

## KURSANMELDUNG UND BERATUNG

**Alle Kursanmeldungen schriftlich an:**

### **Katholische Familienbildungsstätte**

#### **Bergisch Gladbach**

Laurentiusstraße 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

**Telefon:** 02202/93639-0

**Telefax:** 02202/93639-55

**E-mail:** info@bildungsforum-gladbach.de

**Internet:** www.fbs-gladbach.de

### **Bankverbindung:**

Kath. Familienbildungsstätte  
Kreissparkasse Köln, BLZ 370 502 99  
Kontonummer 311 017 436

### **Auskunft - Kursberatung - Bürozeiten**

Montag - Freitag 09.00 - 12.00 Uhr

Montag, Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr

Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr

In kursfreien Zeiten:

Montag - Freitag 09.00 - 12.00 Uhr

### **Kursfreie Zeiten**

Karneval 16.02.12 – 21.02.12

Osterferien 02.04.12 – 15.04.12

Pfingsten 28.05.12 und 29.05.12

Brückentage 18.05.12 und 08.06.12

Sommerferien 09.07.12 – 21.08.12

**Die Veranstaltungen sind offen für alle  
Programmänderungen bleiben vorbehalten  
Träger:**

**Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.**

Geschäftsbedingungen siehe Seite 93.

**Ihr Team in der  
Kath. Familienbildungsstätte:**

**Bettina Goebel**

(Leiterin)

**Tel. 02202/93639-64**



**Susanne Schreiner**

(Päd. Mitarbeiterin,  
auch FBS Wipperfürth  
und Leverkusen)

**Tel. 02202/93639-52**



**Iris Lohkamp**

(Verwaltung)



**Evelyn Rohde**

(Verwaltung)



## VORWORT

**Liebe Eltern, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

in diesem Jahr wird unsere **Familienbildungsstätte 30 Jahre** alt. In diesen drei Jahrzehnten haben viele Menschen, Erwachsene wie Kinder, unsere Kurse besucht, gelernt, Gemeinschaft erlebt und Impulse für ihr persönliches Wachstum und ihr Familienleben erhalten.

Dass das möglich war, dazu haben Viele beigetragen. Wir danken all denen, die vor uns verantwortlich gewirkt haben, den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Wir danken den nebenamtlichen Referentinnen und Referenten und allen, die sich ehrenamtlich für die Familienbildung engagiert haben und engagieren!

Aber ohne Sie, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die unsere Angebote wahrnehmen, mit denen wir im lebendigen Austausch unsere Angebote entwickeln, bliebe das Haus still. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen!

In diesem Programmheft stellen wir wie immer die Angebote für Familien ins Zentrum, die wir in unserer Familienbildungsstätte und in Kooperation mit vielen Katholischen Kindertageseinrichtungen und Familienzentren in Bergisch Gladbach und des gesamten Rheinisch Bergischen Kreises, anbieten.

Gemeinsam laden wir Sie ein, sich auf das Abenteuer „Erziehung“ einzulassen, mit thematischen Elternabenden, Eltern-Kind-Kursen und Angeboten zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Besonders herzlich laden wir Sie auch ein, in unseren freundlich gestalteten Räumen im Laurentius-haus anderen Familien zu begegnen und mit Ihrem Baby und Kleinkind erste Kontakte zu knüpfen. Hier ist Raum für Sie und Ihre Wünsche nach Information und Austausch, und Ihrem Kind bieten wir eine auf den Entwicklungsstand abgestimmte, wohltuende Umgebung.

Unter dem Label QuIF - Qualifizierung für Beruf und freiwilliges Engagement - finden Sie eine Vielzahl von interessanten Qualifizierungsangeboten für Ihre berufliche und ehrenamtliche Praxis.

Ob Sie einen Gymnastik-, Gitarren- oder Nähkurs suchen, ob Sie interessiert sind an Vorträgen und Seminaren für Ihr persönliches Weiterkommen, wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen und Ihre Anregungen beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen.

Gemeinsam mit unseren Kollegen vom Kath. Bildungswerk bilden wir das Kath. Bildungsforum.

Das Programm des Katholischen Bildungswerks erscheint im Januar.

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de), oder [www.bildungsforum-gladbach.de](http://www.bildungsforum-gladbach.de)

Herzlich Willkommen!

Ihr Team der Kath. Familienbildungsstätte



Bettina Goebel  
Leiterin

**Im Blickpunkt**

- 07 KLANG-RÄUME Musikalische Mitmachausstellung
- 08 Die Bedeutung der Musik in der Erziehung
- 08 Klänge und Texte in der Nacht
- 09 Musik als spirituelle Praxis – Matinee
- 09 Die KLANG-RÄUME Fortbildung
- 10 Brauchtum in der österlichen Zeit
- 10 Inklusion in Schule und OGS
- 11 Vorlesefestival Hans C. Andersen

**Ehe und Partnerschaft**

- 12 Geschenktag für Paare
- 13 Ehevorbereitungskurse
- 14 Elternfrühstück – Zeit für uns als Paar
- 14 Lebenswende – Gruppe bei Trennung und Scheidung
- 15 Angebote der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

**Leben mit Kindern****Kindliche Entwicklung und Gesundheit**

- 16 Gesunde Säuglings- und Kleinkindernahrung
- 17 Wenn Kinder krank sind

**ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG**

- 19 Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“
- 20 Kommunikation mit Kindern
- 20 Elternabende zu Erziehungsthemen

**ERZIEHUNG IN DER FRÜHEN KINDHEIT – KURSE FÜR ELTERN MIT IHREN KINDERN****Für Eltern mit Babys**

- 26 Das erste Lebensjahr, nach Emmi Pikler

- 27 Begleitung im ersten Lebensjahr
- 28 Müttercafé Mamma Mia
- 29 PEKIP
- Für Eltern mit Kleinkindern: Das zweite und dritte Lebensjahr**
- 29 Eltern-Kind-Kurse im Laurentiushaus
- 31 Musikmäuse – Musik erleben von Anfang an
- 31 Da ist der Bär los - Erlebnisspiele
- 32 Eltern-Kind-Kurse in Pfarrgemeinden und Familienzentren
- Für Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter**
- 38 Kurse im Laurentiushaus
- 41 Kurse in Grundschule, Kitas und Familienzentren

### **Religion und Glaube in der Familie**

- 47 Kinder und ihre Fragen nach dem Tod
- 48 Familienwochenende Mut zur Stille
- 48 Kindern von Gott erzählen

### **Haushalt und Familienkultur**

- 49 Nähkurse, Schmuck aus Perlen
- 51 Gitarrenkurs
- 51 Mal- und Zeichenkurse
- 52 Märchenhafter Abend mit Buffet

### **Gesundheit und Pflege**

- 53 Wandern und Fasten
- 53 Hygiene im Alltag
- 54 Vortrags- und Seminarabende
- 55 Workshops Entspannung, Stressbewältigung, Bogenschießen

**61** Bewegungskurse für Frauen und Männer**Persönlichkeit, Lebensgestaltung**

- 64** Offener Gesprächskreis für „Kriegs-, und Nachkriegskinder und Kriegsenkel“
- 64** Wenn die Stimme der Seele begegnet
- 65** Konfliktcoaching
- 66** Seminarabende und Workshops zur persönlichen Weiterentwicklung
- 69** Meditative Wochenenden
- 70** Meditatives Tanzen

**Qualifizierung für Beruf und freiwilliges Engagement**

- 73** Einführungsseminar für Vorlesepaten
- 75** Bildungsurlaube Kommunikation und Konfliktmanagement
- 76** Stimmerfolg
- 77** Wichtige Entscheidungen mit dem „inneren Erfolgsteam“ treffen
- 77** Seminar für Wiedereinsteigerinnen
- 80** Girls Day 2012
- 81** Montessori-Diplomkurs und „Unter Drei“
- 82** Kinderbetreuung in Tagespflege
- 85** Babysitterkurs
- 85** Schul-Tag Aufbaukurs
- 86** Schul-Tag plus – Angebote für Mitarbeiter/Innen in der OGS
- 89** Hinweise zum Bildungsscheck

**Allgemeine Geschäftsbedingungen**

- 90** Unsere Kooperationspartner/Innen
- 92** Benachbarte Einrichtungen in der Weiterbildung
- 93** Allgemeine Geschäftsbedingungen und Qualitätsmanagement

Fotos: Jane Dunker, Kinderfotos; Elke Moorkamp, Kuschartier- und Spielzeugfotos

## 30 Jahre Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

### 30 Jahre Kath. Familienbildungsstätte

im Jahr 2012 wird die Katholische Familienbildungsstätte **30 Jahre** alt.

Das möchten wir mit dieser schönen KLANG-RÄUME - Ausstellung und einem attraktiven Begleitprogramm feiern.

Wir hoffen, da ist für Jede und Jeden etwas dabei: Führungen für Kindergruppen und Familien, ein Vortrag für Eltern und interessierte Kolleginnen und Kollegen, ein besonderes Klangerlebnis für Erwachsene in der Nacht, eine Fortbildung für Referentinnen und Referenten und Kolleginnen und Kollegen aus anderen pädagogischen Einrichtungen und eine philosophische Matinee.

Herzliche Einladung!

### KLANG-RÄUME Musikalische Mitmachausstellung



Die Klangräume – Ausstellung bietet ein Erfahrungsfeld für die Sinne, eine zauberhafte Reise in die Welt der Klänge und Töne. An verschiede-

nen ästhetisch schön gestalteten Klangobjekten wie u.a. einer Klangwippe, einem Gong, Flügel oder Percussions - Wand erfahren die Kinder und die erwachsenen Besucher und Besucherinnen die Vielfalt der akustischen Welt im Experiment und im Spiel.

Sie haben die Möglichkeit, den ganzen Körper einzusetzen. Sie können Klangmassagen genießen und ohne viel Üben frei improvisieren. Musikalische Phänomene wie Melodie, Rhythmus und Klangfarbe werden so direkt erfahrbar.

**MO 02. JULI - FR 13. JULI 2012**

### KLANG-RÄUME - Familienführung

**Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren**

**SA 07. JUL. 2012, 15:00-16:30 UHR**

(1x = 2 UStd.), 5,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6202172

### Klang-Räume- Führungen für Gruppen mit Kindern

Die Führungen für Gruppen finden in den beiden Wochen der Ausstellung montags bis freitags statt. Sie dauern 1 Stunde und werden fachlich begleitet. Den genauen Plan finden Sie auf unserer Homepage [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de)

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
Nähere Informationen: Bettina Goebel,  
Tel. 02202/93639-64

### Wie klingt das Großwerden? Pädagogische Einsichten zur Bedeutung von Musik in der Erziehung

Singen Sie Ihre Kinder in den Schlaf? Wie reagieren Sie, wenn ihr Kind auf einmal mit seiner Stimme oder anderen Dingen Klänge produziert? Ist das bloß Kinderkram?



Musik ist etwas typisch Menschliches. Unsere Gottesdienste, Feste, Kulturevents und unser ganzer Alltag sind ohne Musik kaum vorstellbar.

Es gibt offenbar eine tiefe und grundlegende Bedeutung der Musik für die menschliche Entwicklung, die aber vielleicht bei der bloßen

musikalischen Unterhaltung leicht übersehen wird.

Mit Kindern lässt sie sich wiederentdecken. Nicht nur das Musikhören, sondern mehr noch das aktive Singen und Musizieren sind wichtige Äußerungen des menschlichen Geistes. Ohne diesen Reichtum würde nicht nur den Kindern etwas fehlen!

Im Rahmen der Ausstellung KLANG-RÄUME haben Sie die einmalige Gelegenheit, mit einem

echten Profi in Sachen Musik ins Gespräch zu kommen, zu hören, auszuprobieren und besser zu verstehen.

Falko Steinbach ist Pianist, Komponist, Musikpädagoge und seit vielen Jahren Professor für Klavier am Department of Music der University of New Mexico (USA).

Der in Leverkusen aufgewachsene Musiker besucht regelmäßig seine Familie in der Bergischen Heimat und führt auch 2012 wieder das **Internationale Klavierfestival Lindlar** durch ([www.klavierfestival-lindlar.de](http://www.klavierfestival-lindlar.de)).

Eine Einladung in Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk im Oberbergischen Kreis und dem Klavierfestival Lindlar.

#### MI 04. JUL. 2012, 19:30-21:45 UHR

Prof. Falko Steinbach  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 5,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6102044

#### Klänge und Texte in der Nacht

Atmosphären gestalten durch Improvisation an Klangerinstrumenten und Texte zur Nacht.

#### FR 06. JUL. 2012, 20:00-21:00 UHR

Christian Eichborn,, Musikpädagoge  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
8,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7602031

## Gestimmt auf Gottes Melodie – Musik als spirituelle Praxis

Matinee am Montagvormittag



„Wer Musik liebt, wird früher oder später die erhabensten Bereiche der Geisteswelt erreichen“, schrieb einst der Mystiker Hazrat Inayat Khan. Und tatsächlich: Alle spirituellen Traditionen der Menschheit weisen der Musik die höchste Bedeutung zu: von der Trommel des Schamanen bis

zur Matthäus-Passion von Johann Sebastian Bach. Inwiefern aber ist Musik ein Königsweg zu Gott? Was bewirkt sie in unseren Seelen? Wie können wir sie in unser spirituelles Leben integrieren?

**MO 01. JUL. 2012, 10.00 – 12.00 UHR**

Dr. Christoph Quarch, Philosoph und Theologe,  
Fulda  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
10 €  
Veranstaltungsnr. 7402031

## Die KLANG-RÄUME Fortbildung

**Ein musikalisches Erfahrungsfeld für die Sinne**

Um musikalische Strukturen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene erlebbar zu machen, hat das „KLANG-RÄUME“ Team ein Fortbildungskonzept entwickelt, das vorbildlich für den Bereich des ästhetischen Lernens ist. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen werden wir an den Klangobjekten der „Klang-Räume“ Ausstellung viele musikalische Erfahrungen sammeln und praxisnahe Gruppensituationen erleben.

Die Fortbildung richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, insbesondere an ErzieherInnen, LehrerInnen der Grund- und Sonderschulen sowie an Diplom- und SozialpädagogInnen.

**Inhalte der Fortbildung:**

- Grundlagen und Zielsetzungen der Erziehung durch Musik und Bewegung
- Musikalische Praxis an den Klangobjekten
- Körperpercussion
- Musikalisch-rhythmische Unterrichtseinheiten in der Praxis wie z.B.: szenische Klanggestaltung, Rhythmen und Bewegung
- Methodik in der Gruppenarbeit

**FR 29. JUN. 2012, 16:30-20:30 UHR,  
SA 30. JUN. 2012, 09:00-15:00 UHR**

Ralf Müller, Musikpädagoge, Klang-Räume  
Team  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 12 UStd.), 58,00 €  
Veranstaltungsnr.: 6902197

### Religiöse Bräuche von Aschermittwoch bis Pfingsten

#### Ein Guide durch die österliche Zeit

Mit Aschermittwoch beginnt nach der lauten Fastnacht eine neue Zeit: ruhiger wird es, Essen und Trinken geschieht nicht mehr nach Art der Feste; und wenn die Karwoche anbricht, wird es besinnlich. Ab Gründonnerstag läuten die Glocken nicht mehr, Karfreitag wird der Altar in der Kirche abgeräumt, für den hingerichteten Jesus wird ein Grab gebaut. In der Nacht zum Ostersonntag feiert man in der Kirche einen feierlichen Gottesdienst, die Ostereier gehören zu diesem Festtag ebenso wie das Anzünden der Kerzen in der dunklen Kirche, uvm. Unsere Feste und unsere Festzeiten sind nicht nur voller Sinn, sondern auch sinnlich: Mit allen Sinnen soll der Sinn in Liturgie und Brauchtum wahrgenommen werden.

Licht in eine Zeit, die man kennt und eben doch nicht kennt wird an diesem Abend der Theologe und Brauchtumsforscher Manfred Becker-Huberti bringen.

#### **DO 22. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Prof. Dr. Manfred Becker-Huberti, Theologe  
Kath. Jugendheim Kürten, Bergstr. 33  
51515 Kürten  
Veranstaltungs-Nr.: 6702024

Information und Anmeldung: Gemeindereferentin  
Frau Eva Schmitz, Tel.: 02204/301818

### SchulTag plus - Inklusion



Inklusion geht davon aus, dass alle Schüler/innen ihren eigenen individuellen Förderbedarf haben. Wie aber können Sie als Betreuer/in und Lehrer/in allen gerecht werden? Welche Methoden können individuelles Lernen fördern und welche Strukturen müssen verändert werden? In diesem Seminar werden praktische Übungen und Tipps für inklusive Bildung vermittelt.

Behinderung wird nicht mehr vorrangig als Problem eines einzelnen Menschen verstanden. Außergewöhnliche Menschen sind nunmehr eine Herausforderung für alle.

Es geht um die Kunst des Zusammenlernens von sehr verschiedenen Menschen.

In Kooperation mit der Fachstelle für Jugendpastoral und Jugendhilfe

#### **SA 05. MAI 2012, 10:00-15:15 UHR**

Rainer Schmidt, Pfarrer, Paralympics-Champion  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 7 UStd.), 50,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902198

### Die wundersame Welt des Hans Christian Andersen

**Kleines Vorlesefestival für Eltern und Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren und alle interessierten Märchenfreunde**



Foto Iris Anand

Die Prinzessin auf der Erbse, das hässliche Entlein und der standhafte Zinnsoldat - das sind Märchen, die wir alle kennen. Doch welche Geschichten haben der Tölpel Hans, ein Gänseblümchen oder ein Flaschenhals erlebt?

Hans Christian Andersen hat eine große Zahl an Märchen und Geschichten geschrieben und seit knapp 200 Jahren geistern sie durch die Phantasie von großen und kleinen Menschen. Die meisten seiner Märchen sind uns bislang unbekannt.

Da ist es doch an der Zeit, zum Welttag des Kinderbuches und zum Geburtstag von Hans Christian Andersen, ihm und seinen Märchen ein kleines Festival auszurichten.

Auf ganz unterschiedliche Weise können alle großen und kleinen Besucher in die wundersame Welt des H.C. Andersen eintauchen: Im Bilderbuchkino; Märchen vorgelesen am laufenden Band; in einer Kreativwerkstatt; erzählt von einer Märchenerzählerin; vorgetragen von einer Schauspielerin; Wie klingt ein Märchen musikalisch? und Vieles mehr.

**SA 17. MRZ. 2012, 14:00-18:00 UHR**

Iris Anand, Erzieherin, Jutta Reda, künstlerische Sprachgestalterin, u.a.  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
Veranstaltungs-Nr.: 6202164  
Ohne Gebühr. Um eine Spende wird gebeten

# EHE UND PARTNERSCHAFT

## Zeit für Liebe und Partnerschaft

12

### Ein Geschenktag für Paare

Gelingende Beziehungen in Partnerschaft, Ehe und Familie - danach sehnen sich viele. Schenken Sie sich doch einen Nachmittag Zeit, um gemeinsam verschiedene Angebote und Impulse zu diesem Thema wahrzunehmen und zu erleben. Vielleicht finden Sie Anregungen, wie Sie auch längerfristig gelingende Beziehungen gestalten können.

**SO 26. FEB. 2012, 14:00-18:00 UHR**

Kath. Bildungsforum, Laurentiusstr. 4-12,  
51465 Bergisch Gladbach  
kostenfrei/ Anmeldung erforderlich  
Veranstaltungs-Nr.: 6402034

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Workshopwünsche bekannt. Workshopwahl im Internet unter: [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de)

### WORKSHOPTHEMEN:

**Mann-Sein und Frau-Sein in der Partnerschaft**  
Erhellendes und Erheiterndes

**Eltern sein - Partner sein**  
Impulse für eine lebendige Partnerschaft

**Ein Kick mehr Partnerschaft**  
Miteinander reden und sich dabei verstehen

**Liebe, Kunst und Leidenschaft: Künstlerpaare**

**Komm wir suchen unsere Schätze**  
Eine kreative Spurensuche in uns

### Reden ohne Worte

Wir teilen uns nonverbal mit

### Reflexzonenmassage

Ein Paar Füße zum Halten und Verwöhnen

### Vergangenheit liebt mit!?"

Keine Partnerschaft ohne Einfluss der Familiengeschichte(n)

**Partner Taiji:** Im Taiji vereinigen sich Yin und Yang Kräfte - das weibliche und männliche Prinzip - in einem harmonischen Bewegungsablauf

**TANGO** - eine Beziehung, die man tanzen kann

**Liebe und Beziehung im Film** anhand von ausgewählten Filmausschnitten und anschließendem Gespräch

**Trommeln für die Seele**  
Trommelworkshop

**Musikalischer Tagesausklang mit gemeinsamem Singen und Paarsegen**

Parallel dazu während des Nachmittags:

**Kinderbetreuung**  
**Info- und Büchertisch zum Thema**  
**Getränke, Kaffee und Kuchen**

**Es laden ein:** Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle, Bergisch Gladbach; Referat für Ehepastoral für Rhein- und Oberberg; Katholisches Bildungsforum Bergisch Gladbach

## EHE UND PARTNERSCHAFT

### „Die Liebe traut sich“ Ehevorbereitungskurse 2012

#### Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

Die Ehevorbereitungskurse der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung sind eine ideale Gelegenheit, vor der kirchlichen Trauung Fragen zu besprechen und zu klären wie:

- Was hat Gott mit unserer Partnerschaft/Ehe zu tun?
- Was bedeutet es, kirchlich zu heiraten?
- Was bedeutet für uns Ehe und Partnerschaft?
- Wie gestaltet sich die Feier der kirchlichen Eheschließung?

Bitte erwarten Sie keine Vorträge! Die Themen werden vielmehr in lockerer Form mit verschiedenen Methoden behandelt.

Gebühr jeweils: 10,00 € pro Person und Kurs

Veranstalter: Kath. Erwachsenen- und Familienbildung Rheinisch-Bergischer Kreis, in Kooperation mit dem Kath. Referat für Ehe- und Familienpastoral.

Nähere Infos und weitere Kurse in der Region Köln finden Sie unter: [www.ehe-familie.info](http://www.ehe-familie.info)

#### **SA 03. MRZ. 2012, 15:00-20:00 UHR**

Elisabeth Kaul-Kremer, Eheberaterin, Wilfried Kaul; Dipl. Sozialarbeiter  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

(1x = 6 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6402028

#### **SA 10. MRZ. 2012, 15:00-20:00 UHR**

Sigrid Jedlitzke, Karl-Heinz Jedlitzke, Gemeindefeferent  
Walburgahaus, Overath, Kolpingplatz  
51491 Overath  
(1x = 6 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6402029

#### **SA 24. MRZ. 2012, 15:00-20:00 UHR**

Edith Hartman, Manfred Hartmann, Pastoralreferent  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6402030

#### **SA 14. APR. 2012, 15:00-20:00 UHR**

Brigitte Eimermacher, Karl-Heinz Kloock-Eimermacher, Lehrer  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6402031

#### **SA 28. APR. 2012, 15:00-20:00 UHR**

Elisabeth Kaul-Kremer, Eheberaterin, Wilfried Kaul, Dipl. Sozialarbeiter  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6402032

## EHE UND PARTNERSCHAFT

### **SA 26. MAI. 2012, 15:00-20:00 UHR**

Edith Hartmann, Manfred Hartmann, Pastoralreferent  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6402033

14

### **Zeit für uns als Paar - Elternfrühstück**

#### **Eltern sein - Paar sein**

Der Kurs ist auch für Paare geeignet, die bereits einmal teilgenommen haben.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kleinkindern. Drei Stunden für sie als Paar, in denen sie miteinander ins Gespräch kommen, während ihre Kinder gut betreut sind.

Darüber austauschen was Ihnen als Individuum, was Ihnen als Familie und vor allem was Ihnen als Paar gut tut und wie und wann Sie dafür Zeit organisieren können, wird Thema sein.

Indem Sie sich bewusst Zeit für die Partnerschaft nehmen, kann diese Stärkung erfahren. Eine beglückende Partnerschaft ist auch die beste Voraussetzung für eine gelingende Elternschaft.

### **SA 21. APR. 2012, 09:30-12:30 UHR**

Mathilde Miebach, Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

(1x = 4 UStd.), 18,00 € pro Paar, einschl. Frühstück  
Mit kostenfreier Kinderbetreuung  
Veranstaltungs-Nr.: 6402037

### **Lebenswende**

#### **Ein Angebot für Betroffene bei Trennung und Scheidung**

Die Trennung vom Partner, der Partnerin, bedeutet für viele eine Lebenswende, sie ist mit Trauer und Wut verbunden. Zurück bleiben Enttäuschungen, Verletzungen und zerstörte Lebensträume.

