

Themen- und Referent/innenliste

2. Halbjahr 2024

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 Poupé

Familienbildung
Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin



+49 (0) 2174/8966-183



Stefanie.Poupe@kirche-leverkusen.de

Vorwort des Herausgebers

Liebe Freunde der Familien- und Erwachsenenbildung,

wir freuen uns, dass wir Ihnen die von uns zusammengestellte Themen- und Referentenliste für das zweite Halbjahr 2024 zur Verfügung stellen können. Hier haben wir wieder viele Vorschläge für Sie zu interessanten Bildungsangeboten aufgeführt.

Wenn Sie einen Kurs bzw. eine Veranstaltung bei sich vor Ort anbieten möchten, unterstützen wir Sie sehr gerne eifrig bei der Umsetzung. Ihre eigenen Ideen und Wünsche sind uns wichtig. Sprechen Sie uns auch gerne an, wenn Sie unabhängig von unseren Vorschlägen ein Bildungsangebot planen möchten, auch hier helfen wir gerne.

In 2024 heißt unser Jahresthema "Das Gute Leben". Mit einer Veranstaltungsreihe möchten wir über das gesamte Jahr hinweg Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen ansprechen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Aber auch Workshops und Tagesveranstaltungen sind möglich. Über passende Ideen bzw. Planungsvorschläge zum Jahresthema würden wir uns ebenfalls sehr freuen.

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmplanung bis zum 15.04.2024 mit.

Hierfür stellen wir Ihnen auf unserer Website unter <https://www.febw-leverkusen.de/ueberuns/downloads> eine Vorlage zur Verfügung. Falls Sie nach dem 15.04. noch einzelne Kurse und Veranstaltungen planen möchten, ist dies selbstverständlich auch möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Vorschläge sowie auf die Planung gemeinsamer Bildungsangebote vor Ort.

Herzliche Grüße

Andreas Pollak und Ihr FEBW-Team

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!

[febw.lev](https://www.febw.lev)



[febw.lev](https://www.febw.lev)



Themen- und Kursleitung/innenliste

Theologie - Spiritualität	1
Der christliche Glaube im Fokus	1
Interreligiöse Dialoge	4
Spiritualität und Selbstreflexion	6
Ehrenamt stärken	9
Seelsorge und Trauer	9
Das Leben nach dem Beruf.....	9
Gewaltfreie Kommunikation	10
Lektorenschulung	10
Infektionsschutzgesetz	11
Genderbildung.....	12
Achtsamkeit und Selbstreflexion.....	12
Kreativität und Kunst.....	14
Bekannte Persönlichkeiten.....	15
Speziell für Frauen.....	20
Kompetenzen entwickeln.....	21
Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	21
Soft Skills.....	22
Eltern werden – Familienleben	25
Babymassage.....	25
Eltern-Kind-Gruppen	25
ElternstartNRW	26
Naturpädagogische Angebote.....	26
Pubertät und Dialog	26
Aktiv für die Gesundheit.....	27
Ernährung und Naturheilmittel.....	27
Gehirnjogging	28
Bewegungsformate für Senioren	29
Gesellschaft - Lebensgestaltung.....	31
Lebensgestaltung im Alter.....	31
Vorsorgen im Alter – Betrugsprävention, Patientenverfügung und Co.	34
Unterstützung im Alltag	36
Literarische Anstöße.....	38

Geschichtliche Entwicklungen, Ethik und Religion. 39

Politik.....	43
Umweltschutz.....	44
Honigbienen und Imkern.....	45

Theologie - Spiritualität

Der christliche Glaube im Fokus

Leben in Fülle: Worauf uns Jesu Botschaft Hoffnung macht

Was ist der Kern des Evangeliums, der frohen Botschaft Jesu? Worauf macht Jesus den Menschen Hoffnung? Was meint die Rede vom Gottesreich konkret? Diesen und anderen Fragen geht der Vortrag nach.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Professor Dr. Kurt Erlemann

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

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

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

Jesus und Familie

„Lasst die Toten ihre Toten begraben“ und ähnlich provokante Sprüche umschreiben Jesu Verhältnis zum Thema Miteinander der Generationen. Wollte Jesus Gesellschaft und Familien spalten? Der Vortrag geht diesen Fragen nach, stellt sie in den Zusammenhang der Lehre Jesu von Nachfolge und vom Reich Gottes und entwickelt Konsequenzen für eine christliche Familienethik.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Professor Dr. Kurt Erlemann

