt und dieses ist in einem externen Audit überprüft worden.

Für das Jahr 2012 haben wir ein Programm zusammengestellt, das Spannendes, Bewährtes, Neues und Qualifizierendes enthält.

Wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist und vor allem, dass Sie „zurückkommen“.

Seien Sie uns herzlich willkommen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Helga Conzen'.

Helga Conzen
Leiterin

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Förderverein | 4 |
| Information und Anmeldung | 5 |
| Wichtige Adressen | 102 |
| Mitarbeiter/innen des Katholischen Bildungsforums | 105 |
| Kursverzeichnis | 107 |
| Anmeldeformular | 111 |
| Anfahrt / Impressum | U3 |

Miteinander ...

... Leben und Glauben teilen

| | | |
|------|--------------------------------|----|
| 1000 | Bildungsreisen und Exkursionen | 8 |
| 1200 | Kunst und Religion | 13 |
| 1300 | Glaube, Bibel, Kirche | 16 |
| 1600 | Qualifiziertes Ehrenamt | 20 |
| 1700 | Spiritualität / Meditation | 23 |

... Familie leben

| | | |
|------|-------------------------------------|----|
| 2100 | Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr | 25 |
| 2200 | Eltern-Kind-Gruppen | 31 |
| 2500 | Väter-Kinder | 36 |
| 2600 | Erziehungsfragen | 39 |
| 2900 | Kindertagespflege Qualifizierung | 41 |

Miteinander ...

| | | |
|------|---|----|
| | ... Persönlichkeit entfalten | |
| 3200 | Kommunikation | 46 |
| | ... Lebenswege gehen | |
| 4100 | Trauernde begleiten und beraten | 52 |
| | ... Gesundheit fördern und Umwelt bewahren | |
| 5000 | Gymnastik und Bewegung | 56 |
| 5100 | Entspannung | 78 |
| 5200 | Körper-/Selbsterfahrung | 81 |
| 5300 | Ernährung und Hauswirtschaft | 87 |
| 5400 | Gesundheitsfragen | 92 |
| | ... Kreativität entdecken und gestalten | |
| 6000 | Kreatives Werken und Gestalten | 94 |
| 6200 | Kleidung und Mode | 96 |
| | ... Kompetenz erweitern | |
| 9200 | Angebote für Mitarbeiter/innen | 99 |

Förderverein

Ich unterstütze das Forum ...,

... weil ich die Atmosphäre und das Angebot dieses besonderen Hauses schätze.

Seit vielen Jahren bietet das Forum Platz für alle Altersgruppen. Hier treffen sich junge Mütter und Väter. Ihre Kinder können schöne und wichtige Erfahrungen sammeln. Die Vielfalt des Angebotes bietet jedem etwas, vom kochbegeisterten Mann bis zum rüstigen Rentner. Freundschaften, die hier entstehen, begleiten einen oft noch weit über das Ende des Kurses hinaus.

Das Forum braucht Förderung!

Unser Förderverein ist wichtig, damit dieses Haus lebendig bleibt.

Wir unterstützen es durch diverse Aktivitäten:

- die Pachtung des Gartens und seine Ausstattung
- die Erstellung eines Gartenhauses, damit dort ab Frühjahr 2012 Spielgeräte untergebracht werden können
- die zweimalige Schulranzenaktion
- die Finanzierung von Babysimulationspuppen und einiger Kurse, in denen Jugendliche die Verantwortung als Eltern üben können



Diese Projekte können wir mit der Hilfe unserer Mitgliedsbeiträge und Spenden durch die Sparkasse und die Altgoldsammelaktion der Dürener Zahnärzte finanzieren. An dieser Stelle möchten wir den Spendern noch einmal herzlich danken. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie unsere Arbeit durch Spenden, einen Beitritt oder Ideen unterstützen würden. Im Eingangsbereich des Forums liegen Informationen dazu aus.

Ich wünsche Ihnen schöne Stunden im Forum!

Claire Drube
Vorsitzende des Fördervereins

Wichtige Informationen

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Holzstraße 50, 52349 Düren
Telefon (02421) 94680, Fax (02421) 45930

homepage: www.bildungsforum-dueren.de
e-mail: info@bildungsforum-dueren.de

Bürostunden

montags-freitags 09.00 – 12.00 Uhr
montags-donnerstags 14.00 – 18.00 Uhr
In den kursfreien Zeiten ist unser Büro in
Düren nur vormittags geöffnet.

Kurszeiten 2012: 16.01. – 30.06.2012
27.08. – 14.12.2012

In den Schulferien finden keine Kurse statt.
(Ausnahme: Eltern mit Kindern im 1. Lebens-
jahr und Bildungswochen/enden)

Anmeldungen

Anmeldungen sind grundsätzlich für alle Ver-
anstaltungen **schriftlich** (auf beiliegenden Kar-
ten oder über unsere Homepage im Internet)
erforderlich und sind verbindlich.

Für Teilnehmer/innen aus bestehenden Grup-
pen „Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr“

und Eltern-Kind-Gruppen ist eine Wiederan-
meldung in der Zeit
vom 28.11. bis 02.12.2011
für das 1. Halbjahr 2012 und
vom 25.06. bis 29.06.2012
für das 2. Halbjahr 2012 möglich.

Eine schriftliche Bestätigung erfolgt grundsätzlich **NICHT!**

- Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn
- der gewünschte Kurs wegen Unterschrei-
tung der Mindestteilnehmer/innenzahl nicht
zustande kommt.
 - Termine verändert werden müssen.

Abmeldungen nehmen wir nur schriftlich entgegen!

Datenschutz

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmel-
dung mit der Erhebung, Speicherung und Ver-
arbeitung personenbezogener Daten einver-
standen. Die Daten werden aussc hließlich
für innerbetriebliche Zwecke und Service-
leistungen (z.B. Einzug der Teilnahmegebüh-
ren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) ver-
wendet.

Diese Daten unterliegen den Vorschriften der
Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO).

Wichtige Informationen

Gebühren

Die Teilnahmegebühr entnehmen Sie bitte dem Programm. Die Gebühr für die Kinderbetreuung beträgt pro Kind 2,50 € pro Vor- oder Nachmittag!

Die Gebühren werden per Einzugsermächtigung von Ihrem Konto eingezogen. Dazu ist es unbedingt erforderlich, die Bankverbindung, Kontonummer und Bankleitzahl mit Ihrer schriftlichen Anmeldung anzugeben und zu unterschreiben. Anmeldungen ohne Genehmigung zur Einzugsermächtigung können nicht angenommen werden!

Bei selbstverschuldeten Rücklastschriften wird die Rücklastschriftgebühr an den Teilnehmer/die Teilnehmerin weitergegeben. Die Teilnahmegebühr wird ca. eine Woche vor Kursbeginn eingezogen; in Einzelfällen (z. B. Studienreisen) auch früher.

In den Kursen, in denen Materialien wie Lebensmittel, Bastelmaterial, Fotokopien usw. gebraucht werden, wird eine Umlage erhoben, in den Eltern-Kind-Gruppen 2,00 € pro Semester.

Ratenzahlung

Ab einer Teilnahmegebühr von 50,00 € besteht grundsätzlich die Möglichkeit, die Gebühr in zwei oder in drei Raten zu zahlen. Dabei entstehen Verwaltungsgebühren von

- um 2,00 € bei zwei Raten oder
- von 3,00 € bei drei Raten.

Wird eine Gebührenermäßigung beantragt, so ist eine zusätzliche Ratenzahlung nicht möglich.

Gebührenermäßigungen

Die aus einem Sonderfonds des Landes NRW gewährten Mittel zur Gebührenermäßigung für bestimmte Zielgruppen sind gering. Dennoch können wir folgenden Personengruppen eine Gebührenermäßigung gewähren:

- Sozialhilfeempfänger/innen 1 Kurs kostenlos, für weitere Kurse 50 % Ermäßigung
- Personen mit einem geringen Verdienst erhalten in der Regel eine 50%-ige Ermäßigung bei Vorlage der Bescheinigung über die „Befreiung der Rundfunkgebührenpflicht“.

Ermäßigungen werden nur auf Gebühren über 10,00 € gewährt.

Sollten andere Teilnehmer/innen Finanzierungsschwierigkeiten haben, sprechen Sie mit

Wichtige Informationen

uns. Bei bestimmten Veranstaltungen sind keine Ermäßigungen möglich.

Rückerstattung/Rücktritt

Eine Rückerstattung der Kursgebühr und Essensumlagen erfolgt nur bei Nichtstattfinden der Veranstaltung.

- Erfolgt eine Abmeldung **bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn** oder kann vor Kursbeginn jemand von der Warteliste nachrücken oder wird vor Beginn des Kurses eine Ersatzperson angemeldet, beträgt die Gebühr 2,60 €.
- Bei einem Rücktritt **bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn** berechnen wir 50% der Kursgebühren, mindestens jedoch 2,60 €.
- Bei einem Rücktritt **innerhalb einer Woche vor Beginn der Veranstaltung und bei Nichterscheinen** berechnen wir die vollen Kursgebühren

Für Veranstaltungen, die in aus wärtigen Tagungshäusern stattfinden, gilt eine deutlich längere Abmeldefrist von mindestens 12 Wochen oder die bei der Veranstaltung angegebene Frist. Bei späteren Abmeldungen werden entstehende Ausfallgebühren in Rechnung gestellt.

Eine Erstattung für ev entuell entstehende Fahrtkosten ist grundsätzlich nicht möglich!

Abmeldungen nehmen wir nur schriftlich entgegen.

Bildungsreisen und Exkursionen

Studienfahrt nach Löwen



Löwen gehört zu den bedeutendsten Städten Belgiens. Die politische Rolle der früheren Hauptstadt des Herzogtums Brabant und der wirtschaftliche Rang der Tuchherstellung spiegeln sich in der reichen Innenstadt.

Löwen besitzt die älteste Universität Belgiens, die zum intellektuellen Zentrum der gesamten Niederlande aufstieg. Die Universitätsgebäude des 16. und 17. Jahrhundert sind in vielen Teilen der Stadt noch zu besichtigen. Eine Stadt in der Stadt ist der Begijnenhof. Mit seiner Lage an der Dijle ist er nach abgeschlossener Restaurierung einer der schönsten Höfe in Belgien.

Löwen war für kurze Zeit ein bedeutendes Zentrum der niederländischen Malerei und Architektur. Aus der spätmittelalterlichen Zeit besitzt die Stadt zwei große Sehens würdig-

keiten: Das Rathaus aus dem 15. Jahrhundert ist einer der vollkommensten gotischen Profanbauten. Die St. Pieterskerk ist mit ihrem weiträumigen Inneren eines der schönsten Beispiele der Gotik in Belgien. Hier werden auch Altäre des einstigen Stadtmalers von Löwen, Dirk Bouts, aufbewahrt, die zum Pflichtprogramm jeder Löwen-Exkursion gehören.

Ort: Studienreise nach Löwen

Leitung: Georg Tilger

E10021 Sa 30.06. 7:00 - 20:00

1x 36,00 €

07:00 Uhr Schleiden, Parkplatz „Auf dem Driesch“

07:05 Uhr Gemünd, Bushaltestelle gegenüber Kath. Kirche

07:30 Uhr Simmerath, Zentraler Busbahnhof

08:00 Uhr Aachen, Parkplatz Waldfriedhof

19:30 Uhr Rückkehr in Simmerath

20:00 Uhr Rückkehr in Schleiden

Anmeldung bis 15. Juni 2012

**Musikmetropolen des Ostens
Bratislava 2012 (Pressburg)/Slowakei
in Kooperation mit dem Organisations- und
Vermittlungsbüro Kempinski**

Die Donaumetropole, die die Hauptstadt der Slowakischen Republik ist, zeigt sich in ihrer Tradition als eine sehr kosmopolitische und offene Stadt. Schon seit der römischen Zeit war Bratislava ein wichtiger Standort auf den Handelswegen von Süden nach Norden. Diesen Charakter hat sie bis heute. Viele Einflüsse in der Geschichte haben die multikulturelle Entwicklung der Stadt verstärkt. Die Ungarn, Tschechen, Polen, Deutsche, Kroaten und selbstverständlich die Slowaken haben dazu beigetragen die Stadt zur Blüte zu bringen.

Das Musikleben der Stadt steht im Mittelpunkt der Reise. Berühmte Persönlichkeiten wie Mozart, Beethoven und Hummel, sowie Spielstätten wie das Nationaltheater oder die Philharmonie werden uns dabei helfen, den Zugang zu der Stadt zu gewinnen.

Die maximale Personenzahl liegt bei 15 Teilnehmern.

Während der Reise sind Konzerte bzw. Opernbesuche vorgesehen.

Ort: Studienreise nach Bratislava

Leitung: Adam Kempinski

E10001 Mi 06.06. bis
Mo 11.06.

Kosten/Person:

DZ/Halbpension 910,- € pro Person

Einzelzimmerzuschlag: 220,- €

zuzüglich Flug: ca. 100,- bis 250,- € abhängig vom Buchungstermin bzw Fluggesellschaft, Eintritte und Konzert-/Opernkarten

Ein ausführliches Reiseprogramm können Sie im Bildungsforum anfordern.

Wie wird Wildnis erlebbar? Wildnisbildung am Beispiel des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer



Bild: Baldhur

*„Ich ging auf keine Eurer höheren Schulen,
und doch besuchte ich die beste Universität,
die es gibt,
die große Universität draußen in der Natur“
(Tatanga Mani)*

In Kooperation mit dem Förderverein Nationalpark Eifel bietet das Katholische Forum seit sieben Jahren Fahrten zu den verschiedenen Nationalparks in Deutschland an. Diese Fahrten bieten die doppelte Chance, einmalige unberührte Landschaften Deutschlands ebenso kennen zu lernen wie die spezifischen (Bildungs-)Ansätze der einzelnen

Nationalparks. Der **Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer** ist ein Nationalpark im schleswig-holsteinischen Teil des Wattenmeers der Nordsee. Der Nationalpark reicht von der deutsch-dänischen Seegrenze im Norden bis hin zur Elbmündung im Süden. Im nordfriesischen Teil umfasst er das Watt um die Geestkern- und Marscheninseln und Halligen. Dort ist das Watt teilweise 40 Kilometer breit. Weiter südlich liegen Wattengebiete, in denen es vor allem größere Sandbänke gibt. Neben den Pflanzen und Tieren, die für das gesamte Wattenmeer der Nordsee typisch sind, finden sich im schleswig-holsteinischen Teil besonders viele Schweinswale, Brandgänse und Seegräser.

Ort: Studienreise in den Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer

Leitung: Hans-Peter Getrost

Die Fahrt wird voraussichtlich in der zweiten Septemberhälfte stattfinden. Ein ausführliches Programm liegt Anfang Februar 2012 vor.

Europäische Kulturlandschaften Porto und Mittel-Portugal

Es ist spannend, Europa aufs Neue zu entdecken, um ein Gefühl der Verbundenheit zu gewinnen. Gerade in Zeiten, in denen die Krise die Stimmung in Europa bestimmt, ist es wichtig, sich auf die Reise zu machen. Deswegen widmen wir die diesjährige Studienreise aus der Reihe „Europäische Kulturlandschaften“ der Stadt Porto und Mittel-Portugal. Dort, wo die Portugiesen den Anfang ihrer Staatlichkeit haben, möchten wir uns mit der Geschichte und Kultur dieses Landes auseinandersetzen. Es ist berausend, den Reichtum an historischen Städten und Landschaften, die durch das Meer und die Berge bestimmt sind, zu erleben.

Im Mittelpunkt soll die Begegnung mit Kunst, Musik und Literatur stehen. Durch die Kulturlandschaften wird uns der deutsch-portugiesische Journalist Antonio Cascais (Deutsche Welle, Arte, WDR) führen.

Die maximale Personenzahl liegt bei 20 Teilnehmern.

Der Preis für Unterkunft mit Halbpension 1275,00 € je Person, bzw. 1495,00 € im Einzelzimmer. Hinzu kommen die Flugkosten (ca. 150,- bis 300,- €) und die Kosten für Opern- und Konzertkarten.

Ort: Studienreise nach Portugal

Leitung: Adam Kempinski

E10002 Sa 22.09. bis
So 30.09.

Ein ausführliches Reiseprogramm können Sie im Bildungsforum anfordern.



Bild: Olegivvit

Maaseik und Thorn: Zwei Städte im belgisch- niederländischen Grenzgebiet

Das belgische Maaseik und das niederländische Thorn zählen zu den malerischsten Städten des nördlichen Maaslandes. Sie beherbergen zudem einige außerordentliche Kunstwerke. Maaseik geht auf eine Klostergründung des frühen 8. Jahrhunderts zurück. Im Schatz der Katherinenkirche befinden sich einige Werke, die auf die Frühzeit des Klosters Aldeneik zurückgehen: u.a. der Codex Eyckensis aus dem frühen 8. Jahrhundert. Das heutige Stadtzentrum mit dem großen Markt und seinen Bürgerhäusern wird oft als eine Art „Freilichtmuseum“ beschrieben.

THORN: In der Nähe der belgisch-niederländischen Grenze liegt Thorn, das wegen seiner weiß getünchten Häuser oft als das „weiße Städtchen“ bezeichnet wird. Der kleine Ort entwickelte sich um die frühere Stiftskirche. Der Stadtkern mit seinen Häusern aus dem 17./18. Jahrhundert und den mit Maaskieselsteinen gepflasterten Wegen gehört zu Schönsten, was die niederländische Provinz Limburg zu bieten hat. STEVENSWEERT liegt direkt am rechten Maasufer. Der sternförmig angelegte einstige Festungsort steht für die

militärische Sicherung des wichtigen Handels- und Grenzfluss.

Ort: Studienreise nach Maaseik und Thorn

Leitung: Georg Tilger

E10032 Sa 22.09. 7:00 - 20:00
1x 35,00 €

07:00 Uhr Schleiden, Parkplatz „Auf dem Driesch“

07:05 Uhr Gemünd, Bushaltestelle gegenüber Kath. Kirche

07:30 Uhr Simmerath, Zentraler Busbahnhof

08:00 Uhr Aachen, Parkplatz Waldfriedhof

19:30 Uhr Rückkehr in Simmerath

20:00 Uhr Rückkehr in Schleiden

Anmeldung bis 07. September 2012

Bei genügend vielen Interessenten aus dem Raum Düren bieten wir einen Transfer zum Parkplatz in Aachen an.

Kunst und Religion

Sonntags – Kult(o)ur

In dieser Veranstaltungsreihe möchten wir Kirchen und Kapellen der Regionen Düren und Eifel mit ihren bekannten und unbekannt Schätzen und Geschichten vorstellen und kennen lernen. Bewusst sind diese Veranstaltungen auf einen Sonntagnachmittag gelegt worden; sie bieten die Chance, religiöse Kunst, Heimat- und Kirchengeschichte und – wer will – einen Sonntagsspaziergang miteinander zu verbinden.

Die Dauer beträgt ca. 60 Minuten. Es werden exemplarische „Kunstschätze“ der Gemeinde vorgestellt und „Geschichten zur Geschichte“ erzählt.

St. Cäcilia Niederzier

Es wird vermutet, dass schon um das Jahr 1000 eine Kirche hatte. 1165 findet die Konsekration der Kirche im romanischen Baustil statt. Im Laufe der Jahrhunderte wurden Turm und Kirchenschiff weiter ausgebaut und der Baustil verändert. 1910 bis 1911 erhielt die Saalkirche ein neugotisches Kreuzrippengewölbe. Bei der letzten Renovierung 2005 wurde die Bemalung von 1910 wieder hergestellt.

| | |
|-----------------|-------------------------|
| Ort: | Exkursion |
| Leitung: | Bernhard Rietfort |
| S12001 | So 25.03. 15:00 - 16:00 |
| | 1x gebührenfrei |

St. Viktor Hochkirchen

Die Kirche steht nachweislich auf den Fundamenten eines ehemaligen römischen Landhauses aus dem 1. Jahrhundert n. Chr.

Die erste Steinkirche mit einem kleinen Turm wurde um 1100 am heutigen Standort erbaut.



Bild: Reinhardhauke

1200

Etwa um 1180 entstand dann eine dreischiffige flachgedeckte Basilika mit dreigeschossigem Turm, deren Turm mit der Michaelskapelle heute noch steht. Um 1500 baute man die dreischiffige Kirche aus nicht mehr nachvollziehbaren Gründen zu einer spätgotischen Hallenkirche um. Der Hauptaltar wurde am 10. Oktober 1685 vom Steinfelder Abt Theodorus Firmenich konsekriert.

| | |
|-----------------|--|
| Ort: | Exkursion |
| Leitung: | Bernhard Rietfort |
| S12011 | So 06.05. 15:00 - 16:00 1x gebührenfrei |

St. Martin, Aldenhoven

Urkundlich kann ein Kirchenbau im Jahre 1092 hier nachgewiesen werden. Bereits um 1100 besaß Aldenhoven eine Pfarrkirche mit Vikarie, die zum Dekanat Jülich gehörte. Die um das Jahr 1500 gebaute Kirche wurde 1944 von deutschen Soldaten gesprengt, bevor die amerikanischen Truppen hier einrückten.

1654 findet Dietrich Mülfort eine kleine Muttergottesfigur. Bald darauf hat er mit zwei anderen Bürgern eine Lichterscheinung. Seit der Zeit ist Aldenhoven ein viel besuchter Wallfahrtsort. Die neu erbaute jetzige Pfarr-

kirche – geplant von Alfons Leitl – wurde am 31.5.1953 von Weihbischof Hünermann aus Aachen geweiht. Die Emporen rechts und links wurden von Peter Hecker aus Köln mit 85 Heiligen bemalt. Die Empore über dem Haupteingang ist mit der Geschichte des Dietrich Mülfort, des Finders des Marienbildes bemalt.

| | |
|-----------------|--|
| Ort: | Exkursion |
| Leitung: | Bernhard Rietfort |
| S12021 | So 24.06. 15:00 - 16:00 1x gebührenfrei |

St. Dionysius, Vlatten

Vermutlich gab es im 11. Jh. hier eine kleine einschiffige Kirche in der Größe des heutigen Mittelschiffs. Im 12. Jh. wurde der Turm gebaut, Anfang des 13. Jh. errichtete man den Chor und baute die Kirche zur dreischiffigen Basilika um. Durch die Kriegsschäden waren umfangreiche Renovierungen und damit auch Veränderungen notwendig.

| | |
|-----------------|--|
| Ort: | Exkursion |
| Leitung: | Bernhard Rietfort |
| S12002 | So 02.09. 15:00 - 16:00 1x gebührenfrei |

St. Philippus und Jakobus, Gүsten

Im Jahre 847 schenkt Kaiser Lothar (817-855) eine der hl. Justina geweihte Kapelle im heutigen Gүsten an einen seiner Getreuen. 865 übergab Kaiser Ludwig II (825-875) ihre Kapelle in Gүsten der Abtei Prüm, von der sie 1171 an das Prümer Liebfrauenstift fällt. Diesem gehört die Kirche nun bis zur Säkularisation. Die Pfarrer waren durchweg Kanoniker des Prümer Stiftes. Die heutige Kirche entstand um 1400; erhalten ist von ihr noch die Apsis mit Fünftatelschluss. Sie überstand die Sprengung der Kirche im Februar 1945. Die Kirche besitzt einen Antwerpener Schnitzaltar von 1520 mit modern bemalten Flügeln; besonders bedeutsam ist ein überlebensgroßer Kruzifixus auf originalelem Holzkreuz mit originaler Fassung aus dem 12. Jh..

Ort: Exkursion

Leitung: Bernhard Rietfort

S12012 So 30.09. 15:00 - 16:00
1x gebührenfrei

St. Johannes Evangelist, Gүrzenich

Die erste Kapelle wurde bereits im Jahre 1300 erwähnt. Der Ritter von Echtz hatte das Kolationsrecht. 1359 wurde die Kirche dem Wilhelmitten-Kloster „Zum Paradies“ in Düren inkorporiert. Nach der Zerstörung des Klosters im Jahre 1543 erhielt die Kirche 1575 einen neuen Turm, 30 Jahre später wurde ein Chor angebaut. 1729 schenkte Wilhelm von Schellard der Kirche einen neuen Hauptaltar. 1806 wurde ein Anbau an die Kirche angefügt. 1858 musste das Gotteshaus wegen Baufälligkeit abgerissen werden. Schon 1856 hatte die Kirchengemeinde den Kölner Baumeister Vinzenz Statz mit der Planung einer neuen Kirche beauftragt. Das mächtige, neogotische Bauwerk wurde 1860 konsekriert. In die neue Kirche übernommen wurde ein Triptychon-Altar, einer niederländischen Arbeit aus dem Jahre 1520.

Ort: Exkursion

Leitung: Bernhard Rietfort

S12022 So 28.10. 15:00 - 16:00
1x gebührenfrei

Glaube, Bibel, Kirche

Ökumenisches Bibelseminar

„Himmel – Erde ... und zurück“

– sieben Abschnitte aus dem Epheserbrief.

Der Epheserbrief behandelt grundsätzlich die Aussagen zum Leben einer christlichen Gemeinde. Auch wenn heutige Schlagworte in den ersten Jahren der frühchristlichen Gemeinden fehlten, geht es doch um konkrete Aussagen und Ermahnungen, die uns heute noch inspirieren können.

