

Themen- und Referent/innenliste

2. Halbjahr 2022

Wenn Sie in der nachfolgenden Übersicht ein Angebot finden, das Sie in Ihrer Gemeinde/Einrichtung anbieten wollen, sprechen Sie uns gerne an. Selbstverständlich stellen wir für Sie den Kontakt zu den Kursleitungen her und informieren Sie über etwaige Honorarkosten. Die Honorarkosten sollten von Ihrer Einrichtung/Gemeinde/Gruppe selbst beglichen werden.

Veranstaltungen, die nicht honorarpflichtig sind, sind mit einem „♣“ gekennzeichnet.

Veranstaltungen, die mit einer Aufwandsentschädigung in Höhe von maximal 70€ vergütet werden, sind mit einem „◀“ gekennzeichnet.

Andreas Pollak

Leitung Familien- und
Erwachsenenbildungswerk



+49 (0) 2174/8966-180

 Andreas.Pollak@kirche-leverkusen.de

Ayleen Köster

Familien-, Erwachsenen- und Genderbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin



+49 (0) 2174/8966-182

 Ayleen.Koester@kirche-leverkusen.de

Stefanie Poupe

Familienbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin



+49 (0) 2174/8966-183

 Stefanie.Poupe@kirche-leverkusen.de

Vorwort des Herausgebers

Liebe Freundinnen und Freunde der Familien- und Erwachsenenbildung,

nachfolgend laden wir Sie ein, in unserer Themen- und Referentenliste für das zweite Halbjahr 2022 zu stöbern. Hier haben wir Ihnen konkrete Anregungen zu möglichen Bildungsthemen sowie zu Referent*innen aufgelistet, und zwar übersichtlich nach Kategorien gegliedert.

Wir schließen uns inhaltlich sehr gerne dem Vorhaben des Kirchenkreises Leverkusen an, der in 2022 das Themenjahr "Eine Welt, die lebt" durchführt. Unter anderem sollen die Themen Natur, Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Bewahrung der Artenvielfalt in den Fokus rücken.

Infolgedessen haben wir eine Vielzahl von thematisch passenden Kursen in unsere Themen- und Referentenliste aufgenommen, wie Wald- und Naturgruppen, Pilgerkurse, Fortbildungen zum Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung oder Vortrags- und Austauschveranstaltungen zu Themen wie Müllvermeidung oder Ernährung. Wir freuen uns zudem über die Kooperation mit dem NaturGut Ophoven, mit dem wir schöne naturpädagogische Kurse für Eltern und Kinder im Kindergartenalter anbieten. Kurse und Veranstaltungen, die dem **Aktionsjahr "Eine Welt, die lebt"** zuzuordnen sind, sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



Wie Sie es von uns kennen, haben wir natürlich auch in unseren weiteren Themenkategorien interessante Kursvorschläge für Sie.

Wenn Ihnen Vorschläge zusagen und Sie diese bei sich vor Ort umsetzen wollen, unterstützen wir gerne tatkräftig bei der Realisierung Ihrer Wünsche. Das ist selbstverständlich auch der Fall, wenn es sich um ein Bildungsangebot handelt, das Sie sich überlegt haben und welches nicht Teil unserer aktuellen Themen- und Referentenliste ist.

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmplanung bis zum 15.04.2022 mit.

Hierfür stellen wir Ihnen einen Planungsbogen zur Verfügung. Die Vorlage erhalten Sie auf unserer Website unter <https://www.febw-leverkusen.de/ueber-uns/downloads> im Bereich „Für unsere Kooperationspartner*innen“. Es gibt auch die Möglichkeit, einzelne Veranstaltungen zu einem späteren Zeitpunkt nachzuplanen.

Wenn Sie Fragen zur Programmplanung, Honorarvereinbarung u.a. haben, sind Sie jederzeit dazu eingeladen, uns zu kontaktieren.

Wir freuen uns auf gemeinsame Planungsabsprachen und Ihre Ideen und Vorschläge.

Herzliche Grüße

Andreas Pollak und Ihr FEBW-Team

Themen- und Kursleitung/innenliste

Theologie - Spiritualität	1
Der christliche Glaube im Fokus	1
Interreligiöse Dialoge	2
Spiritualität und Selbstreflexion	4
Ehrenamt stärken	7
Seelsorge und Trauer	7
Das Leben nach dem Beruf.....	7
Gewaltfreie Kommunikation	8
Lektorenschulung	8
Infektionsschutzgesetz	9
Genderbildung.....	10
Achtsamkeit und Selbstreflexion.....	10
Kreativität und Kunst.....	12
Bekannte Persönlichkeiten.....	14
Speziell für Frauen.....	19
Kompetenzen entwickeln.....	20
Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	20
Soft Skills.....	21
Eltern werden – Familienleben	24
Babymassage.....	24
Eltern-Kind-Gruppen	24
ElternstartNRW	25
Naturpädagogische Angebote.....	25
Pubertät und Dialog	25
Aktiv für die Gesundheit.....	26
Ernährung und Naturheilmittel.....	26
Gehirnjogging	27
Bewegungsformate für Senioren	28
Gesellschaft - Lebensgestaltung.....	29
Lebensgestaltung im Alter.....	29
Vorsorgen im Alter – Betrugsprävention, Patientenverfügung und Co.	31
Unterstützung im Alltag	33
Literarische Anstöße.....	35



KIRCHENKREIS LEVERKUSEN

evangelisch in **Burscheid** · **Langenfeld**

Leichlingen · **Leverkusen** · **Monheim**

Geschichtliche Entwicklungen, Ethik und Religion. 36

Politik..... 38

Umweltschutz..... 40

Honigbienen und Imkern..... 42

Theologie - Spiritualität

Der christliche Glaube im Fokus

Wer ist Gott? Antworten des Neuen Testaments

Die Frage nach dem christlichen Gottesbild gehört zu den zentralen Fragen des christlichen Glaubens. Der Vortrag stellt die wichtigsten Aspekte des biblischen Gottesbildes vor. Leitfragen sind: Hat Jesus einen neuen Gott gepredigt? Ist Gott allmächtig? Wie tickt der Gott der Bibel?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Professor Dr. Kurt Erlemann

Online: bedingt online möglich

Fenster zum Himmel – Gleichnisse im neuen Testament

Die Gleichnisse sind faszinierende Kurzerzählungen, die seit jeher als „Urgestein“ der Jesusüberlieferungen gelten. In ihnen wird Jesu Lehre vom Reich Gottes entfaltet, sie sind „das Fenster zum Himmel“ für die Leserinnen und Leser der Gleichnisse. Erkenntnisse der Gleichnisforschung fließen ebenso in den Vortrag ein wie Überlegungen zur Vermittlung der Gleichnisbotschaft: Was muss man wissen und was ist zu beachten, wenn man diese zweitausend Jahre alten Texte in die heutige Zeit sprechen lassen möchte?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Professor Dr. Kurt Erlemann

Online: bedingt online möglich



Nachhaltigkeit in der Predigt Jesu

Klimawandel und Ressourcenknappheit erfordern heutzutage einen nachhaltigen Umgang mit der Natur. Die Bibel kennt den Begriff Nachhaltigkeit nicht, durchaus aber das Thema Nachhaltigkeit. Die Ankunft des Reiches Gottes bedeutet für Jesus eine fundamentale Veränderung der Lebensverhältnisse. Daher fordert er zu einer nachhaltigen Klimaveränderung im Umgang mit den Ressourcen Zeit, Geld und Menschlichkeit auf. Der Vortrag geht diesem Thema an ausgewählten Beispielen nach und wirft ein neues Licht auf die moderne Nachhaltigkeitsdebatte.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Professor Dr. Kurt Erlemann

Online: bedingt online möglich

Wozu noch glauben?

Der Theologe Kurt Erlemann übersetzt die grundlegenden christlichen Glaubensinhalte in die Alltagssprache des 21. Jahrhunderts. Er baut damit eine Brücke, die die bleibende Bedeutung des christlichen Glaubens für heute deutlich macht. Zugleich ermutigt er, am Glauben festzuhalten und aus ihm immer wieder Lebenskraft zu ziehen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/ Vortrag und Gespräch
Kursleitung:	Professor Dr. Kurt Erlemann
Online:	bedingt online möglich



♣ Die bedrohte Schöpfung

Der christliche Glaube sieht die Welt als Gottes gute Schöpfung. Der Mensch hat den Auftrag, die Welt zu gestalten und die Schöpfung zu bewahren.

Die Endlichkeit natürlicher Ressourcen wird immer spürbarer. Die globale Erwärmung und die Emissionen von Treibhausgasen steigen – mit fatalen Folgen für Menschen, Gesellschaften und die gesamte Schöpfung. Angesichts dieser Entwicklungen engagieren sich die christlichen Kirchen schon seit vielen Jahren für den Erhalt der Schöpfung.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/ Vortrag und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

Interreligiöse Dialoge

Jona/Yunus in Bibel und Koran - ein interreligiöser Dialog

Wir wollen uns den Urkunden der Religionen zuwenden: der Bibel und dem Koran.

In beiden Büchern wird z.B. von denselben Propheten berichtet, in unterschiedlichen Betonungen und Sichtweisen.

Herausgreifen werden wir den Propheten Jona/Yunus. In der Spannung zwischen Auftrag und Scheitern, zwischen Ausweglosigkeit und Wagnis begegnet uns sein Glaube und Gottvertrauen in unterschiedlichen Ausprägungen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/ Vortrag und Gespräch
Kursleitung:	Dieter Pohl, Landespfarrer i.R., Organisationsberater, Mediator, Coach

♣ Die Fresken der Synagoge von Dura Europos

Die Synagoge stammt von ca. 210 n. C. und wurde von den Sassaniden zerstört. Sie liegt am Euphrat an der heutigen Grenze von Syrien und Irak. Die gut erhaltenen Fresken wurden geborgen und ins Nationalmuseum von Damaskus gebracht. Sie schildern die Geschichten der hebräischen Bibel. Es ist spannend für die Zuschauer, herauszufinden, welche Geschichte dargestellt ist.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte/ Diavortrag und Gespräch

Kursleitung: Hannelore Schmiss

♣ Erziehung zum Frieden - Die Schneller Schulen

An den Schneller-Schulen in Jordanien und im Libanon leben und feiern christliche und muslimische Kinder zusammen. Im Miteinander erfahren sie das friedliche Zusammenleben und lernen den Respekt vor der Religion des Anderen. Beide Schulen stehen in der Tradition des Syrischen Waisenhauses, die der Pädagoge Johann Ludwig Schneller 1860 in Jerusalem begründet hat.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Hannelore Schmiss

♣ Die Rolle der Frau im Islam

Über muslimische Frauen gibt es viele Vorurteile. Ist das Kopftuch wirklich ein klares Zeichen der Unterdrückung? Erlaubt der Koran den Männern, über ihre Ehefrauen zu bestimmen? Und wie gleichberechtigt leben Frauen in muslimischen Ländern heute?

Männer und Frauen sind vor Gott beide gleich und deshalb auch gleichberechtigt, sagt der Koran. Darin sind sich Islamwissenschaftler einig. Doch weil Mann und Frau unterschiedliche Schwächen und Stärken besitzen, teilt Gott ihnen laut Koran unterschiedliche Aufgaben zu. Die Rechte und Pflichten der Frauen - und Männer - ergeben sich daher nach der Lehre des Korans.

In diesem Vortrag geht es auch um die Integrationsarbeit mit moslemischen Flüchtlingsfrauen in Deutschland. Wie sehen sie das Leben der europäischen Frauen?

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Hannelore Schmiss

Weitere Themen Frau Schmiss auf Anfrage:

Reiseberichte: Syrien im Jahr 2000 (Dias), Jordanien, Usbekistan (Seidenstraße) und Iran.