In einer Gruppe wird die Gelegenheit sein, Erfahrungen auszutauschen, den Gefühlen Raum zu geben, aber auch neue Perspektiven zu erkennen und zu entwickeln.

In Kooperation mit der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle.

### **DO 02. FEB., MI 08. FEB., 15. FEB., MI 29. FEB., MI 07. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Elisabeth Kaul-Kremer, Eheberaterin  
Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung,  
Hauptstraße 227  
51465 Bergisch Gladbach  
(5x = 15 UStd.), 25,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7502002

### Angebote der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

**Informationen und Anmeldung: Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
Hauptstraße 227, 51465 Bergisch Gladbach,  
Tel.: 02202/34918**

#### Ein KICK mehr Partnerschaft

*Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK)  
Gesprächstraining für Paare*

Das Training richtet sich an Paare, die bereits in einer mehrjährigen Ehe bzw. Partnerschaft leben, keine schwerwiegenden Konflikte haben und ihre Kommunikation verbessern wollen. Das verhaltenstherapeutisch orientierte Programm vermittelt grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten.

Vier Paare arbeiten intensiv mit zwei eigens dafür ausgebildeten Trainerinnen und Trainern zusammen.

#### FRÜHJAHRSKURS 2012

##### TERMINE:

**FR, 20. JAN. 2012, 18.00 – 21.30 UHR**

**SA, 21. JAN. 2012, 10.00 – 17.30 UHR**

**FR, 03. FEB. 2012, 18.00 – 21.30 UHR**

**SA, 04. FEB. 2012, 10.00 – 17.30 UHR**

Elisabeth Kaul-Kremer, Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin  
Roswitha Reck, Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin  
200,00 € pro Paar

#### Ein Seminar für Paare

*Mut zur Liebe, sich aufmachen zu einer lebendigen Partnerschaft*

Mit diesem Seminar möchten wir Paaren die Möglichkeit geben, ihre versteckten Konflikte zu erkennen, Lösungen zu finden, neue Perspektiven zu entwickeln und so die Chance erarbeiten, in ihrer Liebe zueinander zu wachsen.

**TERMINE: 26. JAN., 09. FEB., 01. MRZ.,  
22. MRZ., 19. APR., 03. MAI, 24. MAI 2012**

jeweils donnerstags, 19.00 bis 22.00 Uhr

Mathilde Miebach, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Heinz Lahn, Ehe-, Familien- und Lebensberater  
kostenfrei

#### „Wann ist der Mann ein Mann“

*Ein Gruppenangebot für Männer*

In der Beziehung von Frauen und Männern hat sich in den letzten Jahrzehnten vieles gewandelt. Rollen und Aufgaben haben sich gravierend verändert. Häufig erleben sich Männer in ihrem Verhalten und in ihrer Identität verunsichert.

Gerade in einer Gruppe von Männern können Männer im offenen Austausch miteinander die Gefühle und ihr Verhalten besser reflektieren. Sie können dadurch zu einem größeren Selbstbewusstsein und einer sichereren Identität gelangen.

#### TERMINE: AUF ANFRAGE

Erwin Becker, Dipl.-Psychologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater  
kostenfrei

## Kindliche Entwicklung und Gesundheit

### Lotta lernt essen – Gesunde Säuglingsernährung

In diesem Vortrag werden sämtliche Fragen rund um das Thema Beikost behandelt.

Wann, wie und womit fange ich an, welches sind die Vor- und Nachteile der industriell und selbst hergestellten Beikost. Im Anschluss erhalten die TeilnehmerInnen Unterlagen, in denen ausführlich beschrieben wird, wie man schmackhaft, praktisch und vitaminreich die Beikost selbst herstellen kann.

Ihr Baby können Sie gerne mitbringen.

### DI 13. MRZ. 2012, 09:30-11:45 UHR

Edith Gätjen, Dipl. Öcotrophologin, Autorin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602171

### Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten im Kindesalter

„Nein, das darf ich nicht essen, ich habe eine Allergie“. Oft meiden Eltern von Kindern Lebensmittel, die vermeintliche Allergieauslöser sind, obwohl es in vielen Fällen gar nicht nötig ist. Nicht selten geraten Kinder bei undifferenzierten Diagnosen in eine Mangelernährung oder entwickeln später eine Essstörung aus.

Der Vortrag klärt auf und möchte mit dem „Wirrwar“ im Ratgeberdschungel aufräumen.

- Was ist eine Unverträglichkeit, was ist eine echte Allergie?
- Wie sieht eine fundierte Diagnostik aus?
- Was kann ich tun, wenn mein Kind wirklich auf ein bestimmtes Lebensmittel reagiert
- Wie beeinflusst dieses den Kindergartenalltag?
- Wenn ich bestimmte Lebensmittel meide, was kann ich stattdessen nehmen?

### DO 15. MRZ. 2012, 19:30-21:00 UHR

Dr. Kerstin Jülicher, Dipl. Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin VDOE  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602187

### Gute Esser - schlechte Esser

Eltern sorgen sich, wenn ein Kind zu wenig oder „selektiv“ isst. Jedes Kind ist eben anders. Oft dauert es einfach, bis es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Was Kinder für Wachstum und Gehirnentwicklung wirklich brauchen und wie sich gesunde Ernährung auch gegen eine Fast-Food-Vorliebe geschickt einführen lässt, soll im Vortrag und Gespräch entwickelt werden.

### MO 19. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR

Rita Viertel, Erzieherin, Gesundheitspädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202114

### Die 5 Elemente in der Kinderernährung

5 Elemente - Ernährung für Kinder trägt dazu bei, Kinder zu stärken um den Herausforderungen des Alltags in Kindergarten und Schule gewachsen zu sein.

Themen: Ernährungstipps; Aufklärung über industriell gefertigte Nahrung; Was gebe ich meinem Kind mit in Kindergarten und Schule?; Förderung der Konzentration. Unter anderem wird die Vermeidung von ADHS besprochen. Mit wenig Aufwand und auf einfache Weise findet man mit den richtigen Lebensmitteln einen Einstieg in die Wirkungsweise der 5 Elemente - Ernährung zum Wohle von Körper, Geist und Seele.

#### DI 17. APR. 2012, 19:00-21:15 UHR

Hildegard Antoni, Ernährungsberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602175

### Essensspaß für kleine Kinder:

#### Kinderernährung ab 1,5 Jahren

Haben Sie „Gunter Gemüsnix“ oder „Maggie Magnix“ bei sich am Esstisch sitzen?

Ziel dieses Vortrags ist es zum einen, die Grundlagen für eine gesundheitserhaltende Kinderernährung darzustellen und zum anderen darauf einzugehen, wie man vor dem Hintergrund die-

ses Wissens mit der sich täglich ändernden „Essens(un)lust“ umgeht.

#### DI 08. MAI 2012, 09:30-11:45 UHR

Edith Gätjen, Dipl. Öcotrophologin, Autorin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602172

### Die Homöopathische Hausapotheke für Kinder

Viele Familien wünschen sich heute eine sanftere Medizin, um bei leichten Erkrankungen auf schonendem Weg Linderung zu erfahren. Auch bei kleinen Verletzungen, besonders bei Kindern, kann die Homöopathie sehr gut erste Hilfe leisten. Der Vortrag stellt eine Zusammenstellung homöopathischer Mittel vor, deren Anwendung und Handhabung.

#### DO 09. FEB. 2012, 19:00-20:30 UHR

Jutta Reda, Heilpraktikerin, Sprachgestalterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.), 5,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602158

## LEBEN MIT KINDERN

### Erste Hilfe im Kindesalter

#### Für Eltern und alle, die mit Kindern arbeiten

An diesem Abend geht es um Tipps zur Erstversorgung bei typischen Unfällen bei Kindern (Verletzungen, Verbrennungen, Vergiftungen, Insektenstichen etc.) sowie zu deren möglicher Vermeidung. Außerdem können Fragen gestellt werden zu Pseudokrampf, Fieberkrampf, Gehirnerschütterung, plötzlicher Kindstod oder anderen „brennenden“ Themen.

#### **DO 08. MRZ. 2012, 20:00-22:15 UHR**

Dr. Uta Römer, Kinderärztin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602173

#### **DO 26. APR. 2012, 20:00-22:15 UHR**

Dr. Uta Römer, Kinderärztin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602189

#### **DO 31. MAI 2012, 20:00-22:15 UHR**

Dr. Uta Römer, Kinderärztin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6602205

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051

### Impfen: Standard oder individuelle Entscheidung?

Es läuft als Werbespot im Radio, Eltern werden mit Material überhäuft, junge Mütter bereits wenige Stunden nach der Geburt mit Fragen konfrontiert, in vielen Kindereinrichtungen prangt es von großen Plakaten: Die Werbemaschinerie für das Thema Impfen ist im Alltag von Familien allgegenwärtig.

Derzeit gibt es keine Impfpflicht sondern nur Impfpfehlungen. Welche Impfungen sind notwendig, wenn überhaupt, was sollte man bei einer Impfung beachten, welche Risiken sind mit einer Impfung verbunden?

Diese und weitere Fragen werden an diesem Nachmittag von Dr. Christoph Tautz, Arzt und tätig in der Elternsprechstunde im Krankenhaus Herdecke, erläutert und besprochen.

#### **DO 15. MRZ. 2012, 15:00-17:00 UHR**

Dr. Christoph Tautz, Kinderarzt  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602174

### ADS/ADHS - (K)eine Kinderkrankheit

Sie zappeln oder träumen, trotzten oder weinen. Was versteht man unter der Erkrankung ADHS, welche Ursachen werden diskutiert, welche Symptome oder Probleme treten auf, sowohl bei den Kindern als auch bei den betroffenen Bezugspersonen, wie gestaltet sich der Verlauf der

Erkrankung im Rahmen des Erwachsenwerdens?

Diagnostik- und Therapieformen werden erläutert, Fragen zum Thema beantwortet. Interessant für betroffene Familien, ErzieherInnen, LehrerInnen und alle Personen, die Umgang mit Kindern haben.

### DO 10. MAI 2012, 20:00-22:15 UHR

Dr. Uta Römer, Kinderärztin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602188

### Elternsein und Erziehung

#### Starke Eltern - Starke Kinder



Wie oft fragen wir Eltern uns: Bin ich als Mutter, als Vater gut genug? Warum ist manches so mühsam mit den Kindern? Soll ich, darf ich, muss ich meinem Kind Grenzen setzen?

Aber wie und wann und welche? Wie können wir in der

Familie einfach mehr Spaß und Gelassenheit haben?

Diese Fragen rund um das Thema Erziehung gehören in den Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“. Der Deutsche Kinderschutzbund hat

den Kurs entwickelt und mit vielen Eltern erprobt. Ziel der Elternkurse ist es, das Zusammenleben in der Familie zu erleichtern. Es geht darum, das Selbstvertrauen der Eltern als Erzieher zu stärken und zugleich den Rechten der Kinder - auch ihrem Recht auf eine gewaltfreie Erziehung - im Alltag Geltung zu verschaffen.

Das Modell einer „anleitenden Erziehung“ wird vermittelt.

Anhand der Fragestellungen:

- Welche Erziehungsvorstellungen habe ich?
- Kenne ich mich selbst?
- Wie kann ich meinem Kind helfen?
- Wie drücke ich meine Bedürfnisse aus?
- Wie erkennen und lösen wir Probleme in der Familie?

Wie können Eltern zu klaren Werten in der Erziehung, zu Selbstvertrauen, Kooperationsfähigkeit und Verantwortungsgefühl finden?

Der Kurs besteht aus Gesprächen, kleinen Vorträgen und Übungen - und macht - so das Urteil vieler Eltern - dazu auch Spaß.

#### mit kostenfreier Kinderbetreuung

#### Informationsnachmittag:

DI 07. FEB. 2012, 15:00-16:30 UHR

#### KURS:

DI 28. FEB. - 08. MAI 2012, 15:00-17:15 UHR

Andrea Busch, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Supervisorin (DGSV)  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x2 plus 8x3 = 26 UStd.), 48,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6102013

### Weißt du eigentlich, wie lieb ich Dich hab?

#### Kommunikation mit Kindern

Natürlich lieben wir unsere Kinder - aber im Alltagstrubel finden wir oft nicht die richtigen Worte, um unseren Liebeserklärungen Flügel zu verleihen, und so bleibt es meist beim vertrauten „Ich hab dich lieb“. Darf's ein bisschen mehr sein? Je farbenfroher und authentischer wir unsere Liebe zum Ausdruck bringen, desto größer ist der Gewinn - für unsere Kinder und für uns selbst. Mit Hilfe der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg werden wir erste „Flugversuche“ unternehmen... Neugier genügt!

#### MO 05. MRZ. 2012, 19:00-21:15 UHR

Merle Wieschhoff, Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6102034

### „Ich will aber nicht“

#### Trotz – ein wichtiger Schritt in der kindlichen Entwicklung

Jeder von uns kennt das Gefühl der „Ohnmacht“ gegenüber einem trotzbenden Kind. Im Supermarkt vor dem „Süßigkeitenregal“, vor dem „zu Bett gehen“, beim Anziehen und, und, und.

Es gibt wahrscheinlich unzählige Situationen, in denen ein zweijähriges Kind seine Bedürfnisse klar und unumstößlich äußert.

In dieser Zeit werden die Nerven der Erwachsenen schon mächtig auf die Probe gestellt, aber auch diese Phase geht vorbei und ist ein wichtiger Schritt in der frühkindlichen Entwicklung! Wie das Kind und der Erwachsene diese Phase „unbeschadet“ überstehen und wichtige Erfahrungen daraus ziehen können ist das Thema dieser Fortbildung.

#### DO 26. APR. 2012, 19:30-21:45 UHR

Michaela Berghaus, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6102035

#### MI 14. MRZ. 2012, 20:00-22:15 UHR

Michaela Berghaus, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102038

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051

#### MI 15. FEB. 2012, 19:30-21:45 UHR

Margareta Müller, Dipl.-Psychologin  
Familienzentrum Forsbach, Höhenweg 11  
51503 Rösrath  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102033

Information und Anmeldung: Frau Janke,  
Tel.: 02205/6160

### Du schaffst das schon

#### Kinder starkmachen, selbstständig und selbstbewusst

**DI 08. MAI. 2012, 14:30-16:45 UHR**

Waltraud Bauer, Diplom Pädagogin  
Kath. Kindergarten St. Mariä Himmelfahrt,  
Großgrimberger Weg 13, 51519 Odenthal  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102059

Information und Anmeldung: Frau Weber,  
Tel.: 02174/40258

### Schulanfang ist keine „Stunde Null“

**DO 10. MAI. 2012, 20:00-22:15 UHR**

Waltraud Bauer, Dipl. Pädagogin  
Kindergarten Voiswinkeler Wichtel e.V.,  
St.-Engelbert-Str. 44 a, 51519 Odenthal  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6302001

Information und Anmeldung: Frau Woitek,  
Tel.: 02202/79454

### „Keine Ahnung was da läuft...?“ Fernsehen, PC und Internet im Kinderzimmer

Was schauen Kinder, was spielen sie am PC, welche Internetseiten besuchen sie?

Wenn Eltern und Erziehende wissen, was da läuft, können sie Kindern in der Entwicklung zu mehr Medienkompetenz verhelfen.

Folgende Fragen werden vermittelt: Welche Vorlieben haben die Kinder? Wie erleben und verarbeiten sie das Gesehene/Gehörte? Welche Wirkung hat der Konsum von PC und Co?

Eltern und Erziehende lernen, was es alles gibt und wie sie Kinder im Umgang mit Medien begleiten und unterstützen können.

Zielgruppe: Eltern, Erziehende und andere Interessierte

**MO 27. FEB. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Katrin Scheel, Medienpädagogin, Referentin der  
Landesanstalt für Medien NRW  
Familienzentrum Die Gute Hand, Jahnstr. 35  
51515 Kürten  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102042

Information und Anmeldung: Frau Frank,  
Tel.: 02207/708-365

### Kindliche Sexualität und Sexualerziehung

Die Sexualerziehung ist eingebettet und Teil der Erziehung unserer Kinder.

Die Entdeckung der eigenen Sexualität ist Teil des kindlichen Neugierverhaltens, seiner Entdeckerfreude, sich selbst und die Welt kennenzulernen.

„Doktorspiele“, Fragen nach der Geburt stellen, zusammen „aufs Klo gehen“, sich aneinander kuscheln - alles und noch vieles mehr ist Ausdruck der kindlichen Sexualität und wird von den Kindern so auch im Tagesstättenalltag gelebt.

Sexualerziehung ist mehr als nur „Aufklärung“, sie vermittelt Wissen über den eigenen Körper, fördert partnerschaftliches Verhalten, Rücksichtnahme, Zärtlichkeit, Selbstvertrauen, gleichberechtigten Umgang zwischen Mädchen und Jungen...und...und...

Wir möchten im Gespräch mit Eltern Fragen, Erfahrungen und Meinungen austauschen und folgende Punkte berücksichtigen:

- Was ist kindliche Sexualität und wie entwickelt sie sich?
- Wie können wir mit der kindlichen Sexualität umgehen?
- Was bedeutet Sexualerziehung im Kindergarten?
- Wie können wir die Pflegesituation auch schon der Kleinsten gestalten?
- Sexualerziehung im Hinblick auf Prävention von sexuellem Missbrauch

Empfehlenswerte Bücher für den Kindergarten und zu Hause

#### DI 13. MRZ. 2012, 16:00-18:15 UHR

Katrin Fassin, Dipl. Sozialpädagogin, Kinderschutzbund KV Rhein.-Bergischer Kreis e.V.

Kath. integrative Kita St. Josef,  
Lerbacher Weg 6, 51469 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6102027

mit Kinderbetreuung auf Anfrage in der Kindertagesstätte

Information und Anmeldung: Frau Altrogge,  
Tel.: 02202/36305

#### MI 25. APR. 2012, 19:30-21:45 UHR

Katrin Fassin, Dipl. Sozialpädagogin, Kinderschutzbund KV Rhein.-Bergischer Kreis e.V.

Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6102039

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051



## LEBEN MIT KINDERN

### „Die Ritter des Möhrenbreis“ – Geschichten von Vater und Sohn

Lesung und Gespräch mit dem Autor Björn Süfke zur Bedeutung der Väterrolle in der Erziehung.

**DI 07. FEB. 2012, 19.30 UHR**

Björn Süfke, Psychologe und Buchautor  
Caritas-Kindertagesstätte Sonnenblume,  
Witzheldener Str. 7, 51399 Burscheid (-Hilgen)

Information und Anmeldung:  
Frau Sartingen-Kranz, Tel.: 02174/5214

### Elterntreff

Luftablassen - Austausch-Themen - Kontakte  
knüpfen

**DI 10. JAN., 7. FEB., 6. MRZ., 3. APR., 8. MAI,  
5. JUN., 03. JUL. 2012, 14:00-16:15 UHR**

Doris Habeck, Gordon Familientrainerin  
Kath. Familienzentrum Schildgen, Altenberger-  
Dom-Str. 136, 51467 Bergisch Gladbach  
(7x = 21 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102029  
mit Kinderbetreuung

Information und Anmeldung: Frau Janz,  
Tel.: 02202/82358

### Stunden für mich - Einladung zum offenen Gesprächskreis

Angebot für alleinerziehende Eltern  
mit Kinderbetreuung und einfachem Frühstück

**SA 28. JAN., 24. MRZ., 12. MAI, 09. JUN. 2012,  
10:00-12:15 UHR**

Doris Habeck, Gordon Familientrainerin  
Kath. Familienzentrum Schildgen, Altenberger-  
Dom-Str. 136, 51467 Bergisch Gladbach  
(4x = 12 UStd.), 8,00 € Lebensmittelumlagen  
Veranstaltungs-Nr.: 6102028

Information und Anmeldung: Frau Janz,  
Tel.: 02202/82358

### Liebevoll Grenzen setzen

**MO 23. JAN. 2012, 20:00-22:15 UHR**

Doris Habeck, Gordon Familientrainerin  
Pfarrheim, St. Michael, Kölner Str. 39  
42929 Wermelskirchen  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102010

Information und Anmeldung: Frau Wirges,  
Tel.: 02196/6613

### Sprachförderung für Kinder

#### Wie Eltern den Spracherwerb ihrer Kinder unterstützen können

Sprechen, das kann doch jedes Kind - oder? In einer Zeit, in der viele Kinder in Kindergarten und Schule sprachauffällig sind, können wir nicht mehr einfach davon ausgehen, dass Kinder wie selbstverständlich in die Sprache ihrer Eltern hineinwachsen.

Was genau sind aber Sprachentwicklungsstörungen? Wie sieht es aus, wenn die Entwicklung normal verläuft und welche Rolle spielen die Erwachsenen dabei?

Das Anliegen dieses Elternabends ist es, Wissen über die Grundlagen der Sprachentwicklung zu vermitteln und spielerische Angebote zur Förderung der kindlichen Sprachfähigkeit zu machen, die die Kinder zu einem freudigen und kreativen Umgang mit Sprache befähigen.

#### **DI 27. MRZ. 2012, 19:30-21:00 UHR**

Jutta Reda, Heilpraktikerin, künstlerische und therapeutische Sprachgestalterin  
Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus,  
Kaule 60, 51429 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102030

Information und Anmeldung: Frau Meurer,  
Tel.: 02204/54842

### Wie helfe ich meinem Kind bei der Berufswahl?

#### Tipps und Anregungen für Eltern

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner für ihre Kinder, wenn es um das Thema Studien- und Berufswahl geht. 70% befragter Schulabgänger stufen sie hierbei als sehr einflussreich ein. Sie kennen Ihr Kind am besten und können ihm helfen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkunden, eine Grundvoraussetzung, um den passenden beruflichen Werdegang zu finden. Rund 5.200 Studiengängen und 500 verschiedenen Ausbildungen machen einen gelungenen Start in Studium oder Beruf heute schwer, da es ein sehr unübersichtlicher Markt der Chancen ist. Auf der anderen Seite ist die Suche der Jugendlichen nach der eigenen Berufung ein Prozess, der Zeit, Raum und Geduld aller Beteiligten bedarf. Es ist deshalb sinnvoll, dass Eltern als die jungen Menschen bei der Stärken- und Interessenfindung und bei dem Aufzeigen von Möglichkeiten kontinuierlich begleiten, ohne sie zu sehr einzuengen.

In diesem Vortrag erhalten Sie nützliche Informationen und praktische Tipps, wie Ihnen dies gelingen kann, außerdem Infos zur Berufsorientierung, damit Ihr Kind zielsicher seinen Platz im Berufsleben findet, Freude und Sinn im Beruf erlebt und gute Zukunftsperspektiven hat.

#### **MI 14. MRZ. 2012, 18:30-20:45 UHR**

Barbara Willmroth, Dipl. Sozialpädagogin, Laufbahnberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x=3 UStd.) 8,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6102036, 8€

### Sie suchen einen Babysitter?

In Zusammenarbeit mit diesen Katholischen Familienzentren haben wir Babysitter ausgebildet.

Die Jugendlichen haben 20 Unterrichtsstunden zu den Themen:

- Kindliche Entwicklung
- Säuglingspflege
- Ernährung und Gesundheit des Kindes
- Spiel und Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern
- Rechte und Pflichten des Babysitters
- Kindernotfälle - Erste Hilfe

absolviert.

Die pädagogischen Inhalte wurden auf der Grundlage der Pädagogik von Emmi Pikler und Maria Montessori vermittelt.

Zum Abschluss der Ausbildung erhielten die Babysitter ein Zertifikat und wurden in die Babysitterkartei des Familienzentrums aufgenommen. Diese Familienzentren führen jetzt eine Babysitterkartei:

Katholisches Familienzentrum Schildgen

Ansprechpartnerin:

Frau Janz, Tel.: 02202/82358

Caritas Kindertagesstätte Katterbach

Ansprechpartnerin:

Frau Schättler, Tel. 02202/84043

Kath. Familienzentrum Moitzfeld-Bensberg

Ansprechpartnerin:

Frau Klein, Tel.: 02204/81858

Kath. Familienzentrum St. Maria Königin, Refrath  
Ansprechpartnerin:

Frau Mendel, Tel.: 02204/68051

Familienzentrum Die Gute Hand  
in Kürten-Biesfeld

Ansprechpartnerin:

Frau Frank, Tel.: 02207/70812

Caritas Familienzentrum Odenthal

Ansprechpartnerin:

Frau Meier, Tel.: 02202/708460



Entwicklungsberatung für Eltern von Kindern von 0 bis 3 Jahren im Heilpädagogischen Zentrum der Stiftung Die Gute Hand in Kürten Biesfeld

Ausgebildete Fachkräfte stehen als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Neben offenen Angeboten, wie Vorträgen oder Sprechstunden stehen auch individuelle Beratungsangebote mit oben genannten Fachkräften für Sie bereit.  
Information: Tel. 02207 708-30

### Erziehung in der frühen Kindheit Kurse für Eltern mit ihren Kindern

26



Die Kurse Das erste Lebensjahr greifen die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) auf. Sie verbinden dabei frühkindliche Bildung und Elternbildung.