Wer den Epheserbrief studiert, wird eine neue Sehnsucht nach der Verheißung, aus der christliche Gemeinde lebt, bekommen. Wer den Epheserbrief liest, wird beklagen, was sich in unseren Gemeinden ändern müsste. Wer den Weisungen des Briefes folgt, wird erkennen, was konkret getan werden kann, um freimütig das Geheimnis des Evangeliums zu verkünden.

Die Erkenntnis der Liebe Christi

In der jüdischen Tradition wurde die Gegenwart Gottes im Tempel erfahren; diese Erfahrung wird im Epheserbrief auf die Herzen der Gläubigen übertragen: Christus nimmt im Herzen der Gläubigen Wohnung. Damit geht es im Epheserbrief um das Gegenwärtig-Werden Gottes: Nicht mehr im Tempel, sondern

in der Gemeinschaft der Glaubenden ist Gott durch den Geist gegenwärtig.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Pfr. Peter Müllenborn

A13021 Do 12.01. 18:00 – 19:30
1x gebührenfrei

Die Einheit durch den Geist

Die Frage nach der Einheit beschäftigte schon die Christen zur Zeit des Neuen Testaments. Was ist das Verbindende zwischen den Gemeinden, die (auch damals schon) über die ganze Welt verstreut waren. Der Epheserbrief benennt sieben Zeichen der Einheit, die alle im Bekenntnis zu Christus als dem einen Herrn verankert sind.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Heinrich-Jürgen Schulte-Vieting

A13031 Do 26.01. 18:00 – 19:30
1x gebührenfrei

Die Wende sichtbar machen

Durch die Taufe wird der Mensch erneuert und geprägt. Die Gegenüberstellung des alten und des neuen Menschen mag auf uns heute moralisierend wirken, und durch die Schwarz-Weiß-Malerei wird uns heute das Verständnis erschwert. Hier hilft es, sich mit damaligen Textgattungen und dem besonderen paulinischen Denken auseinanderzusetzen. „Geist“ und „Fleisch“ sind für Paulus keine Gegensätze (wie im Dualismus der griechischen Philosophie) sondern stehen beide für den ganzen Menschen. Paulus unterscheidet zwischen dem Menschen, der ohne Gottes Hilfe der Sünde und dem Tod verfallen ist, und dem neuen Menschen, dem Gottes Geist geschenkt ist und der dadurch von Sünde und Tod befreit ist.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Bernhard Rietfort

A13041 Do 09.02. 18:00 – 19:30
1x gebührenfrei

Ein Kampf mit anderen Waffen

Der Abschnitt ist durch das Bild der „Waffenrüstung Gottes“ bestimmt. Obwohl die Ausdrucksweise zunächst an die Ausrüstung eines römischen Fußsoldaten erinnert, verbinden alttestamentarische Wendungen das Bild der Rüstung mit Gott bzw. dem Messias. Angesichts der äußeren und inneren Bedrohungen des Glaubens bedarf es nicht allein menschlicher Kräfte, sondern der Waffenrüstung Gottes, mit der Gott die Gläubigen schützt und bewahrt.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Pfr. Eric Schumacher

A13051 Do 23.02. 18:00 – 19:30
1x gebührenfrei

Ökumenisches Bibelseminar 2. Halbjahr

Nach den Herbstferien wird ein neues ökumenisches Bibelseminar stattfinden. Thema und Termine werden noch festgelegt und anschließend veröffentlicht.

Forum Theologie

Dieses Seminar richtet sich an Theologinnen und Theologen aus der Region mit der Voraussetzung „Theologie im Fernkurs – Aufbaukurs“ und Interessenten/-innen mit vergleichbarer Voraussetzung.

Das FORUM THEOLOGIE geht grundlegenden biblischen Inhalten und Themen nach. Die Schwerpunkte liegen dabei auf:

- Grundwissen zentraler biblischer Inhalte und Themen (Einzelthemen und/oder theologische Zusammenhänge)
- Kennen lernen exegetischer Methoden
- Vertraut werden mit verschiedenen Methoden und Möglichkeiten heutiger Bibelarbeit in der Gruppe, insbesondere von erfahrungsbezogenen Zugängen
- Vertiefung des eigenen Glaubensverständnisses im Dialog von Bibelkenntnis und heutigen Formen von Glaube und Kirche

Das FORUM THEOLOGIE organisiert Themen und Arbeitsformen nach Absprache mit den Teilnehmenden. Sie übernehmen im Wechsel die Vorbereitung und Durchführung von Arbeitseinheiten. Die Treffen finden im Abstand von 14 Tagen statt.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Ingrid Hensch

A13001 Fr 13.01. 16:00 - 18:15
12x 10,00 €

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Ingrid Hensch

A13002 Fr 24.08. 16:00 - 18:15
8x 10,00 €

Kohelet – ein Querdenker in der Bibel

Kohelet ist mehr als „alles hat seine Zeit“, denn schon im Buch Kohelet wurde kritisch gedacht und hinterfragt.

Obwohl die Bibel das meistgelesene Buch der Welt ist, erscheint uns ihre Sprache heute oft fremd; es fällt schwer, einen Zusammenhang mit unserem alltäglichen Leben zu erkennen. Deshalb wollen wir versuchen, die entsprechenden Bibelstellen aus ihrer Zeit und Umwelt heraus zu verstehen und in unsere Zeit zu übersetzen.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Ingrid Hensch

A13011 Do 29.03. 19:00 - 21:15
1x 5,00 €

Jesaja

Das Buch Jesaja kennen wir aus der Liturgie. An zwei Abenden stellen wir Botschaften aus diesem Buch vor:

Jesaja – der facettenreiche Traum von einer besseren Welt

Bilder vom Frieden zwischen Völkern und Geschöpfen

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Dr. Helene Schumacher,
Dr. med. Ingrid Garke,
Ingrid Hensch

A13012 Do 08.11. 19:00 - 21:15
1x 5,00 €

Adventliche Jesaja-Texte neu gelesen

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

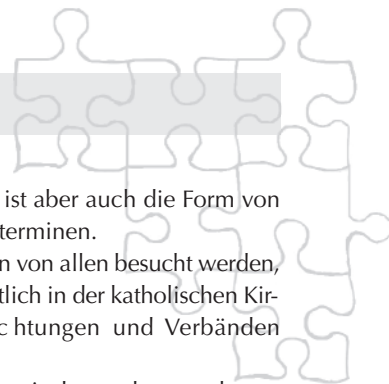
Leitung: Dr. Helene Schumacher,
Dr. med. Ingrid Garke,
Ingrid Hensch

A13022 Do 29.11. 19:00 - 21:15
1x 5,00 €

Frauentag der Region Eifel im Kloster Steinfeld

Der diesjährige Frauentag der Region Eifel findet am Mittwoch, dem 19.09.2012 statt. Eingeladen sind alle Frauen der Region ins Kloster Steinfeld, um den Nachmittag von 14.00 Uhr an in verschiedenen Arbeitsgruppen zu verbringen. Beendet wird der Tag um 19.00 Uhr mit einer Frauenliturgie.

Qualifiziertes Ehrenamt



Kompetenz-Bausteine Anregungen und Anstöße für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen

Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen haben oft ein ganzes Bündel unterschiedlicher Aufgaben zu bewältigen. Die vorgestellten „Kompetenz-Bausteine“ greifen Anforderungen auf, die im Ehrenamt typischerweise auftreten, – insbesondere bei leitenden Tätigkeiten. Die Seminare bieten die Gelegenheit, sich mit anderen ehrenamtlich Tätigen mit diesen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Fachliche Tipps und praktische Übungen helfen, vorhandene Kompetenzen zu vertiefen und weiter zu entwickeln.

Der Baustein „Spiritualität“ ist nicht auf Kompetenzen ausgerichtet, sondern will Zeit und Abstand bieten, über die eigenen Kraftquellen nachzudenken, die letztlich der Motor für all unser Tun sind.

Struktur und Organisation

Die einzelnen Bausteine sind in sich abgeschlossen. Das Bild der Puzzleteile verdeutlicht aber, dass alle Bausteine ineinandergreifen und so ein tragfähiges Gerüst bilden. Ein Baustein umfasst 6-8 Unterrichtsstunden und wird meist als Tagesveranstaltung durch-

geführt. Möglich ist aber auch die Form von mehreren Abendterminen.

Das Angebot kann von allen besucht werden, die sich ehrenamtlich in der katholischen Kirche, ihren Einrichtungen und Verbänden engagieren.

Das Angebot kann insbesondere auch von Gruppen (Arbeitsteam, Ausschuss, o. ä.) als „vor Ort Veranstaltung“ abgerufen werden.

Termine werden auf Anfrage in den Gemeinschaften von Gemeinden abgesprochen.

Kosten

Für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen katholischer Einrichtungen ist die Teilnahme gebührenfrei. Materialkosten und evtl. anfallende Verpflegungskosten werden anteilig berechnet.

Baustein: Was trägt mich?

- Was motiviert mich im Ehrenamt – was hält mich im Ehrenamt?
- Wo sind meine Wurzeln? Woraus schöpfe ich meine Kraft für die Ausübung des Ehrenamts?

Baustein: Kommunikation

So miteinander reden, dass wir uns verstehen

- Was ist Kommunikation?
- Grundlagen und Techniken der Gesprächsführung
- Vorbereitung einer Gesprächsleitung

Baustein „Leitung“

Wie leite ich eine Gruppe?

- Meine Leitungsrolle (in der Gruppe, im Team, im Ausschuss ...)
- Was geschieht in Gruppen? (Gruppenprozesse und Gruppenphasen...)
- Steuern oder laufen lassen?
- Wie behält eine Gruppe ihre Ziele im Blick?

Baustein „Konflikte“

Was tun, wenn es Streit gibt?

- Wie entstehen Konflikte?
- Konfliktarten und der Verlauf von Konflikten
- Strategien zur Konfliktbewältigung und Konfliktlösung

Baustein „Organisation“

Wie bringe ich die Sache voran?

- Gut planen: von der Idee bis zur Auswertung
- Wie schreibe ich die Einladung, wie schreibe ich ein Protokoll...

- Pressemitteilungen und andere Formen der Öffentlichkeitsarbeit
- Präsentation von Veranstaltungen

Baustein „Kreativwerkstatt“

Entwicklung von Ideen und Visionen

- Was ich schon immer einmal machen wollte?!
- Mit anderen „Ideen spinnen“
- Vom „Spinnen“ zur Umsetzung

Schulungen zur Internetplattform des Bistums Aachen

Immer mehr Gemeinden schließen sich der Internet-Plattform des Bistum Aachens an. Mit diesem Angebot wollen wir vor allem diejenigen unterstützen, die für die Öffentlichkeitsarbeit im Internet zuständig sind. Inhalte der Kurse sind:

- Die neue Bistumsplattform
- Die wichtigsten Handgriffe des Redaktionssystem
- Die Erstellung einer ersten Homepage
- Sonder- und Zusatzfunktionen der Internetplattform (Aufbaukurs)
- Expertenfragen (Aufbaukurs)

Der Grundkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorerfahrungen mit der Arbeit

in der Internetplattform. Der Aufbaukurs ist geeignet für alle, die bereits mit dem System gearbeitet haben, aber jetzt mit den Neuerungen im System noch unsicher sind.

Lektorenschulung

Das Sprechen vor großen Gruppen und in großen Räumen ist für angehende Lektoren/-innen eine neue und ungewohnte Situation. Die ersten Einsätze gehen oft einher mit erhöhtem Puls und Atemschwierigkeiten. Das praktische Üben mit Mikrofon in einer Kirche steht deswegen im Mittelpunkt dieses Seminars. Es wird aber auch Zeit bleiben, sich mit der eigenen Rolle als Lektor/-in auseinanderzusetzen.

Die Inhalte im Überblick:

- Die Rolle als Lektor im Gottesdienst
- Sprechen vor großen Gruppen
- Atemtechnik, die eigene Aufregung „beherrschen“ lernen
- Gestik, Mimik, Stimmführung
- „Verstehendes Sprechen“ (Grundverständnis des Textes, schwierige Textstellen, Namen ...)

Nach Sammlung der Anmeldungen wird ein Termin und ein möglichst ortsnaher Kursort

mitgeteilt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Seminar für Kommunionhelfer/-innen

Ausgehend von einer inhaltlichen Bestimmung der Rolle der Kommunionhelfer/-innen in der Liturgie will dieses Seminar die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen unterstützen, mit besonderen und schwierigen Situationen sicher umzugehen. Dabei sollen auch die mitgebrachten Erfahrungen und Fragen ihren Raum haben.

Die Inhalte im Überblick:

- Kommunionhelfer/in: Ein Dienst an der Gemeinde in der Eucharistiefeyer
- praktische Fragen
- schwierige Situationen bei der Kommunionausteilung

Wortgottesdienstleitung

Kurse zur Qualifizierung von Leiterinnen bzw. Leitern von Wortgottesdiensten führt das Büro der Regionaldekane für die Regionen Düren und Eifel durch. Ansprechpartner ist Thomas Tönneßen, pastoraler Mitarbeiter. (Adresse siehe unter „Wichtige Adressen“)

Spiritualität/Meditation

„Wie man einen Vogel malt“

Meditationstage

Das gleichnamige Gedicht von Jacques Prevert regt an, anhand wunderschöner Bilder über innere Entfaltungsprozesse nachzudenken und sich anregen zu lassen, der eigenen Lebendigkeit Raum zu geben. Die Meditationen bieten dabei die Gelegenheit, intensiv in sich hineinzuspüren.

Diese Meditationen im Schweigen im Stil des Zen laden dazu ein, die eigene Erfahrung zu stärken. Vorträge, Übungen und unterschiedliche Impulse eröffnen darüber hinaus eine vertiefte Begegnung mit sich selbst und geben Anregungen für eine innere Entwicklung. Bequeme, unauffällige Kleidung erwünscht.

Ort: Kloster der Salvatorianerinnen,
Kerpen-Horrem, Höhenweg 51

Leitung: Dr. Wolfgang Siepen

E17101 Fr, 20.01.2012 ab 17:30

So, 22.01.2012 bis 13:30

175,00 € (incl. Pensionskosten)

„Denn bei Dir ist die Quelle des Lebens“ Psalm 36,10

Spirituelle Wanderungen, Meditationen und Stille

Ein Wochenende zum Auftanken und Vertiefen.

Spirituelles Wandern lässt den ganzen Menschen zur Ruhe finden: durch bewusstes Atmen, Gehen, Achtsamkeit und Meditation werden Körper und Geist belebt. In der schönen Natur rund um das stille Kloster Steinfeld und in den Zeiten von Meditation und einfachen Körperübungen finden die Teilnehmenden Stille und Raum, um sich selbst (wieder) zu spüren und sich zu öffnen für die Begegnung mit Gott. Nach dem ruhigen Ankommen am Freitag stehen sowohl für Samstag als auch Sonntag längere Wanderungen und Körperübungen zur Entspannung im Haus auf dem Programm.

Bitte bequeme und warme Kleidung, Wolldecke und wetterfeste Kleidung und Schuhe für die Wanderungen mitbringen.

Nähere Informationen gern auf Nachfrage.

Anmeldung bitte bis zum 20. Januar 2012.

Zusätzliche Gebühren für Zimmer mit

WC/Dusche werden vor Ort abgerechnet.

1700

Ort: Gästehaus der Salvatorianer
Steinfeld, Kall,
Hermann-Josef-Straße 4

Leitung: Agi Beck

E17001 Fr 24.02. ab 17:00
So 26.02. bis 14:00
140,00 € (incl. Pensionskosten)

Wanderlust-Pilgerlust?

Der „Camino del Norte“-Jakobsweg als Alternative zum „Camino Frances“?

Unterwegs – auf den Spuren der englischen Pilger an der spanischen Atlantikküste.
Schritt für Schritt – ca. 330 km, von Bilabo über Santander bis nach Gijón.

Ein PowerPoint-Vortrag von Bernd Schneiders, der Lust macht auf's Gehen / Pilgern / Wandern – angesichts von faszinierenden Aufnahmen entlang der Atlantikküste. Angereichert mit Tipps und Ideen zum Pilgern.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Bernd Schneiders

S17001 Do 22.03. 19:30 - 21:00
1x 6,00 €

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“

Laotse

Erste Schritte auf dem Jakobsweg

Im Dom in Aachen kann vom 4. Mai eine Etappe eines ganz persönlichen Pilgerweges beginnen oder sich fortsetzen. Der traditionelle Pilgerweg von Aachen über Moresnet bis Lüttich führt durch das wunderschöne „Herver Ländchen“ und ist ca. 70 km lang. Zwei einfache Übernachtungen sowie das Tragen von Gepäck und Verpflegung stellen an den Pilger erste Herausforderungen, die z.T. gemeinsam in der Gruppe erlebt werden. Wer eine längere Zeit auf dem Jakobsweg (oder anderen Pilgerwegen) unterwegs sein will, kann sich an diesem Wochenende als Pilger erproben.

Anmeldung bitte bis zum 30. März 2012

Treffpunkt: Aachen, Dom

Leitung: Agi Beck

E17011 Fr 04.05. 14:00 - 21:00
Sa 05.05. 9:00 - 21:00
So 06.05. 9:00 - 17:00
130,00 € (incl. Pensionskosten)

Märchen als Spiegel der Seele: „Schneeweißchen und Rosenrot“

Intensive Meditationstage

Märchen vermitteln in einzigartiger Weise ein inneres Wissen um die vielfältigen Situationen und Erfahrungen im Leben des Menschen und präsentieren diese Weisheit in Bildern und Symbolen. Die Bildersprache eines Märchens zu entschlüsseln und zu interpretieren wird anhand von „Schneeweißchen und Rosenrot“ vorgestellt, um die darin beschriebene Vision einer gelungenen inneren Entwicklung zu einem reifen Menschen vor allem im Rahmen einer einfühlsamen sexuellen Entwicklung nachzuzeichnen. Breiten Raum nehmen während dieser Tage die Übungen des Zazen (Sitzen im Schweigen) und des Kinhin (meditatives Gehen) ein. Körperwahrnehmungsübungen, Imaginationen etc. helfen dabei, die eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen ganzheitlich zu vertiefen. Bequeme, unauffällige Kleidung erwünscht.

Ort: Kloster der Salvatorianerinnen,
Kerpen-Horrem, Höhenweg 51

Leitung: Dr. Wolfgang Siepen
E17111 Mi, 09.05.2012 ab 17:30
So, 13.05.2012 bis 13:30
330,00 € (incl. Pensionskosten)

Wanderexerziten auf dem Eifelsteig für Frauen

Himmerod bis Trier

Wandern in Stille: zur Ruhe kommen – innerlich und äußerlich.

Raum, um zu sich selbst zu finden und sich öffnen für die Begegnung mit der Schöpfung. Die tägliche Wanderstecke liegt bei ca. 20 km – es sind also Ausdauer und Wandererfahrung gefragt. Zwischen den einzelnen Quartieren wird ein Gepäcktransport organisiert.

Die angemeldeten Teilnehmerinnen erhalten ca. 3 Wochen vor dem Wochenende weitere Informationen zur An- und Rückreise, zu Fragen der Unterkunft, des Gepäcks, des Proviantes und dem Verlauf der Tage.

Anmeldung bitte bis zum 5. Mai 2012

Treffpunkt: Kloster Himmerod,
Großlittgen

Leitung: Agi Beck

E17021 Do 07.06. 10:00 - 21:00
Fr 08.06. 9:00 - 21:00
Sa 09.06. 9:00 - 21:00
So 10.06. 9:00 - 17:00
180,00 € (incl. Pensionskosten)

Von Dom zu Dom – und doch ist der Weg das Ziel! Radwallfahrt für Frauen auf der Kaiserroute Aachen – Paderborn



Die Radwallfahrt für Frauen führt in diesem Jahr vier Tage auf der Kaiserroute Aachen-Paderborn entlang: der Start wird in Aachen am Dom sein, dann führt die Wallfahrt über Nideggen, Horrem, Langenfeld bis zum Wallfahrtsort Neviges.

Die gemeinsamen Tage werden durch attraktive und abwechslungsreiche Wegstrecken Erholung für Körper und Seele bieten. Die Zeiten des Radfahrens und die Zeiten der Stil-

le werden begleitet von Impulsen, Gedanken und Gesprächen rund um das Thema „Von Dom zu Dom – und doch ist der Weg das Ziel!“

Im Vordergrund der Radwallfahrt steht wieder das Unterwegssein: die etwa 240 km werden sich durch die nördliche Voreifel und das Erftal, über den Rhein bei Langenfeld bis Neviges bei Velbert ziehen und in täglich etwa 60 Fahrkilometern zu bewältigen sein. Der 2. Teil der Kaiserroute bis Paderborn ist für 2013 vorgesehen.

Die Übernachtungen sind in Jugendherbergen oder einfachen Quartieren angefragt. Im Vorgespräch am 03. Juli werden alle wichtigen Informationen zur Anreise, Gepäck und den Unterkünften ausgetauscht.

Anmeldung bitte bis zum 03. Juli 2012

Treffpunkt: Aachen, Dom

Leitung: Agi Beck

E17002 Do 09.08. 10:00 - 21:00
Fr 10.08. 9:00 - 21:00
Sa 11.08. 9:00 - 21:00
So 12.08. 9:00 - 17:00
180,00 € (incl. Pensionskosten)

„Es tut mir leid!“ – Schritte zur Versöhnung

Meditationstage

Immer wieder macht der Mensch die Erfahrung, durch das eigene Verhalten andere zu verletzen und sich dadurch schuldig zu fühlen. Gleichzeitig erscheint ein Weg, Verzeihung zu erbitten oder sich wieder zu versöhnen, häufig als ziemlich schwierig oder gar unmöglich. Die Meditationstage möchten dazu dienen, innere Hindernisse zur Versöhnung anzuschauen und Wege hin zur Versöhnung aufzuzeigen.

Die Meditationen im Schweigen im Stil des Zen laden dazu ein, die eigene Erfahrung zu stärken. Vorträge, Übungen und unterschiedliche Impulse eröffnen darüber hinaus eine vertiefte Begegnung mit sich selbst und geben Anregungen für eine innere Entwicklung. Bequeme, unauffällige Kleidung erwünscht.

Ort: Kloster der Salvatorianerinnen,
Kerpen-Horrem, Höhenweg 51

Leitung: Dr. Wolfgang Siepen
E17102 Fr, 24.08.2012 ab 17:30
So, 26.08.2012 bis 13:30
175,00 € (incl. Pensionskosten)

„Das Herz aller Religionen ist eins“ – Texte des Dalai Lama

Intensive Meditationstage

Diese Meditationstage sind thematisch gebunden an das gleichnamige Buch des Dalai Lama, das eine Darstellung der Lehre Jesu aus buddhistischer Sicht beinhaltet. Ausgehend von den Kapiteln über die Bergpredigt und das Reich Gottes möchte die Begegnung mit diesen Gedanken dazu dienen, den Ursprüngen, Wurzeln und Urfahrungen der Religionen nachzuspüren und daraus Anregungen, Kraft und Freude für die eigene Praxis der Meditation und die Vertiefung des eigenen spirituellen Weges zu gewinnen. Breiten Raum nehmen während dieser Tage die Übungen des Zazen (Sitzen im Schweigen) und des Kinhin (meditatives Gehen) ein. Körperwahrnehmungsübungen, Imaginationen etc. helfen dabei, die eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen ganzheitlich zu vertiefen.

Bequeme, unauffällige Kleidung erwünscht.

Ort: Kloster der Salvatorianerinnen,
Kerpen-Horrem, Höhenweg 51

Leitung: Dr. Wolfgang Siepen
E17022 Mi, 14.11.2012 ab 17:30
So, 18.11.2012 bis 13:30
330,00 € (incl. Pensionskosten)

UNSER TIPP

**Der besondere
Kindergeburtstag:
Ob kreatives Angebot,
Spielen und Toben in
unserer Turnhalle oder
gemeinsames Kochen und
festliches Geburtstagsessen
in unserer Küche –
wir beraten Sie gerne.**

Stiller Tag im Advent in Steinfeld für Frauen

Konzentration und Achtsamkeit für das Wesentliche

Besonders die Vorweihnachtszeit lädt ein, sich selbst und das eigene Tun unter den Fragen zu betrachten: „Was ist für mich das Wesentliche am Fest der Menschwerdung Gottes? Was ist es, das mir den Zugang zu diesem Fest erleichtern oder eröffnen kann?“ Textimpulse und kreatives Tun, die Gemeinschaft der Frauen, einfache Körper- und Entspannungsübungen, die winterliche Natur in der Klosteranlage Steinfeld und im Gang durch das Labyrinth im Garten sind hilfreich für das eigene Nachdenken und Nachspüren. Bitte bequeme und warme Kleidung, Wolldecke und Kleidung und Schuhe für den meditativen Gang in der Natur mitbringen.