◀ **Naturwissenschaft und Religion im Gespräch**

Der Langenfelder Biochemiker Dr. Klaus Tietjen stellt neuere Erkenntnisse aus der Evolutionsforschung vor. Das Leben auf der Erde in heutiger naturwissenschaftlicher Sichtweise begann vor vier Milliarden Jahren mit einfachen biochemischen Reaktionen in kleinen Poren an den Rändern von Meeresvulkanen. Doch erst vor vielleicht 450 Millionen Jahren schaffte eine Alge durch Symbiose mit einem Mykorrhizapilz den Weg aufs trockene Land. Dann entwickelte sich in schneller Folge die Vielfalt, die wir heute um uns sehen. Es ist wunderbar zu sehen, wie alle Lebensformen heute in gegenseitiger Abhängigkeit koexistieren und ein gemeinsames System, Gaia, bilden. Gaia als Schöpfung zu begreifen erfüllt mit tiefer Ehrfurcht vor dem Leben. Darin trifft sich die naturwissenschaftliche Sicht wieder mit einer religiösen Weltanschauung. Im gemeinsamen Gespräch soll die Brücke zwischen Wissenschaft und Glauben gefunden werden.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dr. Klaus Tietjen, Biochemiker

Herr Tietjen bietet ggf. auch weitere Themen auf Anfrage an.

Spiritualität und Selbstreflexion

◀ **Weite wirkt: Pilgern - Beten mit den Füßen**

Manches kehrt plötzlich und unerwartet wieder. So gewinnt in jüngster Zeit auf der Suche nach religiöser Lebensdeutung und Lebensbewältigung eine uralte christliche Tradition wieder Bedeutung: Überall in Europa lebt das Pilgern auf. Auch evangelische Christen, von der Tradition der Wallfahrten nur mäßig geprägt, erfahren auf dieser mystischen Reise Schöpfung körperlich. In eine Welt ständiger Beschleunigung kehrt eine Kultur besinnlicher Langsamkeit zurück.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte, Familien/ Pilgern

Kursleitung: Eva Breuer

◀ **Epigenetik und Heilsein**

Unter dem Titel „Epigenetik und Heil-Sein“ stellt der Langenfelder Biochemiker Dr. Klaus Tietjen neuere Erkenntnisse aus der Forschung und Einsichten für unser tägliches Leben vor. Die Epigenetik besteht in vererbten und erworbenen chemischen Veränderungen an der DNA, die die Eigenschaften der Lebewesen entscheidend beeinflussen. Auf diese Weise können Umwelteinflüsse unsere körperliche und seelische Befindlichkeit bestimmen. Am Beispiel von Stresserfahrungen wird dies ausführlich erläutert. Bei umfassender Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen wird der Wert einer bewussten, gesunden Lebensführung deutlich gemacht.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dr. Klaus Tietjen, Biochemiker

♣ **Vertrauen**

Vertrauen ist ein kostbares, aber auch leicht zerbrechliches Gut. Auch „glauben“ bedeutet im tiefsten Sinn zu vertrauen. Vertrauen ist die Grundhaltung eines glücklichen Lebens.

Um dieses Vertrauen auch in schweren Zeiten geht es in dem Buch von Anne und Nikolaus Schneider. Ihr Buch macht Mut, trotz aller Enttäuschung immer wieder neu zu hoffen, neu zu vertrauen und das Leben zu lieben.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Frauen/ Lesung und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

♣ **Perlen des Lebens**

Die Perlen des Lebens oder mit anderem Namen die Perlen des Glaubens sind ein Hilfsmittel für den modernen Menschen, der unterwegs ist auf dem schwersten Weg, nämlich dem Weg, der ins eigene Innere führt.

Achtzehn Perlen: zwölf runde, sechs längliche. Jede Perle hat ihre eigene Bedeutung, jede stellt ihre eigene Frage. Alle zusammen bilden sie den Weg des Lebens ab, den anstrengenden, der durch das Dickicht des Lebens führt, der uns durch die Wüste und die Nacht führt, aber auch den Weg des Lebens, der uns zur Sorglosigkeit und Gelassenheit, der uns zur Liebe führt.

Das Seminar wird eine Einführung in die Bedeutung der unterschiedlichen Perlen geben.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Frauen/ Vortrag und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

♣ **Seelsorge**

Seelsorge ist persönliche Lebens- und Glaubenshilfe. Sie ermutigt, stärkt, begleitet und tröstet.

Vom evangelischen Verständnis her ist Seelsorge die Aufgabe aller getauften Mitglieder der christlichen Gemeinde. Menschen, denen der Auftrag zur Seelsorge von der Kirche übertragen wird, brauchen eine Aus- und Fortbildung, die sie für die seelsorglichen Arbeitsfelder qualifiziert.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Frauen/ Vortrag und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement

Beschenkt von Gott – Dankbarkeit als Quelle für ein erfülltes Leben

Christliche Meditationen bringen uns neu in Berührung mit der Lebensfülle Gottes. Dankbar schauen wir auf das, was uns von Gott geschenkt wurde und uns in schwierigen Situationen stärkt.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen/Tages- oder Wochenendseminar

Kursleitung: Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin,
Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Die befreiende und heilende Kraft der Vergebung

„Wenn du einem Menschen vergibst, dann lässt du einen Gefangenen frei. Aber dann entdeckst du, dass der Gefangene du selbst warst.“ Lewis B. Smedes

Wie können wir lernen, zu vergeben? Ein Tag mit biblischen Impulsen, christlicher Meditation, kreativen Elementen und Gesprächen im geschützten Raum.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen/Tagesseminar

Kursleitung: Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin,
Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Die Perlen des Glaubens entdecken - spirituelle Auszeit

Die Perlen des Glaubens sind ein modernes Gebetsband. Man kann Sie in die Hand nehmen und durch die Finger gleiten lassen oder als Armband tragen.

Sie wurden entwickelt von Martin Lönnebo, dem früheren evangelischen Bischof von Linköping in Schweden. Das Perlenband ist eine leicht zugängliche Möglichkeit mit Hilfe der 18 Perlen einen spirituellen Zugang zum eigenen Glauben zu erhalten und zu vertiefen. Die einzelnen Perlen symbolisieren grundsätzliche Themen des menschlichen Lebens und des Glaubensweges z.B. die Beziehung zu Gott, zu sich selbst und den Mitmenschen. Sie führen hin zum Kern der christlichen Hoffnung auf Erlösung und Befreiung.

In diesem Seminar lernen wir die 18 Perlen des Gebetsbandes kennen. Mit spirituellen Impulsen, Gesprächen und Gebeten entdecken wir die Kraftquellen unseres persönlichen Glaubens. Wochenendkurs mit 12 Ustd. Für eine maximale Gruppengröße von 15 Personen

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen/Wochenendseminar

Kursleitung: Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin,
Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Ehrenamt stärken

Seelsorge und Trauer

♣ **Geistliche Begleitung in der Seelsorge mit älteren Menschen**

Das Seminar möchte auf der Basis der eigenen spirituellen- geistlichen Lebensgeschichte, die eingangs erarbeitet wird, Strukturen für einen heilsamen und förderlichen Begleitungsstil mit älteren Menschen erarbeiten und lehren. Dazu wird aus dem Fundus der Anleitenden mit kreativen und leiblichen Übungen in größtmöglicher Theorie- und Praxisverschränkung gearbeitet. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Entdecken geistlicher Entwicklungsmöglichkeiten und ihrer Gestaltung. Ziel des Seminars soll sein, die eigene Spiritualität und religiöse Tradition als Kraftquelle und Ressource in der Seelsorge mit älteren Menschen zu erschließen und neue Begleitungsmöglichkeiten für die eigene seelsorgliche Praxis zu entwickeln. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Fr. Gorres, Seelsorgereferentin & Pfarrerin, N.N.

Das Leben nach dem Beruf

Das Leben nach dem Beruf - eine neue Herausforderung und Chance

Der Schritt aus dem Berufsleben heraus, stellt jeden Menschen vor eine Herausforderung. Jeder weiß, dass dieser Schritt kommen wird und versucht sich darauf vorzubereiten und oftmals ist es dann doch anders, als man es erwartet hat.

Herausforderung meint, dass es neue Aufgaben sein können, neue Perspektiven aber vielleicht auch neue Schwierigkeiten und Ängste, die anzugehen sind. Wir möchten Sie auf diesen Schritt vorbereiten und Ihnen Anregungen und Hilfestellungen geben, mit denen Sie sich diesen neuen Lebensabschnitt gestalten können.

Daher laden wir Sie ein, einen Tag mit anderen Menschen, die sich in dem gleichen Lebensabschnitt befinden, zu verbringen. Unter der Anleitung von Fachleuten darüber nachzudenken, was Ihnen wichtig ist, wo Sie eine Ihren Fähigkeiten entsprechende Aufgabe finden und mit anderen zusammen einsetzen können, was Sie dafür brauchen und welche Bedingungen Sie selbst dafür haben möchten und welche Unterstützung Sie dafür bekommen können.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Gerrit Heetderks, Dipl. Pädagoge, langjähriger Leiter des eeb nordrhein

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg steht für eine Haltung, die dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt. Die GFK hilft, einvernehmliche und kreative Wege zu finden, um in Konfliktsituationen die Anliegen und Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen.

Bei diesem Einführungsseminar lernen Sie die GFK kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Sie entwickeln ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und für die Bedürfnisse der Anderen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Dialogischer Prozess

Kursleitung: Jan Mallmann-Kallenberg, freier Trainer für Gewaltfreie Kommunikation; Gestalttherapeut; Supervisor; Sozialarbeiter

Lektorenschulung

Wie gelingt uns eine stimmige Lesung im Gottesdienst?

Neue wie auch erfahrene Presbyter(innen) und Lektor(inn)en stellen sich immer wieder die Fragen: Wie betone ich richtig? Wann und wie braucht es Blickkontakt? Wie gelingt es, nicht zu schnell sprechen? Wie unterstützt mich ein Mikrofon? Da es dabei um Wege zu einer Stimmigkeit und Sicherheit beim Sprechen geht, gibt die Schulung nicht nur Hilfestellungen zu Lesetechniken wie Pausen und Text-Betonungen, oder zum Umgang mit der Mikrophonie, sondern auch Impulse einer ganzheitlichen Stimmarbeit, die in ein Erleben von freier stimmlicher Herangehensweise beim Lesen liturgischer Texten führt. Gelesene Worte sprechen lassen, wenn wir sie sprechen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Presbyter, Lektoren/ Dialogischer Prozess

Kursleitung: Rena Meyer-Wiel, Sängerin, Therapeutin und Theologin

Weitere Themen von Frau Meyer-Weil:

- Sprech- und Präsenztraining (ein stimm-fokussierter Ansatz mit Schwerpunkt auf der Selbsterfahrung von Wahrnehmung, Präsenz und Improvisation)
- Stimm- und Schreibwerkstatt: Wie und wofür erhebe ich meine Stimme?
- Stimm-Café: Ein Austausch über Wort, Stimme und Töne zu Themen der Wahl
- Lesungen und Lyrik-Konzert: eine konzertante Lesung / Konzert mit Texten zu gegenwärtigen Zeit-Themen

Infektionsschutzgesetz

Belehrung/Schulung nach dem Infektionsschutzgesetz

Lebensmittel sind ein idealer Nährboden für Mikroorganismen und können mit Rückständen und Schadstoffen belastet sein, die die Gesundheit gefährden. Strenge Vorschriften regeln daher die Produktion, Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung der Nahrungsmittel zum Schutze des Verbrauchers. Die meisten betriebshygienischen Kontrollen werden nach dem HACCP Konzept durchgeführt.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende in den Gemeinden/
Vortrag

Kursleitung: NN

Genderbildung

Achtsamkeit und Selbstreflexion

♣Herzenssprechstunde

Die Herzenssprechstunden schaffen Kontakt zu anderen Menschen. Sie tragen dazu bei, die eigene Lebenssituation zu reflektieren und ermutigen, sich für die eigene Herzenssache zu engagieren.