Pikler heißt ....

Das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen.

Es wissen lassen, was wir mit ihm tun. Uns mit ihm verständigen. Von Anfang an.

Dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben.

Es ungestört aktiv sein lassen.

Ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

*„Jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten.“*

Emmi Pikler

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original Pikler®-Bewegungsmaterialien und eine Tischrunde für die Eltern. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zuzuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Mit zum Kurs gehören Wiegenlieder und Kinderlieder, die Eltern (wieder) lernen können.

Die Kursleiterinnen haben eine Zertifikatsfortbildung zur Eltern-Kind-Kursleiterin absolviert, die das Bildungswerk der Erzdiözese Köln in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V. ([www.pikler.de](http://www.pikler.de)) durchführt.

Zu allen Kursen gehören **ein oder zwei Elternabende**, die mit Ihrer Kursleiterin abgesprochen werden und die in der Kursgebühr enthalten sind

### Das erste Lebensjahr

**für Eltern mit ihren November - Dezember  
2011 geb. Babys**

**DI 17. JAN. - 19. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Tanja Haseloer, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 39 UStd.), 70,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202165

## LEBEN MIT KINDERN

### Das erste Lebensjahr

**für Eltern mit ihren März bis Juni 2011  
geb. Babys**

**DO 12. JAN. - 29. MRZ. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Tanja Haseloer, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(12x = 25 UStd.), 45,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202109

### Das erste Lebensjahr

**für Eltern mit ihren Mai bis Juli 2011  
geb. Babys**

**DO 19. APR. - 21. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Tanja Haseloer, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(9x = 19 UStd.), 34,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202154

### Das erste Lebensjahr

**für Eltern mit ihren Juli - August 2011  
geb. Babys**

**DO 12. JAN. - 28. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Violetta Pastukh, Dipl. Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(21x = 43 UStd.), 77,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202104

### Das erste Lebensjahr

**für Eltern mit ihren Oktober bis November  
2011 geborenen Babys**

**DO 26. JAN. - 28. JUN. 2012, 11:00-12:30 UHR**

Violetta Pastukh, Dipl. Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 39 UStd.), 70,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202105



### Begleitung im ersten Lebensjahr

Wir laden Sie ein, in angenehmer, offener Atmosphäre einen Vormittag mit ihrem Kind zu verbringen. Dabei erhalten Sie die Möglichkeit, durch aufmerksame Beobachtung und liebevolle Begleitung ihr Kind in seiner Eigenentwicklung zu stärken. Es werden Anregungen und Anstöße zur spielerischen Förderung des Kindes gegeben, ohne es im Säuglingsalter schon unter Leistungsdruck zu setzen. Seine Eigenaktivität wird unterstützt und bestärkt, was unmittelbare

## LEBEN MIT KINDERN

Wirkung auf den Aufbau des Selbstwertgefühles hat.

Weiterer Schwerpunkt des Kurses ist die Kontaktaufnahme von Eltern in ähnlicher Lebenssituation. Im geschützten Rahmen der Gruppe wird ein intensiver Erfahrungsaustausch ermöglicht. Vorhandene Fragen, Probleme und Unsicherheiten können angesprochen werden. Themenbereiche wie z.B. Säuglingsernährung, Schlafverhalten, Kinderkrankheiten, veränderte Lebenssituation und Erziehungsfragen werden aufgegriffen. Zur Intensivierung dienen ein oder zwei Elternabende, die mit dem Kurs verbunden sind.

**für Eltern mit ihren Oktober bis November 2011 geb. Babys**

**MO 16. JAN. - 25. JUN.2012, 09:00-10:30 UHR**

Mechthild Sünder-Tegtmeyer, Lehrerin und Motopädin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(22x = 46 UStd.), 82,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202117

**für Eltern mit ihren Mai bis Juli 2011 geb. Babys**

**MO 16. JAN. - 26. MRZ.2012, 10:45-12:15 UHR**

Mechthild Sünder-Tegtmeyer, Lehrerin und Motopädin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(11x = 23 UStd.), 41,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202116

**für Eltern mit ihren Januar bis Mitte März geb. Babys**

**MO 16. APR. - 25. JUN. 2012, 10:45-12:15 UHR**

Mechthild Sünder-Tegtmeyer, Lehrerin und Motopädin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(10x = 23 UStd.), 41,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202118

### Müttercafé „Mama Mia“

Treff für junge Schwangere und Mütter; Baby-spielplatz für Kinder bis 1,5 Jahren; Kontakt und Gespräche bei Kaffee oder Tee; Fragen rund um das Leben mit dem Kind

**MITTWOCHS, 14:00-16:15 UHR**

Beate Schenke, Erzieherin  
Helga Back, Kinderkrankenschwester  
Haus der Familie(Caritashaus),  
Cederwaldstraße 22, 51469 Bergisch Gladbach  
kostenfrei

In Kooperation mit der Beratungsstelle Esperanza des Caritasverbandes RheinBerg



### Spiel- und Bewegung nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP)

für Eltern mit März bis April 2011 geb. Babys

Die Eltern erfahren in einer Gruppe, wie sie die natürlichen Bewegungen ihres Kindes in jeder Entwicklungsphase spielerisch unterstützen können und welche Spiele ihrem Kind Freude machen. Sie lernen durch Beobachten die Bedürfnisse des Babys besser kennen. Das geschieht in einem beheizten Raum, wo sich die Kinder - ohne einengende Kleidung - spontan bewegen und wohl fühlen.

Die vielfältigen Kontakte in einer kleinen Gruppe von Eltern und Babys vermitteln wichtige erste Erfahrungen, erste Erziehungsfragen können besprochen werden. Das Angebot unterstützt und fördert auch Kinder mit Entwicklungsstörungen.

**MO 23. JAN. - 19. MRZ.2012, 16:45-18:15 UHR**

Gisela Krämer, Erzieherin und Pekip-Kursleiterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(9x = 19 UStd.), 34,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202163

Wenn Ihr Baby viel und unstillbar schreit:

Sprechstunde im Caritas Frühförderzentrum  
Christiane Weißbrodt, Krankengymnastin  
Tel. 02202/1008-108, Cederwaldstraße 22  
51465 Bergisch Gladbach

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurse



Ein Eltern-Kind-Kurs bietet:

Eltern

- Information und Gespräch zu allen Fragen des Kleinkindalters
- Unterstützung bei Festen mit Kindern im Jahreskreis
- Kontakte in der Elternrunde

- Kindern im zweiten und dritten Lebensjahr
- Zeit und Raum zum freien Spielen und Bewegen
- interessantes altersgerechtes Spielmaterial
- Kontakte zu anderen Kleinkindern

Eltern und Kindern gemeinsam

- die Freude an Kreisspielen und Liedern

## LEBEN MIT KINDERN

Begleitend zu jedem Kurs werden je nach Dauer der Kurse **ein bis zwei Elternabende** durchgeführt, die in der Teilnahmegebühr enthalten sind. Die Termine hierfür werden jeweils in der Gruppe abgestimmt.

### Kurse in der Kath. Familienbildungsstätte im Laurentiushaus

30

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DO 12. JAN. - 21. JUN. 2012, 10:35-12:05 UHR**

Tanja Haseloer, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(20x = 41 UStd.), 73,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202110

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**MO 16. JAN. - 18. JUN. 2012, 15:00-16:30 UHR**

Angelika Kröger, Dipl. Sozialpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(18x = 39 UStd.), 70,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202107

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**MO 16. JAN. - 18. JUN. 2012, 16:35-18:05 UHR**

Angelika Kröger, Dipl. Sozialpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 39 UStd.), 70,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202108

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**MI 18. JAN. - 13. JUN. 2012, 15:00-16:30 UHR**

Angelika Kröger, Dipl. Sozialpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(20x = 41 UStd.), 73,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202139

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**FR 20. JAN. - 15. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Brigitte Mai, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(18x = 37 UStd.), 66,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202106

### Musikmäuse - Musik erleben von Anfang an

#### für Eltern mit ihren Kindern im zweiten und dritten Lebensjahr

Kinder haben eine natürliche Freude am Musizieren, am Singen, am Experimentieren, an Bewegung und Tanz.

Auf spielerische Weise werden die Kinder an die Musik herangeführt und können gemeinsam mit ihren Eltern die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. In einer angenehmen Umgebung werden einfache Instrumente und Materialien eingesetzt, wie Raseln, Glöckchen, Klanghölzer, bunte Tücher....

#### DI 10. JAN. - 05. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR

Kathrin Benkel, Dipl. Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(17x = 34 UStd.), 61,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202087

#### für Eltern mit ihren Kindern von 10-18 Monaten

#### DI 10. JAN. - 05. JUN. 2012, 10:45-11:45 UHR

Kathrin Benkel, Dipl. Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(17x = 17 UStd.), 40,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202120

### Da ist der Bär los!

#### Erlebnisspiele für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Durch einen abwechslungsreich gestalteten Spielraum und vielfältige Spielmaterialien erhalten Kinder in diesem Kurs viele Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und Einfallsreichtum zu entwickeln. Sie lernen ihre Sinne und ihren Körper durch unterschiedliche Bewegungsangebote und spielerische Anreize kennen. Mütter und Väter erhalten Anregungen für zu Hause und sind zum Mitmachen eingeladen.

Karina Ristic, Dipl. Sozialarbeiterin, Fitnessstrainerin

#### DI 10. JAN. - 19. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 38 UStd.), 68,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202098



#### MI 11. JAN. - 27. JUN. 2012, 16:00-17:30 UHR

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(22x = 44 UStd.), 79,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202066

## LEBEN MIT KINDERN

**DO 12. JAN. - 28. JUN. 2012, 16:00-17:30 UHR**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(20x = 40 UStd.), 72,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202065

**Eltern-Kind-Kurse in Pfarrgemeinden  
und Kath. Familienzentren**

32

**Bergisch Gladbach - Schildgen**

### Begleitung im ersten Lebensjahr

**für Eltern mit März bis Mai 2011 geb. Babys**

**MO 09. JAN. - 18. JUN. 2012, 10:00-11:30 UHR**

N. N.  
Kath. Familienzentrum Schildgen, Altenberger-  
Dom-Str. 136, 51467 Bergisch Gladbach  
(21x = 42 UStd.), 67,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202143

Information und Anmeldung: Frau Janz,  
Tel.: 02202/82358

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DO 12. JAN. - 21. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Iris Anand, Erzieherin  
Pfarrsaal Schildgen, Altenberger Dom Str. 140  
51467 Bergisch Gladbach  
(20x = 41 UStd.), 65,60 €

Veranstaltungs-Nr.: 6202001  
Information und Anmeldung: Frau Anand,  
Tel.: 02202/84807

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DO 12. JAN. - 21. JUN. 2012, 10:30-12:00 UHR**

Iris Anand, Erzieherin  
Pfarrsaal Schildgen, Altenberger Dom Str. 140  
51467 Bergisch Gladbach  
(20x = 41 UStd.), 65,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202002

Information und Anmeldung: Frau Anand,  
Tel.: 02202/84807

**Bergisch Gladbach - Frankenforst**

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 17. JAN. - 19. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Angelika Kröger, Dipl. Sozialpädagogin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin, Im  
Hain 37  
51427 Bergisch Gladbach  
(18x = 37 UStd.), 59,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202082

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051

## Kürten

### Begleitung im ersten Lebensjahr

**für Eltern mit ihren September - November 2011 geb. Babys**

**MO 09. JAN. - 02. JUL. 2012, 10:00-11:30 UHR**

Kerstin Mays, Dipl. Pädagogin  
Familienzentrum Die Gute Hand  
Montessori-Kinderhaus, Im Binsfeld 11  
51515 Kürten-Biesfeld  
(23x = 47 UStd.), 75,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202083

Information und Anmeldung: Frau Frank,  
Tel.: 02207/708-365

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 10. JAN. - 26. JUN. 2012, 08:45-10:15 UHR**

Barbara Zilligen, Erzieherin  
Familienzentrum Die Gute Hand  
Montessori-Kinderhaus, Im Binsfeld 11  
51515 Kürten-Biesfeld  
(22x = 46 UStd.), 73,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202079

Information und Anmeldung: Frau Frank,  
Tel.: 02207/708365

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 10. JAN. - 26. JUN. 2012, 10:30-12:00 UHR**

Barbara Zilligen, Erzieherin  
Familienzentrum Die Gute Hand  
Montessori-Kinderhaus, Im Binsfeld 11  
51515 Kürten-Biesfeld  
(22x = 46 UStd.), 73,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202080

Information und Anmeldung: Frau Frank,  
Tel.: 02207/708365

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**MI 11. JAN. - 20. JUN. 2012, 09:15-10:45 UHR**

Barbara Zilligen, Erzieherin  
Familienzentrum Die Gute Hand  
Montessori-Kinderhaus, Im Binsfeld 11  
51515 Kürten-Biesfeld  
(23x = 48 UStd.), 76,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202081

Information und Anmeldung: Frau Frank,  
Tel.: 02207/708365

## LEBEN MIT KINDERN

### Das erste Lebensjahr

**Für Eltern mit ihren Mai bis Mitte Juli 2011  
geb. Babys**

**MO 09. JAN. - 19. MRZ. 2012, 08:45-10:15 UHR**

Petra Köser, Erzieherin

Veranstaltungsort: Calendula Raum für Yoga  
und Bewegung,

Im Winkel 7, 51515 Kürten

(10x = 20 UStd.), 56,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6202182

Information und Anmeldung: Frau Köser,  
Tel.: 02268/901601



34

### Das erste Lebensjahr

**Für Eltern mit ihren Januar bis März 2011  
geb. Babys**

**MO 09. JAN.-13. FEB. 2012, 10:45-12:15 UHR**

Petra Köser, Erzieherin

Veranstaltungsort: Calendula Raum für Yoga  
und Bewegung,

Im Winkel 7, 51515 Kürten

(8x = 15 UStd.), 42,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6202183

Information und Anmeldung: Frau Köser,  
Tel.: 02268/901601

### Das erste Lebensjahr

**Für Eltern mit ihren Juli bis August 2011  
geb. Babys**

**FR 13. JAN. - MO 26. MRZ. 2012, 10:00-11:30  
UHR**

Petra Köser, Erzieherin

Veranstaltungsort: Calendula Raum für Yoga  
und Bewegung,

Im Winkel 7, 51515 Kürten

(10x = 20 UStd.), 56,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6202185

Information und Anmeldung: Frau Köser,  
Tel.: 02268/901601

## LEBEN MIT KINDERN

### Das erste Lebensjahr

**Für Eltern mit ihren Mai bis Mitte Juli 2011  
geb. Babys**

**MO 16. APR. - 25. JUN. 2012, 08:45-10:15 UHR**

Petra Köser, Erzieherin  
Veranstaltungsort: Calendula Raum für Yoga  
und Bewegung,  
Im Winkel 7, 51515 Kürten  
(11x = 23 UStd.), 64,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202184

Information und Anmeldung: Frau Köser,  
Tel.: 02268/901601

### Das erste Lebensjahr

**Für Eltern mit ihren Juli bis August 2011  
geb. Babys**

**MO 16. APR. - 25. JUN. 2012, 10:45-12:15 UHR**

Petra Köser, Erzieherin  
(11x = 23 UStd.), 64,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202187  
Veranstaltungsort: Calendula Raum für Yoga  
und Bewegung,  
Im Winkel 7, 51515 Kürten

Information und Anmeldung: Frau Köser,  
Tel.: 02268/901601

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 10. JAN. - 26. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Martrud Schlundt, Erzieherin  
Pfarrheim Dürscheid, Kirchberg 3  
51515 Kürten  
(23x = 48 UStd.), 76,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202093

Information und Anmeldung: Frau Schlundt,  
Tel.: 02207/3218

### Odenthal

### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**MI 11. JAN. - 27. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Martrud Schlundt, Erzieherin  
Michaelsheim Neschen, Neschener Str.  
51519 Odenthal  
(24x = 50 UStd.), 80,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202094

Information und Anmeldung: Frau Schlundt,  
Tel.: 02207/3218

## LEBEN MIT KINDERN

### Overath

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 17. JAN. - 26. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Beatrix Krischer-Orth, Erzieherin  
Pfarrheim Heiligenhaus, Rochusstraße /unter der  
Kirche, 51491 Overath  
(23x = 48 UStd.), 76,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202128

Information und Anmeldung:  
Frau Krischer-Orth, Tel.: 02206/82521



#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 17. JAN. - 26. JUN. 2012, 10:35-12:05 UHR**

Beatrix Krischer-Orth, Erzieherin  
Pfarrheim Heiligenhaus, Rochusstraße /unter der  
Kirche , 51491 Overath  
(23x = 48 UStd.), 76,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202129

Information und Anmeldung:  
Frau Krischer-Orth, Tel.: 02206/82521

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**MI 18. JAN. - 27. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Beatrix Krischer-Orth, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum Marialinden,  
Pilgerstraße 46a, 51491 Overath  
(23x = 47 UStd.), 75,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202135

Information und Anmeldung: Frau Jaumann,  
Tel.: 02206/867914

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DO 19. JAN. - 28. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Beatrix Krischer-Orth, Erzieherin  
Kath. Kindergarten St. Marien, Friedensweg 5  
51491 Overath  
(21x = 43 UStd.), 68,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202136

Information und Anmeldung:  
Frau Krischer-Orth, Tel.: 02206/82521

### Rösrath

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 17. JAN. - 27. MRZ. 2012, 09:30-11:00 UHR**

Alice Müller, Kinderpflegerin  
Augustinushaus Rösrath, Hauptstr. 70  
51503 Rösrath  
(11x = 23 UStd.), 36,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202096

Information und Anmeldung:  
Frau Alice Müller, Tel.: 02205/7774

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**DI 17. APR. - 26. JUN. 2012, 09:30-11:00 UHR**

Alice Müller, Kinderpflegerin  
Augustinushaus Rösrath, Hauptstr. 70  
51503 Rösrath  
(10x = 21 UStd.), 33,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202097

Information und Anmeldung: Frau Alice Müller,  
Tel.: 02205/7774

#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**FR 20. JAN. - 15. JUN. 2012, 09:00-10:30 UHR**

Sabine Berghaus, Erzieherin

Caritas Kita Rösrath, Scharrenbroicher Str. 27  
51503 Rösrath  
(16x = 33 UStd.), 52,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202121

Information und Anmeldung: Frau Prade,  
Tel.: 02205/9201520



#### Erziehung im Kleinkindalter Eltern-Kind-Kurs

**FR 20. JAN.-15. JUN. 2012, 10:45 - 12:15 UHR**

Sabine Berghaus, Erzieherin  
Caritas Kita Rösrath, Scharrenbroicher Str. 27  
51503 Rösrath  
(16x = 33 UStd.), 52,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202122

Information und Anmeldung: Frau Prade,  
Tel.: 02205/9201520

### Kurse für Eltern mit Kindern im Kindergarten und Grundschulalter

Kurse in der Kath. Familienbildungsstätte im Laurentiushaus

#### Fit für die Schule - Ausgewogen essen und trinken

38

#### Für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Niemand wird bezweifeln, dass Gesundheit eine Voraussetzung für die Bildungsfähigkeit von Kindern ist. So ist es leicht nachvollziehbar, dass sich kranke Kinder schlechter konzentrieren und schlechter lernen können. Bereits im Grundschulalter können Kinder lernen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Anhand der Ernährungspyramide lernen Eltern und Kinder auf spielerische Weise sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Es werden Spiele rund um die Pyramide angeboten aber auch kleine Snacks und Leckereien zubereitet und gemeinsam gegessen. So hat jede Familie zahlreiche Möglichkeiten sich ausgewogen zu ernähren und Spaß an einer gesunden Ernährungsweise zu gewinnen. Dadurch lässt sich auch das Lernen und die Konzentration nachhaltig verbessern.

#### MO 12. MRZ.-19. MRZ.2012, 16:00-18:15 UHR

Janina Scharf, Dipl. Oecothrophologin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 6 UStd.), 13,80 € inkl. 3,00 € Umlagen  
Veranstaltungs-Nr.: 6202140

### Küchenwerkstatt für Kleine

#### Für Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren

Praktisches und kindgerechtes Backen und Zubereiten von kleinen Speisen. Die Mütter helfen mit!

#### DO 03. MAI - 10. MAI 2012, 15:30-17:45 UHR

Hildegard Antoni, Ernährungsberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 6 UStd.), 13,80 € inkl. 3,00 € Umlagen  
Veranstaltungs-Nr.: 6202112

### Märchenküche

#### Für Eltern mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

Märchenhafte Rezepte für kleine Hexen, große Zaubere, Küchenzwerge, Nachtischprinzessinnen und Vorspeisenkönige  
Hereinspaziert in die Märchenküche: Es wird gelesen, in der kleinen Küche geknetet und gerührt, probiert und genossen. Rätselhafte Erlebnisse der Sinne runden den märchenhaften Nachmittag ab. Lasst Euch verzaubern!

#### MO 07. MAI 2012, 15:00-17:15 UHR

Janina Scharf; Kath. Familienbildungsstätte,  
Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 8,40 € inkl. 3,00 € Umlagen  
Veranstaltungs-Nr.: 6202141

## LEBEN MIT KINDERN

### Backen und Basteln zum Osterfest

#### Für Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren

Wir backen ein Osternest und füllen es mit selbstgefärbten Eiern.

#### DI 13. MRZ. 2012, 15:30-17:45 UHR

Hildegard Antoni, Ernährungsberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 8,40 € inkl. 3,00 € Umlagen  
Veranstaltungs-Nr.: 6202113

### Filzen in der Osterzeit

#### Für Eltern mit ihren Kindern ab 6 Jahren

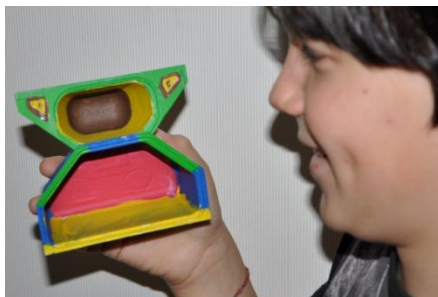
Osterdekoration - mal anders: Bunte Eier, Lämmer und Hasen aus Filz herzustellen ist kinderleicht und macht Spaß. Schon seit Jahrhunderten stellen Menschen Kleidung und Alltagsgegenstände aus Filz her. Wie entsteht Filz und wie entstehen daraus unterschiedliche Formen und Figuren? Diese Fragen werden wir klären und feststellen, dass man mit dieser Technik der eigenen Kreativität freien Lauf lassen kann.

#### SA 31. MRZ. 2012, 09:30 - 14:00 UHR

Michaela Berghaus, Erzieherin, Kirsten Weiser  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 22,50 € zzgl. 6,00 € Umlagen pro Person, die bei den Kursleiterinnen zu entrichten sind  
Veranstaltungs-Nr.: 6202159

### Mit Kindern Maler und Künstler kennenlernen: Joan Miro

#### Ein Samstagnachmittag für Eltern und Großeltern mit Ihren Kindern ab fünf Jahren



Wenn man die Bilder und Skulpturen von Joan Miro betrachtet, denkt man oft, dass hätte auch ein Kind gestalten können.

Er selbst beschreibt, dass er am Anfang eines Bildes manchmal den Zufall regieren lässt, „indem ich zum Beispiel meinen Pinsel über der Leinwand reinige“.

Da hat man doch gleich Lust, mitzumachen: Aus Farblecksern entstehen fantasievoll gestaltete T-Shirts, Deckchen oder Taschen. (Bei besonderen Wünschen bitte entsprechendes Stoffteil mitbringen)

Aus wertfreiem Material bauen wir Miro-Skulpturen und es wird auch Zeit für kleine Bilder sein.

Bei allen Aktionen dürfen selbstverständlich Kinder und Erwachsene aktiv werden.

## LEBEN MIT KINDERN

Informationen über das Leben Miro's ergänzen den Nachmittag, so dass wir anschließend alle kleine Experten zum Thema Joan Miro sein werden.