**Anmeldung bitte bis zum
02. November 2012**

Ort: Gästehaus der Salvatorianer
Steinfeld, Kall,
Hermann-Josef-Straße 4

Leitung: Agi Beck

A17002 Mi 05.12. 9:30 - 15:30

1x 25,00 €

Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Beobachtung, Bewegung, Spiel

Auch Babys knüpfen erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen, bewegen sich gern frei und entdecken Spielmöglichkeiten.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. In diesen Gruppen liegt der Schwerpunkt darauf, die Beobachtungsfähigkeit der Eltern zu schulen und die Bewegungsentwicklung der Kinder zu unterstützen. Angeboten werden Babyhandling, Babymassage, Bewegungsanregungen, Lieder und Gespräche zum Thema Schlafen, Ernährung und vieles andere.

Die Elternabende in diesen Bereichen sind als pädagogische Abende gedacht zu bestimmten Themen oder zur Reflexion des Geschehens.



Alle unsere Kursleitungen haben eine Zusatzausbildung und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Gemeinde Kall

Eltern-Kind Gruppe ab 6 Monaten

Stadt Monschau

Ab der 6. Lebenswoche

Ort: Kath. Pfarrzentrum Höfen,
Schmiedegasse 1

Leitung: Sonja Mombach

B21001 Mi 18.01. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

B21101 Mi 18.04. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

B21002 Mi 05.09. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

2100

Gemeinde Nettersheim

Ab der 6. Lebenswoche

Ort: Kindergarten Tondorf,
Spielstraße 2a

Leitung: Heidemarie Ohrem

A21111 Di 24.01. 9:30 - 11:00
8x + 1 EA 45,60 €

A21121 Di 17.04. 9:30 - 11:00
8x + 1 EA 45,60 €

A21112 Di 04.09. 9:30 - 11:00
11x + 1 EA 60,00 €

Gemeinde Simmerath

Ab der 6. Lebenswoche

Ort: Kath. Pfarrheim Eicherscheid,
Kirchweg 10

Leitung: Tanja Kreutz

B21011 Fr 20.01. 9:00 - 10:30
10x + 1 EA 55,20 €

B21111 Fr 20.04. 9:00 - 10:30
8x + 1 EA 45,60 €

B21012 Fr 07.09. 9:00 - 10:30
10x + 1 EA 55,20 €

Leitung: Tanja Kreutz

B21021 Fr 20.01. 10:45 - 12:15
10x + 1 EA 55,20 €

B21121 Fr 20.04. 10:45 - 12:15
8x + 1 EA 45,60 €

B21022 Fr 07.09. 10:45 - 12:15
10x + 1 EA 55,20 €

Stadt Schleiden

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Silke Jakobs

A21001 Do 19.01. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

A21101 Do 19.04. 9:30 - 11:00
8x + 1 EA 45,60 €

A21002 Do 30.08. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

Eltern-Kind-Gruppen

***Kinder sind Gäste,
die nach dem Weg fragen.***

aus dem Himalaya

In unseren Gruppenangeboten für Eltern und Kinder möchten wir Eltern unterstützen

- ihr Kind in seiner momentanen Situation und Entwicklung wahrzunehmen und zu begleiten
- die Beziehung zu ihren Kindern zu vertiefen
- Raum zu haben zum Austausch mit anderen Eltern
- Kindern Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.



Hierbei sind Bewegung, Musik und Kreativität fröhliche und wichtige Begleiter, die auch in unserem Programm nicht fehlen.
Eltern-Kind-Gruppen

geben Eltern die Möglichkeit zum Austausch, die Zeit ihr Kind zu beobachten oder mit ihm zu spielen. Gleichzeitig können die Kinder erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen aufnehmen. Unter fachlicher Anleitung der Kursleitung werden Erfahrungen mit verschiedenen Materialien, Spielen und Liedern gemacht.

Gemeinde Hellenthal

Ort: Kath. Kindergarten,
Hellenthal, Kölner Straße 25

Leitung: Silke Jakobs

A22021 Mi 18.01. 9:00 - 10:30
11x + 1 EA 60,00 €

A22031 Mi 18.04. 9:00 - 10:30
10x + 1 EA 55,20 €

A22012 Mi 29.08. 9:00 - 10:30
11x + 1 EA 60,00 €

2200

Gemeinde Kall

Ort: Integrative KiTa St. Nikolaus,
Kall, Leiengarten 6

Leitung: Heidi Zander

A22141 Fr 13.01. 9:30 - 11:00
12x 57,60 €

A22151 Fr 20.04. 9:30 - 11:00
10x 48,00 €

A22132 Fr 24.08. 9:30 - 11:00
14x 67,20 €

Stadt Mechernich

Ort: Gemeindehaus Lückerath

Leitung: Claudia Schneider

A22061 Di 17.01. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

A22071 Di 17.04. 9:30 - 11:00
9x + 1 EA 50,40 €

A22062 Di 04.09. 9:30 - 11:00
12x + 1 EA 60,00 €

Ort: Pfarrheim Vussem, Rosenweg

Leitung: Margret Thomé

A22041 Do 19.01. 10:00 - 11:30
9x + 1 EA 50,40 €

A22051 Do 19.04. 10:00 - 11:30
7x + 1 EA 40,80 €

A22022 Do 30.08. 10:00 - 11:30
11x + 1 EA 60,00 €

Stadt Monschau

Ort: Kath. Pfarrzentrum Höfen,
Schmiedegasse 1

Leitung: Sonja Mombach

B22051 Di 17.01. 9:00 - 10:30
9x + 1 EA 50,40 €

B22061 Di 17.04. 9:00 - 10:30
8x + 1 EA 45,60 €

B22052 Di 04.09. 9:00 - 10:30
11x + 1 EA 60,00 €

Ort: Kath. Pfarrzentrum Höfen,
Schmiedegasse 1

Leitung: Sonja Mombach

B22031 Di 17.01. 10:30 - 12:00
9x + 1 EA 50,40 €

B22041 Di 17.04. 10:30 - 12:00
8x + 1 EA 45,60 €

B22032 Di 04.09. 10:30 - 12:00
11x + 1 EA 60,00 €

Ort: Kath. Pfarrzentrum Höfen,
Schmiedegasse 1

- Leitung:** Sonja Mombach
B22081 Fr 20.01. 9:30 - 11:00
 9x + 1 EA 50,40 €
B22091 Fr 20.04. 9:30 - 11:00
 9x + 1 EA 50,40 €
B22082 Fr 07.09. 9:30 - 11:00
 10x + 1 EA 55,20 €

Ort: Schützenhaus Mützenich,
Ringstraße 8

- Leitung:** Liane Franck
B22201 Do 19.01. 9:30 - 11:00
 10x + 1 EA 55,20 €
B22211 Do 19.04. 9:30 - 11:00
 10x + 1 EA 55,20 €
B22202 Do 20.09. 9:30 - 11:00
 10x + 1 EA 55,20 €

Ort: Familienzentrums Konzen,
Konrad-Adenauer Straße 2

- Leitung:** Claudia Vohns-Haag
B22011 Di 17.01. 9:15 - 10:45
 10x + 1 EA 55,20 €
B22021 Di 17.04. 9:15 - 10:45
 10x + 1 EA 55,20 €
B22012 Di 28.08. 9:15 - 10:45
 14x + 1 EA 74,40 €

Gemeinde Nettersheim

Ort: Josefshaus, Nettersheim,
Am Kirchberg

- Leitung:** Erna Huppertz
A22101 Mo 16.01. 9:30 - 11:00
 10x + 1 EA 55,20 €
A22111 Mo 16.04. 9:30 - 11:00
 11x + 1 EA 60,00 €
A22102 Mo 27.08. 9:30 - 11:00
 14x + 1 EA 81,60 €

Ort: Josefshaus, Nettersheim,
Am Kirchberg

- Leitung:** Erna Huppertz
A22201 Fr 20.01. 9:30 - 11:00
 10x + 1 EA 55,20 €
A22211 Fr 20.04. 9:30 - 11:00
 11x + 1 EA 60,00 €
A22202 Fr 31.08. 9:30 - 11:00
 14x + 1 EA 81,60 €

Ort: Kath. Kindergarten Marmagen,
Am Pfarrgarten 4

- Leitung:** Rosemarie Schröder
A22081 Mi 18.01. 9:00 - 10:30
 11x + 1 EA 60,00 €
A22091 Mi 18.04. 9:00 - 10:30
 11x + 1 EA 60,00 €

2200

A22082 Mi 29.08. 9:00 - 10:30
14x + 1 EA 74,40 €

Ort: Kath. Kindergarten Marmagen,
Am Pfarrgarten 4

Leitung: Rosemarie Schröder

A22181 Do 19.01. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

A22191 Do 19.04. 9:30 - 11:00
9x + 1 EA 50,40 €

A22182 Do 30.08. 9:30 - 11:00
13x + 1 EA 69,60 €

Ort: Kindergarten Tondorf,
Spielstraße 2a

Leitung: Heidemarie Ohrem

A22121 Mi 25.01. 9:30 - 11:00
8x + 1 EA 45,60 €

A22131 Mi 18.04. 9:30 - 11:00
8x + 1 EA 45,60 €

A22122 Mi 05.09. 9:30 - 11:00
11x + 1 EA 60,00 €

Gemeinde Simmerath

Ort: Kath. Pfarrheim Eicherscheid,
Kirchweg 10

Leitung: Daniela Bertram

B22001 Mo 16.01. 9:00 - 10:30
10x + 1 EA 55,20 €

B22101 Mo 16.04. 9:00 - 10:30
8x + 1 EA 45,60 €

B22002 Mo 03.09. 9:00 - 10:30
13x + 1 EA 69,60 €

Ort: Kath. Pfarrheim Kesternich,
Bundesstraße 75

Leitung: Liane Franck

B22221 Mi 18.01. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

B22231 Mi 18.04. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

B22222 Mi 12.09. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

Ort: Pfarrheim Strauch,
Monschauer Str. 5

Leitung: Conny Hofmann

B22241 Fr 20.01. 9:15 - 10:45
10x + 1 EA 55,20 €

B22251 Fr 20.04. 9:15 - 10:45
8x + 1 EA 38,40 €

B22242 Fr 31.08. 9:15 - 10:45
13x + 1 EA 69,60 €

Ort: Familienzentrum Sonnenblume,
Simmerath, Im Römbchen 1

Leitung: Christiane Saueremann

B22261 Fr 20.01. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

B22271 Fr 20.04. 9:30 - 11:00
10x + 1 EA 55,20 €

B22262 Fr 31.08. 9:30 - 11:00
13x + 1 EA 69,60 €

Stadt Schleiden

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Silke Jakobs

A22001 Fr 20.01. 9:00 - 10:30
11x + 1 EA 60,00 €

A22011 Fr 20.04. 9:00 - 10:30
8x + 1 EA 45,60 €

A22002 Fr 31.08. 9:00 - 10:30
10x + 1 EA 55,20 €

Waldspielgruppen

Kind und Natur sind ursprünglich ein Ganzes!

„Das Kind ist in seinem Element in Wäldern, im hohen Gras oder unter einem sommerlichen Sternenhimmel. Später sind uns solche Kindheitserinnerungen kostbar, denn sie haben etwas Tiefes in uns berührt.“

(Joseph Cornell)

Um solche Kostbarkeiten zu sammeln oder wieder zu entdecken, wollen wir uns gemeinsam auf den Weg in Wald, Wiese und Flur machen.

In der Waldspielgruppe wollen wir gemeinsam die Natur mit allen Sinnen erfahren.

Der Aufenthalt im Wald fördert auf natürliche Weise die Bewegungsentwicklung unserer Kinder und hilft ihnen beim Erwerb sozialer Kompetenzen.

Wir gehen bei „jedem“ Wetter, wichtig ist nur die entsprechende Kleidung.

Ort: Kath. Kindergarten
Lammersdorf, Im Pohl 29

Leitung: Claudia Vohns-Haag

B22121 Mi 18.04. 9:45 - 12:00
12x 86,40 €

B22122 Mi 29.08. 9:45 - 12:00
12x 86,40 €

Väter-Kinder

Vater-Kind-Gruppen

Das mach' ich nur mit Papa!

Eingeladen sind Väter mit ihren Kindern,

- die den Samstagmorgen für eine gemeinsame Erfahrung mit ihrem Kind/ihren Kindern nutzen wollen,
- die zusammen mit anderen Vätern und Kindern Spaß bei Aktionen und Unternehmungen haben wollen,
- die ihr Kind im Umgang mit anderen Kindern erleben wollen,
- die an Kontakt zu anderen Vätern interessiert sind.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Jürgen Eskens-Dopichay

S25001 Sa 28.01. 10:00 - 11:30
Sa 25.02. 10:00 - 11:30
Sa 24.03. 10:00 - 11:30
Sa 28.04. 10:00 - 11:30
Sa 26.05. 10:00 - 11:30
Sa 23.06. 10:00 - 11:30
6x 28,80 €

S25002 Sa 22.09. 10:00 - 11:30
Sa 27.10. 10:00 - 11:30
Sa 24.11. 10:00 - 11:30
Sa 15.12. 10:00 - 11:30
4x 19,20 €

Aktionen für Väter und Kinder

Toben ist toll

Für Väter mit ihren Kindern bis 5 Jahre

Auf unserem erlebnisreichen Tobe-Parcours können sich die Kinder so richtig austoben und ihre Möglichkeiten kennen lernen und ausprobieren. Wir wollen sie dabei beobachten und mit ihnen gemeinsam Spaß und Freude bei Bewegungsspielen haben. Bitte leichte, bequeme Kleidung anziehen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Jürgen Eskens-Dopichay

S25011 Sa 17.03. 15:00 - 17:15
1x 6,00 €
S25012 Sa 17.11. 15:00 - 17:15
1x 6,00 €

Wochenenden für Väter und Kinder

Kleine Abenteuer

Das etwas andere Wochenende für Väter und Kinder

„Die Rurtalbande hat wieder zugeschlagen!“
„Wieder ein Verbrechen in unmittelbarer Nähe von Dedenborn! Die Spur führt zum ...“



In diesem Zeltlager schlüpfen wir in die Rolle von Sherlock Holmes & Co und machen uns auf Verbrecherjagd. Spurensuchen, Indizien sammeln, Verbrecher jagen, ... es gibt viel zu tun, bis die Verdächtigen überführt werden und hinter Schloss und Riegel kommen. Bei aller Spannung stehen auch diesmal Kreativität, Spiel und Spaß im Zentrum unseres Zeltlagers für Väter und Kinder.

Für die Teilnahme ist ein Mindestalter der Kinder von sechs Jahren erforderlich.

| | |
|-----------------|--|
| Ort: | Dedenborn, Jugendzeltplatz, Simmerath |
| Leitung: | Bernhard Rietfort, Roland Beilstein, Georg Miesen |
| E25001 | Fr 15.06. 18:00 - 13:00 Sa 16.06. 9:00 - 21:00 So 17.06. 9:00 - 13:00 42,50 € |

pro Kind 25,00 €, 3. Kind gebührenfrei

Bitte Anmeldungen bis 20. April 2012

Maximale Teilnehmerzahl:
60 Personen (Erwachsene und Kinder)

„Spielen macht Spaß“ Ein Spieletag für Jung und Alt

Eine große Auswahl an Spielen erwartet Sie und Euch im Mehrgenerationenhaus.

Spielen ist längst nicht nur etwas für Kinder. Auch Erwachsene spielen gern. Spielen kann jeder, und es macht Spaß, was die große Vielfalt erklärt. Neben verschiedensten Brett- und Gesellschaftsspielen für jedes Alter gibt es auch einen Raum in dem mit Lego und Playmobil gebaut und konstruiert werden kann.

2500

Alle, die gern spielen, Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern sind eingeladen, die verschiedenen Spiel-Angebote auszuprobieren und einen Tag lang ihrer Spielleidenschaft zu frönen. Dazu gibt es bei Bedarf fachkundigen Rat, denn nicht jedes Spiel ist für jeden geeignet.

Für gemeinsames Spielen von Kindern und Eltern bleibt im Alltag oft wenig Zeit. Der Spieletag ist ein guter Anlass, sich Zeit füreinander zu nehmen, andere kennen zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

Der Eintritt ist kostenfrei!

Die Spieletage sind dabei weniger als klassisches Event mit großem Programm, sondern vielmehr als Begegnungsstätte für Jung und Alt, Singles und Familien.

Natürlich wird für das leibliche Wohl gesorgt.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

M35011 So 29.01. 11:00 - 16:15
3x gebührenfrei

M35021 So 26.02. 11:00 - 16:15
3x gebührenfrei

M35031 So 11.03. 11:00 - 16:15
3x gebührenfrei

M35012 So 04.11. 11:00 - 16:15
3x gebührenfrei

M35022 So 02.12. 11:00 - 16:15
3x gebührenfrei

UNSER TIPP

**Der besonderen
Kindergeburtstag:
Ob kreatives Angebot,
Spielen und Toben in
unserer Turnhalle oder
gemeinsames Kochen und
festliches Geburtstagessen
in unserer Küche –
wir beraten Sie gern.**

Diese und andere pädagogische Themen können nach vorheriger Absprache mit Institutionen oder Gruppen vereinbart werden.

Liebe, Grenzen, Konsequenzen

Natürlich lieben wir unsere Kinder. Und doch kennen wir alle die Situation, wenn uns (fast) die Hand ausrutscht. Gereizt, genervt, mit Wut im Bauch versuchen wir uns durchzusetzen. An diesem Abend geht es um Wege, die eine solche Zuspitzung der Situation vermeiden.

Streitende Kinder – genervte Eltern

„Diese ewige Streiterei treibt mich zum Wahnsinn!“ Diesen Stoßseufzer kennen wohl alle Eltern, die mehr als nur ein Kind haben. Immer wieder stellt sich die Frage, wie die Eltern mit sich streitenden Kindern umgehen sollen: Partei ergreifen, schlichten, ignorieren?

Machtkampf

Im Bann von Wut und Ohnmacht

Gefangen in einem Machtkampf werden Eltern wie Kinder von Wut, Erregung und Ohnmacht überrollt und haben das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Wir entdecken Möglichkeiten, wie wir aus diesem Gefühls-Strudel herausfinden, Konflikte in einer anderen Form lösen und Machtkämpfe vermeiden können.

Trotzphase – allein gegen den Rest der Welt

Willenskraft oder Tyrannei

Die sogenannte Trotzphase stellt Eltern oft auf eine harte Probe. An diesem Gesprächsabend geht es darum, wie Eltern einfühlsam und verständnisvoll mit ihren Kindern umgehen können und doch die so notwendigen Grenzen nicht vergessen.

Die Droge Verwöhnung

Warum überhaupt werden Kinder verwöhnt, und warum merken es die Eltern oft gar nicht? Die Folgen können schwerwiegend sein: erhöhte Ängstlichkeit, mangelndes Selbstvertrauen

bis hin zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit. Es werden Denkanstöße für Verhaltens- und Einstellungsveränderungen gegeben und Alternativen für einen liebevollen, aber dennoch nicht verwöhnenden Umgang mit Kindern entwickelt.

Pubertät eine einzige Krise?

Mit der Pubertät brechen in Familien turbulente Zeiten an. Teenager verhalten sich plötzlich rätselhaft und Eltern verstehen die Welt nicht mehr. Sie erfahren nun Wissenswertes und Tipps, wie Sie mit Ihren schwierig gewordenen Sprösslingen umgehen und sie besser verstehen können.

1. Hilfe im Kindes- und Säuglingsalter

Entsprechende Kurse können auf Anfrage von Gruppen organisiert werden.

Qualifizierungskurs Kindertagespflege für den Jugendamtsbereich Euskirchen

Jede Tagesmutter/ jeder Tagesvater benötigt eine Erlaubnis vom Jugendamt zur Ausübung ihrer Tätigkeit. Voraussetzung für diese Erlaubnis ist der Nachweis über eine entsprechende Qualifizierung.

Die entsprechende Grundqualifizierung, die erforderlichen Aufbauqualifizierungen und Fortbildungen werden vom Bildungsforum Düren-Eifel angeboten.

Die Qualifizierung orientiert sich inhaltlich an den Vorgaben des DJI (Deutsches Jugendinstitut) und besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Kursen und einem Abschlusskolloquium (insgesamt 160 UStd.).

Die Ausbildung gliedert sich in einen Grundkurs mit 80 Unterrichtsstunden und einen Aufbaukurs mit nochmals 80 Unterrichtsstunden. Nach Abschluss des Grundkurses erteilt das Jugendamt des Kreis Euskirchens eine vorläufige Pflegeerlaubnis. Nach Abschluss beider Kurse erhalten Sie vom Deutschen Jugendinstitut ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, wenn Sie erfolgreich an der Abschlussprüfung teilnehmen

Inhalte des Grundkurses (80 UStd.)

- Rahmenbedingungen und Grundlagen der Tagespflege
- Entwicklungsgerechte Förderung von Kindern durch Spielräume und Angebot
- das Kind in zwei Familien
- Gesundheits- und Ernährungsfragen
- Eingewöhnungs- und Ablösungsphase
- Rechtsfragen und Versicherungsfragen
- Beruf Tagesmutter/ Tagesvater
- Kindeswohlgefährdung

Das Seminar beginnt nach den Sommerferien und findet an 9 Samstagen (9.00 Uhr – 17.00 Uhr) im Franziskus-Haus in Schleiden statt. Ein detailliertes Programm mit den Einzelterminen ist ab April im Katholischen Bildungsforum erhältlich.

Inhalte des Aufbaukurses (80 UStd.)

- Bildung in der Tagespflege
- Kontakt und soziale Beziehung im Spiel
- Kommunikation zwischen Tagesmutter/-vater und Eltern
- besondere Herausforderungen in der Tagespflege
- Erziehungspartnerschaft in der Tagespflege
- Umgang mit Konflikten
- Arbeitsbedingungen der Tagesmutter

2900

- Reflexion und Vorbereitung des Abschlusskolloquiums

Ort: Franziskus-Haus, Klosterplatz 1,
53937 Schleiden

Das Seminar beginnt im März 2012 und findet an 9 Samstagen von 9.00 Uhr – 17.00 Uhr im Franziskus-Haus in Schleiden statt. Ein detailliertes Programm mit den Einzelterminen ist ab Februar 2012 im Katholischen Bildungsforum erhältlich.

Von Beruf Tagesmutter oder Tagesvater?

- Haben Sie Interesse daran, Kinder qualifiziert und professionell zu betreuen?
- Sind Sie bereit, über ein halbes Jahr eine Qualifizierungsmaßnahme zu besuchen oder verfügen Sie über einen qualifizierten Berufsabschluss im pädagogischen Bereich?
- Möchten Sie gerne eine selbstständige Tätigkeit ausüben und verfügen Sie über kindgerechte Räumlichkeiten?
- Haben Sie Interesse daran sich mit anderen Tagespflegepersonen zu vernetzen und mit dem Jugendamt und dem Kinderschutzbund zu kooperieren?

Wenn Sie alle Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sich mit dem Deutschen Kinderschutzbund in Verbindung setzen und sich über die Tätigkeit als Tagespflegeperson informieren.

Kontaktadresse:

Deutscher Kinderschutzbund
Kreisverband Euskirchen e.V.
Frau Meisen
Am Schwalbenberg 3, 53879 Euskirchen
Tel.: 02251/7025816
m.meisen@kinderschutzbund-eusk.de

Fortbildungen für Tagespflegepersonen

Die Rolle des Spielens Spielanregungen für Tagespflegepersonen und Kursleiter im Eltern-Kind-Bereich

Wie spielt das kleine Kind? Welche Kompetenzen erwirbt es beim Spielen?

Welches Spielzeug braucht das Kind?

Was und wie spiele ich mit dem Kind?

Diese Fragen bewegen uns immer wieder. Die Fantasie der Kinder will angeregt werden durch lustige Verse, Singspiele, Rede und Gegenrede.

Die Spielhandlung kann soziale Fähigkeiten, Zusammengehörigkeitsgefühl und Mut erlebbar machen. Sie erhalten praktische Anleitungen für Ihre Arbeit mit Kindern.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ute Bestgen-Perino

S29001 Do 10.03. 9:00 -16:00
1x 35,00 €

Elterngespräche in der Kindertagespflege

Kommunikation und Gesprächsführung

Die Fortbildung vermittelt theoretische Grundlagen für die Kommunikation im pädagogischen Alltag mit Kindern und ihren Eltern. Wie funktioniert Kommunikation und was kann dabei schief gehen?
Was soll im Gespräch beachtet werden, wenn Konflikte auftauchen?

Wie kann ich als „Profi“ meine Sichtweise im Elterngespräch darlegen und vertreten?
Anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag werden unterschiedliche Gesprächssituationen bearbeitet.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ilona Schroeder

S29201 Di 13.03. 18:00 - 21:00
Di 20.03. 18.00 – 21:00
30,00 €

Wenn die Kinder streiten

„Streiten“ ist eine häufige Form des sozialen Kontaktes bei Kindern.

Was unterscheidet den „Erwachsenen- Streit“ von dem des „Kinder- Streites“?

Was lernt ein Kind beim Streiten?

Welche Ängste und Bedenken als Erwachsener und als Fachkraft habe ich, wenn ich in den „Kinder-Streit“ eingreife?