Mit einem Vortrag und dem Herzenskoffer wird das Konzept der Herzenssprechstunden vorgestellt und lädt ein, an einer Kursreihe teilzunehmen.

Der Herzenskoffer enthält eine Fülle von Sinnesmaterial rund um das Thema Herz.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Gruppengröße: minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen

Kursleitung: Gudrun Klement

Online: nicht online möglich

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein Tag, um mit den eigenen Potenzialen und Ressourcen wieder in Berührung zu kommen

Leben braucht Kraft und Energie. Wir benötigen Ressourcen, um erfüllt und wirksam leben zu können. Zu oft überfordern wir uns und gehen dabei über unsere Grenzen. Dieses Tagesseminar bietet den Raum einmal inne zu halten, Atem zu holen und neue Kräfte zu schöpfen.

Wir kommen wieder in Berührung mit äußeren und inneren Kraftquellen und Ressourcen, und wir machen uns bewusst, was uns wirklich wichtig ist und worauf wir verzichten können.

Das Seminar eröffnet neue Möglichkeiten sich selbst etwas Gutes zu tun, zur inneren Ruhe zu finden, um zu neuer Kraft und Lebensenergie zu kommen. Fantasiereisen, kreative Elemente und Möglichkeiten zum lebendigen Austausch erfüllen diesen Tag.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen/Tagesseminar

Dauer: Tagesseminar mit 8 Ustd. (10-17Uhr)

Gruppengröße: 8-15 Personen

Kursleitung: Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Achtsamkeitsmeditation: Nimm dir Zeit für dich selbst

Zur Ruhe finden - ins innere Gleichgewicht kommen

Das moderne Leben ist gekennzeichnet von Hektik, Stress und immer höheren Anforderungen an unsere Leistungsfähigkeit. Dies führt oftmals zu hoher Anspannung und dem Gefühl von Überforderung. Ein starker Anstieg von physischen und psychischen Stresssymptomen ist die Folge. Erste Anzeichen dafür sind die Neigung zum ständigen Grübeln, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen.

Achtsamkeitsmeditation hilft uns dabei, den Geist frei zu bekommen, ausgeglichener, innerlich ruhiger und belastbarer zu werden. Dieses Kursangebot führt ein in die Praxis der Achtsamkeitsmeditation und damit in eine veränderte Grundhaltung: Leben im gegenwärtigen Augenblick!

Der Kurs vermittelt wirksame, leicht anwendbare Atemtechniken und konkrete Anleitungen für die Praxis der Achtsamkeit im eigenen Alltag.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Frauen/Tagesseminar
Dauer:	Tagesseminar mit 8 Ustd
Gruppengröße:	8-15 Personen
Kursleitung:	Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Aufbrüche

Immer wieder aufstehen. Wer kennt ihn nicht diesen Vers mit seiner Melodie; oder woher kennen Sie diese Worte?

Ich wende mich hier an Alle, die es kennen, wenn man gefallen ist. Die wissen, wie schwer die Wege oft sind - nach Verlusten und Einbrüchen wieder auf die Beine zu kommen.

Eines meiner Mittel ist das kreative Schreiben wie auch das therapeutische und biografische Schreiben.

Ich möchte dazu ermuntern, aufmuntern und auf eine Innenreise mit Ihnen gehen, auf der Sie Mittel kennen lernen, Ihren Weg neu zu bepflanzen. Ich bediene mich hierbei auch einiger Bewegungsmodelle, (Yoga, Tanz, Qi Gong, Lachyoga) die Ihnen helfen, locker an die Sache heranzugehen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Interessierte/ angeleitete Übungen, Austausch
Kursleitung:	Anntje Kristin Bartke, Autorin

Auf dem Weg

Ist es ein gerader gepflasterter Weg? Ist es ein Waldweg mit Schlammlöchern? Ist es eine verstopfte Autobahn? Ist es ein Radweg voller Hindernisse? Ist es eine Kreuzfahrt? Ist es ein Spaziergang mit einem an Demenz Erkrankten?

Welche Gedanken kommen uns in den Sinn? Welche Sinne werden beansprucht, welche Gefühle haben Sie auf welchen Wegen? Wie machen Sie sich Mut? Was erleben Sie, was geben Sie weiter?

Anhand von kleinen Phantasie Reisen und anhand von Fotos begeben wir uns auf den Weg, malen ihn gedanklich nach, oder entwickeln neue Wege, orientieren uns alternativ.

Wir halten diese Reisen in Gedichten und Erzählungen fest, die wir uns präsentieren werden. Hierzu gibt es entsprechende theoretische Tipps.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ angeleitete Übungen, Austausch

Kursleitung: Anntje Kristin Bartke, Autorin

Kreativität und Kunst

Die Kraft der Farben

Meditatives Ausdrucks malen: Die Freude kreativ zu sein

Als Kinder waren wir spontan und kreativ und haben mit Freude gemalt. Später wurden wir bewertet und haben hohe Ansprüche an uns selbst entwickelt. Oft denken wir, dass wir nicht malen können. Das stimmt nicht!

Entdecke Deine Kreativität neu!

Meditation ist dabei eine Möglichkeit mit sich selbst in Berührung zu kommen und wieder Zugang zu den eigenen Gefühlen und inneren Bildern zu erhalten. So beginnt ein Prozess, bei dem wir ohne ein konkretes Ergebnis vor Augen anfangen, künstlerisch tätig zu werden. Farben und Formen lassen wir intuitiv und ohne Wertung aufsteigen. Diese drücken wir dann mit unseren kreativen Möglichkeiten, wie Malen, Modellieren und Collagen aus. Dabei erfahren wir die Freude, sich künstlerisch und kreativ auszudrücken zu können.

Materialien sind vorhanden. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen/Tagesseminar

Kursleitung: Brigitte Krings, Kunst- und Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Workshop "Kreatives Schreiben"

"Eines Tages werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können", heißt es in einem Songtext. Warum erst auf das Bedauern warten, wenn wir schon jetzt die Chance haben, unsere Geschichte(n) zu erzählen? Egal ob autobiografisch oder fiktiv, ob für Freunde oder Fremde, ob für unseren Partner, unsere Kinder oder "nur" für uns: Da ist kreatives Potenzial, das freigelassen werden will, da sind Erlebnisse, Ideen, Träume und Visionen, die erzählt werden wollen! Wie das gehen kann, wollen wir in diesem Workshop schreibend erfahren.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ angeleitete Übungen
 Dauer: 10.00 -16.00 Uhr
 Kursleitung: Stefanie Mergenhenn, Journalistin
 Online: nicht online möglich

Kreatives Schreiben

Wurzeln geschlagen

Was macht mich so wertvoll?

Was macht mich besonders?

Wie trage ich mich in die Welt?

Was gebe ich weiter?

Wir malen assoziativ und schreiben kreativ hierzu. Wir tauschen uns aus über die Ergebnisse, die wir uns präsentieren.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ angeleitete Übungen, Austausch
 Kursleitung: Anntje Kristin Bartke, Autorin

Filzkurse

Susanne Johann führt in die bunte und kreative Welt des Filzens ein. Mit Hilfe von Filzwolle, Seifenlauge und Körperkraft entstehen individuelle und einzigartige Kunstwerke, u. Stuhlkissen oder Schultüten.

Es entstehen Materialkosten.

Dauer: ca. 5 Termine á 2-3 Unterrichtseinheiten
 Gruppengröße: mindestens 4 und maximal 8 Teilnehmer/innen
 Kursleitung: Susanne Johann, Lehrerin i.R.
 benötigte/-r Medien/Material/Raum: hohe Tische!
 Online: nicht online möglich

Bekannte Persönlichkeiten

♣ Käthe Kruse

Der Name Käthe Kruse steht bis heute sinnbildlich für die berühmtesten Puppen der Welt. Die Schauspielerin, Mutter und Künstlerin machte als Unternehmerin Karriere, gewann schon in den zwanziger Jahren einen Markenschutzprozess gegen einen übermächtigen Spielzeugfabrikanten. Ihre Puppen sind heute begehrte Sammlerstücke.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Frauen/ Vortrag und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

♣ I have a dream

Vor 90 Jahren wurde Martin Luther King geboren, der als herausragender Vertreter im gewaltfreien Kampf gegen Unterdrückung und soziale Ungerechtigkeit weltweit bekannt ist. Sein Einsatz hat dazu geführt, dass die Rassentrennung gesetzlich aufgehoben und ein uneingeschränktes Wahlrecht für die schwarze Bevölkerung in den Südstaaten der USA eingeführt wurde.

Das Thema der Diskriminierung hat leider auch heute noch viel Brisanz und fordert uns alle heraus, dem Beispiel dieses mutigen Mannes zu folgen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Frauen/ Vortrag und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

♣ Hilde Domin, (1909 - 2006)

Hilde Löwenstein wurde als Kind großbürgerlicher jüdischer Eltern in Köln geboren. Sie studierte Jura, Philosophie und Nationalökonomie. Ihre Studien beendete sie in Florenz. Mit Hitlers Machtergreifung brach die Zeit des Exils an, die sie gemeinsam mit ihrem Mann Erwin Walter Palm zunächst in England, dann in der Karibik, in Santo Domingo, verbrachte. Ihre ersten Gedichtbände veröffentlichte sie in der Dominikanischen Republik, nannte sich fortan Hilde Domin. Nach 22jährigem Exil kehrten sie nach Deutschland zurück. Als eine der bedeutendsten Lyrikerinnen der Nachkriegszeit erhielt sie zahlreiche Literaturpreise und Auszeichnungen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Frauen/ Vortrag und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement

◀ Kaiserin Auguste Viktoria, die Begründerin der Frauenhilfe

Die Organisation "Frauenhilfe" - Frauen helfen - wurde in den Vereinigten Staaten von Amerika ins Leben gerufen. Schirmherrin und Gründerin der Frauenhilfe deutschlandweit war die letzte deutsche Kaiserin, Auguste Viktoria.

Die Frauenhilfe wird ganz von selbst zu einem großen Erfolg. Denn es gibt in der Großstadt sehr viele fähige, bürgerliche Frauen, die nach einer eigenständigen Betätigung außerhalb der Familie suchen. Schon 1903 haben sich 751 Zweigvereine der Frauenhilfe gegründet. Die Frauen organisieren sich selbst und sorgen für die Aus- und Fortbildung der ehrenamtlichen Helferinnen. Sie übernehmen nicht nur Aufgaben in der Pflege, sondern auch im Gemeindeaufbau, leiten Mädchenkreise und Seniorinnennachmittage, bilden ihr eigenes Netzwerk, mit eigener Zeitschrift und eigenem Liederbuch.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ Ernst Jakob Christoffel

Der "Vater der Blinden" wurde über seine Missionsarbeit in der Türkei auf die Situation der Blinden im Orient aufmerksam, für die sich zu Anfang des 20. Jahrhunderts niemand zuständig fühlte, auch die europäischen Missionswerke nicht. Er baute nur mit Hilfe eines Unterstützerkreises die Blindenarbeit in der Türkei und später im Iran auf. Die daraus entstandene Christoffel- Blindenmission ist heute weltweit tätig.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ Margarete Steiff

Sie ließ sich durch ihre Kinderlähmung nicht davon abhalten, neue Wege zu gehen - ungewöhnlich für eine Frau des 19. Jahrhunderts. Wir spüren den Tatsachen nach, die in dem bekannten Film nicht oder nur ausgeschmückt vorkommen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ Schloscherrinnen in Böhmen

Wir lernen eine meist unterschätzte Kaiserin und eine Mäzenin kennen - und eine Japanerin! Außerdem werfen wir einen Blick auf die von ihnen bewohnten Schlösser. Ca. 45 Minuten, mit Bildern

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ **Noch mehr Schlossherrinnen in Böhmen**

Wir beschäftigen uns mit einer großen Wohltäterin, hören die Geschichte einer großen Liebe und einer Freundschaft, die uns ein Stück Weltliteratur eingebracht hat. Und wir besuchen die Schlösser, auf denen sie lebten. ca. 40 Minuten, mit Bildern

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ **M.I. Hummel - viel mehr als Porzellanfiguren**

Porträt einer verkannten Künstlerin, die zu ihrem eignen Leidwesen auf Kinderbilder festgelegt wurde, nach denen die bekannten Hummelfiguren entstanden. Ca. 50 Minuten, mit Bildern

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ **Alice von Battenberg: Prinzessin - Psychatriepatientin - Gerechte unter den Völkern**

Die Mutter des englischen Prinzen Philip hatte ein bewegtes Leben, das sie für einige Jahre auch ins Bergische Land führte. Ca. 50 Minuten, mit Bildern

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Monika Heeland

◀ **Weitere Themen Frau Heeland auf Anfrage:**

Reise durchs Baltikum,
Die preußischen Könige und die Potsdamer Schlösser
Friedrich Wilhelm Raiffeisen
Eugen Roth
Amalie Sieveking
Elvine de la Tour und László Batthyány
Die unbekannteren Frauen der Reformation

Bertha von Suttner (1843-1914) „Die Waffen nieder!“.