### SA 12. MAI.2012, 14:30-17:30 UHR

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 12,00 € pro Familie (1Erw. und Kinder). Es entsteht eine zusätzliche Materialumlage von ca. 2,50 Euro pro Person  
Veranstaltungs-Nr.: 6202119

Foto Iris Anand

### Erlebnistag für Väter und Kinder ab 3 Jahren

Gemeinsam erleben wir spannende Spiele, tolle Phantasie Reisen und kreative Phasen mit Musik, Spaß und Gesprächen. Spiele ohne Verlierer und Bewegungs- und Entspannungseinheiten lassen es zu einem tollen Miteinander kommen. Eine gute Möglichkeit, neuen Anregungen mitzunehmen, die auch zu Hause umsetzbar sind.

### SA 21. APR. 2012, 10:00-13:00 UHR

Heike Höller, Erzieherin, Psychomotorik-Therapeutin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 7,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202111

## Der kleine Knigge

### Grundkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur noch schwer! Gutes Benehmen liegt auch für Kinder und Jugendliche voll im Trend. Gutes Benehmen macht nicht nur Eindruck, sondern zeugt von Respekt im Umgang mit seinen Mitmenschen. Höflichkeit, Rücksichtnahme, Tischmanieren. Die Kids lernen im Kinder-Knigge-Kurse spielerisch gutes Benehmen.

#### Programm:

- Grüßen, Begrüßen, Vorstellen
- Nonverbale Signale
- Die sogenannten „Zauberwörter“
- Small-talk
- Unterwegs in der Welt
- Tisch richtig decken
- Umgang mit Besteck, Geschirr und Gläser und Serviette
- Gutes Benehmen bei Tisch
- Benehmen am Buffet

Damit die Kinder mit Freude bei der Sache sind, geht es im „Kleinen Knigge“ in erster Linie spielerisch zu: Bei bunten Cocktails lernen sie sich zunächst einmal kennen. Nachdem das Eis gebrochen ist, üben sie in Rollenspielen den höflichen Umgang miteinander. Ein Mittags-Imbiss ist im Preis inbegriffen.

### DI 03. APR.-MI 04. APR.2012, 10:30-14:15 UHR

Hildegard Knoch-Will, Dipl. Image-Consultant  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 10 UStd.), 24,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202115

### Kurse für Eltern mit Kindern im Kindergarten und Grundschulalter

#### Kurse in Schulen und Kindertagesstätten

#### Der AID Ernährungsführerschein

Ein Baustein zur Ernährungsbildung für das 3. Schuljahr

Schülerinnen und Schüler lernen unter Anleitung den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Sie lernen die Ernährungspyramide kennen, bereiten kleine Gerichte zu und essen gemeinsam.

Mit einer kleinen Prüfung erwerben sie den AID-Ernährungsführerschein.

#### **DI 24. APR.-12. JUN. 2012, 10:00-11:30 UHR**

Doris Höller, Erzieherin, Hauswirtschaftsmeisterin

Gemeinschaftsgrundschule An der Strunde,  
Am Broich 8, 51465 Bergisch Gladbach  
(7x = 14 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6602206

#### **MI 25. APR.-13. JUN. 2012, 10:00-11:30 UHR**

Doris Höller, Erzieherin, Hauswirtschaftsmeisterin

Gemeinschaftsgrundschule An der Strunde,  
Am Broich 8, 51465 Bergisch Gladbach  
(7x = 14 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6602207

Information: Herr Lamberts, Tel: 02202-37021

#### Der AID Ernährungsführerschein

Ein Baustein zur Ernährungsbildung für das 3. Schuljahr

Schülerinnen und Schüler lernen unter Anleitung den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Sie lernen die Ernährungspyramide kennen, bereiten kleine Gerichte zu und essen gemeinsam.

Mit einer kleinen Prüfung erwerben sie den AID-Ernährungsführerschein.

#### **MO 18. JUN. - MI 04. JUL. 2012, 08:00-09:30 UHR**

Doris Höller, Erzieherin, Hauswirtschaftsmeisterin

Kath. Grundschule Gronau,  
Mülheimer Str. 154, 51469 Bergisch Gladbach  
(5x = 10 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6602242

#### **MO 18. JUN. - MI 04. JUL. 2012, 10:00-11:30 UHR**

Doris Höller, Erzieherin, Hauswirtschaftsmeisterin

Kath. Grundschule Gronau,  
Mülheimer Str. 154, 51469 Bergisch Gladbach  
(5x = 10 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6602240

Information: Frau Krüger, Tel: 02202/57172

## LEBEN MIT KINDERN

### Spiele wie früher

#### Für Großeltern mit ihren Enkeln von 4-6 Jahren

Meine Oma/meinen Opa nehme ich heut` mal mit! An diesem Vormittag wollen wir uns bewegen und viele Spiele ausprobieren. Spiele von Früher, Spiele von Heute, Spiele zum Singen und Spiele zum Toben. Und alle machen mit....

#### SA 28. JAN. 2012, 10:00-13:00 UHR

Hildegard Schleiden, Motopädin, Erzieherin  
Caritas Kindertagesstätte Katterbach,  
Im Scheurenfeld 8, 51467 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202003

Information und Anmeldung: Frau Schättler,  
Tel.: 02202/84043

### Musik in der Familie

#### Für Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren

Wie kann ein Familienfest mit Musik bereichert werden? Wie kann Singen oder Musizieren in den Alltag einfließen? Welche Lieder sind eigentlich generations-übergreifend? Wie können Instrumentalisten und Nicht- Instrumentalisten gemeinsam musizieren? Mein Kind möchte „vorspielen“, wie können Eltern es unterstützen? Diese und andere Fragen zum Thema „Hausmusik“, werden im Workshop vor allem durch das praktische Tun beantwortet. Eltern und Kinder

dürfen sich auf einen heiteren musikalischen Nachmittag freuen.

#### SA 21. APR. 2012, 14:00-18:00 UHR

Agnes Pohl-Gratkowski, Musikpädagogin,  
Christian Eichborn, Dipl. Sozialpädagoge, Musikpädagogin  
Familienzentrum Die Gute Hand Montessori, Im  
Binsenfeld 11, 51515 Kürten  
(1x = 5 UStd.), 8,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202124

Information und Anmeldung: Frau Frank, Tel.:  
02207/708-365

### Vater-Kind-Turnen

Abenteuerliches Turnen für starke Väter mit ihren mutigen Kindern im Alter von 4-6 Jahren  
Wir wollen an diesen beiden Vormittagen mit viel Spaß und Freude in das Land der Drachen, der Dinos und anderer fabelhafter Wesen reisen. Hier erleben wir gemeinsam mit viel Spaß und vor allem viel Zeit Abenteuer für starke Väter und mutige Kinder.

#### SA 11. FEB. - 25. FEB. 2012, 10:00-12:15 UHR

Hildegard Schleiden, Motopädin, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(2x = 6 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202084

## LEBEN MIT KINDERN

### Turnen mit den Kleinsten (U3)

Eins- zwei- drei - wir sind auch schon dabei  
Kinder von 18 - 36 Monaten schnuppern schon  
mal mit ihren Müttern/Vätern in die Turnhalle der  
Kita und erleben hier kleine phantasievolle Aben-  
teuer in der Bewegungslandschaft Sie nehmen  
dabei schon Kontakt zu anderen Kindern auf und  
lernen die Kita als einen Ort der Freude und der  
Bewegung kennen.

#### **DO 01. MRZ.-08. MRZ. 2012, 16:30-18:00 UHR**

Hildegard Schleiden, Motopädin, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 3, 51427 Bergisch Gladbach  
(2x = 4 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202085

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051

### „Märchenküche“

#### **Ideen zur gesunden Ernährung für Eltern mit Kindern im Alter von 3-6 Jahren**

#### **DO 08. MRZ. 2012, 14:30-16:45 UHR**

Janina Scharf, Dipl. Oecotrophologin  
Caritas Kita Sonnenblume, Witzheldener Str. 7  
51399 Burscheid  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6102289

Information und Anmeldung:  
Frau Sartingen-Kranz, Tel.: 02174/5214

### Wintermärchen

#### **Für Eltern mit Kindern von 3-6 Jahren**

#### **DO 02. FEB. 2012, 14:30-16:00 UHR**

Dorothee Rüßmann, Erzieherin  
Kath. Kindertagesstätte St. Engelbert,  
Kirchweg / St. Engelbertstr., 51519 Odenthal  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202162

Information und Anmeldung: Frau Woitek,  
Tel.: 02202/79454

### Vater-Kind-Workshop

#### **„Schnitzen mit Balsa-Holz“**

#### **Für Kinder von 5-6 Jahren mit ihrem Vater**

Balsa-Holz ist ein Material, das kinderleicht  
bearbeitet werden kann. Die Teilnehmer/innen  
erlernen unter Anleitung von Frau Biber-Najork,  
die Umsetzung eigener Ideen von der Skizze  
über das Plastilin-Model bis zur Ausführung in  
Holz.

Für die Mittagszeit bitte einen kleinen Snack  
mitbringen. Für Getränke ist gesorgt. Wenn  
vorhanden, bitte ein Schnitzmesser mitbringen!  
Die Materialkosten betragen 5,00 Euro pro Kind.  
Teilnehmergebühr bitte vor Ort beim 1. Termin  
zahlen

#### **SA 10. MRZ.-10. MRZ. 2012, 10:00-14:00 UHR**

Angelika Biber-Najork, Diplom Designerin,  
Kunstpädagogin

## LEBEN MIT KINDERN

Caritas Familienzentrum Odenthal,  
Ferdinand-Schäfer-Str. 15, 51519 Odenthal  
(1x = 5 UStd.), 4,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202100

Information und Anmeldung: Frau Meier,  
Tel.: 02202/708460

44

### Erlebnismachmittag - die Natur erleben mit allen Sinnen!

#### Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren und einem Erwachsenen

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam die Natur mit allen Sinnen erfahren. Kinder brauchen Natur und lieben echte Abenteuer, sie mögen Abwechslung und Bewegung, aber auch Ruhe und Entspannung. In der Natur ist dies auf unkomplizierter Art und Weise möglich. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise! Mitzubringen sind: Wetterfeste Kleidung, etwas zu Essen für ein gemeinsames Picknick im Wald.

#### MI 16. MAI. 2012, 16:00-18:15 UHR

Elke Lüppens, Entspannungs- und Bewegungspädagogin und Köchin  
Caritas Familienzentrum Odenthal,  
Ferdinand-Schäfer-Str. 15, 51519 Odenthal  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202102

Information und Anmeldung: Frau Meier,  
Tel.: 02202/708460

### Musikmäuse - Musik erleben von Anfang an

Kinder haben eine natürliche Freude am Musizieren, am Singen, am Experimentieren, an Bewegung und Tanz.

Auf spielerische Weise werden die Kinder an die Musik herangeführt und können gemeinsam mit ihren Eltern die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. In einer angenehmen Umgebung werden einfache Instrumente und Materialien eingesetzt, wie Rasseln, Glöckchen, Klanghölzer, bunte Tücher....

#### DO 19. APR.-10. MAI. 2012, 14:00-15:30 UHR

Kathrin Benkel, Dipl. Pädagogin  
Kath. Kindergarten St. Mariä Himmelfahrt,  
Großgrimberger Weg 13, 51519 Odenthal  
(4x = 8 UStd.), 14,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6202125

Information und Anmeldung:  
Frau Susanne Weber, Tel.: 02174/40258

### Gesunde Ernährung -

#### Koch für Kinder im Alter von 4-5 Jahren mit einem Erwachsenen

Der Umgang mit Lebensmitteln und die Vermittlung von Kompetenzen und praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen im Vordergrund dieses Kurses. Die Kinder üben mit Hilfestellung der Erwachsenen den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Gemeinsam lernen wir

## LEBEN MIT KINDERN

die aid-Ernährungspyramide kennen und erfahren, woraus eine gesunde Mahlzeit besteht.

Dann wollen wir unser neu gewonnenes Wissen praktisch anwenden und bereiten kleine leckere Gerichte zu, um sie anschließend in geselliger Runde zu verspeisen.

Bitte eine Küchenschürze mitbringen!

Lebensmittelkosten werden am Ende des Kurses von der Kursleiterin errechnet und vor Ort eingesammelt.

Teilnehmergebühr bitte vor Ort beim 1. Termin zahlen.

### **MI 18. APR.-09. MAI. 2012, 16:30-18:45 UHR**

Elke Lüppens, Entspannungs- und Bewegungspädagogin und Köchin

Caritas Familienzentrum Odenthal,  
Ferdinand-Schäfer-Str. 15, 51519 Odenthal  
(4x = 12 UStd.), 15,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6602169

Information und Anmeldung: Frau Meier,  
Tel.: 02202/708460

### **Erlebnistag für Väter mit ihren Kindergartenkindern**

Gemeinsam erleben wir spannende Spiele, tolle Phantasiereisen und kreative Phasen mit Musik, Spaß und Gesprächen. Spiele ohne Verlierer und Bewegungs- und Entspannungseinheiten lassen es zu einem tollen Miteinander kommen. Eine gute Möglichkeit, neuen Anregungen mitzunehmen, die auch zu Hause umsetzbar sind.

### **SA 28. APR. 2012, 10:00-13:00 UHR**

Heike Höller, Erzieherin, Psychomotorik-Therapeutin  
Kath. Kita St. Johann Baptist, Kirchplatz 18  
51427 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202086

Information und Anmeldung: Frau Münch,  
Tel.: 02204/61948

### **Wohlfühlnachmittag „Entspannung üben und genießen“**

#### **Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren und einem Erwachsenen**

An diesem Nachmittag wollen wir die Seele baumeln lassen. Kommen Sie mit auf die Entspannungsinsel und lassen Sie sich überraschen, wie man mit Kindern gemeinsam entspannen kann.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen.

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, ein Kuscheltier

### **MI 27. JUN. 2012, 16:00-17:30 UHR**

Elke Lüppens, Entspannungs- und Bewegungspädagogin und Köchin

Caritas Familienzentrum Odenthal,  
Ferdinand-Schäfer-Str. 15, 51519 Odenthal  
(1x = 2 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6602170

Information und Anmeldung: Frau Meier,  
Tel.: 02202/708460

### Bilderbuchkino: Für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren



46

das Bilderbuch, das an diesem Nachmittag im Mittelpunkt steht, wird in Form von Dias gezeigt. Dadurch können große und kleine Betrachter gleich gut sehen und sich vom besonderen Zauber der Geschichte einfangen lassen. In einer anschließenden Mitmachaktion wird das jeweilige Thema des Bilderbuches vertieft. Ein Büchertisch lädt Eltern dazu ein, neue und empfehlenswerte Bilderbücher kennen zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Iris Anand, Erzieherin

#### „Für Hund und Katz ist auch noch Platz“

Die Geschichte der freundlichen Hexe, die sich mit Besen, Katze sowie Zauberstab auf eine Erlebnisreise begibt.

Nach dem Bilderbuch von Axel Scheffler und Julia Donaldson mit amüsanten Reimen und zauberhaften Illustrationen

#### MI 07. MRZ 2012, 14:30-16:00 UHR

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum St. Marien,  
Mülheimer Str. 217  
51469 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202130

Information und Anmeldung:  
Frau Häger-Regnery, Tel.: 02202/55695

#### Amalia und die Ostereier

Das eingebildete Huhn Amalia legt jeden Morgen ein perfektes, weisses Ei und wird dafür von den anderen Hühnern sehr bewundert. Als Amalia aber eines Tages bunte „Hasen-Eier“ im Gebüsch entdeckt, gerät sie sehr ins Staunen und in Selbstzweifel über ihre eigenen Fähigkeiten. Zusammen mit dem Huhn Amalia wollen wir das Rätsel um die farbenfrohen Eier lösen und herausfinden, was es damit auf sich hat. Mit einer kleinen Bastelaktion runden wir die Einstimmung auf Ostern ab. Nach dem Bilderbuch von Marie Luisa Banfi und Gianni De Conno.

#### MO 26. MRZ. 2012, 14:30-16:00 UHR

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum Schildgen, Altenberger-Dom-Str. 136, 51467 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202132  
Information und Anmeldung: Frau Janz,  
Tel.: 02202/82358

### Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging

Benno, der kleine rosa Elefant hat viel Spaß mit seinem allerbesten Freund Freddi. Doch eines Tages muss Freddi mit seiner Elefantenherde weiterziehen. Traurig bleibt Benno zurück. Er mag nicht mehr essen, nicht mehr spielen... Zum Glück helfen drei Tipps der weisen Eule ihm weiter und zuletzt findet der kleine Elefant seine Freude wieder!

Nach dem Bilderbuch von Monika Weitze und Eric Battut.

#### MO 11. JUN. 2012, 14:30-16:00 UHR

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum Schildgen, Altenberger-Dom-Str. 136, 51467 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202133

Information und Anmeldung:  
Frau Janz, Tel.: 02202/82358

#### MI 20. JUN. 2012, 14:30-16:00 UHR

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienzentrum St. Marien,  
Mülheimer Str. 217  
51469 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6202134

Information und Anmeldung:  
Frau Häger-Regnery, Tel.: 02202/55695

### Wo kommen wir her und wo gehen wir hin?

#### Kinder und ihre Fragen nach dem Tod

Jenseits unserer Tabugrenzen stellen uns Kinder oft Fragen, die uns aus unserem normalen Alltag reißen. Dazu gehört die Frage nach dem „Woher?“, die wir ihnen gerne liebevoll beantworten. Aber auch vor dem „Wohin?“ machen Kinderfragen keinen Halt. Oft wissen wir nicht, was wir dann antworten sollen. Was können Kinder verstehen? Was können sie vertragen? Was stellen wir uns selber vor? Jeder Mensch muss je nach seiner Weltanschauung eigene Antworten finden. An diesem Abend beschäftigen wir uns zunächst mit den Entwicklungsphasen der Kinder um zu erfahren, was sie in welchem Alter verstehen können. Dann geht es darum, verschiedene Antwortansätze kennenzulernen. Dabei helfen uns Bilder und Geschichten, die das Sterben zum Thema haben und kindgerechte Erklärungen liefern.

Auch eine Auswahl an guten Kinderbüchern zum Thema wird vorgestellt und es ist Zeit zum Stöbern und für spezielle Fragen.

#### DI 06. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6102043

## GLAUBE UND RELIGION IN DER FAMILIE

### Mut zur Stille

#### Familienwochenende

Lärm umgibt uns überall: Im Straßenverkehr, im Schulbus und auf dem Pausenhof, sogar in der Kita und häufig auch in der eigenen Wohnung durch permanenten Musikhintergrund und den laufenden Fernseher.

Oft ist uns das gar nicht so bewusst, doch die ständige Geräuschkulisse zerrt an den Nerven der Kinder und von uns Erwachsenen. Stille einzuhalten und einzufordern erfordert Mut. In Gemeinschaft lässt sich das ausprobieren. Das Familienwochenende „Mut zur Stille“ gibt dazu Anregungen.

Alleinerziehende sind herzlich willkommen.

**FR 01. JUN., 17:00 UHR - SO 03. JUN. 2012,  
14:00 UHR**

Burkhard Wittwer, Diakon, Sabine Wittwer,  
Dipl. Sozialpädagogin  
Asbach - Haus Niedermühlen, Niedermühlen 4  
53567 Asbach/Limbach  
70,00 € pro Erw., 35,00 € pro Kind einschl.  
Mahlzeiten und Unterkunft  
Ermäßigung ist auf Anfrage möglich!  
Anmeldung erbeten bis zum 30. April 2012  
Veranstaltungs-Nr.: 6202101

### Kindern von Gott erzählen

Kindern die Beziehung zu Gott zu erschließen und mit ihnen gemeinsam den tieferen Sinn des Lebens zu suchen, ist eine große Herausforderung für Eltern. An diesem Abend werden praktische Möglichkeiten erarbeitet, die bei der religiösen Erziehung helfen können.

**DO 12. JAN. 2012, 20:00-22:15 UHR**

Claudia Döllmann, Lehrerin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6702022

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051

### Das Lied von Schwester Sonne: Der Sonnengesang des Hl. Franziskus

#### Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren

Anhand des Sonnengesangs des Heiligen Franz von Assisi erleben Eltern und Kinder die Wunder der Schöpfung beim Singen, Tanzen und Malen.

**DO 02. FEB. 2012, 14:30-16:00 UHR**

Claudia Döllmann, Lehrerin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(1x = 2 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6702023

Information und Anmeldung: Frau Mendel,  
Tel.: 02204/68051

### Nähkurse für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

#### **Individuelle Mode für die ganze Familie; Schicke Sachen selber machen:**

Mit Gleichgesinnten macht das Nähen viel mehr Spaß!

Seien Sie kreativ und lassen Sie sich von tollen Stoffen inspirieren. In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse und bekommen fachliche Tipps, um besser und schneller zum Ziel zu kommen.

Sie können aber auch Ihre vorhandene Garderobe unter Anleitung ändern oder modernisieren.

**Für Neueinsteiger/Innen:** Fordern Sie bitte eine Liste der Materialien an, die Sie für die Kurse benötigen. Auch zum Download unter [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de)

#### **DI 10. JAN. - 27. MRZ. 2012, 09:15-11:30 UHR**

Iris Paffrath, Schneidermeisterin, Meisterdesignerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(11x = 33 UStd.), 52,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602018

#### **MI 18. JAN. - 21. MRZ. 2012, 19:00-21:15 UHR**

Irmgard Engstenberg, Schneidermeisterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(10x = 30 UStd.), 48,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602014

#### **DO 19. JAN. - 22. MRZ. 2012, 19:00-21:15 UHR**

Irmgard Engstenberg, Schneidermeisterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(10x = 30 UStd.), 48,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602015

#### **MO 23. JAN. - 18. JUN. 2012, 18:45-21:00 UHR**

Brigitte Frühlingsdorf, Dipl. Modegestalterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(18x = 54 UStd.), 86,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602184

#### **DI 24. JAN. - 19. JUN. 2012, 09:30-11:45 UHR**

Brigitte Frühlingsdorf, Dipl. Modegestalterin  
Pfarrheim Bechen, Odenthaler Str. 3  
51515 Kürten  
(18x = 54 UStd.), 86,40 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602201

Information und Anmeldung: Frau Frühlingsdorf,  
Tel.: 02268/2173

#### **DO 26. JAN. - 21. JUN. 2012, 09:30-11:45 UHR**

Brigitte Frühlingsdorf, Dipl. Modegestalterin  
Pfarrheim Bechen, Odenthaler Str. 3  
51515 Kürten  
(17x = 51 UStd.), 81,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602202

Information und Anmeldung: Frau Frühlingsdorf,  
Tel.: 02268/2173

## HAUSHALT UND FAMILIENKULTUR

**DI 28. FEB. - 12. JUN. 2012, 18:30-21:30 UHR**

Helga Breyer, Schneidermeisterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(12x = 48 UStd.), 76,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602198

50

**DI 17. APR. - 26. JUN. 2012, 09:15-11:30 UHR**

Iris Paffrath, Schneidermeisterin und Meisterdesignerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(9x = 27 UStd.), 43,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602019

**MI 18. APR. - 27. JUN. 2012, 19:00-21:15 UHR**

Irmgard Engstenberg, Schneidermeisterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(11x = 33 UStd.), 52,80 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602016

**DO 19. APR. - 28. JUN. 2012, 19:00-21:15 UHR**

Irmgard Engstenberg, Schneidermeisterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(9x = 27 UStd.), 43,20 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602017

### Tolle Taschen

#### Kreative Nähideen für Teilnehmer/Innen mit Nähkenntnissen

Wir nähen tolle Taschen aus Stoff, Fell, Leder, Filz oder Stoffresten. Ob Handtasche, Einkaufsshopper oder Abendtasche, was immer die Fantasie ihnen eingibt. Spielen sie mit den Materialien und ihren kreativen Ideen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit intensiver fachlicher Betreuung.

**FR 27. APR. 2012, 18:30 - 21:30 UHR,  
SA 28. APR. 2012, 09:30 - 15:30 UHR,  
SO 29. APR. 2012, 10:00-13:00 UHR**

Irmgard Engstenberg, Schneidermeisterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(3x = 16 UStd.), 30,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602013

### Schmuck aus Perlen herstellen

Mit einer kleinen Materialkunde erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Welt der Perlen. Danach besteht die Möglichkeit verschiedene Techniken kennenzulernen. Es sind Grund- und Aufbautechniken, die Sie einfach zuhause nachmachen können. Modelle liegen zur Ansicht aus!