All diesen Fragen wollen wir an diesem Fortbildungsabend nachgehen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Jürgen Eskens-Dopichay

S29141 Di 08.05. 18:00 - 21:00
1x 15,00 €

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Das beste Essen für Kinder

... ist so vielfältig wie es Kinder gibt! In diesem Kurs werden praktische Tipps und interessante Hintergrundinformationen vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, souverän zu entscheiden, wie Sie Kinder mit leckerem Essen und Trinken in ihrer Entwicklung unterstützen können.

Inhalte: Was und wie viel brauchen Babys und Kinder? Energie, Vitamine & Co. – Ampel und Optimierte Mischkost als Orientierungshilfen – Kinderlebensmittel – Fit für die Schule

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Elke Kläser

S29131 Mi 18.01. 18:00 - 21:00
Mi 25.01. 18:00 - 21:00
Mi 01.02. 18:00 - 21:00
3x 45,00 €

S29082 Mi 24.10. 18:00 - 21:00
Mi 31.10. 18:00 - 21:00
Mi 07.11. 18:00 - 21:00
3x 45,00 €

Gesunde Ernährung

Gemeinsam Essen – mit Lust statt Frust

Ernährungsgewohnheiten werden schon in den ersten Lebensjahren geprägt und bleiben meist ein Leben lang bestehen. Gerade für Kinder spielt das gemeinsame Essen und Freude am Essen eine große Rolle. Die Fortbildung soll klären, wie im Rahmen der Kindertagespflege eine gesunde Ernährung unterstützt werden kann.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ute Bestgen-Perino

S29042 Do 23.08. 18:30 - 20:45
1x 12,00 €

Wach, neugierig und klug – Modul C

Welche Bildungsimpulse brauchen Babys und kleine Kinder in ihren ersten Lebensjahren? Wie können Erwachsene wesentliche Anregungen geben und den individuellen Entwicklungsanforderungen der Kinder Rechnung tragen? Welches Rahmenkonzept unterstützt Erzieherinnen und Tagesmütter dabei?

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ute Bestgen-Perino

S29081 Sa 02.06. 9:00 - 16:00
1x 35,00 €

Kinderyoga, Wahrnehmung und Entspannung

**Eine Fortbildung für Erzieherinnen,
auch im U3-Bereich**

Yoga mit den Kleinen

Entspannung nicht nur beim Mittagsschlaf
Ruhige Morgenrunden mit „Zappelphilippen“
Im Alltag ist es für Erzieher/innen und Klein-
kinder eine Wohltat, Momente der Ruhe, des
Miteinanders, der sprudelnden Lebendigkeit
und Kreativität zu finden. Yoga ist ein ganz-
heitliches Konzept.

Durch die Verbundenheit zur Natur, die Phi-
losophie der Toleranz und Wertefreiheit, den
natürlichen Kontakt zu sich selbst, stärkt
man sich und die Kinder.

So begegnet man dem anspruchsvollem All-
tag im Kindergarten mit mehr „Leichtigkeit
und Freude.“ Zu diesem Thema möchten wir
Erzieherinnen einen Koffer voller Ideen und
Möglichkeiten mit in den Berufsalltag geben.

Wir vermitteln: spielerische Elemente aus
dem Yoga, Fingerspiele, Lieder, Entspan-
nungsgeschichten, Massageübungen ...

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Bettina Hofmann

R90191 Mi 11.01. 9:00 - 16:00
1x 60,00 €

Vermittlung von Tagespflegeper- sonen in Stadt und Kreis Düren

Wenn Sie qualifizierte Tagesmütter/-väter
für Ihre Kinder suchen, oder als Tagespfle-
geperson vermittelt werden möchten, wen-
den Sie sich bitte an das Katholische Bil-
dungsforum in Düren.

Ansprechpartnerin: Ute Bestgen-Perino;
Tel. 2421/946834 oder per Mail an
ute.bestgen-perino@bildungsforum-dueren.de

Kommunikation

Einführung in die Grundlagen des NLP

Neurolinguistisches Programmieren

Der Grad der Zufriedenheit und des Erfolges, den wir erfahren, ist das direkte Ergebnis dessen, wie wir mit uns selbst und mit anderen kommunizieren.

Aber wie gelangen wir zu dieser inneren Klarheit und Erfüllung?

Wären Sie gerne erfolgreicher im Beruf oder würden Sie Konflikte gerne leichter lösen, mit Kritik entspannter umgehen, liebevollere Beziehungen pflegen oder mehr Lebendigkeit und Zufriedenheit erfahren?

Aktives Zuhören und neue inspirierende Sichtweisen lassen den Raum entstehen, sich vom Problem auf ein Ziel auszurichten und das einzuladen, was wir gern in unserem Leben verwirklichen möchten. Dabei ist ein Schlüssel für jeden gelungenen Veränderungsprozess guter Kontakt, der dann entsteht, wenn ein Vertrauensverhältnis aufgebaut wird. Eine Verfeinerung der Wahrnehmung und Achtsamkeit für uns selbst und andere trägt dazu bei, einen kraftvollen Schritt zu gehen auf dem Weg der bewussten Lebensgestaltung.

Sollten Sie sich für eine NLP-Practitioner Ausbildung entscheiden, wird dieser Einfüh-

rungskurs als erster Baustein anerkannt. Bitte am Samstag eine Kleinigkeit für einen gemeinsamen Imbiss mitbringen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ulla Bücken

S32001 Fr 27.04. 19:00 - 22:00

Sa 28.04. 10:00 - 16:00

69,00 €

NLP-Masterausbildung

Das Seminar für Fortgeschrittene

In dieser Ausbildungsstufe werden die Inhalte der Practitionerzeit zunächst erweitert und vertieft und in einem komplexeren Kontext verankert.

In der Masterausbildung warten natürlich auch wieder neue wertvolle NLP Formate und Prozessstrukturen auf Sie, so dass Sie weiterhin die Gelegenheit zur Selbsterfahrung und Entwicklung persönlicher Ressourcen haben. Ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten und Ihre Achtsamkeit für sich selbst und andere werden ausgebaut und verfeinert, sodass Sie Ihre Führungs- und Beratungskompetenz in Ihrem ganz individuellen Alltag immer bewusster und kraftvoller umsetzen können.

Darüber hinaus lernen Sie sich selbst durch die Auseinandersetzung mit Ihren Werten, Selbstkonzepten und Überzeugungen noch tiefer kennen und verstehen, so dass Sie Ihre ganz individuellen Wünsche und Visionen klar erkennen und auf dieser Grundlage Ihr Leben zunehmend so gestalten, wie Sie es sich von Herzen wünschen und wie es Ihrem ganz ureigenen Potential entspricht.

Die Voraussetzung für die Teilnahme an dieser NLP-Masterausbildung ist das Practitionerzertifikat nach den Richtlinien des DVNLP. Die Ausbildung entspricht dem Curriculum NLP Master D VNLP, Ausbildungsbeginn 21./22. Januar 2012. In der Teilnahmegebühr ist Supervision, ein Manual und die Zertifizierungsgebühr enthalten.

Die zertifizierte NLP-Master-Ausbildung wird in vielen Bereichen als berufliche Weiterqualifizierung anerkannt und es ist möglich, einen Bildungsscheck zu beantragen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ulla Bücken

S32011 Sa 21.01. 10:00 - 18:00
18x 1895,00 €

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne unseren Flyer mit allen Informationen und Terminen zu.

NLP Practitioner-Ausbildung

Wenn Sie sich für eine wirkungsvolle Kommunikation, persönliches Wachstum und Entfaltung Ihres ganz individuellen Potentials interessieren, dann kann NLP Ihnen so wohl beruflich als auch privat neue Wege erschließen und viele erprobte Möglichkeiten aufzeigen, das Leben zu gestalten, das Sie sich von Herzen wünschen.

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kann vielseitig eingesetzt werden, z.B. im Coaching, in den Bereichen Psychotherapie und Beratung, Pädagogik und Mediation und besonders auch für eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung, denn NLP kann von unliebsamen Gewohnheiten, Ängsten und einschränkenden Überzeugungen befreien und neue Verhaltensweisen einladen, die einer glücklichen Lebensweise Struktur verleihen.

Die NLP-Practitioner-Ausbildung vermittelt sämtliche Basisfertigkeiten sowie die grundlegenden Modelle und Methoden des Neu-

3200

rolinguistischen Programmierens, das ausgehend von Erkenntnissen der modernen Systemtheorie, Linguistik, Neurophysiologie und Psychologie wesentliche Prozesse aufzeigt, wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen – wie sie Informationen verarbeiten und auf dieser Grundlage handeln, entsprechend miteinander kommunizieren, lernen und sich weiter entwickeln. Dabei eröffnet NLP sehr bewährt und nachhaltig Zugänge zu ziel- und lösungsorientierten Veränderungsprozessen und zur Verfeinerung einer achtsamen Kommunikation. Der Umgang mit sich selbst und anderen wird bewusster und leichter. Sie können die Herausforderungen des Alltags gelassener annehmen und meistern, einfach weil Sie wissen, wie es geht.

Die vom DVNLP zertifizierte Practitioner-ausbildung umfasst 18 Trainingstage mit 130 Stunden. Die Ausbildung wird an 8 Wochenenden jeweils einmal monatlich am Samstag und Sonntag stattfinden. Zusätzlich das Einführungswochenende am 27./28. April 2012. Die Investition für ein Ausbildungswochenende beträgt jeweils 185,- € inkl. Manual und Zertifizierungsgebühr.

Die weiteren Termine für 2012 sind:
2./3. Juni, 30. Juni/1. Juli, 8./9. September,
6./7. Oktober, 10./11. November,
8./9. Dezember.

In 2013 sind die Termine:
19./20. Januar, 16./17. Februar.

Die Ausbildungszeiten sind
Samstag 10.00 Uhr – 18.00 Uhr,
Sonntag 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Die Beantragung eines Bildungsschecks ist möglich.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ulla Bücken

S32002 Sa 02.06. 10:00 - 18:00
16x 1480,00 €

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne unseren Flyer mit allen Informationen und Terminen zu.

„Einfach auch mal was ausprobieren!!“

Männer-Gesprächs-Wanderwochenende

Losgehen, Abstand vom Alltag zu gewinnen, Natur erleben und mit anderen Männern über das eigene Leben nachdenken – das sind die zentralen Inhalte der Männerwanderwochenenden.

Alltag und Routine geben Sicherheit im Leben, können aber auch als enge Grenzen empfunden werden oder den Schwung aus



dem eigenen Leben nehmen. „Einfach mal was anderes ausprobieren“ – unter diesem Aspekt wollen wir uns über unsere Erfahrungen und unsere Ideen austauschen. Vielleicht entwickeln wir auch gemeinsame Ideen, einfach mal was auszuprobieren.

Die diesjährige Wanderung führt uns über eine Teilstrecke des Rheinsteigs. Die Wanderstrecken betragen durchschnittlich 20 km am Tag. Übernachtet wird in einfachen Hotels.

In der Teilnahmegebühr sind zwei Übernachtungen (DZ mit Du/WC) mit Halbpension enthalten. Wir wandern nach Möglichkeit ohne Gepäck, d. h. es erfolgt ein Transfer zum jeweiligen Startpunkt der Wanderungen und entsprechender Rücktransport am Abend.

Alle weiteren Details werden auf einem Vortreffen am 22.05.2012 besprochen.

| | |
|-----------------|---------------------|
| Ort: | Exkursion |
| Leitung: | Bernhard Rietfort |
| E32001 | Fr 01.06. ab 14:00 |
| | So 03.06. bis 18:00 |
| | 85,00 € |

Anmeldung bis 16.05.2012



Beziehung braucht Bewegung – „Deine Grenzen – meine Freiheit?“ Wandern für Paare

Für zwei Tage gemeinsam den Alltag hinter sich lassen. Dazu lädt dieses Wanderwochenende durch die Wälder, entlang der Bäche und die stille Natur des Grenzlandes bei Aachen ein.

Viele Verpflichtungen in Familie, Beruf und Ehrenamt prägen die tägliche Routine und die Abläufe. Und dennoch braucht besonders die Beziehung zum Partner Aufmerksamkeit, Zeit und ... Das gemeinsame Wandern ohne Leistungsdruck und mit Gesprächen zu zweit oder in der Gruppe können die Kraft verstärken, den Weg als Paar zu sehen, zu gehen und zu genießen.

Eingeladen sind interessierte Paare, die mit Wandererfahrung und Wanderfreude unterwegs sein möchten. Die täglichen Wegstrecken werden zwischen 18 – 20km betragen. Die Übernachtung erfolgt in einem einfachen Tagungshaus.

Angemeldete Teilnehmende erhalten ca. 3 Wochen vor dem Termin nähere Informationen über den Treffpunkt, Quartier und Mitfahrgelegenheiten.

Ort: Exkursion

Leitung: Agi Beck, Lothar Beck

E32002 Sa 22.09. 10:00 - 17:00

So 23.09. 10:00 - 17:00

70,00 € (incl. Pensionskosten)

Anmeldung bis 27.08.2012

Deeskalationstraining

Ein angemessener Umgang mit Aggressionen und gewalttätigen Situationen kann für viele Menschen in unterschiedlichen Bereichen des öffentlichen Lebens oder in beruflichen und privaten Zusammenhängen erforderlich sein. Die Vermittlung von Deeskalationsstrategien ist deshalb der Grundstein für Gewaltminderung.

Das Seminar hat sich das Ziel gesetzt mit Vorsicht, Achtung und Respekt, aber ohne läh-

mende Angst jedem Menschen entgegen zu treten und mit kommunikativen sowie anatomisch logischen Mitteln dem Gegenüber die Möglichkeit zu nehmen, gew alttätig zu sein.

Durch dieses Handeln wird dem Aggressor klar, wo die Grenzen für nicht mehr tolerierbares Verhalten liegen.

Seminarinhalte:

- Erlernen von verbalen und nonverbalen Kommunikationstechniken, um körperliche Auseinandersetzungen zu vermeiden
- Früherkennung potentieller Gewaltsituation
- Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit
- angstfreies Arbeiten
- Verbesserung der vorhandenen Kompetenzen
- praktische Anwendung körperlicher Abwehrtechniken als letztes Mittel der Gefahrenabwehr, wenn alle anderen Möglichkeiten der Deeskalation ausgeschöpft sind
- körperschonende und v erletzungsfreie Selbstverteidigungstechniken wie sanfte Befreiungstechniken, Ausweichtechniken und Lösungsmöglichkeiten für Körperumklammerungen

Für das Seminar ist die Anerkennung bei der freiwilligen Registrierungsstelle für pflegende Berufe angefragt.

UNSER TIPP

**Verschenken Sie einen
Kurs aus unserem
Programm.**

**Ansprechend gestaltete
Gutscheine sind im Forum
jederzeit erhältlich.
Rufen Sie uns an.**

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Richard Schug

S32021 Do 08.03. 8:30 - 15:00
Fr 09.03. 8:30 - 15:00
190,00 €

S32012 Fr 16.11. 8:30 - 15:00
Sa 17.11. 8:30 - 15:00
190,00 €

Trauernde begleiten und beraten

*Alle Veranstaltungen werden in Kooperation mit dem Verein Lebens- und Trauerhilfe e.V. durchgeführt. Anmeldungen bitte ausschließlich an den Lebens- und Trauerhilfe e.V., Langenberger Straße 3, 52349 Düren Tel.: 02421-280256.
e-Mail: trauerhilfedn@bistum-aachen.de*

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Überweisung des Teilnahmebeitrages auf das Konto des Lebens- und Trauerhilfe e.V. Konto-Nr.: 667220 Sparkasse Düren (BLZ 39550110)

Begleitung für Trauernde in Trauer-Hilfe-Gruppen:

Mein Weg durch Trauer und Leid Trauer-Hilfe-Gruppe

Gespräche für Trauernde, die in letzter Zeit einen Menschen durch Tod verloren haben, die sich allein gelassen fühlen und mit anderen Betroffenen einen Weg suchen, ihre Trauer zu erschließen und nach Hilfe, Trost und neuem Lebenssinn suchen. Diese Gruppe ist fortlaufend und die Teilnehmer bestimmen selbst, wann sie ausscheiden.

Ort: Foyer der Marienkirche, Düren, Hoeschplatz

Leitung: Sr. Genoveva Klein,
Stephanie Marquardt
Jeden 1. und 3. Freitag im Monat
19:30 - 22:00
gebührenfrei

Persönliche Anmeldung erbeten:

Diözesane Kontaktstelle für Trauerpastoral und Trauerbegleitung,

Einzelberatung bei Trauer und Verlust

Eine zentrale Erfahrung beim Verlust eines geliebten Menschen ist, dass der Tod die Liebe nicht auslöscht. Das bleibende Band zwischen dem Verstorbenen und dem Trauernden verändert sich, wir müssen es immer wieder in unserer Erinnerung erwidern. Die Trauer um den Verlust braucht Worte und Mitgefühl für den Schmerz, Zeit und Raum für Erinnerungen, um Abschied nehmen zu können und sich wieder dem Leben zu öffnen.

Ort: Diözesane Kontaktstelle für
Trauerpastoral und
Trauerbegleitung

Leitung: Ausgebildete TrauerbegleiterInnen

Termin: nach Vereinbarung

Besichtigung eines Krematoriums in Köln

Urnenbeisetzungen sind im Trend, auch auf dem Land, wo man sich bereits bei jeder zweiten Beisetzung für eine Feuerbestattung entscheidet. Wir möchten den Menschen Entscheidungshilfen an die Hand geben und Möglichkeiten einer theologischen und rituellen Würdigung der Feuerbestattung aufzeigen, indem wir die Einäscherung als symbolische Handlung mit theologischem Hintergrund interpretieren.

So gewinnen wir einen nützlichen Trittstein um mit den schmerzhaften Fantasien, die sich um die Erinnerung an die Einäscherung ranken, angemessen umgehen zu lernen.

In einer ersten Informationsveranstaltung bieten wir eine sachkundige Führung durch das Krematorium auf dem Westfriedhof in Köln mit anschließender Information über die verschiedenen Bestattungsformen.

Treffpunkt: Parkplatz Landwirtschaftsschule, Langenberger Str. 3, Düren

Leitung: Hans Lipperts

S41011 Fr 03.02. 14:30 Abfahrt
1x gebührenfrei

Anmeldung bis 27.01.2012!

Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Nähere Informationen und Anmeldung in der Diözesanen Kontaktstelle für Trauerbegleitung Tel.: 02421/ 28 02-56.

Ausstellung in der Dürener Marienkirche:

„Ein Koffer für die letzte Reise.“

„Ein Koffer für die letzte Reise“ ist ein Kunstprojekt, initiiert vom Bestatter Fritz Roth im Jahre 2005: An Alte und Junge, Männer und Frauen, bekannte und unbekannte Persönlichkeiten wurden Koffer verschickt, mit der Bitte, ihren Koffer für die letzte Reise zu packen.

In der Ausstellung sehen Sie 100 „gepackte“ Koffer, jeder einzelne ist Ausdruck einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem Tod und Endlichkeit unseres Lebens.

4100

Jeder Koffer ist so individuell gepackt, wie es Menschen in ihrer Einstellung zum eigenen Tod sind. Die Ausstellung lädt dazu ein, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinander zu setzen und nach Hoffnung und Sinn zu suchen im Angesicht des Todes.

Ort: Marienkirche Düren,
Hoeschplatz

Zeit: 07.09. – 23.09.2012

Veranstalter: Lebens- und Trauerhilfe e.V.
Kath. Kirchengemeinde
St. Marien, Düren
Kath. Schulseelsorge, Düren
gebührenfrei

Öffnungszeiten der Ausstellung und Begleitprogramm entnehmen Sie der Presse und den Flyern.

FriedWald bei Bad Münstereifel und die Bruder-Klaus-Feldkapelle bei Wachendorf Besichtigung mit Führung

Die FriedWald-Bestattung setzt neue Akzente in der Bestattungskultur. Als eine Form der Naturbestattung steht das Eintauchen des menschlichen Körpers in den Kreislauf der

Natur im Vordergrund. Wir möchten über diese Form der Bestattung in einer biologisch abbaubaren Urne informieren und Entscheidungshilfen an die Hand geben.

Im Anschluss an die Führung durch den Friedwald steht eine Besuche der nahe gelegenen Bruder-Klaus-Feldkapelle bei Wachendorf auf dem Programm. Die Bruder-Klaus-Feldkapelle wurde konzipiert von dem international bekannten Schweizer Architekten Peter Zumthor, nach dessen Entwürfen auch das Kolumba-Museum in Köln gebaut wurde. Die Kleidung bitte den Gegebenheiten des Waldes anpassen.

Treffpunkt: Parkplatz Landwirtschafts-
schule Düren,
Langenberger Str. 3, Düren

Leitung: Lothar Lentzen

S41002 Fr 12.10. 12:15 Abfahrt
1x 5,00 €

Max Teilnehmerzahl: 20
Anmeldung bis 05.10.2012!

*Wir bilden Fahrgemeinschaften
Nähere Informationen und Anmeldung in der
Diözesanen Kontaktstelle für Trauerbeglei-
tung Tel.: 02421/ 28 02-56.*

Tod zur Unzeit

Der Tod eines Kindes versetzt alle Betroffenen und Beteiligten in einen Ausnahmezustand. Die Eltern fühlen sich amputiert, verlieren jeden Sinn des Lebens und müssen schwere Krisen aushalten. Das alles hat Petra Hohn durch den Suizid ihres einzigen Kindes selbst erlebt.

In ihrem Vortrag geht es um die Fragen:

Wie reagieren betroffene Eltern und Geschwister? Warum ist es so schwer die Situation auszuhalten?

Was kann ich als Betroffene oder als Begleiter tun, was sollte ich nicht tun?

Wie kann ich die Situation analysieren und meine Erkenntnisse umsetzen?

Wo und wie setze ich Grenzen meiner Begleitung, an wen übergebe ich die weitere Begleitung?

Wie gelingt es mir, das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz für mich zu finden?

Aus ihrer Arbeit als Trauerbegleiterin, bei der sie vor allem verwaisten Eltern und Geschwister zur Seite steht, kennt sie die vielfältigen Todesumstände und geht auf die jeweiligen Besonderheiten in der Auswirkung auf die Trauer ein.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Petra Hohn

S41012 Fr 26.10. 19:00 - 21:00
1x 5,00 €

Anmeldung bis 19.10.2012

bei der Diözesanen Kontaktstelle für Trauerbegleitung, Tel. 02421/ 28 02-56,
trauerhilfedn@bistum-aachen.de.

Kreuze in Düren

Das Leben der Menschen wird begleitet von Kreuzen; seien es Straßenkreuzungen, Fensterkreuze, Schmuckkreuze, Wegkreuze oder Durchkreuzungen des Lebens.

Das Kreuz schlechthin ist von seinem Ursprung her ein Symbol des schändlichen Todes, so wie auch Jesus sein Leben an einem Schandpfahl lassen musste. Aber gerade durch den Tod Jesu wurde dem Kreuz die Schande genommen und es wurde zum Zeichen des Sieges über den Tod und zum Erkennungszeichen aller Christen.

Wir finden auch in unserer Stadt Düren Kreuze, die an Straßen und Wegen aufgerichtet wurden, um Schutz und Segen zu erbitten

und die Menschen immer neu an das Erlösungswerk Christi zu erinnern. So wollen wir uns im November auf den Weg machen, dem Monat der Totengedenktage und der dunkelsten Zeit des Jahres. Wir möchten den Kreuzen in unserer Stadt nachgehen, den Kreuzweg beten, damit alle Menschen unserer Stadt in Leid und Not Stärkung finden.

Ort: Exkursion
Treffpunkt: Marienkirche Düren,
 Hoeschplatz

Leitung: Gertrud Schlepütz,
 Sr. Genoveva Klein

S41022 Fr 23.11. 18:00 - 0:00
 1x gebührenfrei

Anmeldung bis 16.11.2012

Nähere Informationen und Anmeldung in der Diözesanen Kontaktstelle für Trauerbegleitung Tel. 02421/ 28 02-56, trauerhilfedn@bistum-aachen.de.

Candle Lighting – Weltweites Gedenken der verstorbenen Kinder Gedenkgottesdienst im Rahmen der Sta(d)tkirche

Seit einigen Jahren haben sich die Eltern von verstorbenen Kindern zusammengeschlossen um ein Zeichen zu setzen. Der ganzen Welt wollen sie zeigen, dass die toten Kinder nicht vergessen sind. In der Erinnerung leben sie in den Familien weiter, auch wenn durch den Tod die Lebenslinien durchtrennt sind.

Überall auf der Welt, in jeder Zeitzone, werden am zweiten Sonntag im Dezember Lichter für die gestorbenen Kinder entzündet. Wie eine Welle des Lichts breitet sich die Erinnerung über die ganze Welt aus. Jede entzündete Kerze steht für das Wissen, dass diese Kinder das Leben erhellt haben und dass sie nie vergessen werden. Das gemeinsame Gedenken mit anderen Betroffenen kann Trost und Kraftquelle sein, um mit dem schmerzlichen Verlust leben zu können.

Alle, die an ein verstorbenes Kind denken möchten, sind in besonderer Weise eingeladen.

Nach dem Gottesdienst besteht die Möglichkeit zu einem Austausch bei einer Tasse Tee.