Die österreichische Friedensforscherin, Journalistin und Schriftstellerin starb mit Beginn des Ersten Weltkriegs, den sie immer verhindern wollte – wofür sie 1905 als erste Frau mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde.

Wir ergründen, was die böhmische Adelige motiviert hat, sich unter großen persönlichen Entbehrungen so vehement für den Pazifismus, die Frauenbewegung und den Tierschutz einzusetzen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Stefanie Mergenhenn, Journalistin

Elisabeth Selbert (1896-1986) - eine der vier „Mütter des Grundgesetzes“

Der deutschen Politikerin und Juristin ist es zu verdanken, dass die Gleichberechtigung in den Grundrechte-Teil der bundesdeutschen Verfassung aufgenommen wurde. Schon in der Weimarer Republik hatte die Sozialdemokratin als Journalistin und Rednerin immer wieder an die Pflicht der Frauen gemahnt, sich politisch zu informieren und zu engagieren. Während ihr Mann als politischer Häftling im KZ war, ernährte sie als Anwältin die Familie. Seit 1948 kämpfte sie als Mitglied des Parlamentarischen Rates für die Chancengleichheit von Mann und Frau.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Stefanie Merghehn, Journalistin

Hedwig Dohm

(1831-1919) war eine Berliner Schriftstellerin und Frauenrechtlerin. Mit ihrem Mann Ernst, dem Chefredakteur der satirischen Zeitschrift „Kladderadatsch“, hatte sie vier Töchter, die im Gegensatz zur intellektuellen Autodidaktin eine fundierte Schul- und Berufsausbildung erhielten. Neben den Forderungen nach gleicher Ausbildung und weiblicher Erwerbstätigkeit sprach Dohm sich vehement für das Frauenwahlrecht aus, das jetzt 100 Jahre alt wird: Bei der Wahl zur Deutschen Nationalversammlung am 19. Januar 1919 durften die Frauen in Deutschland erstmals ihr Wahlrecht nutzen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag, Gespräch

Kursleitung: Stefanie Merghehn, Journalistin

Rosa Luxemburg

Die Kommunistin und Frauenrechtlerin Rosa Luxemburg (1871-1919) wurde als fünftes Kind eines jüdischen Kaufmanns im russisch kontrollierten Polen geboren. Sie las schon als Schülerin die verbotenen Schriften von Karl Marx und musste 1889 nach Zürich fliehen, wo sie Nationalökonomie und Jura studierte. Frisch promoviert wurde sie preußische Staatsbürgerin und agitierte von Berlin aus. Doch selbst ihre Haft als „Vaterlandsverräterin“ hielt sie nicht davon ab, weiter mit ihrem Parteigenossen Karl Liebknecht zu kämpfen. Vor 100 Jahren wurden beide ermordet.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Stefanie Merghehn, Journalistin

Marie Juchacz

Die sozialdemokratische Frauenrechtlerin Marie Juchacz (1879-1956) gründete auf den Tag genau vor 100 Jahren die Arbeiterwohlfahrt. Als Autodidaktin hatte sich die ehemalige Hausangestellte, Fabrikarbeiterin, Krankenpflegerin und Schneiderin in die Parteizentrale der SPD hochgearbeitet, wo sie von Clara Zetkin 1917 die Stelle als Frauensekretärin und die Redaktionsleitung der Frauenzeitschrift „Gleichheit“ übernahm. Juchacz hielt im Februar 1919 als erste Frau eine Rede in der Weimarer Nationalversammlung und gründete zehn Monate später die AWO. 1933 emigrierte sie erst nach Frankreich, dann in die USA.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Stefanie Merghehn, Journalistin



Astrid Lindgren (1907-2002)

Sie ist die Erfinderin von Pippi, Michel, Madita, Karlsson und anderen weltberühmten Kinderbuch-Figuren. Doch während ihre eigene Kindheit wie in „Bullerbü“ war, hatte Astrid Lindgren als junge, alleinerziehende Mutter manche Hindernisse zu bewältigen, bevor sie die bekannteste Kinderbuch-Autorin der Welt wurde. Noch mit 70 Jahren engagierte sich die streitbare Schwedin gesellschaftspolitisch – vor allem für Kinder- und Tierrechte.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Stefanie Merghehn, Journalistin

Clara Schumann (1819-1896)

Clara Schumann wurde lange nur als „die Frau an seiner Seite“ wahrgenommen. Oft wurde die Ehe von Clara und Robert Schumann idealisiert. Tatsächlich betrog der Komponist seine junge Frau und wollte das einstige Wunderkind vor der Welt wegsperren. Doch Clara ließ sich nicht beirren, sondern kämpfte sich als Pianistin, Komponistin, Lehrerin, achtfache Mutter und letztlich Pflegerin ihres psychisch kranken Mannes durch ihr 77-jähriges Leben.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Stefanie Merghehn, Journalistin

Weitere Themen Frau Merghehn auf Anfrage:

Adams Lehmann
Bertha Pappenheim
Dietrich Bonhoeffer
Edith Stein
Jochen Klepper
Katja Mann
Lise Meitner
Malala Yousafzai
Paul Gerhardt

◀ Heinrich Heine

Er nannte Deutschland „meine ferne Liebe“ und galt vielen als „Nestbeschmutzer“, er liebte die Romantik und verkündete ihr Ende, er sah die Notwendigkeit einer sozialen Revolution und fürchtete sie. Er fragte nach Gott und wollte den Himmel „den Engeln und den Spatzen“ überlassen. Deutsche liebten seine „Volkslieder“ und ließen ihn schon zu Lebzeiten ihren Judenhass spüren.

Heine ist spannend wie eh und je – und sehr unterhaltsam...

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Iris Schuchardt

◀ Erich Kästner

„Nur wer ein Kind bleibt, ist ein Mensch.“ „Es gibt nichts Gutes/ außer: man tut es.“

Erich Kästner ist unzähligen Menschen als Kinderbuchautor und Schöpfer von heiteren Geschichten wie „Drei Männer im Schnee“ bekannt. „O wäre ich/ der Kästner Erich“, dichtete Heinz Ehrhardt.

Hinter dem Namen „Kästner“ steht ein Leben, dessen Auf und Ab zutiefst von der deutschen Geschichte im 20. Jahrhundert bestimmt wurde; ein Mensch, dessen Menschlichkeit und lakonischer Humor sich in dieser Geschichte mal mehr, mal weniger bewährte. Einer, der unpolitisch sein wollte, aber dem die Politik nicht erlaubte, unpolitisch zu bleiben.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Iris Schuchardt

Speziell für Frauen

Frauen brauchen starke Stimmen

Der Stimme auf der Spur - Drei-Stunden-Stimmtraining für Frauen

Unsere Stimme ist weit mehr als ein Mittel zur Kommunikation mit den Mitmenschen. Sie ist unverwechselbarer Ausdruck unserer Persönlichkeit, unseres körperlichen und seelischen Zustands, unserer Stimmung.

Gemeinsam entdecken wir, wie Haltung und Atmung auf die Stimme und die stimmliche Präsenz Einfluss nehmen. Uns und unserer Stimme Raum geben heißt, Resonanzkörper zu werden für das, was klingen will und was wir zu sagen haben.

Dazu werden wir mit physiologischen Zusammenhängen, Wahrnehmungsübungen und bewusster (körperlicher) Präsenz experimentieren. Stimmliche Improvisation und klangvolle Lieder bereichern unsere Entdeckungsreise.

Mutig wollen wir einen Raum gestalten, in dem wir unser Stimme und unser Singen zur bewertungsfreien Herzensangelegenheit erklären. Zum Drei-Stunden-Stimmtraining sind alle Frauen willkommen - unabhängig von Erfahrungswerten und (Vor)Kenntnissen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Frauen/Praktische Übungen

Kursleitung: Farah Fischbach, Sängerin und Stimmbildnerin

Online: eventuell bedingt online möglich mit max. 7 Teilnehmer/innen

Kompetenzen entwickeln

Fähigkeiten und Fertigkeiten

♣ Handy, Tablet und Co. – Medienkompetenz in jedem Alter

Digitale Medien sind in der gesamten Gesellschaft angekommen. Die meisten Menschen verwenden Smartphone, Internet und Co. wie selbstverständlich zur Alltagsorganisation, Kommunikation, Unterhaltung und Weiterbildung... oder zumindest würden sie dies gerne tun. Mitunter scheuen sie sich davor, denn die Bedienung der Geräte kann schwerfallen. Das Kurskonzept zur Nutzung von digitalen Medien hilft Kompetenzen zu erweitern, sodass digitale Endgeräte mit Selbstvertrauen genutzt werden können.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ Schulung, Tagesveranstaltung

Kursleitung: N.N.

Microsoft Office Schulungen

Microsoft Office ist ein Software-Paket aus dem Hause Microsoft. Die enthaltenen Produkte im Office-Paket, wie Access, Excel, PowerPoint, Word und Outlook sind innerhalb des beruflichen Alltags zum Standard geworden. Mehr Kompetenz im Umgang mit den Produkten wird durch spezielle Schulungen erreicht.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ Schulung, Tagesveranstaltung

Kursleitung: N.N.

"Pressearbeit / Journalistisch schreiben lernen oder: Wie bringe ich mein Anliegen in die Medien?"