Von der Auswahl der Perlen bis zum Anbringen der Verschlüsse werden Sie fachlich begleitet. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene konzipiert!

## HAUSHALT UND FAMILIENKULTUR

Bitte mitbringen, falls vorhanden: kleine Flachzange und eine kleine Schere.

Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

### **DI 28. FEB. - 06. MRZ. 2012, 18:30-20:45 UHR**

Sabine Schürmann, Heilpädagogin

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12

51465 Bergisch Gladbach

(2x = 6 UStd.), 18,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6602196

### **Gitarrenkurs für Anfänger, die einen Grundkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen**

Ihre Kenntnisse sind eingerostet, die Gitarre staubt in der Ecke vor sich hin?!

Sie haben aber schon mal einen Kurs besucht oder anderweitig Erfahrung gesammelt und würden gern an vergangene Tage anknüpfen?

Worauf warten Sie dann noch?

Einfach anmelden und mitmachen, dann kommt der Rest von ganz allein.

### **DI 07. FEB. - 05. JUN. 2012, 19:30-21:00 UHR**

Andreas Konkulewski

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12

51465 Bergisch Gladbach

(12x = 24 UStd.), 60,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6602192

### **Zeichnen lernen**

Dieser Kurs lädt Sie ein, das Zeichnen kennen zu lernen. Das Gesehene verstehen und zeichnerisch wiedergeben zu können, steht im Vordergrund der Arbeit. Neben dem Bleistift kommen auch Kreiden und Farbstifte zum Einsatz.

Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistifte, Kreide (Schul- oder Pastellkreide), Farbstifte.

### **DO 01. MRZ. - 24. MAI. 2012, 18:30-20:45 UHR**

Karl Holtschneider, Maler

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12

51465 Bergisch Gladbach

(10x = 30 UStd.), 54,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6602195

### **Aquarellmalerei und Mischtechniken**

Neben Bildaufbau und Komposition eines Bildes lernen Sie den Einsatz der Aquarellfarbe in Mischtechniken. Erprobt wird u.a. das Arbeiten auf Feinpaste und die Kombination mit Kreiden.

Mitzubringen: Aquarellfarbe, Pinsel, Papier/Pappe, Acrylfarbe, Schulkreide.

### **DI 28. FEB. - 05. JUN. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Karl Holtschneider, Maler

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12

51465 Bergisch Gladbach

(11x = 33 UStd.), 59,40 €

Veranstaltungs-Nr.: 6602159

### Workshop: Großflächiges Malen mit Kreiden

Neben Bildaufbau und Komposition eines Bildes lernen Sie den Einsatz der Aquarellfarbe in Mischtechniken. Erprobt wird u.a. das Arbeiten auf Feinpaste und die Kombination mit Kreiden.

Mitzubringen: Aquarellfarbe, Pinsel, Papier/Pappe, Acrylfarbe, Schulkreide.

#### SA 28. JAN. 2012, 10:00-16:00 UHR

Karl Holtschneider, Maler  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 20,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602246

### Ohrenschmaus und Gaumenfreude - Frühlingslust und Frühlingsfreude

Ein märchenhafter Abend zur Frühlingszeit. Märchen, die die aufbrechende Jahreszeit einläuten und ein frühlingshaftes Buffet heißen die Jahreszeit willkommen.

#### FR 04. MAI. 2012, 19:00-22:00 UHR

Dorothee Rößmann, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 18,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602210

### Informationsnachmittag über Kuren für Mütter

Es geht um folgende Fragen:

- Wie finde ich die richtige Kureinrichtung für mich und meine Kinder?
- Wie werden die Kuren finanziert?
- Wie ist der Ablauf dieser Kuren?

Begleitend dazu wird Kinderbetreuung angeboten.

**Anmeldung** ist erforderlich beim Fachdienst Familie und Frauen, Tel.: 02202-1008701

#### DI 28. FEB. 2012, 14:00-16:15 UHR

Marianne Hiol, Kurberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), kostenfrei  
Veranstaltungs-Nr.: 6602166

#### DI 27. MRZ. 2012, 14:00-16:15 UHR

Marianne Hiol, Kurberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), kostenfrei  
Veranstaltungs-Nr.: 6602167

### Wanderauszeit mit Basenfasten „auf italienisch“

Basenfasten heißt vorübergehender Verzicht auf Säurebildner in der Ernährung. Es entlastet den gesamten Stoffwechsel und bringt eine optimale Gesundheitsvorsorge mit sich.

Wenn Sie italienisches Essen lieben, ist die Kombination von Basenfasten und Italien-Feeling vielleicht genau das Richtige für Sie:

Eine Woche viel frisches Obst, Gemüse, Kräuter mit basischen Snacks und Suppen, italienisch angehaucht. Viel Wasser und Kräutertee, frei von tierischen Produkten, von Brot, Getreide und Zucker. Viel Bewegung an frischer Luft mit gemeinsamen Wanderungen.

Eine Woche Dolce Vita garantiert!

#### Informationsabend:

**DO 08. MRZ. 2012, 19:30-21:00 UHR,**

#### Fastenwoche:

**MO 12. MRZ.-FR 16. MRZ.2012,  
JEWEILS 09:30-10:45 UHR**

Das erste Treffen in der Fastenwoche am Montag wird in der Familienbildungsstätte stattfinden, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag sind gemeinsame Wanderungen vorgesehen, die Gestaltung des Freitagmorgens ist noch offen und kann in der Gruppe entschieden werden.

Jutta Reda, Heilpraktikerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(6x = 12 UStd.), 30,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602010

### Alles Bio oder was?

#### Ein Streifzug durch den Bio-Laden

Bei einem Besuch im BIO-Laden wird in Theorie und Praxis erklärt, warum eine BIO-Ernährung sinnvoll ist. Produkterklärung, Preisvergleich, Tipps und Adressen von Biobauern in unserer Nähe, Verkostung einiger Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper, frei von Konservierungsstoffen, Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern sind Inhalte dieses Streifzugs.

#### DO 10. MAI 2012, 17:00-20:00 UHR

Hildegard Antoni, Ernährungsberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602197

### Hygiene im Alltag

Durchfall-Erreger im Essen! Neue Grippe, Viren in der Luft! Wir sind alltäglich von Viren und Bakterien umgeben. Viele davon sind harmlos oder sogar notwendig für unseren Körper. Einige können aber auch ernste Erkrankungen verursachen. Einfache und gezielte Hygienemaßnahmen können das Risiko für eine Erkrankung jedoch deutlich senken, ohne die normale Bakterienflora oder die Umwelt zu gefährden.

#### Themen:

- Vor welchen Erregern muss ich mich und meine Familie schützen?
- Wie werden sie übertragen?

- Welche Maßnahmen sind im Alltag sinnvoll, um eine Ansteckung zu vermeiden?
- Wie sieht die praktische Umsetzung in den Alltag aus: Reinigungsmittel, Hygienemittel, Desinfektion und weitere Fragen.

### MO 12. MRZ. 2012, 19:00-21:15 UHR

Martina Jülich, Dipl. Biologin, Hygienefachkraft  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602165

### Wie geht's?: Abnehmen

Das Essen soll wieder Spaß machen? Der Gang auf die Waage wird nicht jedes Mal zum Alptraum?

Stellen Sie sich Fragen wie:

- Was soll ich essen, damit mein Körper wieder im Einklang mit mir steht?
- Wie soll ich mich verhalten, so dass ich mein Gewicht im Griff habe?
- Wie kann ich das Essen so gestalten, dass die Familie auch davon profitiert?
- Wie kann ich Essen genießen?

In diesem Kurs erfahren Sie theoretisch und praktisch viel Neues.

### MO 12. MRZ.-16. APR. 2012, 19:00-21:15 UHR

Janina Scharf, Dipl. Oecotrophologin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(4x = 12 UStd.), 30,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602245

### Auf der Suche nach einer neuen Medizin

Im Bereich der Gesundheit gibt es eine immer stärkere Hinwendung zu den so genannten Naturheilverfahren. Die Suche nach medizinischen Alternativen entspricht einem grundlegenden Bedürfnis nach Heilung.

An diesem Abend gibt die Heilpraktikerin Anna Weiß einen Überblick über verschiedene Methoden der Naturheilmedizin, wie z.B. Homöopathie, Phytotherapie und Akupunktur und gibt Antworten auf die Frage: „Welche Methode ist für mich geeignet?“.

### DO 26. APR. 2012, 19:30-21:45 UHR

Anna Weiß, Heilpraktikerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 7,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602199



### So stark bin ich: Entdeckungsreise zu verschütteten Kraftquellen

#### Seminar für Frauen in der Lebensmitte

In den seltenen stillen Momenten kann es hoch kriechen: das Gefühl zu kurz zu kommen, festzustecken, freudlos, klitzeklein und ausgelaugt zu sein. Die Akkus leer, die Lebensfreude von früher versiegt, nur schlappe Müdigkeit?

Schluss damit! Die so oft brachliegenden Potenziale einer jeden Frau wollen endlich - oft nach Jahren - (wieder-) entdeckt werden. So viele Wege sich Gutes zu tun und frischen Wind zu entfachen. Das Gefühl wieder zu wachsen, sich neu und frisch erleben, bereichert im Alltag, in Beziehung und Arbeit!

Der Workshop hilft dabei individuelle Kraftquellen zu entdecken und selbstbewusst verschollene Wünsche und Entwicklungsschritte zu wagen. Psychologisch fundierte Infopäckchen wechseln sich ab mit Austausch und Phasen des Ausprobierens. Dabei kommen z.B. eigene Stärken wieder ans Tageslicht, blockierende Gedankenmuster werden aufgespürt und Bonbons für die Seele entworfen. Jede Teilnehmerin kann eine eigene Werkzeugkiste packen für einen selbstsicheren starken Alltag mit Platz für Freude und Wohlgefühle.

**FR 27. JAN. 2012, 18:00-21:00 UHR**

Karin Alex, Dipl. Psychologin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 10,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602191

### Dem Glück wieder Raum im Leben geben - von der Wiederentdeckung positiver Gefühle

Manchmal scheint uns die Fähigkeit GLÜCK empfinden zu können verloren gegangen zu sein auf den durchrüttelnden Pfaden des Lebens. Dabei gibt es sovieler individuelle Wege zum Glück, zu unserem ganz persönlichen Wohlbefinden. Ein paar Voraussetzungen allerdings sollten dazu geschaffen werden.

Der Abend gibt Ihnen Zeit und geschützten Raum Ihrem eigenen Glück nachzuspüren: wie lässt sich mein Glück wiederfinden, positive Gefühle neu erleben? Kann ich das glücklich werden „selbst machen“ oder sogar noch lernen? Was haben Lebensweise, Denk- und Verhaltensmuster oder Gehirnchemie damit zu tun? Gibt es eigentlich Persönlichkeitsmerkmale oder Lebensentwürfe, die das Glücksempfinden begünstigen? Was zeichnet denn einen runderum glücklichen, positiven Menschen aus?

Neben dem belebenden Austausch miteinander und kleinen praktischen „Glücks-Übungen“ erhalten Sie ganz nebenbei handfeste wissenschaftliche Infos zu den psycho-physiologischen Vorgängen rund um Glück und wohlthuende Gefühle.

**FR 09. MRZ. 2012, 18:00-21:00 UHR**

Karin Alex, Dipl. Psychologin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 10,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602200

### Die Sprache der Träume: Wild - wirr - wichtig!

#### Vortrag mit Gespräch

Die Sprache des Traumes verstehen lernen und damit Einblick in die Seele nehmen.

- Wie und wo entstehen Träume eigentlich und was passiert dabei?
- Warum können Träume so erschreckend bizarr und verstörend wirken, aber auch Mut und Kraft spendend sein?
- Gibt es Möglichkeiten die Träume für das Leben, den Alltag, die Gesundheit zu nutzen?
- Was ist die Wahrheit, die ihnen innewohnt? Wobei können sie uns helfen?
- Was ist so faszinierend an Träumen - und das schon seit Jahrtausenden?
- Warum spricht man von „Traumarbeit“ - und was hat es mit der sogenannten Symbolik auf sich?

Der Vortrag bietet eine nützliche, aber auch kritische Auseinandersetzung mit dem, was uns unsere Träume anvertrauen. Praktisch orientiert und mit uralten aber auch den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Traumforschung gewürzt gibt es Raum zum Austausch miteinander und reichlich Stoff zum Nachdenken über das nächtliche „Kopfkino“.

#### MO 12. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR

Karin Alex, Diplom-Psychologin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 8,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602190

### Workshop: Intuitives Bogenschießen für Frauen jeden Alters

Entdecken Sie die Bogenschützin in sich selbst. Erleben Sie durch Elemente des „Erfahrbaren Atems“ was es mit Ihnen macht, wenn sie in einen guten Stand kommen und dadurch die Kraft und den Spannungsaufbau erreichen, den Sie brauchen, um den Pfeil im optimalen Moment lösen zu können.

Durch geübte mentale Entspannung wird ein Treffen mit Pfeil und Bogen, ohne zu zielen, erlebbar gemacht. Aus der eigenen Mitte entspringt das klare intuitive Wissen, das den Pfeil sicher ins Ziel führt.

Zum Wesen des Bogenschießens gehört die Selbstbegegnung und kann vor dem Hintergrund der abendländlichen Kultur zum geistigen Abenteuer werden.

Hierbei steht unsere innere und äußere Haltung im Vordergrund. Grundsätzlich wird das Zusammenspiel von Körper und Geist, Konzentration und innerer Sammlung gefördert.

Die komplette Ausrüstung wird gestellt.

Praktische Vorkenntnisse im Umgang mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich, fortgeschrittene Teilnehmerinnen sind ebenfalls willkommen.

#### SA 28. APR. 2012, 10:00-17:00 UHR

Birgit Zunklei, Dipl. Sozialpädagogin,  
Dipl. Atemtherapeutin  
Haus Altenberg, Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal  
(1x = 8 UStd.), 40,00 € einschl. Mittagsimbiss  
und Kaffee.  
Veranstaltungs-Nr.: 6602164

### Tag der Achtsamkeit – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*„Der gegenwärtige Moment ist der einzige Moment, in dem wir wirklich lebendig sind“*

(Jon Kabat-Zinn)

Die von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte ganzheitliche Methode der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) zeigt einen praxisnahen Weg, wie wir uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer aktuellen Lebenssituation mit mehr Akzeptanz, Gelassenheit und Souveränität begegnen können.

MBSR fördert eine spürbare und nachhaltige Verbesserung unserer Lebensqualität. An diesem Tag werden Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm vorgestellt und erprobt. Anregungen für die Integration in den Alltag runden die Übungsphasen ab.

#### **SA 17. MRZ. 2012, 10:00-16:00 UHR**

Merle Wieschhoff, M.A. Religionswissenschaftlerin, Philosophie, Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 7 UStd.), 17,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602012

### Die heilende Kraft des Schlafes

Sie können nicht einschlafen? Oder Sie wachen nachts auf und finden keine Ruhe mehr? Das Sounder Sleep System bietet Hilfe bei stressbedingten Gesundheitsstörungen.

Kleine sanfte Bewegungen genannt „mini moves“ und Atemtechniken entspannen den Körper, beruhigen den Geist und ermöglichen tiefen Schlaf. Sie lernen sich von der nächtlichen Störung Ihres Gedankenchaos zu befreien, um die notwendige Ruhe und Erholung für den nächsten Tag zu finden.

Der Amerikaner Michael Krugman entwickelte diese Methode. Er ist Feldenkraislehrer und verfügt über langjährige Erfahrung in traditionellen und modernen Selbstheilungsmethoden. Dieses Übungsprogramm ist leicht zu erlernen und Sie werden es sofort zu Hause umsetzen können.

Gönnen Sie sich ein paar Stunden, um einen einfachen aber erfahrungsgemäß effektiven Weg zu lernen, der Ihre Lebensqualität verbessern wird.

(Bitte warme Kleidung, eine leichte Decke und ein kleines Kissen mitbringen)

#### **SA 02. JUN. 2012, 11:00-15:00 UHR**

Gabriele Schmies, Dipl. Sportlehrerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 5 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602181

### Beweglich werden auf sanfte Art

#### Feldenkrais-Workshop

*„Ich glaube, dass die verborgenen Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.“*

*(Dr. Moshé Feldenkrais)*

Eine Vielfalt von langsamen und sanften, oft ungewohnten Bewegungsabläufen ermöglicht Ihnen, das funktionale Zusammenspiel Ihrer Körperbewegungen neu zu erfahren.

Die Aufmerksamkeit, die Sie ihren Bewegungen schenken, ermöglicht Ihnen sich automatische Bewegungsmuster und Gewohnheiten im Alltag, Beruf, Ihrer Freizeit (z.B. Sporttreiben, Musizieren) bewusst zu machen und Sie lernen, ein schädliches Zuviel an Kraft und Anspannung aufzulösen und zu verhindern.

Was können Sie verringern/abbauen: u. a. Stress, Verspannungen, unnötige Anstrengungen Rücken-, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Schlafstörungen, Schwindelanfälligkeit, Unbeweglichkeit, Steifheit.

Was können Sie verbessern:

die Aktivität der Tiefenmuskulatur die körperliche und geistige Beweglichkeit, Bewegungsqualität, Koordination, Kräftehaushalt, Leistungsfähigkeit, Konzentration, Orientierung im Raum, allgemeines Lernvermögen.

Da Sie sich meist langsam und ruhig auf dem Boden bewegen werden (u.a. liegend, sitzend), bringen Sie bitte eine Wolldecke, warme Kleidung und warme Socken mit.

**SA 16. JUN. 2012, 11:00-15:00 UHR**

Gabriele Schmies, Dipl. Sportlehrerin

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 5 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602182

### Yoga

Durch Yoga findet eine Harmonisierung statt von Körper, Seele und Geist durch das Praktizieren der Körperhaltungen, Meditation und Atembetrachtung. Wir werden achtsamer und bewusster mit uns selbst und unseren Mitmenschen werden gelassener, ausgeglichener und zufriedener. Stressbedingte und psychosomatische Beschwerden, wie Magenprobleme, Rückenschmerzen, Neurodermitis oder Schlafstörungen können durch regelmäßige Praxis gelindert werden.

Über die Körperarbeit und die bewusst erlebte An- und Entspannung gelangen Botschaften über die Muskulatur ins vegetative Nervensystem. Durch die Atemübungen wird der Geist ruhiger. In der Meditation erfahren wir Klarheit und Konzentration und finden somit einen Weg zu uns selbst.

**MO 16. JAN. - 18. JUN. 2012, 18:00-19:15 UHR**

Andrea Wichterich, Dipl. Heilpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 19 UStd.), 80,75 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602183

### Gelassen im Stress – Coaching-Tage für Mütter

#### Kraftvoll und selbstbewusst zu mehr Lebensqualität

Sie fühlen sich überfordert und gestresst von Ihren alltäglichen Aufgaben in Erziehung, Haushalt und Beruf, hetzen von Termin zu Termin, sind der Chauffeur für Ihre Kinder und fragen sich abends, wo eigentlich die Zeit geblieben ist? Sie lassen sich von Terminen und Verabredungen (Ihrer Kinder) unter Druck setzen? Die Organisation Ihrer Familie hat Sie fest im Griff? Dann ist es an der Zeit etwas zu verändern! Gestalten Sie ihren anspruchsvollen Alltag (wieder) selbst und mit mehr Leichtigkeit. Setzen Sie Grenzen und gewinnen Sie mehr Zeit und Raum für sich selbst. Steigern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und die eigene Wertschätzung. Nutzen Sie das Angebot, um

- mit leichten Schritten die stressige Situation zu verlassen.
- alte Verhaltensmuster als Ursache für den eigenen Stress zu erkennen.
- eine eigene Lösungsstrategie zu entwickeln.
- sich selbst und andere besser zu verstehen.
- neue Sichtweisen zu gewinnen und sich neu zu orientieren.
- an den täglichen Herausforderungen zu wachsen.
- Ihre persönlichen Fallen wahrzunehmen.
- mehr Autonomie und Gesundheit zu erlangen.

Gerade das, was uns das Leben schwierig und belastend erscheinen lässt, birgt auch immer eine Chance für Wachstum und persönliche Entwicklung. Denn wenn Sie mit sich zufrieden sind, begegnen Sie den Herausforderungen des Lebens kraftvoll und energisch.

Bei genügend Anfrage, wird eine Kinderbetreuung eingerichtet.

**MO 12. MRZ. - DO 15. MRZ. 2012,  
09:00-12:30 UHR**

Ute Zumkeller, Dipl. Sozialpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(4x = 16 UStd.), 40,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602180

### „Pampers, Pumps und Ökolollis“

#### Coaching für Mütter zwischen Familie und Beruf: Leben und bewusster Lifestyle zu Dritt.

Mütter leben nach der Geburt des Kindes und besonders im ersten Lebensjahr in verschiedenen Rollen: Kind, Familie, Aufnahme der Berufstätigkeit, Partnerschaft.

Diese Herausforderungen gilt es zu meistern, teils unbewusst stehen sie in Konkurrenz.

Um individuelle Lösungen zu finden werden folgende Gesprächsbausteine angeboten:

- Zeitstrukturen erkennen und verändern
- Wiedereinstieg in den Beruf und die daraus folgenden Veränderungen
- Umgang mit dem „schlechten Gewissen“

## GESUNDHEIT UND PFLEGE

- Möglichkeiten der Unterstützung und Vernetzung
- Kraftquellen im Alltag für Mutter und Kind
- Das Kind im Mittelpunkt durch eine umweltfreundliche Pflege und Ernährung

### **DO 03. MAI - 24. MAI 2012, 15:00-16:30 UHR**

Frauke Zähl, Erzieherin, Entspannungspädagogin, Monika Steiner, Köchin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(3x = 6 UStd.), 18,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602220

60

### **„Oasen-Tag“ für Mütter**

Um den Anforderungen im Beruf und im familiären und häuslichen Alltag gerecht zu werden, ist die Fähigkeit, sich entspannen zu können eine wichtige Voraussetzung, denn Ruhepausen und Entspannungszeiten ermöglichen den Zugang zu den inneren Ressourcen.

Dieser Oasentag gibt Ihnen Gelegenheit, Ihre Ressourcen zu füllen. In einer geschützten, liebevollen Atmosphäre können Sie entspannen, Spaß haben und Energie tanken. Wir stellen uns selber in den Mittelpunkt. Durch unterschiedliche Entspannungsmethoden, ruhige Musik und meditativen Tanz verwöhnen wir Körper, Geist und Seele. Phantasiereisen und Massagen ergänzen das Relaxgefühl, so dass wir gestärkt in den Alltag zurückkehren können.

Bitte mitbringen: Decken, evtl. ein kleines Kissen, dicke Socken und Handtuch  
Eine Kinderbetreuung kann angeboten werden

### **SA 03. MRZ. 2012, 10:00-16:00 UHR**

Frauke Zähl, Erzieherin, Entspannungspädagogin  
Familienzentrum Die Gute Hand, Jahnstr. 35  
51515 Kürten  
(1x = 8 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602208

Information und Anmeldung: Frau Frank,  
Tel.: 02207/708-365

### **Auszeit: Erlernen von Entspannungstechniken**

#### **Ein Abend für Frauen**

An diesem Abend wollen wir wieder zurück zu Ruhe und Stille finden. Mit Übungen aus dem Yoga, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, Fantasiereisen, Wellnessmassagen und anderen Entspannungsübungen lernen wir unsere Auszeiten zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen und eine Decke, ein Kissen und eine Isomatte mitbringen!

### **MI 21. MRZ. 2012, 20:00-22:15 UHR**

Elke Lüppens, Entspannungs- und Bewegungs-  
pädagogin und Köchin  
Caritas Familienzentrum Odenthal,  
Ferdinand-Schäfer-Str. 15, 51519 Odenthal  
(1x = 3 UStd.)  
Veranstaltungs-Nr.: 6602168

Information und Anmeldung: Frau Meier,  
Tel.: 02202/708460

### Gesundheitsvorsorge - weiblich und gesund

#### Stress und Haltungsschwächen wirksam vermeiden

Für Frauen geht es in diesem Kurs um Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Ausgleich muskulärer Dysbalance, Kraft schöpfen.

Durch spezielle Übungen, mit teilweiseem Einsatz von Geräten, wird die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und durch intensives Kreislauftraining die Kondition unterstützt. Dabei wird auf eine bewusste Körperhaltung geachtet, um eine Verbesserung im täglichen Leben zu erreichen. Spannende Dehnübungen sowie das Erlernen der unterschiedlichen Atemtechniken wirken bis in den Alltag hinein. So wird eine ganzheitliche Gesundheitsförderung zur Weitergabe an die Familie angeregt.