Ort: Marienkirche, Düren
So 09.12. 19:00
gebührenfrei

Wenn Kinder trauern

Vorstellung eines „Trost- und Notfallkoffers“ – Hilfen beim Umgang mit trauernden

Kindern

Der „Trost- und Notfallkoffer“ ist ein Medienkoffer für trauernde Kinder, der von Kindergärten, Grundschulen und auch von Familien und Einzelpersonen ausgeliehen werden kann. Er bietet Möglichkeiten, das Thema Sterben, Tod, Trauer und Weiterleben aufzugreifen und mit Kindern darüber ins Gespräch zu kommen.

Neben Kinderbüchern zu verschiedensten Trauersituationen (Tod von Geschwisterkindern, Mutter/Vater, Oma/Opa, Freundin/Freund, ...), Handreichungen und Informationsmaterial enthält der Koffer eine CD mit entsprechender Musik, einen Film, Unterrichtsvorlagen und Arbeitsmaterialien ebenso wie Vorlagen für Gottesdienste und Trauerfeiern.

Die Diözesane Kontaktstelle für Lebens- und Trauerbegleitung bietet Hilfen an:

- Informations- und Beratungsgespräch über den Umgang mit trauernden Kindern,
- Einführung in den „Trost- und Notfallkoffer“ für Erzieher, Lehrer und Eltern
- kostenlose Ausleihe des „Trost- und Notfallkoffers“
- Einzelgespräche für trauernde Kinder und Jugendliche

*Der „Trost- und Notfallkoffer“ kann ausgeliehen werden über Frau Anni Lentzen,
Tel. 02421/280256 oder
trauerhilfedn@bistum-aachen.de*

KOFFER FÜR DIE REISE AUS DER TRAUER

Hilfen beim Umgang mit trauernden Jugendlichen

„Die Koffer für die Reise aus der Trauer“ sind Medienkoffer für trauernde Jugendliche im Alter von 12-18 Jahren. Sie richten sich an Erwachsene, die mit Jugendlichen über Themen wie Sterben, Tod, Trauer und Weiterleben sprechen wollen. Neben Büchern zu verschiedenen Trauersituationen enthält der Koffer für Jugendliche DVD's, CD's, Spiele und verschiedene Trostpender.

4100

Der zweite Koffer richtet sich an den begleitenden Erwachsenen mit Handreichungen zum Koffer, Informationen, Unterrichtsvorlagen, Arbeitsmaterialien und Adressen hilfreicher Kontaktstellen.

Die Koffer können von Einzelpersonen, Familien, Vereinen, Gruppen und Schulen kostenlos für 3 Wochen ausgeliehen werden.

Die Diözesane Kontaktstelle für Lebens- und Trauerbegleitung bietet Trauernden Beratungsgespräche an.

*Ausleihe: bei Hannelore Holtermann,
Telefon: 02421/489443 oder
hannelore.holtermann@online.de*

Offener Treff für Trauernde auf dem Friedhof Düren-Ost

Auf dem Friedhof in Düren ist eine Trauer- und Begegnungsstätte errichtet worden.

Eingeladen zum offenen Treff in das Trauer-Café sind Trauernde und Friedhofbesucher, die Kontakt zu Menschen in ähnlicher Situation suchen und eigene Erfahrungen miteinander teilen möchten.

Für helfende Gespräche stehen Trauerbegleiter zur Verfügung.

Ort: Friedhof Düren- Ost,
Friedenstraße 76

Termin: jeweils am 1. Samstag im Monat
von 15.00 – 17.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:
Gertrud Schlepütz, Hedi Valder
gebührenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die spirituelle Dimension des Lebens

Jenseits der Angst – Begegnungen unter dem Kreuz

Ein meditativer Abend mit Marianne Haas
Die Künstlerin Marianne Haas stellt uns Skulpturen vor, plastische Bilder und meditative Texte, die die Ängste und Nöte von Menschen in der Passion Christi widerspiegeln.

Zu dem von ihr gestalteten Kreuzweg singt sie eigene Lieder, die uns innerlich berühren und stärken in den Anforderungen unseres Alltags und in der Begleitung kränker, sterbender und trauernder Menschen.

Ort: Pfarrkirche St. Marien, Düren,
Poliustr. 1

Leitung: Marianne Haas
S41021 Do 15.03. 19:00 - 21:30
1x gebührenfrei

*Vorher laden wir zum Abendgottesdienst um
18.30 Uhr ein.*

Anmeldung bis 10.03.2012

*bei der Diözesanen Kontaktstelle
Tel.: 02421/ 28 02-56*

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit
der Hospizbewegung Düren statt.*

Lieder, die wie Brücken sind – Singen in der Trauer

Wir werden Musik hören, die an die Endlichkeit des Lebens erinnert und die eine Brücke zwischen Himmel und Erde sein kann. Daneben werden wir auch Lieder kennen lernen, die in schweren und traurigen Zeiten eine Quelle der Kraft und Hoffnung sein können.

Ort: Pfarrkirche St. Marien, Düren,
Poliustr. 1

Leitung: Alwine Deege,
Pfarrer Anton Straeten

S41031 Fr 20.04. 19:30 - 21:45
1x 5,00 €

*Nähere Informationen und Anmeldung in der
Diözesanen Kontaktstelle für Trauerbeglei-
tung Tel.: 02421/ 28 02-56*

Vortrag des bekannten Autors und Seelsorgers Pierre Stutz Achtsamkeit im Alltag

Achtsam sein – gegenwärtig se in, ist etwas vom Schwierigsten in unserer Kultur. „Das Heiligste auf der Welt und das wirklich zu Feiernde ist der gegenwärtige Augenblick“, schreibt der Lyriker Robert Lax. Wir haben die Möglichkeit, mitten im Alltag zu spüren, was wirklich wesentlich ist. Wer versucht, mehr im Hier und Jetzt zu leben, der übernimmt Verantwortung für einen gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus: Leben – nicht gelebt werden!

Achtsam sein – herzlich in meinen Begegnungen – einfühlsam in meinen Gesprächen – klar im Augen-Blick.

4100

Ort: Pfarrkirche St. Marien, Düren,
Poliusstr. 1

Leitung: Pierre Stutz

S41032 Do 15.11. 19:30 - 0:00
1x 7,00 €

Anmeldung ist nicht erforderlich!

Qualifizierung von Menschen, die Trauernde begleiten

Spuren der Hoffnung in Leid und Trauer

Christliche Spiritualität in der Sterbe- und Trauerbegleitung

In der Begleitung Sterbender sind wir als Seelsorger/innen eingeladen, die Not, den Schmerz und das Leid von Menschen zu teilen und mit ihnen nach Hilfe und Trost, aber auch nach Hoffnung zu suchen im Angesicht des Todes. Was ist in dieser Situation Hilfe und Hoffnung für die Sterbenden/ Trauernden? Wie drückt sich das aus in der seelsorglichen Praxis im Sterbeprozess und in der Trauerbegleitung nach dem Tod? Was ist das Proprium einer christlichen Spiritualität für uns als Begleiter/innen von kranken, sterbenden und trauernden Menschen? Und wie

können wir Hoffnung bezeugen als Leiter/innen kirchlicher Abschiedsriten rund um die Beerdigung und in der Trauerpastoral der Gemeinde?

Ort: Bischof-Hemmerle-Haus,
Aachen

Termin: 26.04.2012 (9.30 – 17.00 Uhr)

Leitung: Krankenhauspfarrer
Anton Straeten
Diözesanbeauftragter für Trauer-
pastoral und Trauerbegleitung,
Düren

Kosten: Die Teilnahme am Seminartag ist kostenfrei; Kostenbeitrag für Essen und Getränke werden vor Ort bezahlt.

Anmeldung bis 01.03.2012

*im Bischöfl. Generalvikariat Aachen, Abt. 2.1
Personalplanung, -einsatz und -entwicklung
Postfach 100311, 52003 Aachen*

Qualifizierung von Menschen, die Trauernde begleiten

Begräbnisdienst durch Laien – Austausch und Bilanz

Mehrere Männer und Frauen in der Region Düren wurden in 4 Kursen für die Leitung von Begräbnissen ausgebildet und tun ihren Dienst im Auftrag des Bischofs und der Pfarrgemeinde am Toten und den trauernden Angehörigen. Viele Begräbnisleiter haben mit großem zeitlichen und persönlichen Einsatz gute Erfahrungen gesammelt bei den kirchlichen Begräbnissen und erleben Wertschätzung und Anerkennung für ihren Dienst. Andere kommen selten zum Einsatz.

Wir wollen an diesem Abend einen Austausch halten und Bilanz ziehen mit den Erfahrungen aus den kirchlichen Begräbnisdiensten. Wir wollen Impulse geben für neue Formen der Bestattung in Literatur und in der Praxis.

Die Teilnehmer sind eingeladen, auch ihrerseits Materialien mitzubringen, die ihnen für ihren Begräbnisdienst hilfreich sind.

Angesprochen sind alle, die an den Kursen zum Begräbnisdienst teilgenommen haben und alle, die den Begräbnisdienst leiten im Haupt- und Ehrenamt in den Pfarrgemeinden

Ort: Büro der Regionaldekane
Düren-Eifel, Düren,
Langenberger Str. 3

Termin: Di 24.01. 18.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Krankenhauspfarrer Anton
Straeten, Pastoralreferentin
Maria Buttermann
gebührenfrei

Anmeldung bis 15.01.2012

*in der Diözesanen Kontaktstelle für
Trauerbegleitung Tel. 02421/ 28 02-56;
trauerhilfedn@bistum-aachen.de*

„Selig die Trauernden...“ Einführungskurs in Trauerpastoral und Leitung von Begräbnisdiensten

In einer Gesellschaft, die Tod und Leiden tabuisiert und aus der Öffentlichkeit verdrängt, ist der menschliche Umgang mit den Themen Tod, Verlust und Schmerz eine große Herausforderung. Verschiedene Anbieter und Sinndeuter haben sich dem Thema angenähert und liefern einen mehr oder weniger kompakten Service und Hilfestellungen rund um die Vollzüge von Trauer, Verabschiedung und Begräbnis. Diese Fortbildung setzt voraus, dass die Begleitung von Trauernden und die

Sorge um die Hinterbliebenen ureigenstes christliches Tun und eine Verantwortung der Kirche ist. Dieses Tun bedarf der professionellen Vorbereitung. Ziele der Fortbildung:

- die Situation der Trauer in ihren vielfältigen Formen erkennen und verstehen lernen,
- die Rolle als Seelsorger/in in der Begegnung mit Trauernden sicher einnehmen,
- Kondolenzgespräche führen,
- Trauergottesdienste mit Predigt vorbereiten und einüben,
- Formen und Aufgaben der Trauerbegleitung kennen lernen.

Gearbeitet wird mit theoretischen Modellen und mit praktischen Einübungen realistischer Trauer- und Gesprächssituationen sowie an individuellen Erfahrungen der Teilnehmer/innen. Diese Fortbildung befähigt dazu, sich auf die Übernahme des Begräbnisdienstes vorzubereiten.

Ort: Benediktinerabtei Aachen-Kornelimünster

Leitung: Maria Buttermann, Dr. Abraham Roelofsen, Anton Straeten
Mo 11.06. 09:15
Fr 15.06. 13.00

1x gebührenfrei
maximal 13 Teilnehmer/innen

Anmeldung bis 07.03.2012

im Bischöflichen Generalvikariat Aachen, Abt. 2.1 Personalplanung, -einsatz und -entwicklung, Postfach 100311, 52003 Aachen

Wandel der Bestattungskultur: Urnenbeisetzung

Vom „Stiefkind“ zum „Trendsetter“

Für viele Menschen ist die Urnenbeisetzung zur ersten Wahl geworden. Lange stand sie im Widerspruch zur christlichen Bestattungskultur. Heute geht es darum, den Trend zur Urnenbeisetzung mit katholischer Bestattungstradition in Einklang zu bringen.

In einem ersten Impulsreferat wird die geschichtliche Entwicklung von den Katakomben der Urkirche zur Urnenbestattung heute nachgezeichnet. Im zweiten Impuls wird die gegenwärtige pastorale und liturgische Praxis vorgestellt.

Der Tag soll dazu dienen, gemeinsam Möglichkeiten zu erarbeiten, wie am Grab, an Stelen und in Kolombarien angemessen katholische Urnenbeisetzung gestaltet werden kann. Zudem gilt es, Erfahrungen mit Kre-

mation zu benennen und theologisch und trauerpsychologisch zu deuten. Nachmittags wird eine Reihe von Workshops angeboten, in denen einzelne Aspekte praxisnah konkretisiert werden.

Ort: Grabeskirche St. Elisabeth,
Mönchengladbach

Termin: Mi 20. 06. 09. 30 – 17: 00)

Leitung: Prof. Dr. Albert Gerhards,
Prof. Dr. Reiner Sörries,
Dr. Christiane Bongartz,
Pfarrer Anton Straeten

Gebühr: 10,00 € (incl. Mittagessen)

Für Beauftragte für den Begräbnisdienst im Bistum Aachen, Mitarbeiter/innen der Trauerpastoral in den Pfarren, Regionen und im Bistum sowie für Priester, Diakone und pastorale Mitarbeiter/innen

Anmeldung bis 30.04.2012

*Bischöfliches Generalvikariat Aachen, Abt.
2.1 Personalplanung, -einsatz und -entwicklung,
Postfach 100311, 52003 Aachen*

Gemeinsam leben und feiern

Neujahrstreff:

Wünsche und Hoffnungen für das Neue Jahr – festliches Abendessen

Zum neuen Jahr sich gegenseitig Gutes wünschen – Sehnsüchten und Hoffnungen auf der Spur sein und gemeinsam mit allen ein festliches Abendessen genießen.

Angesprochen sind Mitglieder des Lebens- und Trauer-Hilfe e.V. und alle, die bewusst das Neue Jahr mit anderen begrüßen wollen.

Ort: Kath. Bildungsforum, Düren,
Holzstr. 50

Leitung: Vorstand des Lebens- und
Trauerhilfe e.V

S41001 Sa 07.01. 17:00 - 21:30
1x gebührenfrei

Gemeinsam gestaltetes Abendessen.

Dazu bringt bitte jeder Speisen für ein Buffet mit.

Besuch der Welterbestätte Brühler Schlösser

Ausflugsziel im Frühjahr sind die Brühler Schlösser, die 1984 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt wurden. Bei einer Führung erleben wir das fruchtbarere Zusammenwirken deutscher, italienischer und französischer Architekten, Maler, Bildhauer und Stukkateure, das ein opulentes Gesamtkunstwerk hervorbrachte, in dessen Mitte sich die berühmte Prunktreppe von Balthasar Neumann befindet.

In Ergänzung zu Schloss Augustusburg als Sommerresidenz des Kölner Kurfürsten und Erzbischofs Clemens August entstand nur in wenigen Jahren (1729 – 1737) das kleine Jagdschloss Falkenlust als privates Refugium des Fürsten. Zusammen mit der französischen Gartenanlage des Gartenkünstlers Dominique Girard entstand somit ein einmalig erhaltenes Gesamtkunstwerk.

Treffpunkt: Parkplatz Landwirtschaftsschule, Langenberger Str. 3, Düren

Leitung: Horst Leutenberg,
Dr. Werner Fröhling

S41041 Sa 19.05. 13:00 Abfahrt
1x 4,50 €

Anmeldung bis 04.05.2012!

Wir bilden Fahrgemeinschaften

Besuch der Radio- und Fernsehstudios des WDR in Köln

Im Herbst 2012 soll eine Führung durch die Produktionsstätten des Westdeutschen Rundfunks einen Einblick in die Welt der Medien geben. Wir werden erfahren, was sich hinter den Kulissen verbirgt, welche Spezialisten an einer Sendung mitwirken, wie ein Studio funktioniert und wie Programm gemacht wird. Nach Möglichkeit erhalten wir einen direkten Einblick in laufende Produktionen.

Nach der Führung werden wir Gelegenheit zu einer kleinen „Stärkung“ haben, bevor wir mit der Bahn (ab Köln Hbf.) wieder zurück nach Düren fahren.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Düren, Gleis 3

Leitung: Horst Leutenberg,
Dr. Werner Fröhling

S41042 Sa 22.11. 11:30 Abfahrt
1x 4,50 €

Anmeldung bis spätestens 31.08.2012!

Gymnastik und Bewegung

Gesundheit fördern und Umwelt bewahren

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Gesundheit meint vielmehr Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne:

- positives Körpergefühl
- geistige Anregung
- psychisches Gleichgewicht
- harmonisches Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist
- ein förderliches soziales Umfeld.

Dazu tragen Bewegung, der Ausgleich von Anspannung und Entspannung, die Ernährung und auch Informationen zu gesundheitlichen Themen bei. Unsere Kurse und Seminare in diesem Fachbereich nähern sich diesem Themenbereich von verschiedenen Seiten und richten sich sowohl an Privatpersonen, als auch an diejenigen, die beruflich davon profitieren möchten.

Unsere Kurse dienen der Primärprävention und sind besonders geeignet gesundheitlichen Einschränkungen bei einseitiger Belastung, z.B. am Arbeitsplatz vorzubeugen.

Gerne sind wir bereit, unsere Angebote auch bei Ihnen vor Ort in Pfarren, Betrieben etc. anzubieten.

Gymnastik und Bewegung

Gemeinde Blankenheim

Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer ab 55

Abwechslungsreiche Übungsstunden mit und ohne Hilfsmittel

Ort: DRK Kindergarten Mülheim, Michelsweg

Leitung: Gisela Weißkopf

A50031 Fr 13.01. 17:30 - 18:15
20x 43,00 €

A50032 Fr 31.08. 17:30 - 18:15
12x 25,80 €

Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Abwechslungsreiche Übungsstunden mit und ohne Hilfsmittel

Ausdauer- und Koordinationsschulung. Ein vorsichtiger, intensiver Aufbau der stützen-

5000

den Muskulatur, Kräftigung schwacher Muskelpartien, insbesondere der Rumpf- und Rückenmuskulatur insgesamt sind zentrale Bestandteile des Kurses. Dehnung der verkürzten und verkrampften Muskulatur und damit Aufbau einer positiven Körperwahrnehmung und der während des Übens zu praktizierenden Atemtechnik. Körperliche und geistige Entspannungstechniken runden das vielseitige Programm ab.
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Ort: DRK Kindergarten Mülheim,
Michelsweg

Leitung: Gisela Weißkopf

A50041 Fr 13.01. 18:30 - 19:15
20x 43,00 €

A50042 Fr 31.08. 18:30 - 19:15
12x 25,80 €

Ort: DRK Kindergarten Mülheim,
Michelsweg

Leitung: Gisela Weißkopf

A50051 Fr 13.01. 19:30 - 20:15
20x 43,00 €

A50052 Fr 31.08. 19:30 - 20:15
12x 25,80 €

Ort: Bürgerhaus, Blankenheim,
Waldorfer Straße

Leitung: Gisela Weißkopf

A50061 Mo 16.01. 20:15 - 21:00
20x 43,00 €

A50062 Mo 27.08. 20:15 - 21:00
12x 25,80 €

*Information und Anmeldung für die Kurse
in Blankenheim und Mülheim:
Gisela Weißkopf, Tel. 02449 / 7583*

Gemeinde Hellenthal

Gymnastik für Frauen

Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit.
Gymnastik mit und ohne Musik

Ort: Alte Turnhalle, Hellenthal,
Kalberbenden

Leitung: Bertha Hilgers

A50191 Di 10.01. 19:00 - 19:45
14x 30,10 €

A50192 Di 04.09. 19:00 - 19:45
13x 27,95 €

Gymnastik für Seniorinnen

Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit.
Gymnastik mit und ohne Musik
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe

Ort: Alte Turnhalle, Hellenthal,
Kalberbenden

Leitung: Bertha Hilgers

A50201 Do 12.01. 10:00 - 10:45
18x 36,55 €

A50202 Do 06.09. 10:00 - 10:45
12x 25,80 €

Gemeinde Kall

Wirbelsäulengymnastik

Ort: Kath. Pfarrheim, Kall, Leiangarten

Leitung: Rita Müller-Pütz

A50071 Mo 09.01. 8:30 - 9:15
21x 45,15 €

A50072 Mo 27.08. 8:30 - 9:15
14x 30,10 €

Gymnastik für Frauen mit Elementen der Rückenschule

Bitte mitbringen: eine Decke, Sportkleidung und Turnschuhe.

Ort: Kommunaler Kindergarten,
Krekel, Barbarastraße

Leitung: Maria Hontscha

A50081 Di 10.01. 19:45 - 20:30
20x 43,00 €

A50082 Di 28.08. 19:45 - 20:30
12x 25,80 €

Stadt Mechernich

Gymnastik

Ort: Pfarrheim Harzheim,
Pfarrer-Fredloh-Straße 1

Leitung: Birgit Göhner

A50091 Di 17.01. 19:00 - 19:45
20x 43,00 €

A50092 Di 28.08. 19:00 - 19:45
14x 30,10 €

5000

Rückengymnastik

Bitte mitbringen: eine Decke oder Gymnastikmatte

Ort: Vereinskartell Hostel,
Kreuzgasse 6

Leitung: Ute Steffens

A50101 Di 17.01. 18:45 - 19:30
20x 51,00 €

A50102 Di 28.08. 18:45 - 19:30
14x 35,70 €

Stadt Monschau

Gymnastik für Frauen ab 55

Ort: Turnhalle Imgenbroich,
Schulstraße 12

Leitung: Annelie Hermanns

B50081 Mo 09.01. 18:00 - 19:30
21x 90,30 €

B50082 Mo 27.08. 18:00 - 19:30
14x 60,20 €

Gymnastik für Frauen ab 55

Ort: Realschule Monschau /
Gymnastikhalle,
Wilhelm-Jansen-Str. 5

Leitung: Irmtrud Zivkovic

B50091 Mo 16.01. 15:30 - 17:00
20x 86,00 €

B50092 Mo 27.08. 15:30 - 17:00
15x 64,50 €

Sitzgymnastik

*In Kooperation mit dem Maria-Hilf-Stift,
Monschau*

Alltagsbewegungen, wie Koordination, Muskelkraft, Elastizität, Beweglichkeit der Gelenke usw. fördern. Durch den Kurs ein positives Körpergefühl aufgebaut, geistige Anregung und Geselligkeit.

Ort: Maria-Hilf-Stift, Monschau,
Auf dem Schloß 5

Leitung: Inge Theißen

B50101 Do 12.01. 10:00 - 11:30
20x 0,00 €

B50102 Do 05.07. 10:00 - 11:30
20x 0,00 €

Rückenschule am Vormittag

In diesen Kursen lernen Sie Ihren Rücken kennen, trainieren und stabilisieren durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Sie erhalten nützliche Tipps zu rückengerechten und haltungsschonenden Bewegungsabläufen und Verhaltensweisen (Bücken, Heben, Tragen) im Alltag. Interessentinnen und Interessenten aus den Bereichen Krebsnachsorge, Diabetes, Osteoporose und Rheuma sind herzlich willkommen und finden in allen Kursen eine angemessene Berücksichtigung.

Ort: Pfarrheim Imgenbroich,
Schulstraße 6

Leitung: Jutta Rittich

B50001 Mo 09.01. 7:30 - 9:00
18x 77,40 €

B50002 Mo 10.09. 7:30 - 9:00
12x 51,60 €

B50011 Mo 09.01. 9:00 - 10:30
18x 77,40 €

B50012 Mo 10.09. 9:00 - 10:30
12x 51,60 €

B50021 Mi 11.01. 7:30 - 9:00
18x 77,40 €

B50022 Mi 12.09. 7:30 - 9:00
12x 51,60 €

B50031 Mi 11.01. 9:00 - 10:30
18x 77,40 €

B50032 Mi 12.09. 9:00 - 10:30
12x 51,60 €

Moderate Fitnessgymnastik

Bodyforming mit Wohlfühlfaktor

Ausdauertraining sowie Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule und der großen Gelenke. Eine dynamische Übungszeit mit kreativen Schrittkombinationen zu aktueller Musik. Zusätzlich ein variantenreiches Training mit Hanteln oder Theraband für alle Muskelgruppen.

Dabei werden Konzentration, Koordination und Entspannung als Einheit trainiert.