WER sich schon oft darüber gewundert hat, WARUM sein Anliegen in den örtlichen Medien so wenig Resonanz gefunden hat, kann in diesem Workshop erfahren, WORAN das gelegen haben könnte und WIE man es besser machen kann. WAS Redakteure gerne veröffentlichen und WANN man sie bevorzugt darauf ansprechen sollte, wird ebenso verraten wie das Erfolgsrezept der "journalistischen W's" und Anekdoten aus dem Redaktionsalltag. Die Kursleitung war 18 Jahre lang Lokalredakteurin bei zwei großen Tageszeitungen und arbeitet jetzt in einer städtischen Pressestelle. Zusätzlicher Exkurs: Segen und Fluch von „Social Media“

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ angeleitete Übungen

Dauer: 10.00 -17.00 Uhr (Mittagspause)

Kursleitung: Stefanie Mergehenn, Journalistin

Online: nicht online möglich

Soft Skills

Reden vor Gruppen

Sie sind als beruflich oder ehrenamtlich Tätige in der Situation, vor Gruppen sprechen zu müssen? Sie möchten gerne mit Präsenz das sagen, was Ihnen wichtig ist? Vielleicht möchten Sie aber auch gerne andere von Ihrem Projekt überzeugen.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Vorbereitung auf mögliche „Reden“. Hier spielt die Zielgruppe und das, was Sie vermitteln möchten eine wesentliche Rolle. Wir befassen uns auch mit den rhetorischen Möglichkeiten, souverän einen solchen Vortrag zu bewältigen und gleichzeitig zu überzeugen. Sie haben die Möglichkeit, in diesem Workshop Ihre Präsenz vor Gruppen weiter zu entwickeln.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: wahlweise zwischen 6-8 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Ellen Anders

„LEISE UND LAUT“ – Warum introvertierte Menschen anders arbeiten und denken als Extravertierte

Introvertierte Menschen werden oft als viel zu ruhig, manchmal als „verstockt“ wahrgenommen. Oft wird ihnen nicht viel zugetraut oder sie haben selbst das Gefühl, sich nicht richtig im Beruf oder Privatleben „platzieren“ zu können. Im Gegensatz dazu wird extravertierten Menschen der berufliche und private Erfolg viel eher zugeschrieben, weil sie sich oft gut präsentieren und einbringen können.

Welche Stärken können beide Persönlichkeitstypen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele nutzen? Welche Merkmale führen eher zu Kooperation, welche zu Konkurrenz?

Sie wollen für sich selbst einmal reflektieren, wohin Sie tendieren und wie Sie mit Mitgliedern des anderen Typs besser kommunizieren können?

In diesem Seminar werden wir uns mit den Ursachen, Merkmalen und Chancen als leise und laute Menschen beschäftigen. Dabei wird es auch Tipps für eine bessere Zusammenarbeit im beruflichen Umfeld geben.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: wahlweise zwischen 4-8 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Ellen Anders

Falle „Arbeiten aus Leidenschaft“: Engagement bis an den Rand der Erschöpfung?

Wer mit Freude und Leidenschaft arbeitet kann sich im Grunde glücklich schätzen. Wenn Sie dabei auch die Neigung zur Selbstaufgabe und einen hohen Anspruch an sich selbst haben, kann aus der Freude eine echte Belastung werden.

Zu brennen, also etwas zu leisten, ohne auszubrennen, das ist die Kunst. In diesem Seminar tauschen wir uns zuerst über die „Fallen“ eines falsch verstandenen Engagements aus. Was sind mögliche Symptome einer nahenden Erschöpfung? Wie können Sie sich aus dem Kraft zehrenden Kreislauf anhaltender Belastungen befreien?

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich selbst mit Ihrem Engagement und ihrer Energie auszuloten und den Blick auf Ihre Ressourcen zu nehmen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: wahlweise zwischen 6-8 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Ellen Anders

Nimm's (nicht) persönlich: Vom Umgang mit Lob und Kritik

Unser Leben lang, tagein tagaus werden wir abgecheckt und bewertet, direkt oder indirekt. Wir erhalten positives oder kritisches Feedback von anderen Menschen, bewusst oder unbewusst, gefragt oder ungefragt. Von Menschen, die es gut mit uns meinen oder von Menschen, die es nicht so gut mit uns meinen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit den Mechanismen von möglichen Komplimenten, Lob und geäußerter Kritik beschäftigen. Nicht jedes Lob, jede vermeintlich konstruktive Kritik fühlt sich gut an. Hier kommt es ab und an zu „kognitiven Verzerrungen“, die wir uns an einigen Beispielen erarbeiten werden.

Wenn wir selber wissen, wie wir auf welche Art von Lob oder Kritik reagieren, können wir besser für uns entscheiden, Lob oder Kritik auch besser anzunehmen oder etwas dafür zu tun, dass sich die Art des Feedbacks ändert.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: wahlweise zwischen 6-8 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Ellen Anders

Was macht uns innerlich stark? Resilienz – unser emotionales Immunsystem

Wir erleben täglich unsere größeren und kleineren Krisen, regen uns über dieselben Dinge immer wieder auf oder haben resigniert, weil sich ja doch nichts ändern lässt...Wir schleppen schon so viel mit uns herum – und müssen vielleicht gerade heute darauf gefasst sein, dass die wahren Schicksalsschläge noch kommen könnten (Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Trennungen...)

Und wir alle kennen Menschen – oder haben von ihnen gehört und gelesen – die auch in schwierigen Lebenssituationen nicht aus dem Gleichgewicht geraten, nicht den Kopf verlieren, gelassen bleiben.

Wie machen die das bloß? An diesem Abend wollen wir zusammentragen, was unsere inneren Abwehrkräfte stärkt. Gut umzugehen mit kleinen und großen kritischen Lebensereignissen ist eine Fähigkeit, die wir an diesem Abend (wieder)entdecken und erfahren können.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern, Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

Kursleitung: Cordula Heuberg / Dipl.-Pädagogin, Facilitator Dialogprozess-Begleitung

Eltern werden – Familienleben

Babymassage

nach Leboyer

Die Babymassage nach Leboyer ist in erster Linie eine Sinneserfahrung für Ihr Kind. Sie fördert aber neben dem seelischen Wohlbefinden auch das körperliche Wohlbefinden Ihres Kindes, stärkt die Lebenskraft und ist ein uraltes Heilmittel zur Linderung und Verhütung vieler Krankheiten. Die Babymassage eignet sich gut zur Behandlung von unruhigen Kindern, von Kindern, die oft erkältet sind, unter Schlafstörungen oder Koliken leiden oder Verdauungsprobleme haben.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder im ersten Lebensjahr / Kursreihe

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppe

Gemeinsam wollen wir Zeit und Raum schaffen, um das Kind in seiner Wesensart wahrzunehmen, die Sinne des Babys und deren Entwicklung auf behutsame Weise zu unterstützen und Ideen für Sing- und Liebkosespiele sowie Bewegungs-anregungen zu erfahren. Zudem sollen Informationen und Fragen rund um das 1./2. Lebensjahr (Ernährung, Pflege, päd. Themen) ausgetauscht und Kontakte zu anderen jungen Familien geknüpft werden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder / Kursreihe

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal



Eltern-Kind-Gruppen im Wald

Das Tarp, eine Decke, regenfeste Kleidung und schon sind die Waldmäuse gewappnet für Aktivitäten im Wald. Jetzt in Ruhe umsehen und viel Spannendes entdecken, singen und spielen. Die Kinder und ihre Eltern verbringen einen entspannten Vormittag im Wald und entdecken gemeinsam die Natur. Eine kleine Wanderung, auf Baumstämmen balancieren, ein Mobile mit Tannenzapfen basteln, in der Hängematte schaukeln und vieles mehr.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder / Kursreihe

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal



ElternstartNRW

Hier können Sie:

- sich mit anderen Eltern austauschen
- die "Sprache" Ihres Säuglings besser verstehen lernen
- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit Baby erhalten
- mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle gewinnen
- in unsere Angebote für Familien hinein schnuppern.

An den „Elternstart NRW-Kursen“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr teilnehmen. Das Angebot wird vom Land Nordrhein Westfalen gefördert und ist kostenfrei!

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder im ersten Lebensjahr / Kurs

Kursleitung: N.N. / pädagogisch geschultes Personal

Naturpädagogische Angebote



U.a. Kräuterwanderung, Nistkastenbau, Sinneswanderung im Wald, Fledermausexkursionen, Unterwegs mit der Biene Maja, Kleine Krabbeltiere usw.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern & Kinder, Allgemeininteressierte / Aktionen im Wald

Kursleitungen: u.a. Michael Knott, Nina Weber, Stefanie Poupé etc.

Pubertät und Dialog

Pubertät und Dialog - ein Seminar für Eltern von (demnächst) jugendlichen Kindern

Informationen, was während der Pubertät in Herz und Hirn der Teenager vor sich geht, gibt es massenhaft - und unzählige Ratgeber und Tipps....

Trotzdem fühlen sich viele Eltern hilflos. Vielleicht reicht es nicht, viel zu wissen über die Pubertät - sondern es ist entscheidender, mit welcher Haltung Eltern ihren jugendlichen Kindern begegnen?

Deshalb gibt es dieses etwas andere Seminar zum Thema „Pubertät“:

An zwei Abenden werde ich Ihnen die „dialogische Haltung“ vorstellen, die Beziehungen gerade dann stärkt, wenn sie besonders strapaziert werden. Wir werden konkret zusammen besprechen, wie der Dialog in Ihrem Alltag hilfreich sein kann - für ein gutes Familienklima auch in kritischen Phasen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Eltern, Eltern von Konfirmand*innen, / Seminar und Diskussion

Kursleitung: Cordula Heuberg, Dipl. Pädagogin, Facilitator

Weitere pädagogische Themen können nach Bedarf angeboten werden.

Bitte sprechen Sie uns an.

Aktiv für die Gesundheit

Ernährung und Naturheilmittel

◀ **Gesunde Ernährung - ein Informationsabend mit Austausch**

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Sie fördert Leistung und Wohlbefinden und gibt dem Organismus, was er braucht. Dieses Thema ist sehr vielschichtig, anhand der folgenden Fragestellungen wollen wir Schwerpunkte setzen:

Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung? Was ist der Säure-Basen-Haushalt? Warum ist sauer nicht immer lustig? Ernährungsumstellung - wie halte ich mein Gewicht?

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag Diskussion

Kursleitung: Elke Mielke, Heilpraktikerin

◀ **Heilfastenwoche nach Buchinger**

Fasten ist eine Auszeit für die Verdauungsorgane und den gesamten Organismus. Durch die reduzierte Zufuhr von Nahrung und die Aufnahme von viel Flüssigkeit wird die Verbrennung körpereigener Fettreserven aktiviert und der Organismus entgiftet.

Der Internist Dr. Otto Buchinger (1878–1966) begründete das Heilfasten als eine ganzheitliche Form der Reinigung von Körper, Geist und Seele. Heilfasten nach Buchinger ist eine Trinkkur, bei der die Fastenden ausschließlich Gemüsebrühen, Säfte und Tees zu sich nehmen.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Begleitung & Austausch

Kursleitung: Elke Mielke, Heilpraktikerin



Nachhaltige Ernährung

Du möchtest dein Leben nachhaltiger gestalten? Deine Ernährung hat einen großen Einfluss darauf. Wie groß ist er wirklich? Welche Aspekte sind dabei relevant. Was gibt es über den reinen CO2 Aspekt bei einer sozialen, gerechten und umweltfreundlichen Ernährung zu beachten?

Dich erwarten neben Wissenswertem, auch viele handfeste Tipps und Tricks, wie du Umstellungen deiner Ernährung in Deinen Alltag integriert bekommst. Wie Du am besten anfängst, wie Du ein Gefühl von Verzicht vermeidest und wie das Ganze auch finanziell möglich ist.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: 2-3 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Olga Witt, Architektin, Autorin und Mitbegründerin des verpackungsfreien Ladens "Tante Olga" in Köln

Online: online möglich



◀ Ätherische Öle

Wir laden zu einem Vortrag über ätherische Öle ein.

- Was sind ätherische Öle?
- Wie werden ätherische Öle gewonnen?
- Was machen ätherische Öle im Körper?
- Wie wende ich ätherische Öle sicher an?
- Welche Ätherischen Öle eignen sich für die kleine Hausapotheke?
- Einladung zu einer kleinen Duftreise

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag, Austausch

Kursleitung: Ilona Ördög

Online: nicht online möglich

Gehirnjogging

Zirkeltraining für das Gehirn

Ein Kurs zur lebensgestaltenden Bildung im Alter. Wie kann angesichts nachlassender Kräfte das Leben gut gestaltet werden? Praktische Beispiele dienen der Veranschaulichung.