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

Neue Themen von Herrn Dr. Erlemann gerne auch auf Anfrage:

- Generationen
- Auslegung der Bibel (Muss man alles wörtlich nehmen?)
- Alte Kirche (vermischte ethische, politische und theologische Themen oder die Frage nach den Gründen für den „Erfolg“ des Christentums)

♣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

♣ **Schöpfungsgeschichten**

Seit jeher beschäftigen sich Menschen mit Fragen, wie die Welt entstanden ist. Schon im ersten Buch der Bibel finden wir zwei unterschiedliche Schöpfungsgeschichten, darüber hinaus betrachten wir weitere Erzählungen aus anderen Religionen und Kulturen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Gudrun Klement

Von der Freiheit eines Christenmenschen

500 Jahre alt ist Luther's Schrift „Von der Freiheit eines Christenmenschen“ im Herbst 2020 geworden. Luther fasste in ihr seine Glaubensüberzeugungen prägnant zusammen. Festgefügt und eingepasst war die Rolle des Menschen in das Machtsystem der Kirche im Mittelalter. Diese Schrift sprengte die Fesseln. Welche Entwicklungen hat sie angestoßen? Welche Kraft und Bedeutung hat sie heute in unserem freiheitlich-demokratischen Rechtsstaat? Wir wollen dem in vier Abenden nachgehen.

Jedem Abend wird ein Kurzer Textabschnitt aus der Schrift zugrunde liegen. Wir werden fragen, wie er verstanden werden kann und welche Wirkungen er im Laufe der weiteren Geschichte hervorgebracht hat und heute noch hervorbringen kann.

Themen **Von der inneren Freiheit zur Zivilcourage**
 Vom allgemeinen Priestertum zur demokratischen Mitwirkung
 Lust zum Engagement für Andere
 weiterfließende Zuwendung gestaltet das Zusammenleben

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

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

Immer vergeben!?! – ein Bibliolog zur Josefs-Novelle

Gemeinsam wollen wir in die Tiefen dieser erstaunlichen Erzählung eintauchen und uns mit Fragen der Vergebung, des Mitleids und des menschlichen Zusammenlebens auseinandersetzen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

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

Zukunft der Kirche

Wie sieht die Zukunft der Kirche aus

- angesichts sinkender Finanzen, die ihre Gestaltungsmöglichkeiten schmälern,
- angesichts verminderten Personals, deren Wirkungskraft kaum durch das Ehrenamt aufgefangen werden kann,
- angesichts überdimensionierter Gebäude, deren Erhaltung viel Mühe und Geld verschlingt,
- angesichts ihres Bedeutungsverlustes in unserer Gesellschaft.

Wir können darauf keine umfassende Antwort geben. Aber wir können uns mit kirchlichen, gemeindlichen Projekten beschäftigen, die den Keim der Zukunft in sich tragen. An vier Abenden wollen wir dies in bewährter Weise tun.

Themen **Hinwendung zu den Menschen vor Ort**

Die evangelische Gemeinschaft "Beymeister" in Köln-Mülheim ist keine klassische Kirchengemeinde. Gerade das macht sie für die Kirche attraktiv.

Zusammenarbeit von Diakonie und Kirchengemeinde – wie kann sie gelingen?

Die Diakonie baut gezielt Angebote aus. Gleichzeitig stehen Gemeinden vor der Frage, Räume und Grundstücke aufzugeben. Warum Ressourcen nicht gemeinsam nutzen und von Synergien auf beiden Seiten profitieren?

„Kirche2go“

Der Evangelische Kirchenverband Köln und Region hat auf dem Social-Media-Kanal TikTok die Videoreihe „Kirche2go“ gestartet.

Zukunft Kirche!? – Podium der Generationen – mit Außenblick

Am 4. Abend wird es Zeit, die Projekte auf Anregungen für unsere Gemeindegemeinschaft hin abzuklopfen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

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

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.

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

♣ **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

♣ **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

♣ 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

♣ **Nur Mut!**

Dr. med Claudia Croos-Müller stellt in ihrem Buch Körperübungen zur Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. vor. Wir erfahren etwas darüber, wie Körper, Hirn und Gefühle miteinander vernetzt sind und wie wir durch bestimmte Übungen Einfluss auf das Nervensystem nehmen können.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Gudrun Klement

♣ **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

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.