Ort: Pfarrheim Imgenbroich,
Schulstraße 6

Leitung: Jutta Rittich

B50041 Di 10.01. 8:00 - 9:30
18x 77,40 €

B50042 Di 11.09. 8:00 - 9:30
12x 51,60 €

5000

- B50051** Di 10.01. 9:30 - 11:00
18x 77,40 €
- B50052** Di 11.09. 9:30 - 11:00
12x 51,60 €

Fitness-Gymnastik

Den Körper formen – Die Muskeln stärken
Bei flotter Musik erwartet Sie ein Mix aus intensivem Herz/Kreislauftraining und gezielten Übungen mit Hanteln oder Theraband zur Kräftigung von Rumpf, Rücken, Bauch, Beine, Po und Co. Körperliche und geistige Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Ort: Pfarrheim Imgenbroich,
Schulstraße 6

Leitung: Jutta Rittich

- B50061** Do 12.01. 8:00 - 9:30
18x 77,40 €
- B50062** Do 13.09. 8:00 - 9:30
12x 51,60 €
- B50071** Do 12.01. 9:30 - 11:00
18x 77,40 €
- B50072** Do 13.09. 9:30 - 11:00
12x 51,60 €

Stadt Schleiden

Fitness- und rüchenschulende Gymnastik

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme
Kleidung, Theraband

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Martina Strümpfel

- A50111** Mo 16.01. 8:20 - 9:20
9x 26,10 €
- A50112** Mo 24.09. 8:20 - 9:20
10x 29,00 €
- A50121** Mo 16.01. 9:25 - 10:25
9x 26,10 €
- A50122** Mo 24.09. 9:25 - 10:25
9x 29,00 €
- A50131** Mo 16.01. 10:30 - 11:30
9x 26,10 €
- A50132** Mo 24.09. 10:30 - 11:30
9x 29,00 €

Gymnastik nach Callanetic

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Ursula Wahl

A50141 Mi 18.01. 18:00 - 18:45
17x 36,55 €

A50142 Mi 29.08. 18:00 - 18:45
12x 25,80 €

A50151 Mi 18.01. 19:00 - 19:45
17x 36,55 €

A50152 Mi 29.08. 19:00 - 19:45
12x 25,80 €

Gymnastik nach Callanetic für Frauen

Mit intensivem Training von Rücken-,
Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Ort: Schleiden, Raum „Lebenshilfe“,
Schleiden, Am Hähnchen 36

Leitung: Marita Zarembo-Lenzen

A50001 Do 12.01. 19:00 - 20:00
16x 46,40 €

A50002 Do 30.08. 19:00 - 20:00
12x 34,80 €

A50011 Do 12.01. 20:00 - 21:00
19x 55,10 €

A50012 Do 30.08. 20:00 - 21:00
12x 34,80 €

Beckenbodentraining für Frauen

Gezieltes Training für den Beckenboden mit
Elementen der Rückenschule

Ort: Schleiden, Raum „Lebenshilfe“,
Schleiden, Am Hähnchen 36

Leitung: Marita Zarembo-Lenzen

A50021 Do 14.06. 19:00 - 20:00
3x 10,50 €

Tanz und Gymnastik

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Ursula Wahl

A50161 Fr 20.01. 19:00 - 19:45
17x 36,55 €

A50162 Fr 31.08. 19:00 - 19:45
12x 25,80 €

A50171 Fr 20.01. 20:00 - 20:45
17x 36,55 €

5000

A50172 Fr 31.08. 20:00 - 20:45
12x 25,80 €

Square-dance

Amerikanische Volkstänze für „Jedermann“

Wir lernen verschiedene Figuren die nach „Zuruf“ getanzt werden. Wir tanzen in Quadraten (4 Paare), in Kreisen und in Gassen. Neue Tänzer und Tänzerinnen können jeder Zeit einsteigen und sind herzlich willkommen. Berühmt ist auch unsere Kaffeepause. Jeder Teilnehmer bringt eine Kleinigkeit zum Kaffee mit.

*Anmeldungen und Informationen
bei Frau Ursula Wahl, Tel: 02445-8025*

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Carol David-Blackman

A50231 Sa 28.01. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50241 Sa 25.02. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50251 Sa 17.03. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50261 Sa 21.04. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50271 Sa 19.05. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50281 Sa 16.06. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50232 Sa 14.07. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50242 Sa 04.08. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50252 Sa 08.09. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50262 Sa 06.10. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50272 Sa 10.11. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

A50282 Sa 15.12. 15:00 - 18:45
1x 9,50 €

Seniorengymnastik

*In Kooperation mit dem Kloster
Maria Hilf in Gemünd*

Ort: Kloster Maria Hilf, Schleiden,
Neustraße 7

Leitung: Monica Niemeyer

A50211 Mo 16.01. 10:15 - 11:00
10x 0,00 €

A50221 Mo 16.04. 10:15 - 11:00
10x 0,00 €

A50212 Mo 20.08. 10:15 - 11:00
10x 0,00 €

Gemeinde Simmerath

Aerobic

Dynamisches Fitnessstraining zu motivierender Musik, für alle, die Spaß an Bewegung haben. Aerobic verbessert die Ausdauer und die Koordination, fördert die Gesundheit und die Beweglichkeit. Weiterer positiver Effekt: es macht den Kopf frei!

Ort: Förderschule, Eicherscheid,
Bachstraße 13

Leitung: Susanne Hellweg

B50221 Mi 18.01. 19:00 - 20:00
22x 63,80 €

B50222 Mi 29.08. 19:00 - 20:00
13x 37,70 €

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule

Bitte eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Theraband mitbringen.

Ort: Heilsteinhaus Einruhr,
Franz-Becker-Straße 2

Leitung: Martina Strümpfel

B50111 Mi 18.01. 8:30 - 9:30
9x 26,10 €

B50112 Mi 24.10. 8:30 - 9:30
8x 23,20 €

Wirbelsäulengymnastik/Rücken- schule für Frauen und Männer

Bitte eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Theraband mitbringen

Ort: Heilsteinhaus Einruhr,
Franz-Becker-Straße 2

Leitung: Martina Strümpfel

B50121 Mi 18.01. 9:35 - 10:35
9x 26,10 €

B50122 Mi 24.10. 9:35 - 10:35
8x 23,20 €

Gymnastik und Entspannung für Frauen

**Sport tut gut, schenkt Freude und
Wohlbefinden**

Gymnastik mit und ohne Musik, Koordinationsübungen und Entspannung.

Bitte mitbringen: eine Iso- oder Turnmatte, Gymnastik- oder Turnschuhe mit hellen Sohlen und ein kleines Kissen.

5000

Ort: Rurberg, Pfarrheim,
Friedhofsstraße

Leitung: Ursula Bellmann

B50141 Di 10.01. 19:00 - 20:00
22x 63,80 €

B50142 Di 21.08. 19:00 - 20:00
15x 43,50 €

Sport und Spaß

Gemeinsame Aktivitäten und Sport schaffen Kontakte und beleben Körper und Geist.

Herzliche Einladung zu Gymnastik und Entspannung mit Musik.

Bitte mitbringen: eine Iso- oder Turnmatte, Gymnastik- oder Turnschuhe mit hellen Sohlen, kleines Kissen

Ort: Kath. Pfarrheim, Lammersdorf,
Kirchstraße 32

Leitung: Ursula Bellmann

B50151 Di 10.01. 20:00 - 21:00
22x 63,80 €

B50152 Di 21.08. 20:00 - 21:00
15x 43,50 €

*Informationen und Anmeldungen bitte
bei Ursula Bellmann, Telefon 02473/7242*

Fit sein – auch im Alter Altersgerechte Gymnastik für Damen und Herren

Ziele des Kurses sind: Gesunderhaltung durch Bewegungstraining, Erhaltung von Muskulatur und Kraft. Stärkung des Selbstbewusstseins. Förderung der Gemeinsamkeiten.
Bitte mitbringen: Leichte Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen.

Ort: Kath. Pfarrheim,
Lammersdorf, Kirchstraße 32

Leitung: Greti Kremer

B50161 Mo 16.01. 14:00 - 14:45
21x 45,15 €

B50162 Mo 27.08. 14:00 - 14:45
14x 30,10 €

Gymnastik für Frauen

Es werden körperliche Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung trainiert.

Ort: Kath. Pfarrheim Strauch,
Monschauer Straße 5

Leitung: Greti Kremer

B50171 Mo 16.01. 15:30 - 16:15
21x 45,15 €



B50172 Mo 27.08. 15:30 - 16:15
14x 30,10 €

Gymnastik für das „reifere“ Alter

Auch Herren sind freundlich eingeladen.
Zum Ausgleich der Haus- und Gartenarbeit:
Wir trainieren wir unsere Muskulatur und

Gelenke und schließen die Kursstunde mit
Entspannungsübungen ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
und leichte Schuhe

Ort: Rollesbroich, Pfarrheim,
Dürener Straße 52

Leitung: Greti Kremer

5000

- B50181** Mo 16.01. 17:00 - 17:45
21x 45,15 €
- B50182** Mo 27.08. 17:00 - 17:45
14x 30,10 €

Gymnastik für Frauen

Sport tut gut, schenkt Freude und Wohlbe-
finden. Gymnastik mit und ohne Musik, Koor-
dinationsübungen und Entspannung.

Bitte mitbringen: eine Iso- oder Turnmatte,
Gymnastik- oder Turnschuhe mit hellen Soh-
len und ein kleines Kissen.

Ort: Rurberg, Pfarrheim,
Friedhofsstraße

Leitung: Ursula Bellmann

- B50131** Mo 09.01. 20:00 - 20:45
22x 47,30 €
- B50132** Mo 20.08. 20:00 - 20:45
16x 34,40 €

*Anmeldungen bei Ursula Bellmann,
Telefon 02473/7242*

Seniorentanz

**Dieser Kurs findet immer am 2. und 4. Diens-
tag im Monat statt, außer in den Ferien und
ist gebührenfrei.**

*Information und Anmeldung bei
Maria Sistemich, Telefon 02473 / 8521*

Gymnastik für Damen und Herren

Bewegung und Sport tragen zu Gesundheit
und Wohlbefinden bei. Der gemeinsame
Sport fördert die Kontakte und Austausch
untereinander. Mit ansprechender Musik
begleitet werden körperliche Grundeigen-
schaften wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,
Koordination und Entspannung trainiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn-
schuhe und eine Matte.

Ort: Steckenborn, Kath. Pfarrheim,
Auf der Höhe

Leitung: Greti Kremer

- B50191** Di 17.01. 19:00 - 20:00
12x 34,80 €
- B50192** Di 02.10. 19:00 - 20:00
10x 29,00 €

Geselliges Tanzen – mit und ohne Partner

Tanzen ist die charmanteste Art Sport zu treiben

Tanzen ist gesund: Es fördert Herz und Kreislaufsystem, die Beweglichkeit und Koordination sowie die Gedächtnisleistung! „Schnupperleute“ sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Schuhe.

Ort: Kath. Pfarrheim,
Lammersdorf, Kirchstraße 32

Leitung: Greti Kremer

B50201 Fr 20.01. 14:00 - 15:30
11x 47,30 €

B50211 Fr 20.04. 14:00 - 15:30
12x 51,60 €

B50202 Fr 31.08. 14:00 - 15:30
14x 60,20 €

*Informationen und Anmeldungen bei Greti
Kremer, Telefon 02473/7218*

UNSER TIPP

**Verschenken Sie
Gesundheit und
Entspannung –
zum Beispiel einen
Yoga-Kurs.
ab Seite 81**

Entspannung

Mit Energie ins neue Jahr

Entspannungs- und Verwöhntag für Frauen

Füße, Hände, Kopf und Gesicht gehören zu den sensibelsten Körperteilen. Erlernen Sie unter therapeutischer Anleitung die Grundgriffe der Fuß- und Handreflexzonenmassage und der Massage von Nacken, Kopf und Gesicht.

Wir unterstützen unsere Arbeit durch Stille, Meditation und meditativem Tanz.

Verwöhnen Sie sich gegenseitig im klösterlichen Ambiente, um mit guter Kraft und ohne Hast das neue Jahr zu beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtücher

Ort: Gästehaus der Salvatorianer
Steinfeld, Kall,
Hermann-Josef-Straße 4

Leitung: Irmtraud Schneider, Rita Pehl

A51021 Sa 14.01. 10:00 - 16:00
1x 35,00 €

Vielfältiges Entspannungstraining

„Wer fliegen will, muss loslassen, w as ihn runterzieht!“

In diesem Entspannungstraining erlernen Die Teilnehmenden die Techniken des Autogenen Trainings (AT nach J. Heinrich Schultz) und erhalten eine Einführung in die Progressive Muskelrelaxation (PMR nach Edmund Jakobsen).

Was bringt Ihnen AT?

AT wirkt entspannend und führt zu Ruhe und Erholung.

Es ermöglicht außerdem: eine Leistungssteigerung, Zunahme der Konzentrations- und Merkfähigkeit, Herabsetzung der Schmerzempfindung, Selbstbestimmung (durch Zielformelsätze), Reduzierung von Ängsten, erweitertes Lösungsdenken, vertiefte Innenschau, Erleben von Weite und Freiheit usw.. Mit Hilfe der erlernten Übungen, ist es Ihnen Schritt für Schritt möglich, die Methode praktisch umzusetzen.

Wofür PMR? Bereits vor rund 100 Jahren fand Jakobsen heraus, dass Ruhe und Erholung ein Heilmittel ist. Ziel der PMR ist die Entspannung der Muskulatur.

Die Übungen sind leicht zu erlernen (willeentliches Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen) und können überall zu jeder

Zeit, auch beim Ausüben einer anderen Tätigkeit (z.B. Schreibtisch- oder Hausarbeit), angewendet werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ggf. eine eigene Matte, Decke, Kissen und dicke Socken mit.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Andrea Jansen

A51001 Mi 11.01. 20:00 - 21:30
12x 90,00 €

A51011 Mi 18.04. 20:00 - 21:30
12x 90,00 €

A51002 Mi 05.09. 20:00 - 21:30
12x 90,00 €

Kurse in Düren

Autogenes Training für Erwachsene

Das Autogene Training nach J.H. Schultz ist eine erprobte Methode der konzentrierten Selbstentspannung, die sich in nahezu allen Situationen des Alltags anwenden lässt und erstaunliche Erfolge erzielt.

Das Autogene Training führt zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, es kann sich posi-

tiv auf Widerstandskraft, Gesundheit und Lebensfreude auswirken. So können Stress und Nervosität nachlassen, die Konzentration und Leistungskraft verbessert werden und psychosomatische Beschwerden (auch Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit) gemildert werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke und evtl. Wollsocken mit.

Ort: Katholisches Bildungsforum, Düren, Holzstraße 50

Leitung: Annette Derichs

S51001 Mo 05.03. 19:30 - 21:00
6x 42,00 €

Autogenes Training für Kinder von 7 bis ca. 12 Jahren

Kinder sind heute durch vielerlei Einflüsse und Lebensbedingungen gefordert. Wenn die Anforderungen zu groß werden, reagieren Kinder auf ihre je eigene Art mit Stresssymptomen wie z.B.

- zappelige Unruhe und Nervosität
- Stottern, Bettnässen, Nägelkauen
- Konzentrationsschwäche
- aggressives Verhalten

5100

- Ängste
- ehrgeiziges Verhalten
- Lernschwierigkeiten.

Das autogene Training unterstützt Kinder, ihr inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen und so mit stressigen Situationen anders umgehen zu können.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken, Malblock und Buntstifte

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Daniela Rosenzweig

S51011 Do 23.02. 15:30 - 16:30
8x 44,00 €

S51012 Do 13.09. 15:30 - 16:30
8x 44,00 €

Raus aus dem Gedankenkarussell – rein ins Leben

Die ROSSINI-Methode

Passiert es nicht ab und an, dass Menschen sich auch in ihrer Freizeit mit beruflichen und privaten Problemen „rumschlagen“. Oder dass die Routine den Alltag bestimmt. Schöne, glückliche oder inspirierende Momente seltener werden. Dann ist es Zeit dieser Nega-

tiv-Spirale gegenzusteuern. Mit Hilfe der ROSSINI-Methode, die Bewegung (winning moves) und Musik (von ABBA bis Rossini) gezielt einsetzt, kann ein positives Körpergefühl erzeugt werden. Das Nervensystem schaltet um, dadurch können sich körperliche und mentale Spannungen auf verblüffend einfache Weise lösen und mit ihnen auch Sorgen, Ärger und andere Stress-Gedanken. Herz und Verstand kommen in Einklang. Neue Gedanken und Ideen entwickeln sich, Lebensfreude wird wieder spürbar... Ziel ist es, die „winning moves“ kennenzulernen, im Körpergedächtnis zu verankern und in den Alltag zu integrieren.

Bequeme Kleidung, dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ria Ostwald

S51061 Sa 28.01. 10:00 - 17:30
1x 28,00 €

S51062 Sa 15.09. 10:00 - 17:30
1x 28,00 €

Körper-/Selbsterfahrung

Wir laden bei den folgenden Angeboten besonders ein, für den eigenen Körper sensibler und aufmerksamer zu werden und der Selbstwahrnehmung zu trauen.

Yoga

Yoga meint: „Das zur Ruhe kommen der Gedankenbewegung“

(Patanjali)

Aus dem ursprünglich rein geistigen Weg entstand über den Tantrismus ab dem 6. Jh. n. Chr. eine neue Wertschätzung des menschlichen Körpers. Diese wurde ab dem 10 Jh. n. Chr. vermehrt von dem aufkommenden



Hatha-Yoga übernommen. Bewusstes Wahrnehmen der subtilen Vorgänge im Körper, Sensibilisierung geistiger und seelischer Prozesse sowie das ausgewogene Verhältnis

von Spannung und Entspannung (Loslassen und zur Ruhe kommen), sind die Anliegen im Hatha-Yoga.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

Yoga für Senioren

Sanfte Yogastunden im Sitzen oder wahlweise im Liegen mit viel Entspannung.

Die Yogaübungen helfen bei der Erhaltung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und Klarheit.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Olivia Mc Goldrick

A52041 Di 17.04. 17:00 - 18:00
9x 54,00 €

A52042 Di 28.08. 17:00 - 18:00
6x 36,00 €

A52052 Di 23.10. 17:00 - 18:00
8x 48,00 €

Yoga für Anfänger und solche mit geringer Vorerfahrung

Ankommen und zur Ruhe kommen, Erläuterung und Üben des Sonnengrußes, Hinführung und Erweiterung von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannen.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Olivia Mc Goldrick

A52001 Di 17.01. 18:15 - 19:45

11x 66,00 €

A52011 Di 17.04. 18:15 - 19:45

9x 56,00 €

A52002 Di 28.08. 18:15 - 19:45

14x 84,00 €

Yoga für Teilnehmer mit Vorerfahrung

Weiterführung und Vertiefung von Asanas (Längeres Halten), Karanas (Übungsverbindungen), Pranayama (Atemlenkung), Mudras (Gesten und Gebärden) sowie Konzentrations- und Meditationsformen.

Dem Christen kann eine angemessene Yoga-Praxis zu einer vertieften Glaubenserfahrung verhelfen und ihm neue oder bisher zu wenig

beachtete Dimensionen im eigenen Glauben erschließen.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Reinhard Feld

A52021 Di 17.01. 20:00 - 21:30

10x 60,00 €

A52022 Di 25.09. 20:00 - 21:30

10x 60,00 €

Yoga und christliche Spiritualität Achtsamkeit

Ort: Gästehaus der Salvatorianer Steinfeld, Kall, Hermann-Josef-Straße 4

Leitung: Reinhard Feld

E52002 Do 08.11. ab 17:00

So 11.11. bis 13:30

240,00 € (incl. Pensionskosten)

Anmeldung bitte bis 15.10.2012

Zusätzliche Gebühren für Zimmer mit WC/Dusche werden vor Ort abgerechnet.

Landkarte der Gesundheit

Ein ganzheitlicher Ansatz aus der indianischen Sicht!

Das indianische Medizinrad ist eine Vorstellung oder auch ein Hologramm mit 5 Ebenen. Die emotionale, rationale, körperliche und spirituelle Ebene. Die Mitte steht für die Weisheit. Die ersten 4 Ebenen sollten in Balance sein, damit wir physisch und psychisch gesund sind und bleiben. An diesem Wochenende lernen die Interessierten diesen ganzheitlichen Ansatz kennen und im Rahmen von Selbsterfahrung erspüren sie die verschiedenen Ebenen, um sie in den Alltag zu integrieren (Körperarbeit, Meditation, Innere Kind Arbeit, spirituelle Übungen).

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Kopfunterlage, ein Lieblingsstofftier oder Puppe, Massageöl und auch dem Wetter angepasste Kleidung für draußen.

Ort: Gästehaus der Salvatorianer
Steinfeld, Kall,
Hermann-Josef-Straße 4

Leitung: Irmtraud Schneider

E52022 Sa 15.09. 10:00 - 21:00

So 16.09. 9:00 - 14:00

2x 120,00 €

Eutonie

Wohlfühlen, lebendig und ausgeglichen sein!

Unser tägliches Leben kann zu Stress, Überforderung, Depressionen, Verspannungen oder Schmerzen führen. Die Eutonie bietet Zeit für sich und eine Ruheinsel im Alltag. Jeder Mensch kann Eutonie üben. Das langsame, konzentrierte Üben löst Verspannungen.

Durch das „in sich hinein spüren“ lernt man sich besser wahrzunehmen und geht achtsamer mit sich um, was das Wohlbefinden und die Lebensenergie steigert. Die Eutonie unterscheidet sich von anderen Übungsweisen, durch ihre einfachen Übungen, deren Wirkungen sofort spürbar sind und direkt in den Alltag übernommen werden können. Familie und Beruf können selbstbewusster und körperlich und seelisch entspannter erlebt werden.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Wolldecke und bequeme Kleidung

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Susanne Walentin

A52031 Do 01.03. 18:00 - 19:30

5x 30,00 €

A52032 Do 06.09. 18:00 - 19:30

5x 30,00 €

Gemeinde Simmerath

Yoga am Morgen

Für jeden geeignet.

Einfache Übungen für das Wohlbefinden, die man in den Alltag mitnehmen kann. Tiefe Entspannung im täglichen Leben für die Körperwahrnehmung, Atemtechnik, Geist und Seele. Alle Übungen können unabhängig von der körperlichen Fitness oder körperlichen Einschränkungen praktiziert werden. Die Übungen werden wahlweise auf Matten oder Stühlen durchgeführt. Es geht im Yoga vor allem darum, sich selbst wahr zu nehmen und (mehr) Selbstvertrauen zu entwickeln.

Ort: Kath. Pfarrheim Eicherscheid,
Simmerath, Kirchweg 10

Leitung: Anna Liever

| | | | | |
|---------------|-----------|--------------|-----|---------|
| B52001 | Di 10.01. | 9:00 - 10:30 | 11x | 66,00 € |
| B52011 | Di 17.04. | 9:00 - 10:30 | 10x | 60,00 € |
| B52002 | Di 28.08. | 9:00 - 10:30 | 14x | 84,00 € |

| | | | | |
|---------------|-----------|---------------|-----|---------|
| B52021 | Di 10.01. | 10:45 - 12:15 | 11x | 66,00 € |
| B52031 | Di 17.04. | 10:45 - 12:15 | 10x | 60,00 € |
| B52022 | Di 28.08. | 10:45 - 12:15 | 14x | 84,00 € |

Yoga am Abend

Jede Kursstunde fängt mit einer Entspannungsphase an, in der die Teilnehmenden 5-10 Gedanken und Erlebtes des vergangenen Tages los lassen. Danach folgen Atemübungen, die u.a. eine innerlich-reinigende Wirkung haben und Energie geben. Die anschließenden Asanas (klassische Yoga-Stellungen), die teils im Sitzen, Liegen oder Stehen praktiziert werden, lösen Verspannungen, machen Gelenke geschmeidig, formen Muskeln, optimieren Stoffwechsel und Kreislauf, um nur einige Wirkungen zu nennen. Die Teilnehmer stellen oft fest, dass sie schon nach wenigen Wochen beweglicher sind.

Die anschließende Meditation erhöht die Konzentration, Aufmerksamkeit und geistige Klarheit. Sie gibt mehr Lebensfreude durch mehr Selbstbestimmtheit.

In einer Entspannung zum Ende wird der gesamte Organismus regeneriert und die

Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlen sich frisch und erholt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und mindestens 1 Stunde vorher nichts essen!

Ort: Kath. Pfarrheim, Lammersdorf,
Kirchstraße 32

Leitung: Beate Heinen

B52041 Mi 18.01. 18:15 - 19:45
22x 176,00 €

B52042 Mi 26.09. 18:15 - 19:45
13x 104,00 €

B52051 Mi 18.01. 19:50 - 21:20
22x 176,00 €

B52052 Mi 26.09. 19:50 - 21:20
13x 104,00 €

Wellness-Tag

Herbstzeit – Teezeit

Nach einem erfrischenden Spaziergang in herbstlicher Natur genießen wir verschiedene Tees und Teeplätzchen. Hierbei erfahren Sie Neues über deren Kultur und das Teezeremoniell.

Mit wohltuenden Kopfmassagen entspannen wir noch den gestressten Kopf.

Bitte eine Yogamatte mitbringen.

Für Tee und Zutaten wird im Seminar eine Umlage in Höhe von 2 € erhoben.

Ort: Kath. Pfarrheim Eicherscheid,
Kirchweg 10

Leitung: Barbara Gabor-Rietfort
Sa 17.11. 14:00 - 17:00
1x 9,00 €

WenDO für 10-13jährige Mädchen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

Jedes Mädchen kann sich wehren!

Kennst Du das auch...

- ein komisches Gefühl beim Vorbeigehen an einer Gruppe von Männern oder Jungen?
- Dich von Blicken ausgezogen fühlen?
- hinterher pfeifen auf der Straße?
- Angst im Dunkeln auf dem Nachhauseweg
- Dich in bestimmten Situationen zu schämen oder zu ärgern?
- als Mädchen nicht ernst genommen zu werden?