#### MO 09. JAN.-18. JUN. 2012, 19:30-21:00 UHR

Astrid Reitze, Sportlehrerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(17x = 34 UStd.), 85,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602179

#### MI 11. JAN. - 20. JUN. 2012, 10:00-11:00 UHR

Astrid Reitze, Sportlehrerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 19 UStd.), 64,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602178

#### MI 11. JAN. - 20. JUN. 2012, 11:15-12:15 UHR

Astrid Reitze, Sportlehrerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 19 UStd.), 64,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602177

### Gymnastik und Bewegungsschulung

Mit Spielen, Gymnastik, Turnen und Tanzen wollen wir uns von Kopf bis Fuß bewegen und unserem Körper etwas Gutes tun. Entspannungsübungen sorgen für Ausgleich und innere Ruhe. Die Übungen, Spiele und Tänze werden den unterschiedlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen angepasst. Jede/r Einzelne innerhalb der Gruppe kann seine Beweglichkeit fördern und sich entfalten. Diese Erfahrung wirkt sich in Beziehungen mit anderen Mitmenschen und in der Familie aus, der Umgang mit Einschränkungen wird positiv beeinflusst, das Gespräch in der Gruppe trägt zum Gelingen bei

#### MI 11. JAN. - 25. APR. 2012, 18:45-19:30 UHR

Erika Hambüchen, Übungsleiterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(12x = 12 UStd.), 30,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602193

**MI 11. JAN. - 25. APR. 2012, 19:45-20:30 UHR**

Erika Hambüchen, Übungsleiterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(12x = 12 UStd.), 30,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602194

### Fit in der Familie

#### Gesundheitsvorsorge von jung bis alt

Voneinander lernen, miteinander erleben, unter diesem Thema treffen sich Frauen jeden Alters zur Gesundheitsvorsorge. Mit gezielten rücken-gerechten Übungen aus dem Bereich der Wirbelsäulengymnastik lassen sich Haltung, Beweglichkeit und Koordination verbessern und schaffen ein positives Lebensgefühl. In Gesprächen wird das Verständnis füreinander gefördert, die Wahrnehmung über Gesundheit in verschiedenen Lebensphasen beleuchtet und in den Familienalltag integriert.

**DO 12. JAN. - 21. JUN. 2012, 09:00-09:45 UHR**

Beate Hungenberg, Übungsleiterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 19 UStd.), 64,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602011

### Gymnastik und Körperbildung für Frauen

Dieser Kurs ist für alle Trainings- und Altersstufen geeignet. Spezielle Übungen werden Ihren Körper kräftigen, straffen und formen. Es findet ein gezieltes Workout - Training für den gesamten Körper mit dem Ziel das Bindegewebe zu straffen, die Muskulatur zu stärken, Ihre Kraftausdauer und Körperhaltung zu verbessern. Auch einige Übungen aus dem Pilatestraining werden verwendet, um die Beweglichkeit und Koordination zu fördern. Eine abschließende Stretchingeinheit beugt muskulären Verkürzungen und Verspannungen vor.

Karina Ristic, Dipl. Sozialpädagogin und Fitness-trainerin

**MO 09. JAN.-25. JUN.2012, 09:30-11:00 UHR**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(21x = 42 UStd.), 105,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602155  
mit kostenfreier Kinderbetreuung

**DI 10. JAN. - 26. JUN.2012, 20:00-21:30 UHR**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(20x = 40 UStd.), 100,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602154

**DO 12. JAN.-28. JUN.2012, 10:15-11:45 UHR**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(20x = 40 UStd.), 100,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602153

### **FR 13. JAN.-22. JUN. 2012, 20:00-21:30 UHR**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 38 UStd.), 95,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602152

### **Gesundheit zwischen Beruf und Familie - Den Rücken stärken für berufstätige Männer**

Männer zwischen dem Berufs- und Familienalltag gönnen sich nur kurze Zeiten der Erholung und Stärkung. Häufige Folgen dieser Doppelbelastung sind Rücken- und Kopfschmerzen. Mit praktischen Übungen und den entsprechenden Anleitungen für zu Hause kann diesen Folgen entgegen gewirkt werden. Rücken und Wirbelsäule werden gestärkt und durch Entspannungsübungen Stress abgebaut. Im Austausch miteinander werden Anregungen für die Gestaltung des Alltags gegeben.

### **DO 12. JAN. - 22. MRZ. 2012, 20:00-21:30 UHR**

Günter Oerder, Übungsleiter  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(10x = 20 UStd.), 50,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602186

### **Auch im Alter gesund - Gymnastik und Bewegungsschulung für einen beschwerdefreien Rücken**

Senioren und Seniorinnen treffen sich, um aktiv und gesund zu bleiben. Durch gezielte Übungen zur Vorbeugung bzw. zur Reduzierung von Rückenbeschwerden, wird die Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter gefördert. Angeboten werden kräftigende Übungen für Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule, Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Im Dialog miteinander werden Grenzen und Möglichkeiten wahrgenommen. Vitalität und Kraft spiegelt sich in die junge Familie, die dadurch Ansporn für die eigene Gesunderhaltung erfährt.

### **FR 13. JAN.-23. MRZ.2012, 09:30-11:00 UHR**

Günter Oerder, Übungsleiter  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(10x = 20 UStd.), 50,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6602185

## Was vom Krieg übrig blieb

### Offener Gesprächskreis

„Kriegskinder“, so werden die in den Jahren zwischen circa 1930 bis 1945 Geborenen genannt - bei vielen von ihnen leben die Schrecken der Kriegs-, Flucht- und Vertreibungserlebnisse auch heute noch fort. Unter „Kriegsenkeln“ versteht die Autorin Sabine Bode die Generation der heute 35- bis 55-jährigen. Das Lebensgefühl dieser Altersgruppe ist oft geprägt von unverarbeiteten Kindheitserfahrungen der Eltern. Obwohl sie mitten im Leben stehen, leiden viele Betroffene unter anderem an einem Gefühl der Heimatlosigkeit und Fremdheit.

Ziel des Gesprächskreises ist der Gedanken- und Erfahrungsaustausch von Kriegskindern/-enkeln, die sich selbst und die familiengeschichtlichen Zusammenhänge besser verstehen wollen.

Die Regeln der Gesprächskultur im Kreis werden besprochen (z.B. respektvolles Umgehen miteinander und Verschwiegenheit).

**DI 07. FEB., 08. MAI, 03. JUL. 2012,  
19:00-21:15 UHR**

Merle Wieschhoff, MA Religionswissenschaften und Philosophie, Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(3x = 9 UStd.), 22,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402023

## Wenn die Stimme der Seele begegnet

Die Phänomene ATEM-STIMME-GESANG sind intensiv mit unserem seelischen und körperlichen Gleichgewicht und unserer persönlichen Ausstrahlung und dem Selbstbewusstsein verbunden. Jeder Mensch ist mit einer individuellen, wunderbaren Stimme ausgerüstet.

Sie sind bereit, ihre Stimme mal so richtig kennenzulernen und vielleicht auch neue Facetten in Ihrem Stimmklang und Ausdruck zu entdecken? Mit der Stimme Stimmungen herauszulassen oder auch zu lernen Stimmunsicherheiten zu bekämpfen?

Dann besteht in diesem Seminar die Möglichkeit die eigene Stimme zu entdecken, die Seele mithilfe des Stimmklangs sprechen zu lassen oder aber auch einfach nur lernen mit der Stimme stimmlich umzugehen.

Wir wollen an diesem Tag einfach mal stimmlich die Seele baumeln lassen.

### Inhalte

- Ganzheitliche Auseinandersetzung von Atem, Stimme und Körper und deren Wechselwirkungen
- Meditations- und Entspannungsübungen
- Die Stimme aufwärmen lernen
- Mit souveräner Stimme gegen Stress, Emotionen und Lampenfieber trotzen
- Stimmschonende Techniken um Heiserkeit vorzubeugen

Eingeladen sind Alle, die ihre Stimme mit allen Facetten kennen lernen möchten und ihre Stimmkompetenz erweitern und ein stimmliches Wohlbefinden erlangen möchten.

## PERSÖNLICHKEIT, LEBENSGESTALTUNG

Das Seminar beinhaltet verschiedene praktische Übungen, aber auch theoretische Inhalte in abwechslungsreicher Kombination in Einzel- und Gruppenarbeit. Experimentierfreude mit der eigenen Stimme ist eine wichtige Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte oder Wolldecke, Mittagsimbiss.

### SA 24. MRZ. 2012, 09:30-16:30 UHR

Nicola Rosen, Musikwissenschaftlerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 38,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402012

### Inspiriert - achtsam - lebendig

Neben Alltagsroutine und Pflichterfüllung als für viele die wesentlichen Koordinaten der eigenen Lebensführung bildet eine achtsame, lebendige und inspirierte Lebenshaltung eine wichtige Voraussetzung für eine geglückte, freudvolle Lebensgestaltung.

Im Seminar stehen Förderung und Entwicklung dieser Qualitäten u.a. aufgrund folgender Schwerpunktthemen im Blickpunkt:

- Integration der Achtsamkeit in den Alltagsrhythmus
- Entdeckung von Quellen der Inspiration
- Förderung eigener Talente und verdeckter Ressourcen
- Anregungen zu einer lebendigen, selbstbestimmten Lebensgestaltung

### MO 13., 27. FEB., 12., 26. MRZ., 16., 30. APR., 14. MAI. 2012, 19:00-21:15 UHR

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und  
Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(7x = 21 UStd.), 54,60 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402002

### Konflikt-Coaching

#### Unterstützung bei Konfliktlösungen

Obwohl sich im zwischenmenschlichen Umgang zwangsläufig immer wieder Konflikte ergeben, verfügen die meisten Menschen nicht über ausreichende Kenntnisse zur Konfliktbewältigung. In diesem Seminar werden aktuelle Konfliktfälle der Teilnehmenden reflektiert sowie individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Darüber hinaus wird durch die Vermittlung allgemein gültiger Strategien und Techniken angemessener Konfliktbewältigung - z.B. Aufbau eines Konfliktgesprächs und Strategien der Konfliktentschärfung - eine Basis dafür geschaffen, bei künftigen privaten und beruflichen Konflikten zielführend konstruktive Lösungen zu finden.

### DO 01., 29. MRZ., 19. APR., 03. MAI. 2012, 19:00-22:00 UHR

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und  
Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(4x = 16 UStd.), 48,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402003

## Glücklich älter werden

In diesem Seminar werden unter anderem sechs persönlichkeitsbildende Qualitäten vorgestellt und in Übungen veranschaulicht, um das Älterwerden als eine gute, stimmige Entwicklung zu erleben. Darüber hinaus sprechen wir sowohl über Ängste, die diesen Reifeprozess begleiten als auch über Vorteile des Älterwerdens und suchen im Erfahrungsaustausch und in Übungen nach individuellen Möglichkeiten eines gelingenden, glücklichen Lebens.

### **SA 03. MRZ. 2012, 10:00-17:30 UHR**

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 25,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402004

## Achtsamkeit als Seismograf guter Partnerschaft

Eine gute, verlässliche Partnerschaft hat für nahezu alle Menschen mindestens einen so hohen Stellenwert wie die Zufriedenheit im Beruf. Eine wichtige Säule gelingender, dauerhafter Partnerschaft besteht in einer achtsamen Grundhaltung sich selbst und dem anderen gegenüber.

- Was ist in diesem Zusammenhang unter Achtsamkeit zu verstehen?
- Wie kann Achtsamkeit in der Partnerschaft für gelingende Kommunikation sorgen?
- Welche Regeln und Techniken gibt es, einander achtsam zu begegnen?

Durch Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch und spielerische Übungen werden wir uns diesen Fragestellungen nähern.

### **MO 05. MRZ.- 09. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 6 UStd.), 16,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402009

### Ärger - das ungeliebte Gefühl

Auch wenn Ärger-Gefühle sich oft überraschend entladen, so gehören sie - ebenso wie Freude oder Angst - zur natürlichen menschlichen Gefühlsskala.

- Welche Vorteile bzw. Nachteile hat das Äußern von Ärger und Wut?
- Welche hilfreichen Strategien und Regeln angemessenen Ausdrucks von Ärger gibt es?
- Wie können wir sinnvoll mit Wutausbrüchen unserer Mitmenschen umgehen?
- Wie versöhnen wir uns mit diesem ungeliebten Gefühl bei uns selbst und bei Anderen?

#### DI 06. MRZ. 2012, 19:30-21:45 UHR

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 9,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402006

### Ballast abwerfen - Platz für Neues schaffen

Häufig spüren Menschen über viele Monate ungelöste Probleme, Themen oder Aufgaben als behindernden Ballast auf ihren Schultern, ohne gezielt an dieser Thematik zu arbeiten.

Das Seminar bietet die Chance, sich dieser Herausforderung mit dafür geeigneten Methoden zwecks Klärung und erlösender Befreiung behutsam und offen zu stellen. So kann Platz für neue Wünsche, Aufgaben und Ziele geschaffen werden.

#### SA 24. MRZ. 2012, 10:00-17:30 UHR

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 25,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402005

### Wertschätzung - das Salz in der Kommunikation

Ob im Beruf, in der Partnerschaft, Familie oder Freundschaft, das angemessene Aussprechen und Entgegennehmen von Wertschätzung bildet eine grundlegende Basis für fruchtbare Gespräche aller Art und eine elementare Voraussetzung für Konfliktlösungen.

Verschiedene Arten und Methoden des Ausdrucks und Entgegennehmens von Wertschätzung werden im Seminar ebenso thematisiert, wie Nachteile fehlenden bzw. Vorteile gelingen-

## PERSÖNLICHKEIT, LEBENSGESTALTUNG

den Äußern von Wertschätzung im zwischenmenschlichen Umgang.

### FR 27. APR. 2012, 19:30-21:45 UHR

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 9,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402007

68

### Selbstsorge - gezielter für sich selbst sorgen

Die zunehmend vielfältigen Anforderungen und Belastungen unseres Alltagslebens verhindern häufig eine Sensibilisierung für die eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Das Seminar stellt diese in den Mittelpunkt. Es werden sieben wirkungsvolle Möglichkeiten aufgezeigt, und in Übungssequenzen erlebbar gemacht, mit den eigenen körperlich-seelischen Energien angemessen zu haushalten, so dass eine gezielte Selbstsorge und damit mehr Selbstzufriedenheit erreichbar sind.

### MI 02. MAI. 2012, 19:30-21:45 UHR

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), 9,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402008

### Kraft aus der Mitte schöpfen

#### Entdecken Sie Ihre Kreativität

Wecken Sie Ihre schlummernde kreative Quelle über das Malen mit Acrylfarben nach einer Fantasiereise. Erleben Sie die Kraft der Farben und begegnen Sie Ihren inneren Bildern. Entspannungsübungen helfen dabei, den Alltag zu vergessen und bei sich selbst anzukommen. Anschließend entsteht im Dialog mit dem Malgrund ein Bild. Wichtig ist nicht das Ergebnis, sondern der Prozess. Diese Art der Malerei ist eine Achtsamkeitsübung.

Die bildnerische Entwicklung ergibt sich in diesem Prozess von selbst. Jeder kann intuitiv malen. Dazu braucht es kein Talent.

Methodische Anregungen, Ideen in Acrylmalerei mit dem Pinsel oder Spachtel umzusetzen, werden vorab gegeben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Malkittel, falls vorhanden Spachtel, Pinsel, Mallappen, Wasserglas

Es entstehen zusätzlich Kosten für:  
Farben, wahlweise Papier oder Leinwand.

### FR 23. MRZ. 2012, 18:00-21:45 UHR, SA 24. MRZ. 2012, 13:30-18:00 UHR

Dagmar Laustroer, freischaffende Künstlerin und Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 10 UStd.), 30,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402021

## PERSÖNLICHKEIT, LEBENSGESTALTUNG

### Das Geheimnis ist immer die Liebe Wochenende für Frauen

#### Meditation des Tanzes, Stilleübungen und Entspannung

„Die besten und schönsten Dinge auf dieser Welt kann man weder sehen noch berühren, sondern nur im Herzen spüren“ (Helen Keller). Lass dich erfassen vom Gleichklang der Schritte. Lass die Musik deinen Körper und deine Seele durchdringen und tanze die Liebe und tanze das Leben! Beschwingte und besinnliche Tänze im Kreis zu klassischer und folkloristischer Musik, unterstützt durch Meditation (Stilleübungen) und Entspannung, führen uns an diesem Wochenende in unsere Herzensmitte und verwurzeln uns immer wieder neu in der Liebe. Wir tauchen ein in die Lebensfreude und weiten unser Herz.

Alle sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**FR 03. FEB. 2012, 18.00 UHR BIS  
SO 05. FEB. 2012, 14:00 UHR**

Sabine Quilitz, Tanzpädagogin  
Haus Magdalena, Königin-Sophie-Str. 10  
53604 Bad Honnef  
110,00 €, einschl. Unterkunft und Verpflegung  
Veranstaltungs-Nr.: 7402001

### Yoga und Lyrik – Wochenendseminar

#### *Was tun Blumen, wenn sie lachen und fröhlich sind? Sie blühen.*

An diesem Wochenende möchten wir mithilfe von Yoga, (auch Elemente des Lachyogas) Schreiben und Lesen unsere innerste Quelle, die Freude, entdecken.

Wir werden auch tanzen, im Siebengebirge meditativ wandern, Freude gewinnen an der Bewegung und indem wir in uns schauen, ganz neugierig auf all das, was wir in uns entdecken könnten.

Wir beobachten nur, legen das Urteilen ab und sind freudvoll und mit Leichtigkeit im Hier und im Jetzt. Wir empfangen all das, was uns zum Blühen bringt und uns mit einem Lächeln durch das Leben gehen lässt.

Alle mit oder ohne Yogaerfahrung sind willkommen.

**FR 01. JUN., 17.00 UHR BIS SO 03. JUN. 2012,  
14:00 UHR**

Dr. Kavitha Thomas, Yogalehrerin, Literaturwissenschaftlerin  
Haus Magdalena, Königin-Sophie-Str. 10  
53604 Bad Honnef  
110,00 €, einschl. Unterkunft und Verpflegung  
Veranstaltungs-Nr.: 7402017

# PERSÖNLICHKEIT, LEBENSGESTALTUNG

## Der Sonnengesang des Franz von Assisi

### Meditatives Wochenende für Frauen

Der Sonnengesang ist die Meditation eines Menschen aus dem Mittelalter, - ein Lied, ein Gebet - voll Staunen, Freude, Dankbarkeit und Ehrfurcht für alles, was uns Leben ermöglicht.

Franziskus sagt: „Nehmt das Leben in seiner Ganzheit wahr - in der Schöpfung.“

Wie ist es heute im 21. Jahrhundert? Haben wir noch einen Bezug zu der Größe und Herrlichkeit der Schöpfung? Treten wir für die Bewahrung der Schöpfung ein? Im Tanz aus unterschiedlichen Kulturen wollen wir versuchen das Gestern und Heute miteinander zu verbinden.

**FR 14. SEP. 16.30 UHR BIS SO 16. SEP. 2012, 14:00 UHR**

Ursula Schumacher, Tanzpädagogin

Edith Stein, Siegburg, Michaelsberg

53721 Siegburg

97,00 € , einschl. Unterkunft und Verpflegung

Veranstaltungs-Nr.: 7302005

### Meditatives Tanzen

#### Dieser Tag ist Dir geschenkt

Ist es wirklich so, dass dieser Tag ein Geschenk ist? Keinen Tag können wir verdienen oder einen einzigen hinzukaufen, auch wenn wir noch so viel Geld haben. Was machen wir mit jedem geschenkten Tag? Wir wissen nicht, was auf uns zukommt. Nehmen wir das Geschenk an, sagen wir „Ja“ zu jedem Tag, der uns herausfordert mit Schönerem und Schwerem. Beides gehört zum Leben. Im Tanz und Gespräch wollen wir unsere Erfahrungen miteinander teilen.

**SA 04. FEB. 2012, 10:00-15:00 UHR**

Ursula Schumacher, Lehrerin und Tanzpädagogin

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12

51465 Bergisch Gladbach

(1x = 6 UStd.), 15,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 7402010

#### Schwung auf zum Sonnenreigen

Zum Frühling gehört die Freude. Freude über neue Wärme, neues Licht, Freude über all die neuen Farben. Im Reigen, im Tanz lässt sich diese Freude wunderbar ausdrücken.

**SA 24. MRZ. 2012, 14:00-18:00 UHR**

Sabine Quilitz, Tanzpädagogin

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12

51465 Bergisch Gladbach

(1x = 5 UStd.), 13,50 €

Veranstaltungs-Nr.: 7402015

## PERSÖNLICHKEIT, LEBENSGESTALTUNG

### Glück ist wie ein leiser Vogel

Das Glück lehrt uns, achtsam zu sein auf das Geheimnis des eigenen Lebens, auf das, was uns geschenkt wird. Meditative Kreistänze bieten in ihrer Einfachheit und Klarheit eine wunderbare Möglichkeit, sich in die Achtsamkeit und in die Freude hinein zu tanzen und helfen uns, dem Wunder leise die Hand hin zu halten.

Jede und jeder ist herzlich eingeladen. Bitte leichte Kleidung und flache, leichte Schuhe mitbringen.

### SA 28. APR. 2012, 14:00-18:00 UHR

Sabine Quilitz, Tanzpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 5 UStd.), 13,50 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402016

### Wachsen und Entfalten

Im Frühling und Frühsommer kann sich das Auge nicht satt sehen an der überquellenden Fülle und dem farbenfrohen Spiel der aufblühenden Natur.

Es scheint, als ob jeder Augenblick und Atemzug zur kostbaren Essenz wird, die uns unbändige Lebenskraft und gleichermaßen ein Gefühl des tiefen Vertrauens und der Zuversicht gibt.

Das auch in uns der Wunsch reift, zu wachsen, um uns entfalten zu können. Tänze und Gespräche unterstützen unseren Blick und können ihn vertiefen.

### SA 05. MAI. 2012, 10:00-15:00 UHR

Ursula Schumacher, Lehrerin und Tanzpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402011

### Einander Frieden bringen - Meditatives Tanzen

Was bedeutet Frieden? Wie können wir dazu beitragen? Können wir von Frieden sprechen wenn alle haben, was sie brauchen oder wenn manches unvollkommen bleibt?

Herzliche Einladung an alle, die sich diesen Fragen gedanklich und im Tanz stellen wollen.

### SA 01. DEZ. 2012, 10:00-15:00 UHR

Ursula Schumacher, Lehrerin und Tanzpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 7402013

### Einführungsseminar für Vorlesepaten

#### Vorlesen macht Kino im Kopf

Kinder lieben Geschichten und sie lieben Bücher. Aber sie brauchen Erwachsene, die ihnen die Welt der Bücher aufschließen.

Vorlesen macht einfach Spaß - den Zuhörer/-innen und den Leser/-innen - umso mehr, wenn es gelingt, gemeinsam in die Welt der Geschichten einzutauchen und die Alltagswelt zu verzaubern. Gutes Vorlesen lebt von der Lebendigkeit der Sprache und der Aussprache und der Fähigkeit des/der Vorleser/-in, selbst ganz in der Geschichte zu sein.

Diese Fähigkeit kann man erlernen und erüben. So werden wir in diesem Seminar u. a.

- mit Sprache und Stimme arbeiten und die Artikulation schulen,
- die Qualität von Lauten und Rhythmen erfahren,
- lernen, wie wir sprechen können ohne zu ermüden,
- den Selbsta Ausdruck fördern und die Beweglichkeit unterstützen.

Es wird Zeit für eigenes Ausprobieren und Üben sein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Getränke

**DO 26. APR. - 10. MAI.2012, 14:30-17:30 UHR**

Jutta Reda, Künstlerische und therapeutische Sprachgestalterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(3x = 12 UStd.), 25,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6802001

### Erzählwerkstatt

#### Das Bergische - Land der Erzähler

Gerade im Bergischen Land sind sie weder zu übersehen noch zu überhören.

Hier zwischen Rhein und Sauerland begegnet man ihnen nahezu überall. An Stammtischen, bei geselligen privaten Runden, bei Podiumsdiskussionen, auf Karnevalssitzungen, in Schulen und Vereinen, überall finden sie als Erzähltalente und Zeitzeugen stets aufmerksame Zuhörer. Und nicht von ungefähr stammen die besonders talentierten Büttenredner aus dem Bergischen und können nicht nur Witze erzählen.