Denn das Gehirn liebt die Abwechslung! Also fordern wir es heraus mit unterschiedlichen Aufgaben und kleinen Bewegungen, die beide Gehirnhälften trainieren. Dabei ist nicht wichtig, wie gut oder schlecht uns etwas gelingt. Im Zentrum steht immer der Spaß an den gemeinsamen Übungen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren/ angeleitete Übungen

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten, auch 6 Termine wöchentlich möglich

Gruppengröße: minimal 8 bis maximal 15 Teilnehmer/innen

Kursleitung: Gudrun Klement

Online: nicht online möglich

Gedächtnistraining für fitte Senioren

Präventionskurs für ältere Familienmitglieder

Wer rastet, der rostet. Dies gilt nicht nur für unsere körperliche, sondern auch für unsere geistige Fitness. Wenn Sie weiterhin geistig fit bleiben möchten, dann trainieren Sie Ihr Gedächtnis. Anhand vieler Übungen, die Spaß machen, wird in diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining Ihr Denken und Ihre Fantasie angeregt und Ihre Gedächtnisleistung gefördert.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren/ angeleitete Übungen

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten, 1x wöchentlich

Gruppengröße: minimal 6 bis maximal 15 Teilnehmer/innen

Kursleitung: Astrid Oelmann

Bewegungsformate für Senioren

Im "Unruhestand" zur Ruhe finden- Yoga für Ältere

Wir tun uns Gutes mit Bewegung, bewusster Atmung, Entspannung und wohldosierten Kräftigungsübungen. Diese Kurse sind prima für Familienmitglieder geeignet, um sich gezielt für den Familienalltag zu stärken.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte, Senioren/ Bewegung & Achtsamkeit

Kursleitung: Eva Breuer

Gymnastik für Senioren

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte, Senioren/ Bewegung & Achtsamkeit

Kursleitung: N.N.

Gesellschaft - Lebensgestaltung

Lebensgestaltung im Alter

Wunsch(t)räume im Alter – So möchte ich leben und wohnen, wenn ich älter bin!

Um rechtzeitig Weichen für die eigene (Wohn-)Zukunft stellen zu können, ist es sinnvoll, sich beizeiten mit dem Thema „Wohnen im Alter“ auseinander zu setzen. Wer genau weiß, wie er im Alter leben will, kann die Frage nach der geeigneten Wohnform leichter beantworten. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die Fragen: „Welche persönlichen Lebensträume und Lebensentwürfe möchte ich im Alter realisieren? Welche neuen Entwicklungsräume möchte ich mir noch erschließen? Was möchte ich – allein oder mit anderen – bewegen?“

Kursleitung: Karin Nell, langjährige Studienleitung eeb nordrhein.

Alternativen – So kann man wohnen, wenn man älter ist!

Wer auf der Suche nach der geeigneten Wohnform ist, muss wissen, was er will und was er nicht will! Er/sie muss sich fragen: Welche Wohnform, welches Wohnmodell passt zu meiner Lebensplanung? Welche Ansprüche habe ich? Welche Anforderungen stelle ich an mein Wohnumfeld, meine Nachbarschaft? Worauf kann ich (nicht) verzichten? Sind meine Vorstellungen überhaupt realisierbar bzw. finanzierbar? Brauche ich einen Plan B?

Kursleitung: Karin Nell, langjährige Studienleitung eeb nordrhein.

Wohnschule/ Wohnen im Alter

In der Nachbarschafts- und Quartiersarbeit gerät das Thema „Wohnen und Leben im Alter“ immer stärker in den Fokus des Interesses. In den Quartiersprojekten zeichnet sich ab, dass das Thema nicht nur den Hochbetagten und ihren Angehörigen unter den Nägeln brennt, sondern auch für die Mitglieder der neuen Altersgenerationen von Bedeutung ist und existenzielle Fragen aufwirft.

Was können wir tun, um möglichst lange selbstbestimmt zu leben?

Wer kümmert sich um mich, wenn ich auf Hilfe angewiesen bin?

Bringe ich die nötigen Voraussetzungen für eine Senioren-WG mit?

Wie kann ich vorsorgen?

Kursleitung: Karin Nell, langjährige Studienleitung eeb nordrhein.



Wohnen, Leben und Arbeiten im Alter

Der Vortrag von Karin Nell beschäftigt sich mit der Sicherung der Nachhaltigkeit des immensen Erfahrungswissen der Generation(en) 60+ und um den Aufbau sorgender Gemeinschaften als Antwort auf die Herausforderungen des gesellschaftlichen Wandels.

Kursleitung: Karin Nell, langjährige Studienleitung eeb nordrhein.

Gemeinschaftliche Wohnprojekte

Gemeinsam statt einsam, in der eigenen Wohnung und doch in Gemeinschaft– das sind die Wohnwünsche der Menschen, die sich für gemeinschaftliche Wohnprojekte interessieren. Es kann darum gehen, in einem Mehrgenerationenwohnen zu leben oder sich mit gleichaltrigen Menschen zusammen zu tun. Im Wohnprojekt hat jede Partei ihre eigene Wohnung, darüber hinaus werden Räume für gemeinschaftliche Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten angeboten, die gemeinschaftlich genutzt, verwaltet und finanziert werden.

Wie viel Gemeinschaft gelebt werden soll und wo die Grenzen der Hausgemeinschaft liegen, entscheiden die Bewohner selber. Gemeinschaftliche Wohnprojekte eignen sich für Menschen die ein hohes Interesse an gemeinschaftlichem Leben haben und bereit sind viel Verantwortung für sich und ihr Wohnprojekt zu übernehmen.

Bei dem Infoabend werden die unterschiedlichen Modelle dargestellt und diskutiert hinsichtlich der Beteiligungsmöglichkeiten, Chancen und Risiken.

Die Kursleitung verfügt über langjährige Praxiserfahrung in der Begleitung von Projektinitiativen und Wohnungsunternehmen.

Kursleitung: Monika Schneider, Agentur für Wohnkonzepte

Kreativwerkstatt Leben, Wohnen und Arbeiten im Quartier

Im Zuge der Diskussion um den demografischen und gesellschaftlichen Wandel und den Klimaschutz gerät das Thema „Wohnen und Wohnumfeld“ zunehmend in den Fokus des öffentlichen Interesses. Nicht nur Fachleute aus dem Bereich der Klimaforschung, der Stadtplanung, der Sozial- und Gesundheitswissenschaften sondern auch immer mehr Bürgerinnen und Bürger beschäftigen sich mit Zukunftsfragen zum Wohnen, Leben und Arbeiten im Quartier. Wie sehen zukunftsfähige Wohn-, Arbeits- und Lebensformen aus? Wie viel privaten Wohnraum brauchen wir und wie viel können wir uns überhaupt (noch) leisten? Und wie sieht es mit Gemeinschaftsräumen und Gemeinschaftsflächen aus: in Wohnprojekten, in der Nachbarschaft und im Stadtteil? Der Workshop bietet einen kreativen Einstieg in das komplexe Themenfeld; die Teilnehmenden lernen innovative Konzepte gemeinschaftlichen Wohnens und Arbeitens kennen sowie aktuelle Ansätze zur (Wieder-)Entdeckung und Förderung der Nachbarschaftskultur.

Referentinnen: - Usha Urbainski, freischaffende Künstlerin
- Karin Nell, Langjährige Studienleitung eeb nordrhein.

Leben im Wohnprojekt

Wer eine Veränderung der derzeitigen Wohnsituation anstrebt, steht vor vielen Fragen. Im Traum ist da ein Wolkenkuckucksheim. Die Realität braucht Antworten.

Wie finden wir zu einer Liste von Prioritäten in Bezug auf Lage, Gemeinschaftsform, Finanzierung und Bewohnerstruktur? Zu welchen Kompromissen sind wir bereit?

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach, die uns auf dem Weg zu unserem Wohnprojekt leiten können.

Kursleitung: Ingrid Zurek-Bach

Wohnprojekte

Wir beschäftigen uns mit Wohnprojekten in verschiedenen Stufen der Realisierung. Beispiele sind Wohnprojekte in Planung, im Bau und schon fertiggestellte Projekte. Geeignet, um die eigenen Prioritäten an realen Beispielen zu überprüfen!

Interessenten planen möglicherweise eine gemeinsame Exkursion zu einem Projekt.

Kursleitung: Ingrid Zurek-Bach

Vorsorgen im Alter – Betrugsprävention, Patientenverfügung und Co.

♣Im Alter sicher leben – Sicherheit vor Einbruch und Betrug

Das Telefon klingelt: "Ja hallo, ich bin's, deine Enkelin. Ich hatte einen Unfall und bin verletzt, aber es geht mir gut. Aber die andere Frau, die muss operiert werden. Ich brauche ganz schnell Geld..!" Während der Enkeltrick mittlerweile recht bekannt ist, werden Trickbetrüger immer kreativer und verändern ihre Maschen laufend. Die Polizei informiert über bekannte Betrugsmethoden am Telefon und auf der Straße und gibt Präventionshinweise.

Auch das Thema Einbruchssicherheit wird im Vortrag behandelt. Die Zahl der Wohnungseinbrüche ist im Jahr 2020 erneut zurückgegangen. Was können wir selbst tun, damit sich dieser Trend weiter fortsetzt?

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren und Interessierte/ Vortrag

Dauer: ca. 2 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Polizei NRW

Wenn Tod und Leben sich begegnen – Organspende

Soll ich mich für die Organspende entscheiden oder dagegen? Eine Antwort zu finden, ist nicht leicht, denn die Entscheidung für oder gegen eine Organspende beeinflusst, wie die Hinterbliebenen den Tod erleben. Und sie lässt nicht selten Zweifel offen: Ist mit dem Hirntod wirklich das Leben beendet? Kann ich mir vorstellen, etwas von meinem Körper an andere weiterzugeben?

Mit diesen Fragen wollen wir uns auseinandersetzen und sie werden erfahren, was Sie über Organ-, Gewebe - und Lebendspenden wissen sollten.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Podiumsdiskussion

Kursleitung: NN

♣ **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können?

Jeder kann plötzlich und unabhängig vom Alter in eine Situation kommen, in der andere für ihn entscheiden müssen. Damit Sie sicher sind, dass Ihre Angelegenheiten im Ernstfall so geregelt werden, wie Sie es sich wünschen, können Sie Vorsorge treffen.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch
Kursleitung: Thomas Holtzmann, Diakonisches Werk Leverkusen
Online: online möglich mit maximal 20 Teilnehmer/innen

♣ **IGeL - Individuelle Gesundheitsleistungen**

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) sind ärztliche, zahnärztliche und psychotherapeutische Leistungen, die Patienten grundsätzlich selbst bezahlen müssen, weil sie nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherungen gehören. Welche IGeL gibt es? Warum zahlen die Krankenkassen nicht? Gibt es eine gültige IGeL-Liste? Diese und weitere Fragen klären die Verbraucherscouts.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch
Kursleitung: Verbraucherscouts

♣ **"Das zahlt sich aus! - Mehr Sicherheit im Umgang mit Online-Banking, IBAN & Co."**

Wie sicher ist Online-Banking? Was gibt es zu beachten? Welche TAN-Verfahren gibt es? Was ist überhaupt eine TAN? Und wie kann ich mich vor Betrug schützen? Die Verbraucherscouts geben Aufschluss über den Umgang mit Online-Banking.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch
Kursleitung: Verbraucherscouts

Die Verbraucherscouts bieten außerdem folgende Themen an:

- Abzocke - Geschäfte an der Haustür und am Telefon
- Versicherungen im Alter
- Nahrungsergänzungsmittel - nicht so harmlos wie gedacht

Unterstützung im Alltag

Menschen mit Pflegebedarf und eingeschränkter Alltagskompetenz qualifiziert begleiten

Basisqualifizierung mit dem inhaltlichen Schwerpunkt der Begleitung und Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

(in Kooperation mit Kath. Bildungswerk)

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Angehörige/ Reihenveranstaltung

Kursleitung: NN

Biographiearbeit mit demenziell veränderten Menschen

Warum ist Biographiearbeit so wichtig?