5200

- in der Schule oder zu Hause Deinen Standpunkt nicht vertreten zu können?
- zu lächeln, obwohl Dir längst nicht mehr danach zumute ist?

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, Deine eigenen Stärken und Fähigkeiten gemeinsam mit anderen Mädchen zu entdecken, auszuprobieren und auszuweiten.

Mit Hilfe von Spielen, Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen und Selbstverteidigungstechniken kannst Du spüren, sehen und staunen, wie viel Kraft, Mut, Power, Phantasie und Durchsetzungsvermögen in Dir steckt. Jedes Mädchen ist willkommen, ob groß oder klein, schüchtern oder frech, sportbegeistert oder nicht!

Wir freuen uns auf Euch!

Bitte bringt bequeme Kleidung, eine Decke und Verpflegung mit.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Claudia Becker

S52202 Sa 17.11. 10:00 - 15:00

So 18.11. 10:00 - 14:00

79,00 €

Ernährung und Hauswirtschaft

Wir wollen mit unseren Ernährungsangeboten:

- dass Sie mit Lust die Speisen gemeinsam zubereiten und dann in Gemeinschaft genießen,
- dass Ihre Neugier auf neue Gerichte geweckt wird,
- dass durch kompetente Kursleiter/innen Ihre Fragen zu gesunder und zeitgemäßer Ernährung, Hauswirtschaft und dem schonenden Umgang mit Lebensmitteln beantwortet werden.

Bitte beachten Sie, dass in allen Kursen zusätzlich zur Kursgebühr eine Umlage für die Lebensmittel bei der Kursleitung zu entrichten ist. Kommen Sie nicht zum Kurs, so wird neben der Kursgebühr eine Pauschalumlage von 5,00 € für Lebensmittel fällig.

Küche Fernost

Indische Küche

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Angeliqua Lumme-Wedegärtner

A53201 Mo02.07. 19:30 - 22:30

1x 9,00 €

Thailändische Küche

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Angeliqua Lumme-Wedegärtner

A53211 Mo09.07. 19:30 - 22:30

1x 9,00 €

Kochabende für Interessierte mit Claudia Peters und Gisela Voigt-Müller

Jede Menge Sonnenschein – Zitrusfrüchte bringen Sommerlaune auf den Teller

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters, Gisela Voigt-Müller

A53041 Di 17.01. 19:00 - 22:00

1x 9,20 €

Gute Freunde – Scharfe Party

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden, Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters, Gisela Voigt-Müller

A53051 Di 14.02. 19:00 - 22:00

1x 9,20 €

Orientalische Genüsse

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53061 Di 13.03. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

So schön wie damals – Favoriten der Kindheit werden neu entdeckt

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53071 Di 17.04. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

Barkultur – Snacks und Cocktails

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53081 Di 15.05. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

Heute bleibt die Küche kalt

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53091 Di 05.06. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

Deftig wie auf der Hütte

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53042 Di 11.09. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

Herbstliches Gemüse in Bestform

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53052 Di 23.10. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

Weihnachtliche Delikatessen aus aller Welt

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Claudia Peters,
Gisela Voigt-Müller

A53062 Di 20.11. 19:00 - 22:00
1x 9,20 €

Kochabende für Interessierte mit Willi Poth

Kochen für Familien

Traditionelle griechische Küche

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Willi Poth

A53101 Mo 23.01. 19:00 - 22:00
1x 8,60 €

Ofengerichte: Aufläufe, Gratins & Soufflés

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Willi Poth

A53111 Mo 26.03. 19:00 - 22:00
1x 8,60 €

Schnelle Rezepte für gute Laune

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Willi Poth

A53121 Mo 14.05. 19:00 - 22:00
1x 8,60 €

Tapas im 21. Jahrhundert

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Willi Poth

A53102 Mo 02.07. 19:00 - 22:00
1x 8,60 €

Rezepte zur Stärkung von Körper und Geist

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Willi Poth

A53112 Mo 17.09. 19:00 - 22:00
1x 8,60 €

Überraschungsmenü:

Der Hunger ist der Freund der Köche

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Willi Poth

A53122 Mo 19.11. 19:00 - 22:00
1x 8,60 €

5300

Kochkurse für Männer

Kochen für Männer I

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Annelore Othlinghaus

A53001 Do 26.01. 18:00 - 21:00
Do 23.02. 18:00 - 21:00
Do 15.03. 18:00 - 21:00
Do 19.04. 18:00 - 21:00
Do 10.05. 18:00 - 21:00
Do 31.05. 18:00 - 21:00
Do 28.06. 18:00 - 21:00
7x 60,20 €

A53002 Do 23.08. 18:00 - 21:00
Do 20.09. 18:00 - 21:00
Fr 19.10. 18:00 - 21:00
Sa 20.10. 18:00 - 21:00
Do 15.11. 18:00 - 21:00
Do 13.12. 18:00 - 21:00
6x 51,60 €

Kochen für Männer II

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Annelore Othlinghaus

A53011 Do 19.01. 18:00 - 21:00
Do 01.03. 18:00 - 21:00

Do 29.03. 18:00 - 21:00
Do 26.04. 18:00 - 21:00
Do 24.05. 18:00 - 21:00
Do 05.07. 18:00 - 21:00
6x 51,60 €

A53012 Do 30.08. 18:00 - 21:00
Do 27.09. 18:00 - 21:00
Do 25.10. 18:00 - 21:00
Fr 09.11. 18:00 - 21:00
Sa 10.11. 18:00 - 21:00
Do 06.12. 18:00 - 21:00
6x 51,60 €

Kochen für Männer III

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Annelore Othlinghaus

A53021 Mi 25.01. 19:00 - 22:00
Mi 22.02. 19:00 - 22:00
Mi 14.03. 19:00 - 22:00
Mi 18.04. 19:00 - 22:00
Mi 09.05. 19:00 - 22:00
Mi 13.06. 19:00 - 22:00
6x 51,60 €

A53022 Mi 29.08. 19:00 - 22:00
Mi 26.09. 19:00 - 22:00
Mi 24.10. 19:00 - 22:00
Fr 23.11. 19:00 - 22:00
Sa 24.11. 19:00 - 22:00

Mi 12.12. 19:00 - 22:00
6x 51,60 €

Kochtreff im Frühling

Küchenstart in den Frühling mit frischen Salaten, einem leichten Geflügel- und Fischgericht, neuen Sorten Gemüse und feinem Dessert

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Annelore Othlinghaus
A53031 Mo 23.04. 18:00 - 21:00
1x 8,60 €

Kochtreff im Herbst

Der Herbst tischt auf mit köstlich-deftigen Fleisch- und Wildgerichten, aromatischen Pilzen, nahrhaftem Gemüse und Dessert mit dem Obst der Saison.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Annelore Othlinghaus
A53032 Mo 15.10. 18:00 - 21:00
1x 8,60 €

UNSER TIPP

Laden Sie Ihre
Freunde ein zu einem
besonderen Abend:
Kochen und genießen
Sie gemeinsam unter
fachkundiger Anleitung
in unserer Küche –
wir organisieren für Sie.

Gesundheitsfragen

Modernes gesundheitsbewusstes Leben beinhaltet stets auch Information und Weiterbildung in Bezug auf Störungen des Allgemeinbefindens, gesellschaftlich relevanten Krankheitsbildern und Hilfen aus der Naturheilkunde.

Offene Angebote der Diabetiker Selbsthilfe Gruppe Schleiden (DSHG)

Zu monatlich stattfindenden Vorträgen lädt die Selbsthilfegruppe der Diabetiker Schleiden sehr herzlich alle Interessierten ein. Die Vorträge werden kostenfrei von der DSHG-Schleiden im Franziskushaus in Schleiden angeboten. Spenden für die Arbeit der Selbsthilfegruppe sind willkommen.

Nähere Informationen zu den Terminen und Inhalten der Vorträge sind erhältlich bei Hans-Dieter Krämer, Tel.: 02445 / 7445 und Josef Herr; Tel. 02445 / 95111 oder im Katholischen Bildungsforum Düren.

Die Vorträge sind gebührenfrei.

Kinesiologisches Muskeltesten

Kinesiologie ist eine praktische Methode, die Wirkung von Nahrungsmitteln, Umweltgiften, Medien, Stress, Gefühlen und Gedanken auf unseren Organismus zu verdeutlichen.

Die ebenso einfache wie verblüffende Methode des Muskeltestens als Körper-Feedback gibt Aufschluss über Art und Ursache bestehender und vor allem „versteckter“ Störungen und Unverträglichkeiten, aber ebenso auch über wohltuende und förderliche Einflüsse und hilfreiche Korrekturmöglichkeiten. Unser inneres Wissen kann dadurch sichtbar gemacht und für unsere Entfaltung und Gesundheit genutzt werden.

Da der Mensch in der Kinesiologie ganzheitlich betrachtet wird, ist der Muskeltest in vielen Bereichen einsetzbar sowohl für Laien als auch für Therapeutinnen und Therapeuten.

Inhalt des Kurses wird sein:

- Testtechnik
- Fehlerquellen und ihre Vermeidung
- Testung von Substanzen
- Nachweis von Störfeldern
- Surrogat- und Eigentest
- Emotionale Stressfaktoren und deren Lösung

Neben Theorie und Demonstration ist viel Raum zum Üben.

Bitte bringen Sie Proben von Nahrungs- und Genussmitteln, Kosmetika, Waschmitteln etc. mit.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Margot Ogradnik-Kaiser
A54001 Mo 05.03. 19:00 - 22:00
2x 21,00 €

Somatic Education

Somatic Education ist eine leicht erlernbare und effektiv umzusetzende Technik zur Reintegration, Um- und Neuprogrammierung einiger vom Körper „vergessener“ Muskeln. Die Motorik wird durch das Wiedererlernen der „vergessenen“ Bewegungsmuster durch die Sensorik (Körperwahrnehmung) ganz neu koordiniert. Damit lösen sich Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen meist sehr schnell auf. Höchste effiziente Selbsthilfeübungen halten den Therapieerfolg aufrecht und lassen ein noch nie so bewusst wahrgenommenes Körpergefühl entstehen. Die Atmung verändert sich positiv, der Muskeltonus wird gesenkt und die inneren Organe werden besser durchblutet. Somatic Education ist daher immer eine ganzheitliche Therapieform.

Kursinhalte:

Muskelumprogrammierung zur Auflösung von Fehlhaltungen des gesamten Bewegungsapparates, besonders im Schulter- und Beckenbereich. Wahrnehmung dieser Fehlhaltungen und Wiedererlangung eines harmonischen Zusammenspiels der Muskelketten und deren Funktion. Partnerübungen, sowie Selbsthilfeübungen zur Erhaltung des Behandlungserfolges.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Vorerfahrungen sowie für NeueinsteigerInnen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Gamal Raslan
S54102 Sa 27.10. 10:00 - 18:00
So 28.10. 10:00 - 15:30
190,00 €

Kreatives Werken und Gestalten

Franziskus-Haus, Schleiden

Keramisches Gestalten

Töpfern ist eine der ältesten und ursprünglichsten Betätigungen des Menschen. Wenn Sie sich im Kreativen Gestalten versuchen wollen, finden Sie bei uns ein breites Feld zur Entfaltung Ihrer schöpferischen Anlagen, die in jedem vorhanden sind. Wir erstellen Keramiken für den täglichen Gebrauch oder Objekte für Haus und Garten in individuellem Stil. Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Wir arbeiten entweder frei aus der Hand geformt oder mit Gipsformen. Unsere Glasuren reichen von 1060°C bis 1220°C in reichlicher Farbauswahl und bleifrei.



Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, Holzbackrolle, Modellierhölzer

Bitte beachten Sie: zu den Kursgebühren fallen 28,00 € je 10 kg Ton (Glasur u. Brand) an.

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Helga Landen

A60001 Do 19.01. 9:00 - 11:15
10x 64,00 €

A60002 Do 06.09. 9:00 - 11:15
10x 64,00 €

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Doris Bormer

A60011 Di 07.02. 19:30 - 21:45
5x 32,00 €

A60012 Di 23.10. 19:30 - 21:45
5x 32,00 €

Fahrt zur Creativa

Ausstellung für kreative Techniken, Materialien, Zubehör, Werkzeuge und Objekte in der Westfalenhalle in Dortmund.

Leitung: Doris Bormer

E60001 Mi 14.03. 7:30 - 19:30
1x 33,00 €

07:30 Uhr Schleiden, Parkplatz
„Auf dem Driesch“
07:35 Uhr Olef, Bushaltestelle
(hinter der Ampel)
07:42 Uhr Gemünd, Bushaltestelle
Hermann-Kattwinkel-Platz
07:45 Uhr Gemünd-Mauel, Bushaltestelle
Wäscherei Moog
07:50 Uhr Kall, Bushaltestelle,
Auf der Wallenthaler Höhe,
Nähe Restaurant Alpenhof
08:05 Uhr Kommern, Parkplatz „Haus am
See“ (Imbissbude)
17:00 Uhr Rückfahrt ab Dortmund
20:00 Uhr Ankunft in Schleiden

Anmeldungen bitte bis zum 5. März 2012

Kalligraphie im Kloster

„Klostergarten“

Es tauchen viele Bilder in uns auf wenn wir diesen Begriff hören. Und so vielfältig wie diese werden sich auch die kalligraphischen Themen dieses Kurses entwickeln. Diese streifen die Techniken der Buchmalerei, die Inspiration durch die uns umgebende Natur und Anregungen der Schriftkunst. All dies in bekömmlicher und abwechslungsreicher Form. Neue Wege in neue Gärten der Schriftkunst.

Zusätzliche Gebühren für Zimmer mit WC/Dusche werden vor Ort abgerechnet.

Ort: Gästehaus der Salvatorianer
Steinfeld, Kall,
Hermann-Josef-Straße 4

Leitung: Rolf Lock

E60011 Fr 11.05. 17:00 - 21:00
Sa 12.05. 9:00 - 21:00
So 13.05. 9:00 - 14:00
185,00 €

Anmeldungen bitte bis zum 26. März 2012

Kleidung und Mode

Farb- und/oder Stilberatung

Der erste Eindruck zählt!

Dieser Kurs wird die Teilnehmerinnen dabei unterstützen, die Farben und Formen zu finden, die ihre Persönlichkeit positiv unterstreichen.

Die Haarfarbe, Augenfarbe und Hauttönung bilden eine natürliche Farbharmonie: Den persönlichen Farbtyp. Dazu passend gibt es jeweils bestimmte Farben, die mit diesem Farbtyp ideal harmonisieren.

Bei der Farbberatung werden mit Hilfe von Farbtüchern diese Farben herausgearbeitet. Sie erwecken ein harmonisches Erscheinungsbild, eine positive Ausstrahlung und ein attraktives Aussehen. Im Anschluss wird ein typgerechtes Make-up angeboten, das dezent und natürlich wirkt. Eine persönliche Farbkarte kann im Kurs erworben werden.

Ganz unabhängig von Figur und Körpergröße lässt sich bei der Stilberatung anhand der Körperlinien der Weg zur optimalen Kleidung finden. Hierbei werden die Teilnehmerinnen entdecken, was wirklich zu ihnen passt. Das individuelle Ausmessen der Figur lässt positive und negative Proportionen erkennen und hilft, Kleidungsstücke auszuwählen, die der Figur schmeicheln und mit denen man sich

wohl fühlt. Die Teilnehmerinnen werden so mehr Selbstsicherheit ausstrahlen und überzeugender wirken.

Ziel ist es, Fehleinkäufe zu vermeiden und sich auf einen gut sortierten Kleiderschrank zu freuen. Durch gezieltes Einkaufen von Kleidung und Schminkutensilien können in Zukunft viel Geld und Zeit eingespart werden.

Die Teilnehmerinnen wählen, ob sie selber an einer oder an beiden Beratungen teilnehmen und können anschließend die Beratungen bei anderen Teilnehmerinnen miterleben. Bei der Anmeldung ist unbedingt anzugeben, ob eine oder beide Beratung gewünscht wird. Bitte mitbringen: möglichst ungeschminkt, Verpflegung für den Tag.

Ort: Kath. Pfarrheim, Simmerath,
Kirchplatz

Leitung: Susanne Hellweg

B62001 Sa 10.03. 9:30 - 16:15

1x 45,00 €

B62002 Sa 27.10. 9:30 - 16:15

1x 45,00 €

Nähkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Herstellen modischer Kleidung vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung!

Nähkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Selbstschneidern macht Spaß. Alles ist dabei zu erlernen – probieren Sie es aus!

Der Aufwand lohnt sich: Sie erstellen ein individuelles Kleidungsstück und sparen dabei sogar Geld.

Für Anfänger/innen werden in unseren Kursen die Grundkenntnisse des Nähens ermittelt und vertieft; sie lernen dabei, Kleidungsstücke nach einfachen Schnittmustern zu nähen. Fortgeschrittene Kursteilnehmer/innen werden fachkundig bei der Modellauswahl und -erstellung mit Tipps und Kniffen begleitet. Die Kursleiterinnen berücksichtigen dabei die unterschiedlichen Kenntnisse und Fertigkeiten der Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: Stoff und Schnitt für ein entsprechendes Kleidungsstück, Nähzubehör (Schere, Steck- und Nähadeln, Maßband, Bleistift, Reih- und Nähgarn). Nähmaschinen, Overlock-Maschinen etc. sind vorhanden.

Gemeinde Kall

Mode für das ganze Jahr

Nähkurs am Vormittag

Ort: Kath. Pfarrheim, Kall, Leiengarten

Leitung: Elfriede Wegener

A62001 Do 19.01. 9:00 - 11:15
10x 57,00 €

A62011 Do 19.04. 9:00 - 11:15
8x 45,60 €

A62002 Do 30.08. 9:00 - 11:15
13x 74,10 €



6200

Gemeinde Simmerath

Nähkurse

Bunte Karnevalsmode

Ort: Pfarrheim Kesternich,
Bundesstraße 75

Leitung: Maria Jansen

B62011 Mi 11.01. 9:00 - 12:00
6x 45,60 €

Neue Mode für den Frühling

Ort: Pfarrheim Kesternich,
Bundesstraße 75

Leitung: Maria Jansen

B62021 Mi 22.02. 9:00 - 12:00
6x 45,60 €

Modisches Nähen fürs ganze Jahr

Ort: Pfarrheim Kesternich,
Bundesstraße 75

Leitung: Maria Jansen

B62012 Mi 24.10. 9:00 - 12:00
6x 45,60 €

Nähkurs für Jung und Alt

Ort: Kath. Pfarrheim, Lammersdorf,
Kirchstraße 32

Leitung: Elisabeth Berners

B62031 Mi 18.01. 8:45 - 11:45
10x 80,00 €

B62041 Mi 18.04. 8:45 - 11:45
6x 48,00 €

B62032 Mi 29.08. 8:45 - 11:45
10x 80,00 €

Nähkurs am Abend

Schneidern ist ein anziehendes Hobby

Ort: Kath. Pfarrheim, Simmerath,
Kirchplatz

Leitung: Elisabeth Berners

B62051 Do 19.01. 18:30 - 21:30
9x 68,40 €

B62061 Do 19.04. 18:30 - 21:30
6x 45,60 €

B62052 Do 30.08. 18:30 - 21:30
9x 68,40 €

Information und Anmeldung:
Maria Jansen, Tel: 02473/42 15

Angebote für Mitarbeiter/innen

Orientierungsseminar für neue Kursleiter/innen und Interessenten/innen

Inhalte:

- Gesamtkonzept der Katholischen Familienbildungsstätte Düren
- Was ist Familienbildung/Erwachsenbildung?
- Methoden der Familienbildung/Erwachsenbildung
- Strukturen der Organisation
- Meine Rolle als Kursleiter/in
- Aufgaben, Rechte und Pflichten

An das Orientierungsseminar können sich fachbereichsspezifische Begleitseminare mit Hospitationen anschließen.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Helga Conzen

92051 Do 19.01. 9:00 - 12:00
Do 26.01. 9:00 - 12:00
Do 02.02. 9:00 - 12:00
3x gebührenfrei

*Kinderbetreuung bitte 1 Woche
vorher anmelden!*

Kursleitertag

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ilona Schroeder

92001 Sa 14.01. 10:00 - 16:00
1x gebührenfrei
92002 Sa 25.08. 10:00 - 16:00
1x gebührenfrei

Kursleitertreffen

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Agi Beck

92041 Mi 11.01. 17:00 - 20:45
1x gebührenfrei
92042 Do 23.08. 17:00 - 20:45
1x gebührenfrei

Ort: Franziskus-Haus, Schleiden,
Klosterplatz 1

Leitung: Agi Beck

A92001 Do 12.01. 17:00 - 20:45
1x gebührenfrei
A92002 Mi 22.08. 17:00 - 20:45
1x gebührenfrei

Fortbildung zur Kursleitung im 1. Lebensjahr

Entwicklung, Anregung und Handling im ersten Lebensjahr.

Voraussetzungen Erfahrung als Kursleitung im Eltern-Kind-Bereich oder eine pädagogische Grundausbildung. Als Fortbildung zur Kursleitung im 1. Lebensjahr sind alle Fortbildungsblöcke verpflichtend, hinzukommen 4 Hospitationen und 4 kollegiale Beratungen. Alle Fortbildungen können auch als Einzelveranstaltung belegt werden.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ilona Schroeder

92011 Fr 23.03. 14:00 - 18:00
Sa 24.03. 10:00 - 17:00
2x 30,00 €

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Das beste Essen für Kinder

... ist so vielfältig wie es Kinder gibt! In diesem Kurs möchte ich Ihnen praktische Tipps und interessante Hintergrundinformationen geben, die es Ihnen ermöglichen, souverän zu entscheiden, wie Sie Kinder mit *lec kerem*

Essen und Trinken in ihrer Entwicklung unterstützen können.

Inhalte: Was und wie viel brauchen Babys und Kinder? Energie, Vitamine & Co. – Ampel und Optimierte Mischkost als Orientierungshilfen – Kinderlebensmittel – Fit für die Schule

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Elke Kläser

S29131 Mi 18.01. 18:00 - 21:00
Mi 25.01. 18:00 - 21:00
Mi 01.02. 18:00 - 21:00
3x 45,00 €

S29082 Mi 24.10. 18:00 - 21:00
Mi 31.10. 18:00 - 21:00
Mi 07.11. 18:00 - 21:00
3x 45,00 €

Babymassage als Kursleitung

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ute Bestgen-Perino

92012 Fr 14.09. 14:00 - 17:45
Sa 15.09. 10:00 - 16:00
2x 30,00 €

Kommunikation und Interaktion

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ilona Schroeder

92022 Do 08.11. 14:00 - 18:00
Do 22.11. 14:00 - 18:00
2x 15,00 €

Reflektion von Kursleiteralltag und Veränderung von eingespielten Verhaltensweisen

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Jutta E. Ehrhardt

92031 Do 22.03. 10:00 - 16:00
1x 0,00 €

92032 Do 15.11. 10:00 - 16:00
1x gebührenfrei

Kollegiale Beratung

Termine nach Vereinbarung

Wach, neugierig und klug – Modul C

Welche Bildungsimpulse brauchen Babys und kleine Kinder in ihren ersten Lebensjahren?

Wie können Erwachsene wesentliche Anregungen geben und den individuellen Entwicklungsanforderungen der Kinder Rechnung tragen? Welches Rahmenkonzept unterstützt Erzieherinnen und Tagesmütter dabei?

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ute Bestgen-Perino

S29081 Sa 02.06. 9:00 - 16:00
1x 35,00 €

Gesunde Ernährung

Gemeinsam Essen – mit Lust statt Frust

Ernährungsgewohnheiten werden schon in den ersten Lebensjahren geprägt und bleiben meist ein Leben lang bestehen. Gerade für Kinder spielt das gemeinsame Essen und Freude am Essen eine große Rolle. Die Fortbildung soll klären, wie im Rahmen der Kindertagespflege eine gesunde Ernährung unterstützt werden kann.

Ort: Katholisches Bildungsforum,
Düren, Holzstraße 50

Leitung: Ute Bestgen-Perino

S29042 Do 23.08. 18:30 - 20:45
1x 12,00 €

Wichtige Adressen

Arbeitskreis „Weiterbildung im Kreis Euskirchen und in der Eifel“

Adressen der Mitgliedseinrichtungen

Bildungswerk Nettersheim

Bahnhofstraße 50, 53947 Nettersheim
Tel.:02486/ 203015, Fax:02486/ 7878
Email: bildungswerk-nettersheim@gmx.de
Internet: www.nettersheim.de

Familienbildungsstätte Haus der Familie

Herz-Jesu-Vorplatz 5, 53879 Euskirchen
Tel.: 02251/ 9571120, Fax: 02251/ 9571129
Email: anmeldung@fbs-euskirchen.de
Internet: www.fbs-euskirchen.de

Frauenbildungshaus Zülpich

Prälat-Franken-Straße 22, 53909 Zülpich
Tel.:02252/ 6577, Fax: 02252/ 4257
Email: info@frauenbildungshaus-zuelpich.de
Internet:
www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Familienbildung Zülpich

Industriestraße 12a, 53909 Zülpich
Tel.:02252/ 30909- 0, Fax:02252/ 30909- 4
Email:familienbildung@drk-eu.de
Internet: www.drk-eu.de

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Düren-Eifel

Holzstraße 50, 52349 Düren
Tel.:02421/94680, Fax:02421/45930
Email: info@bildungsforum-dueren.de
Internet: www.bildungsforum-dueren.de

Stadt-Volkshochschule Euskirchen

Baumstraße 2, 53879 Euskirchen
Tel.: 02251/ 65074-22/23
Fax: 02251/ 65074-30
Email: info@vhs-eu.de
Internet: www.vhs-eu.de

Volkshochschule Kreis Euskirchen

Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen
Tel.:02251/ 15336, Fax:02251/ 15398
Email: vhs@kreis-euskirchen.de
Internet: www.vhs-kreis-euskirchen.de

Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe nach Krebserkrankungen

Simmerath, Kontakt: Lotte Rollesbroich, Tel.
02473/3953

Wichtige Adressen

Psychosoziale Krebsberatung und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in der Krebsnachsorge im DPWV-Haus, Aachen, Tel. 0241/870013

Beratungsstellen:

Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Träger: Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.