Und dieser Reichtum an Talenten brachte Stefan Kuntz, Profi-Erzähler und Ausrichter des alle zwei Jahre stattfindenden internationalen Erzählfestivals, sowie den Autor und Geschichtenschreiber Karl Feldkamp auf eine Idee.

Beide haben im Rahmen eines gemeinsamen Projekts mit dem Titel „Das Bergische – Land der Erzähler“ einige dieser besonderen Zeitzeugen und Erzähltalente gefunden. Sie wiederum erzählen dem – jungen wie alten – Publikum im Bergischen öffentlich Spannendes aus ihrem Leben und verhelfen nicht zuletzt damit [auch] einer uralten Tradition - der mündlichen Überlieferung - zu neuen Ehren.

Sie können zu dem seit zwei Jahren laufenden Erzähl-Workshop hinzustoßen und in die besonderen Geheimnisse der Erzählkunst eingeführt werden, um später als Erzählergruppe u.a. in Erzähl-Cafés, Bürgerhäusern, Schulen, Museen, Senioren-Treffs und bei anderen Veranstaltungen aufzutreten.

Interessierte Zeitzeugen und Erzähltalente können sich wenden an:

Stefan Kuntz, Tel.: 02202/70 88 70,  
E-Mail: Stefan.Kuntz@geschichten-erzaehlen.de  
oder an Karl Feldkamp, Tel.: 02263 /7200375,  
E-Mail: karlfeldkamp@aol.com

Der Erzählworkshop findet statt in der  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

### Ehrenamtliche/-r Familienbegleiter/-in werden

74

#### Ein Angebot zur Qualifizierung und Begleitung von interessierten Frauen und Männern zur Unterstützung von Familien mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren

Familien leben in komplexen Bezügen, die ein hohes Maß an Organisation und Flexibilität erfordern und auch sehr belastend sein können. Oftmals fehlen nur kleine Hilfsangebote, die das Leben in der Familie leichter machen. Dazu wollen wir Familien in ihrer jeweiligen Lebenssituation stärken und in ihrem häuslichen Umfeld entlasten, unterstützen und begleiten und die Arbeit der professionellen Fachdienste ergänzen.

Mögliche Aufgaben der Familienbegleiter/Innen:

- einmal wöchentlich stundenweise Kinderbetreuung zur Entlastung der Eltern.

- Entlastung der Eltern durch Begleitung und Unterstützung bei der Bewältigung der Alltagsaufgaben wie z.B. Behördengänge, Arztbesuche, Einkauf, Teilnahme an Spielgruppen
- Unterstützung der altersgerechten Erziehung der Kinder durch Anregungen.
- Ihren Neigungen und Fähigkeiten entsprechend Unterstützung anbieten.

Dafür schulen wir Frauen und Männer im Rheinisch-Bergischen Kreis, die an sozialem Engagement interessiert sind und Lust haben, eine neue Aufgabe zu übernehmen oder die sich neben ihrer beruflichen Tätigkeit sozial und freiwillig engagieren wollen.

Falls Sie sich angesprochen fühlen, freuen wir uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten, Ihr Interesse und Engagement im Sinne der Stärkung und Unterstützung von Familien einbringen.

#### AUSBILDUNGSKURS: DI 17., 24., 31. JAN. UND 7. FEB. 2012, JEWEILS 09:00-13:00 UHR

Caritas Kita Sonnenblume, Witzheldener Str. 7  
51399 Burscheid  
(4x = 20 UStd.), 20,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6802002

#### Weitere Informationen:

Petra Schröter-Heinrichs, Koordinatorin  
Tel.: 02174/5213, Fax.: 02174/498167  
E-Mail: fruehehilfen@caritas-rheinberg.de  
Einen detaillierten Flyer finden Sie auf unserer Homepage: [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de)

### **Konfliktmanagement: Souverän, professionell, konstruktiv**

#### **Bildungsurlaub**

Insbesondere in konflikthaften Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln und Konflikte konstruktiv lösen zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- Erste Maßnahmen zur Konfliktentschärfung
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Strategien professioneller Konfliktgespräche (Aufbau, Durchführung, Lösungen)
- Techniken zur schlagfertigen Reaktion

**MI 07. MRZ. - FR 09. MRZ. 2012,  
08:30-15:15 UHR**

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(3x = 21 UStd.), 80,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 23B2001

### **Rhetorik - Kommunikation - Schlagfertigkeit**

#### **Bildungsurlaub**

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für eine erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

- Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren
- Freies Reden aus dem Stegreif
- Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe
- Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme
- Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden
- differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange

**MI 05. SEP. - FR 07. SEP. 2012,  
08:30-15:15 UHR**

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(3x = 21 UStd.), 80,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 23B2002



## Stimmerfolg

### Seminar für Frauen

Mit Ihrer Stimme transportieren Sie nicht nur gut vorbereitete Präsentationen, führen informative Gespräche oder diplomatische Verhandlungen, sondern Sie öffnen durch Ihren Stimmklang die intuitive Bereitschaft Ihres Gegenübers Ihnen aktiv zuzuhören. Mit Ihrer Stimme setzen Sie innerhalb der ersten Sekunden ein entscheidendes Signal in Ihrer Kommunikation und steigern somit Ihre Kompetenz und Glaubwürdigkeit. Lernen Sie Ihre Stimme zu steuern, die Stimmung und Ausdruck preis gibt und eng mit dem Selbstbewusstsein verbunden ist.

Sie können Ihre Stimme kennen lernen, mit ihr stimmlich schonend und bewusst arbeiten und ihre fachliche Kompetenz und rhetorische Sprachgewandtheit mit einer sympathischen, verständlichen und klangvollen Stimme erfolgreich unterstützen!

#### Inhalte:

- Ganzheitliche Auseinandersetzung von Atem, Stimme und Körper und deren Wechselwirkungen
- Stimmeffizienz durch Atemtechnik, Artikulation und Modulation
- Stimmklang effektiv verbessern
- Mit Ihrer Stimme Ihren sprachlichen Ausdruck und Ihre Ausstrahlung positiv steigern
- Mit souveräner Stimme gegen Stress, Emotionen und Lampenfieber trotzen

- Die Stimme aufwärmen lernen
- Stimmchonende Techniken um Heiserkeit vorzubeugen
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans und Tipps für Alltag

#### Zielgruppe:

Alle Personen, die mit ihrer Stimme kompetent und souverän ihre Zielgruppe erreichen und überzeugen möchten in Rede und Gespräch.

#### Methoden:

Das Training beinhaltet verschiedene praktische und theoretische Übungen in abwechslungsreicher Kombination in Einzel- und Gruppenarbeit.

Experimentierfreude mit der eigenen Stimme ist eine wichtige Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Mittagsimbiss mitbringen.

#### SA 23. JUN. 2012, 09:30-16:30 UHR

Nicola Rosen, Musikwissenschaftlerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 38,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902192

Siehe auch:

**Wenn die Stimme der Seele begegnet**  
**SA 24. MRZ 2012**

**NÄHERE ANGABEN SEITE 64**

### Wichtige Entscheidungen kompetent und zielsicher herbeiführen

#### Das „innere Erfolgsteam“ hilft

- Sie können sich beruflich verändern, doch Sie scheuen das Risiko?
- Sie möchten nach der Familienphase wieder arbeiten gehen, doch Sie zweifeln, ob Sie den jetzigen Anforderungen genügen?
- Sie wollen Stunden reduzieren und mehr Zeit haben für private Interessen, doch Sie befürchten Reaktionen bei Arbeitgeber, Familie und Auswirkungen auf die Rente?

Unsere innere Reaktion auf eine weitreichende und mit Wagnis verbundene Entscheidungs- oder Veränderungssituation ist selten klar und einheitlich. Wir fühlen uns eher hin- und hergerissen.

Für viele Menschen ist das Erleben dieser Pluralität von sich widersprechenden Gedanken und Gefühlen ein unangenehmer Zustand, der die effektive Lebensführung stört. Manche bringt er um den Schlaf, bei manchen führt er sogar zu einer Handlungsblockade, in jedem Fall jedoch raubt er Energie. Wenn wir jedoch die verschiedenen inneren Strebungen in uns verstehen lernen, können wir uns diese Dynamik zu Nutzen machen. In Analogie zu den Dynamiken in realen Teams hat der Kommunikationswissenschaftler Schulz von Thun hierfür die Metapher vom „Inneren Team“ geprägt. Die Rolle und das Anliegen jedes einzelnen Teammitgliedes zu erkennen und bei der Entscheidungsfindung zu berücksichtigen, ist der Schlüssel zum Erfolg.

Durch Gruppenarbeit und Praxisübungen erleben Sie im Seminar, wie Sie der inneren Pluralität Struktur geben und aus einem „chaotischen

Haufen“ innerer Stimmen ein konstruktives Erfolgsteam bilden, das im Sinne der eigenen Zielsetzung authentisch, wirksam und verantwortlich agiert. Von diesem Vorgehen können Sie auch für reale Teamsteuerungsprozesse profitieren.

#### SA 02. JUN. 2012, 09:00-16:00 UHR

Ela Daum, Coach, Supervisorin (DGSv)  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 35,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902213



#### Erfolgreich in den Beruf zurück - Seminar zum beruflichen Wiedereinstieg für Frauen

*„Nach einer längeren Familienphase ist der Wiedereinstieg in den Beruf eine Herausforderung, für die man einen langen Atem braucht.“*  
(Bundesministerin Christina Schröder)

Mit diesem Seminar wollen wir Sie in der Phase des Übergangs aus dem privat/familiären Bereich zurück in das Leben der Berufstätigkeit unterstützen und wichtige Aspekte und Fragen thematisieren, die für Sie in dieser Situation Bedeutung haben.

Themen:

## Qualifizierungen für Beruf und freiwilliges Engagement

Damit der Berufseinstieg gelingt - vom privaten zurück ins öffentliche Leben:

- Wo stehe ich jetzt, was kann ich und wo will ich hin?
- Was brauche ich, um meine Ziele zu erreichen?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg?

Der öffentliche Bereich: „Back on stage“:

- Wiederauffrischen der kommunikativen Kompetenz für den Beruf (Kommunikation, Rhetorik, Selbstsicherheit)

Work-Life-Balance - den Spagat zwischen Familie und Beruf bewältigen:

- Überforderungssituationen vorbeugen durch Zeitmanagement, Selbstanalyse (wo ist meine Grenze) und Selbstsorge (wie sorge ich für mich im Alltag)

Der detaillierte Flyer kann unter:  
[www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de) herunter geladen werden.

### **DO 26. APR. - 14. JUN. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin,  
Barbara Willmroth, Dipl.-Sozialpädagogin, Laufbahnberaterin,  
Frauke Zähl, Erzieherin, Entspannungspädagogin

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(6x = 18 UStd.), 85,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 2302001

**Im Preis für dieses Basisseminar ist ein Wahlmodul enthalten.**

Falls Sie ein weiteres Wahlmodule buchen möchten, können Sie gerne zu einem ermäßigten Preis von 12,-€ daran teilnehmen. Sie wählen aus folgenden zwei Themen (bitte bei der Anmeldung bekannt geben):

### **Wahlmodule:**

**Schlagfertig sein - Nie wieder sprachlos**

### **Seminar für Frauen**

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Phänomen der Sprachlosigkeit in kommunikativen Situationen, insbesondere als Reaktion auf unerwartete oder verletzend Äußerungen und ergründen Möglichkeiten, schlagfertig zu reagieren. Anschließend besteht die Gelegenheit, eine Vielzahl nützlicher, alltagstauglicher Strategien und schlagfertiger Reaktionen kennen- und anwenden zu lernen, die aus der Erstarrung der Sprachlosigkeit herausführen, das Selbstbewusstsein stärken und Lust auch auf heikle Gesprächssituationen machen.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen des Seminars „Erfolgreich in den Beruf zurück“ und andere interessierte Frauen.

### **DO 21. JUN. 2012, 19:00-22:00 UHR**

Hannelore Gabor-Molitor, Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 2302002

### Mit Stil zum Ziel

Stil ist Ausdruck der Persönlichkeit. Durch den persönlichen Stil gewinnen Sie an Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Hier lernen Sie die Stilfaktoren kennen und gezielt einzusetzen. Zielgruppe: Teilnehmerinnen des Seminars „Erfolgreich in den Beruf zurück“ und andere interessierte Frauen

#### DO 28. JUN. 2012, 19:00-22:00 UHR

Hildegard Knoch-Will, Dipl. Image-Consultant  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 15,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 690220

### Veranstaltungen in Kooperation mit dem ABU (Aktive Bergische Unternehmerinnen)

#### Erfolgreich kommunizieren mit Männern

Wenn Frauen Männer für Ihr Team gewinnen, können sie ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen!

#### DO 01. MRZ. 2012, 19:30 UHR

Lola Amekor, Dipl. Kunsttherapeutin, Coach

#### Büroorganisation

Wie organisiere ich mir meinen Schreibtisch und mein Büro und wie schaffe ich mit Feng Shui eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

#### MI, 25. APR. 2012, 19:30 UHR

Dagmar Gross; Jutta Sommerfeld

### Lesefreundliches Texten und Layouten

Der Vortrag vermittelt Ihnen Tipps, damit Ihre Briefe, Flyer oder Sachtexte gerne gelesen werden.

#### MI 20. JUN. 2012, 19:30 UHR

Renate Kunze (Worte in Form)

Anmeldung und weitere Informationen unter [info@a-b-u.de](mailto:info@a-b-u.de) und [www.a-b-u.de](http://www.a-b-u.de)



### Kompetent in die Öffentlichkeit

#### Frauen auf öffentlichen Bühnen – kompetent, selbstbewusst, überzeugend

Frauen in Top-Positionen, Frauen, die politisch und gesellschaftlich Akzente setzen – hier herrscht noch immer Nachholbedarf. Allzu oft wirken Frauen unsichtbar hinter den Kulissen, ohne dass die Öffentlichkeit davon erfährt. Dieser Kompaktkurs vermittelt in sorgfältig aufeinander abgestimmten Bausteinen alle notwendigen Schlüsselqualifikationen für Ihren erfolgreichen öffentlichen Auftritt. Ob Sie am Anfang Ihres Berufslebens stehen oder mittendrin, ob nach Familienphase oder Neuorientierung, ob

auf der Suche nach spannenden Aufgaben im Ehrenamt: Hochqualifizierte Dozentinnen machen Sie fit für neue Herausforderungen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ressourcen im Verbund mit anderen bündeln und Ihre persönlichen Stärken ins Rampenlicht stellen. Die seit Jahren erfolgreiche Kursreihe ist inzwischen von vielen Bundesländern übernommen worden.

Der Kurs umfasst 82 Unterrichtsstunden à 45 Minuten. Hinzu kommt eine abschließende Projektaufgabe, die Sie in Ihrer Gruppe bearbeiten.

Die Kursgebühr beträgt 390,00 €. Sie enthält die Kurskosten einschließlich Unterbringung und Verpflegung an einem Wochenende.

80

### **START DER NÄCHSTEN KURSREIHE: FR 27. JAN. 2012**

Achtung: Der Kurs findet in Leverkusen Manfort statt!

#### **Anmeldung:**

Katholisches Bildungswerk Leverkusen  
Laurentiusstr. 4-12, 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202/93639-60/-61  
Email: [Info@bildungsforum-leverkusen.de](mailto:Info@bildungsforum-leverkusen.de)

#### **Beratung und Information:**

Martina Böhm, Pädagogische Mitarbeiterin,  
Tel.: 02202/93639-68

Ein Faltblatt mit weiteren Informationen, ausführlichen Kursbeschreibungen und Terminen zum Download finden Sie unter [www.bildungsforum-leverkusen.de](http://www.bildungsforum-leverkusen.de).

Gerne schicken wir Ihnen das Faltblatt auch zu



### **Girls Day 2012**

Abi - und dann? Diese Frage beschäftigt Mädchen immer intensiver, je näher es auf das Abitur zugeht. Studieren oder lieber eine Ausbildung machen? Welcher Beruf ist der richtige für mich? Tipps und Ratschläge gibt es nun von vielen Seiten - doch was will ich wirklich?

An diesem girls day seid Ihr Mädchen der Jahrgangsstufen 10 bis 13 eingeladen, Euch einen Tag lang intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen. In Workshops kommt Ihr mit Hilfe von erfahrenen Trainerinnen Euren eigenen Wünschen näher und erhaltet Strategien und Entscheidungshilfen an die Hand, Eure Ziele zu konkretisieren. Ihr begegnet Frauen, die ihren beruflichen Weg gemacht haben und bei einem Podiumsgespräch davon berichten.

**Detaillierte Informationen** werden ab Anfang Februar an alle weiterführenden Schulen im Rheinisch Bergischen Kreis verschickt.

Dann könnt Ihr Euch über das Internet [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) anmelden.

Dort findet Ihr alle wichtigen Infos.

**Es laden ein:** Katholische Fachstelle für Jugendpastoral und Jugendhilfe, Gleichstellungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach, Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach.

#### **DO 26. APR. 2012, 09:00-14:30 UHR**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

### Montessori-Diplomkurs

Der ca. 295-stündige Kurs umfasst verschiedene Vorträge über Grundfragen der pädagogischen Theorie und Praxis nach Maria Montessori. Des Weiteren werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Kinderhaus- und Schulmaterialien didaktisch vertraut gemacht. Zwölf Hospitationen in anerkannten Montessori-Kinderhäusern und Schulen gehören ebenso zu den Kursinhalten.

Ziel ist es, die Teilnehmer/innen in die Theorie und Praxis der Montessori-Pädagogik einzuführen und sie zu befähigen, im Sinne Maria Montessoris tätig zu sein. Er stellt eine umfassende Zusatzausbildung dar, ist aber kein Ersatz für eine staatliche Ausbildung. Mit bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Montessori-Diplom.

Bitte fordern Sie ein gesondertes Faltblatt und die Zusatzinformationen zum Kurs an.  
Oder achten Sie auf die Infos auf unserer Homepage: [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de)

#### **KURSSTART:**

**MI 01. FEB. 2012, 18:00-21:00 UHR,**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
1190,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902003

### Kosmische Erziehung Wie lernt das Kind die Welt verstehen?

Die ganze Welt: Für kleine Kinder ist diese unsere Erde, die ganze Welt. Die größeren schließen den die Erde umgebenden Raum mit ein; für sie ist die ganze Welt das Weltall, die Wirklichkeit, in der wir alle leben, Menschen, Tiere, Pflanzen, Kultur, Geschichte. Die ganze Welt ist der Kosmos, die Schöpfung. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das die Gesetze verstehen kann, nach denen der Kosmos gestaltet ist.

Maria Montessori befasste sich in ihrem Spätwerk mit diesen Gedanken.

In Kinderhaus und Schule können wir Kinder neugierig machen auf die Zusammenhänge, Abhängigkeiten und Verbindungen in unserer Welt und sie befähigen für diese Verantwortung zu übernehmen.

**MO 13. FEB. - 27. FEB. 2012, 19:00-21:15 UHR**

Maria Kley-Auerswald, Montessori-Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 6 UStd.), 20,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902204

**Nutzen Sie den**

**BILDUNGSSCH** 

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

### Frühe Erziehung von Kindern unter drei Jahren

#### Zusatzqualifikation auf der Grundlage der Montessori-Pädagogik

In pädagogischen Einrichtungen werden immer mehr Kinder unter drei Jahren aufgenommen. Ihnen soll liebevolle Pflege und hoch qualifizierte Förderung geboten werden. Welches Erziehungswissen haben wir über Kinder in dieser Altersgruppe und wie können wir sie gezielt pädagogisch fördern? Wie bauen diese kleinen Kinder ihre vielfältigen menschlichen Kompetenzen wie Sprache, Intelligenz, Sozialverhalten, Gefühle und Kreativität auf?

Diese Zusatzqualifikation von ca. 80 Unterrichtsstunden stellt in vier Modulen Hauptbereiche der Frühentwicklung und Früherziehung dar und zeigt konkrete praktische Umsetzungsmöglichkeiten

Unter [www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de) kann ein Faltblatt mit weiteren Informationen und ein detaillierter Terminplan heruntergeladen werden.

#### **DO 01. MRZ. - 20. SEP. 2012, 18:30-21:45 UHR,**

Prof. Dr. habil. H.-Joachim Schmutzler, Erziehungswissenschaftler,  
Maria Kley-Auerswald, Montessori-Pädagogin,  
Stephanie Lock, Dipl. Pädagogin,  
Susanne Schreiner, Dipl. Oecothrophologin,  
Susanne Gieseke, Lehrerin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 80 UStd.), 380,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902202



#### Kinderbetreuung in Tagespflege - Infoabend -

Kinder aus anderen Familien im eigenen Haushalt zu versorgen und zu erziehen, ist eine anspruchsvolle pädagogische Aufgabe. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) stellt sie gleichberechtigt neben die Erziehungsarbeit in Kindertagesstätten. Auch für die Tagesmütter ist daher eine Qualifizierung erforderlich - zum Wohl der Kinder, die einen Teil des Tages außerhalb der eigenen Familie verbringen und ein gutes, stabiles Betreuungsverhältnis brauchen. Pädagogische Qualifizierung ist für Tagesmütter ein Schritt zur öffentlichen Anerkennung ihrer Erziehungsarbeit - und auch ein Beitrag zur persönlichen Weiterbildung. Das Tagesbetreuungsausbaugesetz (TAG) fordert die kontinuierliche Qualifizierung als Grundlage für die qualifizierte Betreuung der Kinder. Der Kurs orientiert sich an den Lehrplan-Empfehlungen des Deutschen Jugend-Institutes (DJI). Die Grundqualifizierung umfasst 80 Unterrichtsstunden. Zum Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat. Mit der Teilnahme an einem Aufbaukurs von weiteren 80 Unterrichtsstunden kann die Bundesverbandslizenz des Tagesmütter Bundesverbandes für Kinderbetreuung in Tagespflege e.V. erlangt werden.

### Infoabend:

**DO 19. JAN. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Silke Pescher, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Carolin Schug-Otten, Dipl. Sozialpädagogin  
Bettina Goebel, Dipl. Sozialpädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 3 UStd.), kostenfrei  
Veranstaltungs-Nr.: 6902201

In Kooperation mit den Jugendämtern des  
Rheinisch-Bergischen Kreises:

Amt für Jugend und Soziales des Rheinisch-  
Bergischen Kreises, Carolin Schug-Otten,  
Tel.: 02202/136772  
Jugendamt Rösrath, Elke Günzel,  
Tel.: 02205/802316  
Jugendamt Overath, Reinhild Hartmann,  
Tel.: 02206/602-256  
Jugendamt Leichlingen: Dagmar Jankowiak  
Tel.: 02175/ 992 246  
Ansprechpartnerin in der Katholischen Familien-  
bildungsstätte:  
Bettina Goebel, Tel.: 02202/93639-0

### Neuer Kurs 2012:

Ein neuer Grundkurs ist für April 2012 geplant.  
Nach dem Infoabend werden die Termine genau  
festgelegt und dann auf unserer Homepage  
[www.fbs-gladbach.de](http://www.fbs-gladbach.de) veröffentlicht.  
Gerne schicken wir Ihnen den Terminplan auch  
zu.

### Der kleine Anfang: Unternehmen Tagespflege

Die Arbeit als selbständige Tagesmutter ist gesetzlich in der Regel als nebenberufliche selbständige Tätigkeit definiert, unabhängig davon, ob sie neben einer Anstellung oder aus der Familie heraus unternommen wird. Das stellt die Tagesmutter vor die Herausforderung, neben einer guten Arbeit mit den Kindern und Eltern auch den unternehmerischen Anteil ihrer kleinen Firma zu berücksichtigen, da sich auch das Finanzamt, die Kranken- und Rentenversicherung die Einkünfte aus ihren Tätigkeiten interessieren. Damit sich die Arbeit auch lohnt, bedarf es einer umsichtigen Planung und flexibler Lösungen. In diesem Vortrag sollen offene Fragen zu diesen Themen geklärt werden:

- Was will das Finanzamt von der Tagesmutter?
- Gewinnberechnung: Ausgabenpauschale oder Einzelnachweis?
- Welche Kosten entstehen durch die Einnahmen bei der (beitragsfreien) Krankenversicherung?
- Ab wann entsteht Rentenversicherungspflicht für die Tagesmutter und wie teuer ist sie?
- Lohnt sich das?