Wer die Biographie Demenzkranker kennt, kann die mit dem Verhalten verknüpften Bedürfnissignale besser entschlüsseln und im Umgang mit dem Kranken berücksichtigen.

Die Biographie ist oftmals der Schlüssel zu noch vorhandenen Fähigkeiten, die es bewusst zu fordern gilt, um sie noch möglichst lange zu erhalten.

Mit dem Demenzkranken über Ereignisse aus seinem Leben zu reden, hilft ihm, seine allmählich untergehende Identität ("die letzten Erinnerunginseln") länger zu bewahren.

Biographiearbeit verleiht dem Kranken Sicherheit und stärkt sein Selbstvertrauen; das hilft, schwierige Situationen besser zu bewältigen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren/ Biographiearbeit

Kursleitung: Monika Thöne, Pädagogin & Theologin

Online: nicht online möglich

Pflege- und Wohnberatung

„ Ich brauche Hilfe im Haushalt.“
„ Wer bietet ambulante Pflege an?“
„ Wer hilft mir, Pflegegeld zu beantragen?“
„ Ich brauche jemanden, der mich bei der Pflege meiner Mutter entlastet.“
„ Wo finde ich einen Heimplatz?“

Eine plötzliche Veränderung der Gesundheit oder der Beweglichkeit stellt Senioren und besonders auch ihre Angehörigen vor ganz neue Herausforderungen.

Die Kursleitung informiert und berät rund um das Thema Pflege. Zum Beispiel zu ambulanter Pflege inklusive ergänzende Leistungen, wie fahrbarer Mittagstisch, Hausnotruf oder hauswirtschaftliche Hilfen. Wohnberatung, Pflegeheime sowie bei Fragen zur Finanzierung von ambulanten und stationären Angeboten oder Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: N.N.

Durch Pflegehilfsmittel den Alltag erleichtern - Praxisworkshop für Angehörige und externe Begleiter

Sie kümmern sich als Angehörige um ein pflegebedürftiges Familienmitglied, das Hilfsmittel benötigt? Sie werden im Rahmen Ihrer Arbeit immer wieder mit Fragen zu Hilfsmitteln konfrontiert?

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur Erleichterung der häuslichen Pflege oder zur Linderung der Beschwerden der Pflegebedürftigen beitragen. Unter Umständen können sie dem Pflegebedürftigen eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen. Die Pflegehilfsmittel „nutzen“ also sowohl dem Pflegebedürftigen als auch der Pflegeperson.

In praxisnahen Übungen erproben wir mit Angehörigen und externen Begleitern den Umgang verschiedener Hilfsmittel und erlernen Kenntnisse zur Durchführung erforderlicher Hilfestellungen (z.B. bei Aufstehen, Begleitung am Rollator etc.).

Weitere Schwerpunkte:

- Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung
- Erleichterung der Mobilisation
- Eigenbewegung erhalten und fördern

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren

Kursleitung: N.N.

Menschen mit Pflegebedarf - Umgang mit aktuellen Krisen und Konflikten

Inhalte:

- Gefühlslandschaften einer Person mit Pflegebedarf erkennen
- Positive Augenblicke schaffen
- Vermeidung von Konflikten
- Überlastungssituationen oder Familienkrisen erkennen
- Gewalt in der Pflege
- Konfliktverhalten von Menschen mit Pflegebedarf, Angehörigen und Betreuenden
- Umgangsmöglichkeiten bei Konflikten
- Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit fördern und ermöglichen
- Verhaltensauffälligkeiten in der Demenz
- Ggf. Kindeswohlgefährdung

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren, Angehörige von Senioren

Kursleitung: Astrid Kothe-Matysik, Pädagogin

Frau Kothe-Matysik bietet außerdem folgendes Thema an: „Freiheitsentziehende Maßnahmen“ (im Bereich der Altenpflege)

„Ganz Ohr“

Die Besuchsdienste treffen auf Menschen, von denen sie vorher nicht wissen, was die Besuchten bewegt, in welchen Lebenssituationen sie sich befinden und welche Themen und Gefühle im Gespräch entstehen. Wie gelingt ein seelsorgliches Gespräch bei einem Besuch? Wie komme ich gut in ein Gespräch hinein und auch wieder hinaus? Wie kann ich gut zuhören lernen? Um diese Fragen soll es bei der Fortbildung für Besuchsdienstkreise gehen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: EA im Besuchsdienst / Vortrag & Diskussion
 Kursleitung: Andrea Gorres, Pfarrerin & Seelsorgereferentin des Kirchenkreises Leverkusen

Literarische Anstöße

♣ Jörg Zink

„Wenn ich einmal gestorben bin [...] wird mein Blick tiefer dringen in das Geheimnis Gottes, tiefer in das Geheimnis seiner Welt und auch in das Geheimnis, das ich mir selbst bin.“ (Jörg Zink)

Der bekannte evangelische Theologe verstarb im September 2016 im Alter von 93 Jahren. Seine Biographie und ein Einblick in die Vielzahl seiner Werke stehen am Beginn des Vortrags. Eingehender beschäftigen wir uns mit seinem Buch „Die Stille der Zeit“, in dem er seine Gedanken zum Altwerden mit den Leserinnen und Lesern teilt.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte,/ Vortrag und Gespräch
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Gruppengröße: minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
 Kursleitung: Gudrun Klement
 Online: nicht online möglich

♣ Die Jahre sind mein Lebensglück – Schriftsteller über das Alter

Wer etwas über das Alter erfahren will, und darüber, was es heißt, alt zu sein, tut gut daran, die Dichter zu befragen. Was bedeutet Altwerden und Altsein? In welchem Verhältnis zueinander stehen der „biologische Verfall“ und das subjektive Lebensgefühl?

Beiträge bekannter Schriftsteller wie Simone de Beauvoir, Astrid Lindgren, Thomas Mann und Agatha Christie laden ein zum Nachdenken und Austausch über eigene Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Alter.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch
 Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
 Gruppengröße: minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
 Kursleitung: Gudrun Klement
 Online: nicht online möglich

Geschichtliche Entwicklungen, Ethik und Religion

♣ Das christliche Abendland – Historische Realität oder Chimäre?

Die Verteidigung des „christlichen Abendlandes“ wird von Rechts zur existentiellen Herausforderung stilisiert. Fußt der Begriff auf historischen Fakten oder ist er nur eine Chimäre, die instrumentalisiert wird?

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Jörgen Klußmann, Islam- und Politikwissenschaftler

Judenhass in Geschichte und Gegenwart

Als Antisemitismus werden heute alle Formen von Judenhass, pauschaler Judenfeindschaft, Judenfeindlichkeit oder Judenverfolgung bezeichnet. Der Ausdruck wurde 1879 von deutschsprachigen Antisemiten geprägt und nimmt Vorurteile der pseudowissenschaftlichen Rassentheorie auf.

Damit werden Ausgrenzung, Abwertung, Diskriminierung, Unterdrückung, Verfolgung, Vertreibung bis hin zur Vernichtung jüdischer Minderheiten (Völkermord) gefördert, vorbereitet und/oder gerechtfertigt.

Wie ist es im Laufe der Geschichte dazu gekommen? Welche Auswüchse hat der Judenhass hervorgebracht? Wie können wir dem entgegentreten?

Wir versuchen im Laufe des Nachmittags Antworten darauf zu finden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dieter Pohl, Landespfarrer i.R., Organisationsberater, Mediator, Coach

Leben in digitalen Welten - Herausforderungen für Gesellschaft und Kirche

Mit neuen Medien werden ganz neue Formen der Partizipation an politischen Prozessen möglich. In einigen baltischen Ländern sind Internetabstimmungen zu einem wichtigen Beteiligungselement geworden. Die sozialen Medien bieten die Möglichkeit, sich zu vernetzen und zu organisieren - die "Fridays for Future"-Bewegung ist das beste Beispiel. Andererseits werden wir durch digitale Medien immer beeinflussbarer, wie jüngste Wahlen zeigten. Wie können wir die neuen Chancen nutzen, uns aber der Gefahren bewusstwerden?

Schließlich ist auch die Kirche herausgefordert: Die Digitalisierung eröffnet neue Möglichkeiten, Menschen zu erreichen und fordert gleichzeitig heraus, den Menschen beizustehen und sie zu unterstützen. Welche Formen der Internet-Seelsorge gibt es, wie muss sich die Kirche der neuen Medien bedienen?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dieter Pohl, Landespfarrer i.R., Organisationsberater, Mediator, Coach



Geo-Engineering – Können wir die Welt nach unseren Bedürfnissen verändern?

Der wissenschaftliche und technische Fortschritt zeigt dem Menschen die Grenzen seines Lebens, seiner Existenz und seiner Welt. Es eröffnen sich Wege, um viele dieser Grenzen zu überschreiten. Dies rührt am Menschenbild und an den Säulen des globalen Zusammenlebens. Wollen wir sein wie Gott?

Geoengineering versucht durch gezielte Eingriffe etwa dem Klimawandel gegenzusteuern und dem Menschen neue Lebensräume zu erschließen in Gebieten, die bisher lebensfeindlich waren: in der Arktis, in Wüsten, im und unter dem Meer – sogar auf dem Mond oder dem Mars. Können, dürfen wir die Erde, Trabanten und Planeten zu unserem Wohle verändern?

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dieter Pohl, Landespfarrer i.R., Organisationsberater, Mediator, Coach

♣ „Money, money, money“ – ethischer Umgang mit (meinem) Geld

„Wie die Menschen mit Geld umgehen, das sagt immer etwas über ihre Seele aus.“ (Anselm Grün)

Ausgehend von einem biblisch-theologischen Zugang zum Thema „Geld“, wird der Blick auf unseren konkreten privaten Umgang mit Geld gelenkt. Welchen Stellenwert hat Geld in meinem Leben? Und welche Rolle spiele ich als „kleines Rädchen“ in einer uns umgebenden durch Geld bestimmten Welt?

Auch das Thema „Geldanlagen“ soll aus ethischer Sicht unter die Lupe genommen werden.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Matthias Schmid, Rheinischer Dienst für Internationale Oekumene



♣ Ein 2ter Blick – auf die EINE Welt

Unterhaltsames, Erhellendes, eye-opening

In unserem Leben nehmen wir durch unsere Erziehung und durch das soziale und gesellschaftliche Umfeld Prägungen in uns auf. Diese bestimmen auch unsere Haltung und unsere Sicht hinsichtlich der Welt und der Menschen um uns herum. Wir wollen mit dem „2ten Blick auf die EINE Welt“ Vertrautes noch einmal hinterfragen und neu anschauen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Matthias Schmid, Rheinischer Dienst für Internationale Oekumene

Das Schwert der Justiz

Das Gerichtsvollzieherwesen in Deutschland von 1800 bis heute Das Gerichtsvollzieherwesen erlebte in den zurückliegenden 200 Jahren eine wechselhafte Entwicklung. Die Gerichtsvollzieher standen und stehen seit jeher zwischen verschiedenen Polen: zwischen Selbstständigkeit und Abhängigkeit, zwischen Eigenverantwortung und Weisungsgebundenheit, zwischen moderatem Mittlertum und einem rein exekutiven Verständnis des Amtes als »Schwert der Justiz«

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: N.N.

Politik

♣ Wenn Ungleichheit spaltet – Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Gefahr?