Laufenstraße 22, 52156 Monschau,
Tel. 02472/804515
Leiter: Michael Leblanc

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Caritas Euskirchen

Kapellenstr. 14, 53879 Euskirchen,
Tel. 02251/ 65035 - 0

Frauen beraten/donum vitae im Kreis Euskirchen

Zum Markt 12, 53894 Mechernich,
Tel. 02443/912238, Fax: 02443/912242

MUMM e.V. - Verein gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen

Oststraße 43, 53879 Euskirchen,
Tel. 02251/921771

Telefonische Mobbingberatung

Mo. + Do., 18.00 - 20.00 Uhr,
Tel. 0800/1820182

Caritasverband für die Region Eifel e.V.

Geschäftsstelle, Klosterplatz 1,
53937 Schleiden, Zentrale 02445/8507- 0,
Fax: 02445/8507-150

Allgemeine Sozialberatung

Miriam Keutgen -123

Schuldner- u. Insolvenzberatung

Christiane v. Houwald / Andrea Zens -118
Norbert Telöken -128

Rat und Hilfe

Irmgard Teusch -125

Sekretariat

Inge Xhayet -122

Vorsorge- u. Reha-Beratung für

Mütterkuren/Mutter-/Vater-Kind-Kuren

Seniorenherholung

Monika Klinkhammer -126

Gemeindec Caritas/Offene Altenarbeit

N.N. -129

Wichtige Adressen

Kinder-, Jugend- und Familienunterstützender Dienst

Anneliese Kinnen (Poensgenstr.15)
02445-95 77 45

Gesetzliche Betreuungen

Rita Volbert -134
Henriette Yazdani -135

Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke

Irene Nellessen -133

Betreutes Wohnen

Alexander Fischer -132

Familienpflege

Andrea Lorse 02445-957774

Tagesstätte für psychisch kranke Menschen

Anna Meyer -50
Verena Willmsen

Caritaspflegestationen/

Mobile Soziale Dienste

Palliativpflegedienste:

Blankenheim-Dahlem-Nettersheim
Nürburgstr. 44, 53945 Blankenheimerdorf
Marlene Helten 02449/7335

Stadt Mechernich
Weierstraße 25, 53894 Mechernich
Elisabeth Nosbers 02443/2455

Monschau-Roetgen-Simmerath
Kammerbruchstr. 10, 52152 Simmerath
Brigitte Bickendorff 02473/909080

Hellenthal-Kall-Schleiden
Gemünder Straße 16, 53937 Schleiden
Gitta Marin 02445/3685

Mitarbeiter/innen des



Leitung

Helga Conzen

- Qualifiziertes Ehrenamt
- Lebenswege gehen
- Lernen vor Ort
- Fortbildungen für Erzieherinnen
- Geburtsvorbereitung/
Rückbildungsgymnastik

Stellvertretende Leitung

Bernhard Rietfort

- Leben und Glauben teilen
- Bildungsreisen und Exkursionen
- Politik, Geschichte, Kultur
- Glaube, Bibel, Kirche

Katholischen Bildungsforums

Pädagogische Mitarbeiter/-innen

Agi Beck

- Gymnastik und Bewegung
- Entspannung und Körpererfahrung
- Ernährung und Hauswirtschaft
- Gesundheitsfragen
- Kreatives Werken und Gestalten
- Kleidung und Mode
- Kunst, Literatur und Musik

Ilona Schroeder

- Eltern-Kind-Gruppen
- Eltern-Kind-Turnen/Schwimmen
- Kinderbetreuung
- Alleinerziehende
- Erziehungsfragen

Verwaltung

Dagmar Kolenda

Monika Theissen

Schmitz (Auszubildende)

Buchhaltung

Beate Diefenbach

Abenddienst

Renate Lünser

Ria Flatten

Hausmeister

Karl Haupt

Hauswirtschafterinnen

Irina Gillner

Marianne Gietmann

Hannelore Skupin

Kursverzeichnis

BILDUNGSREISEN UND EXKURSIONEN

| | |
|---|----|
| Studienfahrt nach Löwen | 8 |
| Musikmetropolen des Ostens | 9 |
| Wie wird Wildnis erlebbar? | 10 |
| Europäische Kulturlandschaften | 11 |
| Maaseik und Thorn: Zwei Städte im belgisch-niederländischen Grenzgebiet | 12 |
| Sonntags – Kult(o)ur | 13 |
| St. Cäcilia Niederzier | 13 |
| St. Viktor Hochkirchen | 13 |

KUNST UND RELIGION

| | |
|------------------------------------|----|
| St. Martin, Aldenhoven | 14 |
| St. Dionysius, Vlatten | 14 |
| St. Philippus und Jakobus, Güsten | 15 |
| St. Johannes Evangelist, Gürzenich | 15 |
| Ökumenisches Bibelseminar | 16 |
| Die Erkenntnis der Liebe Christi | 16 |
| Die Einheit durch den Geist | 16 |

GLAUBE, BIBEL, KIRCHE

| | |
|---|----|
| Die Wende sichtbar machen | 17 |
| Ein Kampf mit anderen Waffen | 17 |
| Ökumenisches Bibelseminar 2. Halbjahr | 17 |
| Forum Theologie | 18 |
| Kohelet – ein Querdenker in der Bibel | 18 |
| Jesaja | 19 |
| Jesaja – der facettenreiche Traum von einer besseren Welt | 19 |
| Adventliche Jesaja-Texte neu gelesen | 19 |

| | |
|---|----|
| Frauentag der Region Eifel im Kloster Steinfeld | 19 |
| Kompetenz-Bausteine | 20 |
| Struktur und Organisation | 20 |
| Kosten | 20 |
| Baustein: Was trägt mich? | 20 |

QUALIFIZIERTES EHRENAMT

| | |
|--|----|
| Baustein: Kommunikation | 21 |
| Baustein „Leitung“ | 21 |
| Baustein „Konflikte“ | 21 |
| Baustein „Organisation“ | 21 |
| Baustein „Kreativwerkstatt“ | 21 |
| Schulungen zur Internetplattform des Bistums Aachen | 21 |
| Lektorenschulung | 22 |
| Seminar für Kommunionhelfer/-innen | 22 |
| Wortgottesdienstleitung | 22 |
| „Wie man einen Vogel malt“ | 23 |
| „Denn bei Dir ist die Quelle des Lebens“ Psalm 36,10 | 23 |

SPIRITUALITÄT/MEDITATION

| | |
|---|----|
| Wanderlust-Pilgerlust? | 24 |
| „Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“ | 24 |
| Märchen als Spiegel der Seele: Wanderexerzitien auf dem Eifelsteig für Frauen | 25 |
| Von Dom zu Dom – und doch ist der Weg das Ziel! | 26 |
| „Es tut mir leid!“ – Schritte zur Versöhnung | 27 |
| „Das Herz aller Religionen ist eins“ – Texte des Dalai Lama | 27 |

| | |
|---|----|
| Stiller Tag im Advent in Steinfeld für Frauen | 28 |
| Beobachtung, Bewegung, Spiel | 29 |

Gemeinde Kall

| | |
|---------------------------------|----|
| Eltern-Kind Gruppe ab 6 Monaten | 29 |
|---------------------------------|----|

Stadt Monschau

| | |
|-----------------------|----|
| Ab der 6. Lebenswoche | 29 |
|-----------------------|----|

ELTERN MIT KINDERN

IM 1. LEBENSJAHR

Gemeinde Nettersheim

| | |
|-----------------------|----|
| Ab der 6. Lebenswoche | 30 |
|-----------------------|----|

Gemeinde Simmerath

| | |
|-----------------------|----|
| Ab der 6. Lebenswoche | 30 |
|-----------------------|----|

Stadt Schleiden

| | |
|-----------------------|----|
| Ab der 6. Lebenswoche | 30 |
|-----------------------|----|

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Gemeinde Hellenthal

| | |
|--|----|
| | 31 |
|--|----|

Gemeinde Kall

| | |
|--|----|
| | 32 |
|--|----|

Stadt Mechernich

| | |
|--|----|
| | 32 |
|--|----|

Stadt Monschau

| | |
|--|----|
| | 32 |
|--|----|

Gemeinde Nettersheim

| | |
|--|----|
| | 33 |
|--|----|

Gemeinde Simmerath

| | |
|--|----|
| | 34 |
|--|----|

Stadt Schleiden

| | |
|--|----|
| | 35 |
|--|----|

Kursverzeichnis

| | |
|----------------------------------|----|
| Waldspielgruppen | 35 |
| Vater-Kind-Gruppen | 36 |
| Aktionen für Väter und Kinder | 36 |
| Toben ist toll | 36 |
| Wochenenden für Väter und Kinder | 36 |
| Kleine Abenteurer | 36 |

VÄTER-KINDER

| | |
|----------------------|----|
| „Spielen macht Spaß“ | 37 |
|----------------------|----|

ERZIEHUNGSFRAGEN

| | |
|--|----|
| 1. Hilfe im Kindes- und Säuglingsalter | 40 |
| Qualifizierungskurs Kindertagespflege für den Jugendamtsbereich Euskirchen | 41 |

TAGESPFLEGE

| | |
|---|----|
| Von Beruf Tagesmutter oder Tagesvater? | 42 |
| Fortbildungen für Tagespflegepersonen | 42 |
| Die Rolle des Spielens | 42 |
| Elterngespräche in der Kindertagespflege | 43 |
| Wenn die Kinder streiten | 43 |
| Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern | 44 |
| Gesunde Ernährung | 44 |
| Wach, neugierig und klug – Modul C | 44 |
| Kinderyoga, Wahrnehmung und Entspannung | 45 |

| | |
|--|----|
| Vermittlung von Tagespflegepersonen in Stadt und Kreis Düren | 45 |
| Einführung in die Grundlagen des NLP | 46 |
| NLP-Masterausbildung | 46 |

KOMMUNIKATION

| | |
|--|----|
| NLP Practitioner-Ausbildung | 47 |
| „Einfach auch mal was ausprobieren!!“ | 49 |
| Beziehung braucht Bewegung – „Deine Grenzen – meine Freiheit?“ | 50 |
| Deeskalationstraining | 50 |

TRAUERENDE BEGLEITEN UND BERATEN

Begleitung für Trauernde in Trauer-Hilfe-Gruppen:

| | | |
|--|--------------------------|----|
| Mein Weg durch Trauer und Leid | 52 | |
| Einzelberatung bei Trauer und Verlust | 52 | |
| Besichtigung eines Krematoriums in Köln | 53 | |
| Ausstellung in der Dürener Marienkirche: „Ein Koffer für die letzte Reise“ | 53 | |
| FriedWald bei Bad Münstereifel und die Bruder-Klaus-Feldkapelle bei Wachendorf | Besichtigung mit Führung | 54 |
| Tod zur Unzeit | 54 | |
| Kreuze in Düren | 55 | |
| Candle Lighting – Weltweites Gedenken der verstorbenen Kinder | 56 | |
| Wenn Kinder trauern | 57 | |

| | |
|--|----|
| KOFFER FÜR DIE REISE AUS DER TRAUER | 57 |
| Offener Treff für Trauernde auf dem Friedhof Düren-Ost | 58 |

Die spirituelle Dimension des Lebens

| | |
|---|----|
| Jenseits der Angst – Begegnungen unter dem Kreuz | 58 |
| Lieder, die wie Brücken sind – Singen in der Trauer | 59 |
| Vortrag des bekannten Autors und Seelsorgers Pierre Stutz | 59 |

Qualifizierung von Menschen, die Trauernde begleiten

| | |
|--|----|
| Spuren der Hoffnung in Leid und Trauer | 60 |
| Begräbnisdienst durch Laien – Austausch und Bilanz | 61 |
| „Selig die Trauernden...“ | 61 |
| Wandel der Bestattungskultur: Urnenbeisetzung | 62 |

Gemeinsam leben und feiern

| | |
|--|----|
| Neujahrstreff | 63 |
| Besuch der Welterbestätte Brühler Schlösser | 64 |
| Besuch der Radio- und Fernsehstudios des WDR in Köln | 64 |

GYMNASTIK UND BEWEGUNG

| | |
|------------------------|----|
| Gymnastik und Bewegung | 65 |
|------------------------|----|

Gemeinde Blankenheim

| | |
|--|----|
| Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Frauen und Männer ab 55 | 65 |
|--|----|

Kursverzeichnis

Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik
für Frauen und Männer 65

Gemeinde Hellenthal

Gymnastik für Frauen 66
Gymnastik für Seniorinnen 67

Gemeinde Kall

Wirbelsäulengymnastik 67
Gymnastik für Frauen mit
Elementen der Rückenschule 67

Stadt Mechernich

Gymnastik 67
Rückengymnastik 68

Stadt Monschau

Gymnastik für Frauen ab 55 68
Gymnastik für Frauen ab 55
Sitzgymnastik 68
Rückenschule am Vormittag 69
Moderate Fitnessgymnastik 69
Fitness-Gymnastik 70

Stadt Schleiden

Fitness- und rückenschulende
Gymnastik 70
Gymnastik nach Callanetic 71
Gymnastik nach Callanetic
für Frauen 71
Beckenbodentraining für Frauen 71
Tanz und Gymnastik 71
Square-dance 72
Seniorengymnastik 72

Gemeinde Simmerath

Aerobic 73
Wirbelsäulengymnastik/
Rückenschule 73
Wirbelsäulengymnastik/Rücken-
schule für Frauen und Männer 73
Gymnastik und Entspannung
für Frauen 73
Sport und Spaß 74
Fit sein – auch im Alter 74
Gymnastik für Frauen 74
Gymnastik für das „reifere“ Alter 75
Gymnastik für Frauen 76
Seniorentanz 76
Gymnastik für Damen und Herren 76
Geselliges Tanzen –
mit und ohne Partner 77
Mit Energie ins neue Jahr 78
Vielfältiges Entspannungstraining 78

ENTSPANNUNG

Kurse in Düren

Autogenes Training
für Erwachsene 79
Autogenes Training für Kinder 79
Raus aus dem Gedankenkarussell –
rein ins Leben 80
Yoga 81
Yoga für Senioren 81

KÖRPER-/SELBSTERFAHRUNG

Yoga für Anfänger und solche
mit geringer Vorerfahrung 82
Yoga für Teilnehmer
mit Vorerfahrung 82

Yoga und christliche Spiritualität 82
Landkarte der Gesundheit 83
Eutonie 83

Gemeinde Simmerath

Yoga am Morgen 84
Yoga am Abend 84
Wellness-Tag 85
WenDO für 10-13jährige
Mädchen 85

ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

Küche Fernost

Indische Küche 87
Thailändische Küche 87
Kochabende für Interessierte 87
Jede Menge Sonnenschein –
Zitrusfrüchte bringen Sommer-
laune auf den Teller 87
Gute Freunde – Scharfe Party 87
Orientalische Genüsse 88
So schön wie damals – Favoriten
der Kindheit werden neu entdeckt 88
Barkultur – Snacks und Cocktails 88
Heute bleibt die Küche kalt 88
Deftig wie auf der Hütte 88
Herbstliches Gemüse in Bestform 88
Weihnachtliche Delikatessen
aus aller Welt 88
Kochabende für Interessierte 89

Kochen für Familien

Traditionelle griechische Küche 89
Ofengerichte:
Aufläufe, Gratins & Soufflés 89

Kursverzeichnis

| | |
|--|----|
| Schnelle Rezepte für gute Laune | 89 |
| Tapas im 21. Jahrhundert | 89 |
| Rezepte zur Stärkung von Körper und Geist | 89 |
| Überraschungsmenü | 89 |

Kochkurse für Männer

| | |
|--|----|
| Kochen für Männer I | 90 |
| Kochen für Männer II | 90 |
| Kochen für Männer III | 90 |
| Kochtreff im Frühling | 91 |
| Kochtreff im Herbst | 91 |
| Offene Angebote der Diabetiker Selbsthilfe Gruppe Schleiden (DSHG) | 92 |
| Kinesiologisches Muskeltesten | 92 |

GESUNDHEITSFRAGEN

| | |
|-------------------|----|
| Somatic Education | 93 |
|-------------------|----|

Franziskus-Haus, Schleiden

| | |
|-----------------------|----|
| Keramisches Gestalten | 94 |
| Fahrt zur Creativa | 94 |

KREATIVES WERKEN UND GESTALTEN

| | |
|-----------------------------|----|
| Kalligraphie im Kloster | 95 |
| Farb- und/oder Stilberatung | 96 |

KLEIDUNG UND MODE

| | |
|---|----|
| Nähkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene | 97 |
|---|----|

Gemeinde Kall

| | |
|-------------------------|----|
| Mode für das ganze Jahr | 97 |
|-------------------------|----|

Gemeinde Simmerath

| | |
|--|----|
| Nähkurse | 98 |
| Bunte Karnevalsmode | 98 |
| Neue Mode für den Frühling | 98 |
| Modisches Nähen fürs ganze Jahr | 98 |
| Nähkurs für Jung und Alt | 98 |
| Nähkurs am Abend | 98 |
| Orientierungsseminar für neue Kursleiter/innen und Interessenten/innen | 99 |
| Kursleitertag | 99 |
| Kursleitertreffen | 99 |

ANGEBOTE FÜR MITARBEITER/INNEN

| | |
|--|-----|
| Fortbildung zur Kursleitung im 1. Lebensjahr | 100 |
| Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern | 100 |
| Babymassage als Kursleitung | 100 |
| Kommunikation und Interaktion | 101 |
| Reflektion von Kursleiteralltag und Veränderung von eingespielten Verhaltensweisen | 101 |
| Kollegiale Beratung | 101 |
| Wach, neugierig und klug – Modul C | 101 |
| Gesunde Ernährung | 101 |
| Arbeitskreis „Weiterbildung im Kreis Euskirchen und in der Eifel“ | 102 |

**Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der nächsten Seite aus
und senden es per Post bzw. Telefax an:**

forum

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**

Holzstraße 50 · 52349 Düren
Telefon 0 24 21 / 94 68-0 · Telefax 0 24 21 / 4 59 30

Datenschutzerklärung:

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z. B. Einzug der Teilnahmegebühren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) verwendet.

Diese Daten unterliegen den Vorschriften der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO).

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel finden Sie in jedem Programmheft sowie auf unserer Homepage www.bildungsforum-dueren.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Kurs an:
(Anmeldungen und Abmeldungen zu unseren Veranstaltungen sind nur schriftlich möglich)

Kursnummer: _____ Name/Vorname: _____

Kurstitel: _____ Straße: _____

PLZ/Ort: _____

eMail: _____

Tel. priv.: _____ Tel. dienstl.: _____

Ich kenne die Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Nur für Kinderbetreuung:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Nur für Eltern-Kind-Kurse:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Einzugsermächtigung

**Hiermit ermächtige ich das Katholische
Bildungsforum, die Kursgebühren bis auf
Widerruf von meinem/unserem Konto...**

Nur für Geburtsvorbereitung:

voraussichtlicher Entbindungstermin:

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

Bankverbindung: _____ **abzubuchen.**

Datum/Unterschrift: _____

**Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der nächsten Seite aus
und senden es per Post bzw. Telefax an:**

forum

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**

Holzstraße 50 · 52349 Düren
Telefon 0 24 21 / 94 68-0 · Telefax 0 24 21 / 4 59 30

Datenschutzerklärung:

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z. B. Einzug der Teilnahmegebühren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) verwendet.

Diese Daten unterliegen den Vorschriften der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO).

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel finden Sie in jedem Programmheft sowie auf unserer Homepage www.bildungsforum-dueren.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Kurs an:
(Anmeldungen und Abmeldungen zu unseren Veranstaltungen sind nur schriftlich möglich)

Kursnummer: _____ Name/Vorname: _____

Kurstitel: _____ Straße: _____

PLZ/Ort: _____

eMail: _____

Tel. priv.: _____ Tel. dienstl.: _____

Ich kenne die Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Nur für Kinderbetreuung:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Nur für Eltern-Kind-Kurse:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Einzugsermächtigung

**Hiermit ermächtige ich das Katholische
Bildungsforum, die Kursgebühren bis auf
Widerruf von meinem/unserem Konto...**

Nur für Geburtsvorbereitung:

voraussichtlicher Entbindungstermin:

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

Bankverbindung: _____ **abzubuchen.**

Datum/Unterschrift: _____

**Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der nächsten Seite aus
und senden es per Post bzw. Telefax an:**

forum

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**

Holzstraße 50 · 52349 Düren
Telefon 0 24 21 / 94 68-0 · Telefax 0 24 21 / 4 59 30

Datenschutzerklärung:

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z. B. Einzug der Teilnahmegebühren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) verwendet.

Diese Daten unterliegen den Vorschriften der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO).

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel finden Sie in jedem Programmheft sowie auf unserer Homepage www.bildungsforum-dueren.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Kurs an:
(Anmeldungen und Abmeldungen zu unseren Veranstaltungen sind nur schriftlich möglich)

Kursnummer: _____ Name/Vorname: _____

Kurstitel: _____ Straße: _____

PLZ/Ort: _____

eMail: _____

Tel. priv.: _____ Tel. dienstl.: _____

Ich kenne die Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Nur für Kinderbetreuung:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Nur für Eltern-Kind-Kurse:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Einzugsermächtigung

**Hiermit ermächtige ich das Katholische
Bildungsforum, die Kursgebühren bis auf
Widerruf von meinem/unserem Konto...**

Nur für Geburtsvorbereitung:

voraussichtlicher Entbindungstermin:

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

Bankverbindung: _____ **abzubuchen.**

Datum/Unterschrift: _____

**Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der nächsten Seite aus
und senden es per Post bzw. Telefax an:**

forum

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**

Holzstraße 50 · 52349 Düren
Telefon 0 24 21 / 94 68-0 · Telefax 0 24 21 / 4 59 30

Datenschutzerklärung:

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z. B. Einzug der Teilnahmegebühren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) verwendet.

Diese Daten unterliegen den Vorschriften der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO).

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel finden Sie in jedem Programmheft sowie auf unserer Homepage www.bildungsforum-dueren.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Kurs an:
(Anmeldungen und Abmeldungen zu unseren Veranstaltungen sind nur schriftlich möglich)

Kursnummer: _____ Name/Vorname: _____

Kurstitel: _____ Straße: _____

PLZ/Ort: _____

eMail: _____

Tel. priv.: _____ Tel. dienstl.: _____

Ich kenne die Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Nur für Kinderbetreuung:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Nur für Eltern-Kind-Kurse:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Einzugsermächtigung

**Hiermit ermächtige ich das Katholische
Bildungsforum, die Kursgebühren bis auf
Widerruf von meinem/unserem Konto...**

Nur für Geburtsvorbereitung:

voraussichtlicher Entbindungstermin:

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

Bankverbindung: _____ **abzubuchen.**

Datum/Unterschrift: _____

**Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der nächsten Seite aus
und senden es per Post bzw. Telefax an:**

forum

**Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung**

Holzstraße 50 · 52349 Düren
Telefon 0 24 21 / 94 68-0 · Telefax 0 24 21 / 4 59 30

Datenschutzerklärung:

Teilnehmende erklären sich mit ihrer Anmeldung mit der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden. Die Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z. B. Einzug der Teilnahmegebühren, Kursinfos, Absagen, Teilnahmelisten) verwendet.

Diese Daten unterliegen den Vorschriften der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO).

Die ausführlichen Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel finden Sie in jedem Programmheft sowie auf unserer Homepage www.bildungsforum-dueren.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden Kurs an:
(Anmeldungen und Abmeldungen zu unseren Veranstaltungen sind nur schriftlich möglich)

Kursnummer: _____ Name/Vorname: _____

Kurstitel: _____ Straße: _____

PLZ/Ort: _____

eMail: _____

Tel. priv.: _____ Tel. dienstl.: _____

Ich kenne die Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums Düren-Eifel und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Nur für Kinderbetreuung:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Nur für Eltern-Kind-Kurse:

Name des Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Einzugsermächtigung

**Hiermit ermächtige ich das Katholische
Bildungsforum, die Kursgebühren bis auf
Widerruf von meinem/unserem Konto...**

Nur für Geburtsvorbereitung:

voraussichtlicher Entbindungstermin:

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

Bankverbindung: _____ **abzubuchen.**

Datum/Unterschrift: _____