**MI 25. JAN. 2012, 19:30-21:45 UHR**

Birgitt Torbrügge, Unternehmensberaterin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

(1x = 3 UStd.) kostenfrei durch die Förderung des Beratungsdienstes Geld & Haushalt von der Sparkassen-Finanzgruppe im Deutschen Sparkassen und Giroverband  
Veranstaltungs-Nr.: 6902004

### Kinder wachsen im Spiel Spielpädagogik für Tagesmütter und Tagesväter

Ganz vertieft, mit großem Eifer und voller Freude, entdecken Kinder im Spiel sich selbst und die Welt.

In dieser Fortbildung geht es neben theoretischen Inputs zur Spielentwicklung und Spielpädagogik ganz praktisch ums Kennenlernen und Ausprobieren von altersgemäßen Spiel-, Kreativ- und Materialerfahrungsangeboten wie:

- Knierritter, Fingerspiele und einfache Lieder
- Rhythmische Bewegungsspiele
- „Erzähldeckengeschichten“
- Materialerfahrung und Bastelangebote u.v.m.

Diese Spielangebote sind eingebettet in den Tagesrhythmus und den Jahreskreis.

#### **SA 21. APR. 2012, 09:30-15:00 UHR**

Iris Anand, Erzieherin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 6 UStd.), 28,00 € (inkl. Materialkosten)  
Veranstaltungs-Nr.: 6902193

### Betreuung von Babys und Kleinkindern - Qualifizierungsmaßnahme für pädagogische Fachkräfte

#### **Auf der Basis der Kleinkindpädagogik der Kinderärztin Emmi Pikler**

Diese Fortbildung informiert über die Bedürfnisse und die Entwicklung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Dabei orientiert sie sich an den Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902-1984), die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheimes wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachsen formuliert hat.

Aus dem Themenspektrum:

Die Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler und das Lóczy; Die selbstständige Bewegungskentwicklung in den ersten drei Lebensjahren; Spielentwicklung und selbstständiges Spiel; Gestaltung eines dem Alter der Kinder angemessenen Spiel- und Bewegungsraumes Beobachten, verstehen und begleiten der kindlichen Aktivitäten, u.v.m.

#### **KURSSTART: FR 9. MRZ. 2012,**

FBS Leverkusen, Manforter Str. 186  
51373 Leverkusen  
[www.bildungsforum-leverkusen.de](http://www.bildungsforum-leverkusen.de)

#### **ANMELDUNG UND BERATUNG:**

Waltraud Vallaster-Olpen  
Tel.: 0214/830 72-13  
[wvallaster-olpen@bildungsforum-leverkusen.de](mailto:wvallaster-olpen@bildungsforum-leverkusen.de)  
Fordern Sie den detaillierten Flyer an!

## Babysitter - Grundkurs

### für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Doch es ist auch ein Job mit Verantwortung. In diesem Kurs erfährt Ihr alles, was Ihr für eine qualifizierte Betreuung von kleinen Kindern benötigt.

Themen des Seminars: Kindliche Entwicklung, Säuglingspflege, Ernährung und Gesundheit des Kindes, Spiel und Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern, Rechte und Pflichten des Babysitters, Organisatorisches, Kindernotfälle - Erste Hilfe.

Die pädagogischen Inhalte werden auf der Grundlage der Pädagogik von Emmi Pikler und Maria Montessori vermittelt.

Bei erfolgreicher Teilnahme bekommt jede/r Teilnehmer/in ein Zertifikat und kann in eine Babysitterkartei der Einrichtung aufgenommen werden.

**FR 04. MAI 2012, 16:30 – 18:45 UHR**

**SA 05. MAI 2012, 09:30 – 14:30 UHR**

**FR 11. MAI 2012, 16:30 – 19:30 UHR**

**SA 12. MAI 2012, 09:30 – 15:30 UHR**

Tanja Haseloer, Erzieherin, Monika Käsbach-Zilles, Kinderkrankenschwester, Doris Höller, Erzieherin, Hauswirtschaftsmeisterin  
Kath. Familienzentrum St. Maria Königin,  
Im Hain 37, 51427 Bergisch Gladbach  
(4x = 20 UStd.), 40,00 € (Jugendlichen aus dem Einzugsgebiet werden bei Aufnahme in die Babysitterkartei des Familienzentrums 15,-€ erstattet)

Veranstaltungs-Nr.: 6902209



## Schul-Tag

### SchulTag Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden Einheiten aus dem Grundkurs vertieft, sowie neue Themen vermittelt.

Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in den Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete kreative Handlungsideen entwickelt.

Detaillierte Angaben über einzelne Inhalte und Termine entnehmen Sie bitte einem gesonderten Faltblatt, das wir Ihnen gerne zuschicken.

In Kooperation mit der Fachstelle für Jugendpastoral und Jugendhilfe.

**KURSSTART: DI 31. JAN. 2012**

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(19x = 80 UStd.), 260,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902002

Prüfen Sie, ob Sie einen Bildungsscheck erhalten können. Weitere Informationen: Seite 89

Nutzen Sie den

**BILDUNGSSCHECK**

[www.bildungsscheck.nrw](http://www.bildungsscheck.nrw)

### SchulTag plus Cool bleiben in der OGS

#### Vertiefungseinheit für Betreuer/Innen der Offenen Ganztagschule

Spiele, Übungen und Impulse für das soziale Miteinander im offenen Ganzttag. Spielerisch erlernen Sie weitere handlungsorientierte Bausteine für soziales Lernen in der Gruppe und konfliktfreies Miteinander. Ziele des sozialen Lernens sind:

- Die sozialen Kompetenzen der Kinder gezielt fördern
- Den Zusammenhalt in der Gruppe stärken
- Verbale und nonverbale Gewaltsituationen abzubauen

Diese Fähigkeiten sind für das ganze weitere Leben ein wertvolles Instrumentarium im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, individuelle Themen aus der Praxis und einen kleinen Snack für unsere gemeinsame Pause.

#### **SA 03. MRZ. 2012, 10:00-16:00 UHR**

Gitta Steinhoff, Dipl. Sozialpädagogin, Antie-gewalt- und Coolnesstrainerin LVR  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 36,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902205

### SchulTag plus Kommunikation und Gesprächsführung

#### Für Leitungskräfte im Offenen Ganzttag

Kommunikation ist mehr als nur Worte und weit mehr als reine Informationsvermittlung! Wichtig ist nicht nur was wir sagen, sondern auch, wie wir dabei wirken - und es dominieren immer Körpersprache und Stimme.

Gut geführte Kommunikation bewirkt vor allem ein positives Sozialklima, ermöglicht konstruktive Problemlösungen, minimiert Missverständnisse, verbessert den Umgang im Team und führt zu einer einheitlich wertschätzenden, einführenden Arbeit sowohl im Kollegium als auch mit den Kindern. Mit dem bewussten Einsatz von Gesprächstechniken kommunizieren Sie zielorientiert und erfolgreich. In diesem Seminar üben wir die Basisfertigkeiten der Gesprächsführung. Wir trainieren, wie Sie

- mehr Sicherheit in Gesprächen erlangen.
- Gespräche gezielt vorbereiten und sich auf Ihr Gegenüber einstellen.
- In Gesprächen überzeugen und etwas bewirken können.
- Schwierige Situationen meistern und im stressigen Berufsalltag den Fokus halten.

#### **DI 08. MAI - 15. MAI 2012, 08:15-12:00 UHR**

Gitta Steinhoff, Dipl. Sozialpädagogin, u.a. Antie-gewalt- und Coolnesstrainerin LVR  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(2x = 10 UStd.), 45,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902206

### SchulTag plus Kindeswohlgefährdung

Zahlreiche gesetzliche Neuregelungen haben in den letzten Jahren zu einer Sensibilisierung für das Wohl des Kindes beigetragen.

Danach haben Lehrkräfte die Pflicht, die Eltern über ihre Erkenntnisse in Bezug auf gewichtige Anhaltspunkte für eine Kindeswohlgefährdung zu informieren. In Schule fehlt es häufig jedoch an verbindlichen Handlungsfeldern.

Das Seminar informiert Schulbetreuerinnen über konkrete Belastungen im Leben von Kindern und zeigt konkret, wo Verantwortung übernommen werden kann. Die Teilnehmer/innen werden gestärkt präventiv tätig zu werden für das Wohl des Kindes und die bestehenden Stellen der Hilfeleistung in Anspruch zu nehmen.

#### **DI 17. APR. 2012, 08:30-11:45 UHR**

Jessica Gogos, Kinderschutzfachkraft, Erzieherin

Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 4 UStd.), 16,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6902199

### SchulTag plus Abenteuer und Piraten

#### **Angebote für lebendige Jungs (und auch Mädchen) im Offenen Ganzttag**

Ein Fortbildungstag, an dem Sie Spiele kennen lernen, die insbesondere den Bedürfnissen und Lebenswelten aktiver Jungen entgegenkommen. Die Spiele eignen sich in der OGS für drinnen oder draußen und sind leicht vorzubereiten. Sie benötigen minimales Material oder Material, das in jeder OGS zu finden ist.

- Action und Spaß - natürlich auch für Mädchen
- Spiele für's gemeinsame Gewinnen
- Spiele zum Auspowern
- Reaktionsspiele
- Lauf- und Fangspiele

Alle Spiele werden gemeinsam durchgespielt. Die Spielanleitungen, Regeln, Varianten etc. werden wir gemeinsam erstellen. Sie behalten die Spiele sicher und langfristig im Gedächtnis und können sie sofort in Ihrem Alltag anwenden.

#### **SA 11. FEB. 2012, 10:00-16:30 UHR**

Christina Plössl, Dipl. Sportlehrerin, Kommunikationstrainerin, NLP-Coach  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 7 UStd.), 36,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902191

### **SchulTag plus Konkreter Umgang mit verhaltens- auffälligen Kindern**

Welche Erklärungsmodelle aus den Neurowissenschaften, der Entwicklungspsychologie, der pädagogischen Psychologie und den Erziehungswissenschaften gibt es für „auffälliges Verhalten“ im Kindesalter? Welche Entwicklungen durchlaufen Kinder im Grundschulalter in den Bereichen Motorik, psycho-emotional-soziale Entwicklung, kognitive Entwicklung? Welche Kompetenz- und Basisfähigkeiten entwickeln Kinder im Grundschulalter?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich diese Seminareinheit, wobei im Mittelpunkt die Anliegen der Teilnehmer/innen aus dem OGS-Alltag stehen, anhand derer kollegiale Fallberatung eingeübt wird, immer wieder gespickt mit Wissenserschüben aktueller Forschungsbezüge.

#### **SA 03. MRZ. 2012, 10:00-16:00 UHR**

Bianca Kessel, Dipl. Pädagogin  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 7 UStd.), 31,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902001

### **SchulTag plus Inklusion**

Inklusion geht davon aus, dass alle Schülerinnen und Schüler ihren eigenen individuellen Förderbedarf haben. Wie aber können Sie als Betreuer/in und Lehrer/in allen gerecht werden? Welche Methoden können individuelles Lernen fördern und welche Strukturen müssen verändert werden? In diesem Seminar werden praktische Übungen und Tipps für inklusive Bildung vermittelt.

Behinderung wird nicht mehr vorrangig als Problem eines einzelnen Menschen verstanden. Außergewöhnliche Menschen sind nunmehr eine Herausforderung für alle. Es geht um die Kunst des Zusammenlernens von sehr verschiedenen Menschen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Fachstelle für Jugendpastoral und Jugendhilfe

#### **SA 05. MAI 2012, 10:00-15:15 UHR**

Rainer Schmidt, Pfarrer und Paralympics-Champion  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 7 UStd.), 50,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 6902198

### SchulTag plus Erlebnispädagogik in der Natur

Spaß, Abenteuer und nachhaltige Erlebnisse für wilde und sanfte Jungen und Mädchen der OGS. Ein spielerischer Tag in der Natur lockt mit Möglichkeiten, Spiele und Angebote für Jungen und Mädchen auszuprobieren, zu gestalten und zu erleben.

Die verschiedenen Aufgaben fördern die Kreativität, die Fantasie und die Konzentration, stärken das Selbstvertrauen, die Selbstwahrnehmung und machen Lust auf mehr. Die Anregungen können von den Betreuer/innen in den Berufsalltag einfließen und Anregung für Angebote in der OGS sein.

Da der Tag vornehmlich im Freien stattfinden wird, bitte entsprechende Kleidung für „Draußen“ mitbringen. Treffpunkt ist der Eingangsbereich der Kath. Familienbildungsstätte.

#### SA 16. JUN. 2012, 10:00-17:00 UHR

Zsolt Lisku, Erzieher, Erlebnispädagoge  
Kath. Familienbildungsstätte, Laurentiusstr. 4-12  
51465 Bergisch Gladbach  
(1x = 8 UStd.), 41,00 € inkl. 5,00 € Umlagen  
Veranstaltungs-Nr.: 6902200



Unter der Dachmarke KompetentPunkt finden Sie Seminare und Kurse der katholischen Bildungseinrichtungen der Erzdiözese Köln für engagierte Frauen. Diese Angebote befassen

sich mit Themen, die der Persönlichkeitsbildung dienen, den Aspekt der beruflichen Orientierung berücksichtigen und für ein Engagement in der Öffentlichkeit befähigen.

**Informieren Sie sich auch auf der Seite [www.kompetentfrauen.de](http://www.kompetentfrauen.de)**

#### Informationen zum Bildungsscheck

Nutzen Sie den 

Der Bildungsscheck ist ein Instrument zur Optimierung Ihrer Weiterbildungskosten. Um berufliche Weiterbildung für mehr Menschen in NRW attraktiv zu machen, bietet das Land NRW mit dem Bildungsscheck konkrete finanzielle Unterstützung für Beschäftigte und Betriebe aus dem Bereich kleiner und mittlerer Unternehmen (KMU) an.

#### So funktioniert die Vergabe des Schecks:

Empfänger/Innen können einzelne Personen aus KMU oder kleine und mittlere Unternehmen mit bis zu 250 Beschäftigten sein.

Ausgenommen sind Beschäftigte des Öffentlichen Dienstes. Vor Erhalt des Schecks ist eine ausführliche und kostenlose Beratung vorgesehen.

Die Beratungsstellen in Ihrer Region finden Sie unter [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de).

Gefördert werden Angebote, die Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einsichten und Verhaltensweisen für die berufliche Tätigkeit vermitteln wie: z. B. Sprach- und EDV-Kenntnisse, Erwerb von Schlüsselqualifikationen, Medienbildung oder Lern- und Arbeitstechniken.

# UNSERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN IN DER WEITERBILDUNG

## Unsere Kooperationspartnerinnen in der Familienbildung



### Esperanza – Beratungs – und Hilfenetz vor, während und nach Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft kann die Lebenssituation von Frauen und Männern entscheidend verändern. Die Geburt eines Kindes bedeutet der Sprung in ein neues Leben. Ziel der Beratung ist die Unterstützung der werdenden Mutter/Vater bzw. der Eltern unter Berücksichtigung der gesamten Lebensverhältnisse zum Schutz des werdenden Lebens bis zum 3. Lebensjahr.

Unterstützung, Information und Hilfeleistungen bei Konflikten, die durch die Schwangerschaft ausgelöst wurden, bei finanziellen Fragen (SGBII, Wohngeld, Elterngeld); rechtlichen Angelegenheiten, bei Fragen zur Pränatal-diagnostik; Paarkonflikten, zu Fragen von Sexualität und Familienplanung

Nach Schwangerschaft Begleitung bei den ersten Schritten als Eltern, bei der Fortsetzung von Schule, Ausbildung, Studium, bei Suche nach Kinderbetreuung, nach einer Fehl- und Todgeburt, nach einem Schwangerschaftsabbruch. Das Beratungsangebot wird von zwei Sozialpädagoginnen sowie einem Väterberater durchgeführt.

Caritasverband für den Rhein-Bergischen Kreis e.V.  
Fachdienst Familie und Frauen  
Cederwaldstr. 22  
51465 Bergisch Gladbach  
[familie-frauen@caritas-rheinberg.de](mailto:familie-frauen@caritas-rheinberg.de)  
Tel.: 02202/1008701



## Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder

Pafrather Str. 7-9, 51465  
Bergisch Gladbach

Träger: Katholische Erziehungsberatung e.V. BGL  
Tel.: 02202/35016

[eb-bergischgladbach@erziehungsberatung.net](mailto:eb-bergischgladbach@erziehungsberatung.net)

[Internet: www.beratung-caritasnet.de](http://www.beratung-caritasnet.de)

[www.erziehungsberatung.net](http://www.erziehungsberatung.net)

Offene Sprechstunde: Jeden Donnerstag 9:00 Uhr

Durch Information, Diagnostik, Beratung und Therapie für Familien, Eltern bzw. Paare, Kinder und Jugendliche sowie deren Bezugspersonen, helfen wir bei der Klärung individueller und familienbezogener Probleme und der zugrunde liegenden Faktoren. Unser Angebot kann unabhängig von Religion, Weltanschauung und Nationalität in Anspruch genommen werden. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

### Spezielle Angebote:

- Beratung in Fragen von Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- Krisenintervention
- Kids & Co - Hilfen für Kinder, Jugendliche und Eltern aus suchtselasteten Familien  
Online-Beratung: [www.beratung-caritasnet.de](http://www.beratung-caritasnet.de)
- Beratung/Begleitung nach Gewalt/sexuellem Missbrauch
- Beratung von Fachkräften aus dem psychosozialen Bereich
- Vorträge/Elternabende
- Hand in Hand – Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern
- Beratung in Familienzentren
- Beratung in den Regionalstellen, Rösrath, Overath und Kürten

## UNSERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN IN DER WEITERBILDUNG



IM LEBEN GUT BERATEN.  
katholische  
ehe-familien-lebens-  
beratung

### Bergisch Gladbach

Hauptstraße 227, 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 – 34918, Fax 02202/30656  
[www.efl-bergisch-gladbach.de](http://www.efl-bergisch-gladbach.de)  
[info@efl-bergisch-gladbach.de](mailto:info@efl-bergisch-gladbach.de)

Im Zusammenleben in Ehe, Partnerschaft und Familie können immer wieder Probleme, Schwierigkeiten und Fragen auftauchen, bei denen man unsicher ist, die man mit einem neutralen Fachmann austauschen und beraten möchte.

Wir sind für Sie da, wenn:

- Sie sich aussprechen möchten
- Sie Schwierigkeiten in der Ehe und Partnerschaft haben und Hilfe benötigen
- Sie sich selbst und Ihre Partnerschaft besser verstehen lernen möchten
- Sie in Krisensituationen unmittelbare Hilfe nötig haben
- Sie in Konfliktsituationen Lösungswege suchen
- Sie bei Problemen im familiären Zusammenleben Beratung und Hilfe brauchen
- Sie im Falle von Trennung und Scheidung Hilfe und Klärung benötigen
- Sie in einer Lebenskrise stecken und nicht mehr weiterwissen
- Sie eine neue Lebenssituation bewältigen müssen

Jeder kann zur Beratungsstelle kommen, unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Alter und Nationalität. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.



### Katholische Familienzentren

machen bedarfsgerechte Angebote, die konkret helfen, den Familienalltag besser zu bewältigen. Sie sind ein Knotenpunkt in einem neuen Netzwerk, das Kinder individuell fördert und Familien umfassend berät und unterstützt.

Sie bieten Lebensräume, in denen Eltern und Kindern Erfahrungen von Gemeinschaft im Glauben ermöglicht werden.

Sie vernetzen sich mit Kooperationspartnern, damit, entsprechend konkreter Bedarfe von Familien in unterschiedlichen Beziehungs- und Lebenssituationen, ein umfangreiches, wohnortnahes Angebot an Beratung, Bildung, Unterstützung und Erziehung entsteht.

Ziel ist die Zusammenführung von Bildung, Erziehung und Betreuung der Kinder in der Kindertageseinrichtung mit Angeboten der Beratung, Familienbildung und Hilfen für Familien.

Einige der Familienzentren haben die Anerkennung durch das Land NRW erhalten. Parallel dazu läuft ein Prozess, in allen Seelsorgebereichen auch ein vernetztes katholisches Familienzentrum zu installieren, das dann die Anerkennung durch das Erzbistum Köln erhält.

## BENACHBARTE EINRICHTUNGEN

Thomas Morus Akademie  
Overather Straße 51-53, 51429 Bergisch Gladbach  
Telefon 02204/408472  
Telefax 02204/408420  
[www.tma-bensberg.de](http://www.tma-bensberg.de)  
e-mail [akademie@tma-bensberg.de](mailto:akademie@tma-bensberg.de)

Bildungswerk der Arbeiterwohlfahrt  
Rheinhöhenweg 9, 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon 02202/245296 oder 245297  
Fax 02202/245386  
[www.bildungswerk.awo-rbk.de](http://www.bildungswerk.awo-rbk.de)  
email: [bildungswerk@awo-rbk.de](mailto:bildungswerk@awo-rbk.de)

Deutsches Rotes Kreuz  
Familienbildungsstätte Haus der Familie  
Franz-Heider-Str. 58, 51469 Bergisch Gladbach  
Telefon 02202/9599016  
Fax 02202/9 599017  
email: [fbw@rhein-berg.drk.de](mailto:fbw@rhein-berg.drk.de)

Familienbildungsstätte in Bensberg e.V.  
Reginharstraße 40, 51429 Bergisch Gladbach  
Telefon 02204/404450  
Fax 02204/4044511  
[www.fibev.de](http://www.fibev.de),  
email: [fibev@web.de](mailto:fibev@web.de)

Volkshochschule Overath/Rösrath  
Schulstr. 15, 51491 Overath  
Telefon 02204/97230  
[www.vhs-overath-roesrath.de](http://www.vhs-overath-roesrath.de)  
email: [pro@vhs-overath-roesrath.de](mailto:pro@vhs-overath-roesrath.de)

Volkshochschule Bergisch Land  
Burgerstraße 28, 42929 Wermelskirchen  
Telefon 02196/947040  
Fax 02196/9470450  
[www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)  
email: [zentrale@vhs-bergisch-land.de](mailto:zentrale@vhs-bergisch-land.de)

Volkshochschule Bergisch Gladbach  
Haus Buchmühle  
Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon 02202/142263  
Fax 02202/142277  
[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)  
email: [anmeldung@vhs.gl.de](mailto:anmeldung@vhs.gl.de)

Das Katholische Bildungsforum  
ist Mitglied im:



# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln. E. V**

### **Geltungsbereich:**

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmern an Veranstaltungen und dem Katholischen Bildungsforum, bestehend aus der Familienbildungsstätte und dem Bildungswerk Bergisch Gladbach. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

### **Anmeldungen:**

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung unsere Anmeldekarten oder das Anmeldeformular auf unserer Website. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer Einzugsermächtigung möglich. Wenn Sie dem Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen.

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt in der Regel nicht. Nur bei Anmeldung per E-Mail erhalten Sie zur Sicherheit eine Eingangsbestätigung. In jedem Fall werden Sie benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

### **Zahlungsweise: Lastschriftinzug**

Das Lastschriftinzugsverfahren ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

Das Teilnahmeentgelt wird erst zu Beginn der Veranstaltung abgebucht.

Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.

Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.

Sie können der Abbuchung innerhalb von 6 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruch nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

### **Banküberweisung**

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

### **Ratenzahlung:**

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer Einzugsermächtigung möglich.

### **Mahnverfahren**

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 €, und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### **Erstattung:**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### **Kursrücktritt, Kursabmeldung:**

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen und die unten genannte Frist ist einzuhalten:

Die Rücktrittsfrist endet 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Bei Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen. In der Regel 40 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist der volle Teilnehmerbeitrag zu zahlen.

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Bildungseinrichtung.

### **Ermäßigungen, Erstattungen**

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert.

Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung.

94

**Familien aus Bergisch Gladbach erhalten bei entsprechendem Nachweis der Bedürftigkeit für Seminare der Familienbildung eine Ermäßigung von 80%, solange die Mittel über die Stadt vorhanden sind.**

Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Katholischen Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach. Sie müssen bis zum ersten Kurstag beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmer/innen, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme aus.

### **Teilnahmeentgelte:**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet.

Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) umfasst 45 Minuten.

In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

### **Wechsel der Kursleitung**

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschriebenen durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

### **Terminänderung:**

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### **Mindestalter der Teilnehmer:**

Die Einrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsene. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetz-es sind Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich.

### **Haftung und Datenschutz:**

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen.

### **Fundsachen:**

Fundsachen, die im Kath. Bildungsforum liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt, und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

### **Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen:**

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt.

Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.



## **Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW Zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2008**

### **Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kooperationspartnerinnen,**

seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2008. Dieses Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle. Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten bzw. zu steigern, indem wir aus Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen. Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen. Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte. Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf! Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte wenden.

Mit Dank und freundlichem Gruß

Bettina Goebel  
Leiterin