Ungleichheit lässt sich in Deutschland vielfach feststellen. Sie wird sichtbar an der Lebenssituation von Menschen, bei den Bildungschancen von Kindern oder zwischen städtischen und ländlichen Gebieten. Die Corona-Pandemie verschärft diese Situation noch. Gefährdet wachsende Ungleichheit den gesellschaftlichen Zusammenhalt? Wie ist die Situation im Rheinland? Wer ist besonders von den Folgen betroffen?

Der Vortrag wirft einen Blick auf herausfordernde Entwicklungen in Deutschland und der Region und lädt dazu ein, über Handlungsoptionen ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Till Kiehne, Politikwissenschaftler, Evangelische Akademie im Rheinland

Die Würde des Menschen ist unantastbar! – Oder doch nicht?

Die sogenannte „Neue Rechte“ gewinnt zunehmend an Einfluss in Deutschland. Sie bedient sich alter und neuer Feindbilder und übt sich in einer aggressiven Rhetorik, die den Tabubruch zum Prinzip erhebt. Davon könnten auch die Ewigkeitsklauseln des Grundgesetzes betroffen sein! Sprache schafft Wirklichkeit: Über den Wandel in der politischen Kultur, die Strategien der Neuen Rechten, ihre Netzwerke und wie sich der gesellschaftliche Diskurs verändert hat!

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dipl.-Pol. Martina Wasserlos-Strunk (Leiterin der Phillipus-Akademie, Kirchenkreis Gladbach- Neuss)

♣ Sicherheit NEU denken

für einen Paradigmenwechsel in der Sicherheitspolitik – gemeinsam aktiv für den Frieden!

Das Szenario „Sicherheit neu denken – von der militärischen zur zivilen Sicherheitspolitik“ lädt dazu ein, eine Zukunft zu denken, in der wir pro Jahr 80 Mrd. Euro in die zivile Krisenprävention und eine starke UNO und OSZE anstatt in weitgehend wirkungslose Militärinterventionen investieren. Es gilt, die aktuelle Tendenz zur weltweiten militärischen Aufrüstung mittelfristig zu stoppen und durch eine intelligente, zukunftsfähige zivile Sicherheitspolitik zu ersetzen. Die Initiative „Sicherheit neu denken“, in deren bundesweitem Koordinierungskreis aktuell 14 Organisationen eine entsprechende zivilgesellschaftlich-kirchliche Bildungskampagne gestartet haben setzt sich für einen solchen mittel- bis langfristigen Paradigmenwechsel ein. Eine Einführung in diesen alternativen sicherheitspolitischen Ansatz mit anschließender Diskussion für politisch interessierte Gruppen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Matthias Schmid, Rheinischer Dienst für Internationale Oekumene

Vertrauen in die Demokratie stärken

Ein Gemeinsames Wort der Deutschen Bischofskonferenz und des Rates der Evangelischen Kirchen in Deutschland

Im April 2019 haben die evangelische Kirche und die katholische Bischofskonferenz in Deutschland ein „Gemeinsames Wort der Kirchen zur Demokratie“ verfasst. Es benennt und diskutiert vier Herausforderungen für uns alle:

- Globalisierung
- Demokratische Gleichheit bei wirtschaftlicher Ungleichheit
- Migration
- Digitalisierung

Wir stehen zu einem freiheitlich-demokratischen Verfassungsstaat, der die in die Schranken weist, die vorgeben, „das christliche Abendland retten“ zu wollen, gegen Migranten und Minderheiten agieren und selbst vor Gewalt nicht zurückschrecken.

In einem Seminarabend wird das „Gemeinsame Wort“ vorgestellt und diskutiert.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Dieter Pohl, Landespfarrer i.R., Organisationsberater, Mediator, Coach

♣ Ist die Demokratie noch zu retten?

Spätestens seit der Wahl von Donald Trump wissen wir: Unsere liberale Demokratie ist in Gefahr. Wir haben keine Garantie, dass autoritäre Kräfte nicht auch bei uns die Oberhand gewinnen. Wie können wir die Substanz unserer Demokratie verteidigen gegen die immer lauter werdenden Verächter? Wie andere ermutigen, mitzumachen?

Die Bücher „Zehn Regeln für Demokratieretter“ und „Zu Fuß durch ein nervöses Land – Auf der Suche nach dem, was uns zusammenhält“ des Journalisten und Philosophen Jürgen Wiebicke geben uns Hinweise an die Hand, mit deren Hilfe jeder jederzeit anfangen kann.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/ Lesung und Diskussion
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich

Umweltschutz



Zero Waste – Müllvermeidung für Einsteiger

Die Kursleitung Olga Witt nimmt die Teilnehmer/innen mit auf einem Schwenker durch unsere Müllwirtschaft, die diversen Problematiken, die aus dem unreflektierten Umgang mit Müll entstehen und decke weit verbreitete Recyclingmythen auf.

Um der prekären Lage zu entkommen, ist der Zero Waste Lifestyle die naheliegende Schlussfolgerung. Wie das geht, wie jeder leicht und wirkungsvoll loslegen kann und warum dieser Lebensstil alles andere als Verzicht bedeutet wird im Laufe des Vortrags thematisiert.

Zielgruppe / Veranstaltungsform:	Interessierte/Vortrag & moderierter Austausch
Dauer:	2-3 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Olga Witt, Architektin, Autorin und Mitbegründerin des verpackungsfreien Ladens "Tante Olga" in Köln
Online:	online möglich



♣ Kleine Veränderungen für eine bessere Welt

Wenn wir unseren Planeten retten wollen, müssen wir dringend unser Konsumverhalten ändern. Aber wie kann das gelingen? Wie können wir weniger Plastikmüll produzieren? Worauf können wir beim Klamottenkauf achten? Und wie erkennt man Mikroplastik in Pflegeprodukten?

In ihrem umweltfreundlichen Jahr stellt sich Journalistin und TV-Moderatorin Jennifer Sieglar monatlich einer neuen Herausforderung: von nachhaltigem Reisen bis zu umweltverträglichem Lebensmitteleinkauf. In diesem Buch schildert sie ihre spannenden Erfahrungen mit Verzicht und dem inneren Schweinehund – und liefert zahlreiche Tipps, wie wir alle durch kleine Veränderungen im Alltag viel für unseren Planeten tun können. Denn wenn viele ein bisschen was tun, kann das in der Summe Großes bewirken!

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Frauen/ Lesung und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement
Online:	nicht online möglich



♣ Land- and Watergrabbing

Seit Jahren gehen große Firmen und reiche Staaten hin und kaufen von armen Landbesitzern und korrupten Regierungen Land auf.

Die Menschen, die dort leben, müssen dann für die neuen Besitzer das anbauen, was die neuen Besitzer vorschreiben. Für ihre eigenen Bedürfnisse haben die Menschen dort dann kein Land mehr übrig. So kommt es dazu, dass zwar Lebensmittel angebaut werden, (Bohnen aus Kenia, Erdbeeren aus Marokko, Spargel aus Peru), aber für die Bevölkerung nichts mehr da ist.

Bauern, die bisher einigermaßen ihre Familien ernähren konnten, müssen jetzt teure Lebensmittel auf dem Markt kaufen.

Ebenso werden Trinkwasserquellen aufgekauft. Die Menschen, die bisher das Wasser kostenlos erhielten, müssen nun in den Abfüllanlagen arbeiten und selber das Flaschenwasser für viel Geld kaufen.

So werden Existenzen vernichtet. So entstehen Flüchtlingsströme, die von unseren Regierungen als Wirtschaftsflüchtlinge bezeichnet werden.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform	Allgemeininteressierte/ Vortrag und Gespräch
Kursleitung	Hannelore Schmiss



Lehren und Lernen für eine nachhaltige Entwicklung

Unsere Gesellschaft braucht auch zukünftig Menschen, die Verantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen. Das ist auch eine wesentliche Aufgabe in der frühen, der schulischen, aber auch in der Erwachsenenbildung. In diesem Seminar geht es darum, wie wir methodisch und inhaltlich kleine und große Menschen dazu ermutigen oder auch fördern können, entsprechende Gestaltungskompetenzen und vernetztes Denken (weiter) zu entwickeln.

Wir werden uns an Ihrer jeweiligen Alltags-Praxis orientieren und entsprechende methodische Möglichkeiten erarbeiten.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

Dauer: Tagesveranstaltung

Kursleitung: Ellen Anders

Honigbienen und Imkern



◀ Faszination Honigbiene

Marie Förster berichtet in diesem Vortrag von ihrem abwechslungsreichen Imkeralltag.

Neben vielen wissenswerten Dingen über die Honigbiene (Wussten Sie beispielsweise, dass eine Biene für 1kg Honig sechsmal um die Erde fliegen muss?), kommen auch kurzweilige Kuriositäten und spannende wissenschaftliche Erkenntnisse nicht zu kurz.

Die engagierte Imkerin bringt außerdem Licht in das Dunkel rund um das Thema „Bienensterben“ und gibt hilfreiche Praxistipps für Balkon, Terrasse und Garten.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag & Diskussion

Kursleitung: Marie Förster, Imkerin

Online: online möglich



◀ Imkerin berichtet aus ihren ersten Bienenjahren

Honigbienen liegen – vollkommen zu Recht! - absolut im Trend.

Neben ihrem köstlichen Honig übernehmen die Bienen die Aufgabe der Bestäubung vieler Nutzpflanzen, die für uns alle überlebenswichtig ist. Die Monheimer Imkerin Marie Förster berichtet aus ihren ersten Jahren mit den Bienen und erklärt, wie und wo man Grundausstattung, Bienen und erstes Fachwissen erlangen kann.

Außerdem lädt sie alle Interessierten ein, mehr über das große Thema des weltweiten Bienensterbens zu erfahren und gibt Tipps wie sie in Ihrem eigenen Garten aktive Hilfe leisten können.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag & Diskussion

Kursleitung: Marie Förster, Imkerin



◀ "Einführung in das Hobby Imkern - Ein kleiner Theorieabend"

Sie spielen mit den Gedanken selbst Bienen zu halten oder wollten schon immer mehr wissen über die faszinierende Arbeit mit Honigbienen?

Dieser Abend bietet eine Einführung in die Imkerei und einen Überblick darüber, welche Voraussetzungen man für dieses Hobby erfüllen sollte, welches Material benötigt wird, eine Kosten- und Zeitübersicht und wie die ersten Schritte aussehen.

Marie Förster betreibt mit der Familienimkerei Schwind eine wesensgemäße Imkerei und verdeutlicht anschaulich, welche Unterschiede, Vor- und Nachteile es im Vergleich zur klassischen Imkerei gibt.

Freuen Sie sich auf einen anregenden Abend über die Leidenschaft Honigbiene.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag & Diskussion

Kursleitung: Marie Förster, Imkerin

Online: online möglich



◀ Wesensgemäßes Imkern

Wesensgemäßes Imkern bedeutet, den Bienen ein möglichst artgerechtes und naturnahes Leben zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt stehen dabei der Naturwabenbau sowie die Integrität des Brutnestes. Die Bienen bauen ihre Waben selbst, das heißt Verzicht auf Mittelwände, die den Bienen u.a. die Zellgröße vorschreiben. Lediglich ein schmaler Wachsenfangsstreifen weist den Bautrupps die Richtung.

Die Ordnung des Brutnestes wird nicht angetastet, es gibt keine Absperrgitter, so dass sich die Königin im ganzen Stock frei bewegen kann und das Brutnest nach Gutdünken ausweiten kann.

Die Monheimer Imkerin Marie Förster lädt ein zum gemeinsamen Blick in ihre Bienenvölker. Dabei gewährt die Bienensachverständige Einblicke in ihren Imkeralltag, berichtet Wissenswertes über die Abläufe im Bienenstock und gibt Tipps und Tricks zum Schutz unserer Insekten.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Anschauung

Kursleitung: Marie Förster, Imkerin

Online: online möglich