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 Schlammflöchern? Ist es eine verstopfte Autobahn? Ist es ein Radweg voller Hindernisse? Ist es eine Kreuzfahrt? Ist es ein Spaziergang mit einem an Demenz Erkrankten? 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

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!

Bekannte Persönlichkeiten

Geheimsprache im 13. Jahrhundert?

Maria weist von sich weg auf den Gekreuzigten, zum Abendmahl wird auch Fisch serviert, Judas wird nicht verteufelt, das Kreuz dient als Zugang zum Allerheiligsten ...

Gab es schon im 13. Jahrhundert Strömungen, die reformatorische Gedanken vorbereiteten, 260 Jahre vor Luther?

Am Westlettner des Naumburger Domes gibt es Spuren, die solche Strömungen vermuten lassen. Der Name des Künstlers wurde anonymisiert, man nennt ihn heute den Naumburger Meister.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

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

♣ 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

♣ 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

♣ **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

◀ **Böhmen, deine Frauen, Teil 1**

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

◀ **Böhmen, deine Frauen, Teil 2**

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 - Psychiatriepatientin - 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 von Frau Heeland:

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

◀ 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

◀ "Meinwärts" - Das Leben der Else Lasker-Schüler

"Die größte Dichterin, die Deutschland je hatte", nannte sie ihr Freund Gottfried Benn. Ein anderer Zeitgenosse nannte sie "den schwarzen Schwan Israels" - und dabei kam sie doch aus dem Bergischen Land, wenn auch aus einer jüdischen Familie. Sie selbst wiederum bezeichnete sich selbst am liebsten als "Prinz Jusuf von Theben". Sie spielte eben gerne mit Rollen, auch mit Geschlechterrollen. Für ihre Unabhängigkeit verzichtete sie auf Geborgenheit und finanzielle Sicherheit eines bürgerlichen Lebens: Else Lasker-Schüler, geboren 1869 in Elberfeld, gestorben 1945 in Jerusalem. Eine Dichterin, die ganz tief in der Welt ihrer jüdischen Vorfahren verwurzelt war, und gleichzeitig eine sehr moderne Frau.

"Ich will in das Grenzenlose/ zu mir zurück. (...) Beirrend, Euch verwirrend, Zu entfliehn/ Meinwärts."

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Kursleitung: Iris Schuchardt

♣ **Straßennamen in Alkenrath**

"Erinnerung an Widerstandskämpfer im Stadtteil von Leverkusen"

Wir möchten an die mutigen Männer und Frauen erinnern, die während der nationalsozialistischen Diktatur Widerstand geleistet haben. Wir werden uns an ihre Geschichten erinnern und uns mit ihrer Bedeutung für die heutige Zeit auseinandersetzen. Die Veranstaltung bietet eine Gelegenheit, um gemeinsam zu reflektieren und uns bewusst zu machen, welche Bedeutung Widerstand und Solidarität in unserer Gesellschaft haben.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Dauer: ca. 1 Unterrichtseinheit

Kursleitung: Gisela Theis

Bitte beachten Sie, dass Frau Theis vorrangig vormittags zur Verfügung steht.

Weitere Themen von Frau Theis:

- Grundrechte - Fragen rund um die Bundesländer und unser Wahlsystem
- Außergewöhnliches zur Stadt Köln

◀ **Die Rheingräfin Maria Sibylle Schaffhausen**

Sie war die Tochter des Kölner Bankiers Abraham Schaffhausen und zählte zu den aufgeklärtesten und eigenwilligsten Frauen des frühen 19. Jahrhunderts im Rheinland.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Dauer: ca. 2 Unterrichtseinheit

Kursleitung: Ingeborg Schwenke-Runkel

Weitere Themen von Frau Schwenke im Abschnitt [„Geschichtliche Entwicklungen, Ethik und Religion“](#)

Speziell für Frauen

Starke Stimmen! Für Frauen!

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

Kompetenzen entwickeln

Fähigkeiten und Fertigkeiten

Gebärdensprache

In Deutschland leben etwa 80.000 Gehörlose. Wenn wir nicht selbst mit einem gehörlosen Menschen Kontakt haben, bekommen wir von der einzigartigen Kultur und der lebendigen Sprache kaum etwas mit. Aber warum eigentlich nicht? Es ist doch gar nicht schwer, einfache Gebärden zu erlernen und mit unseren Händen und unserer Mimik zu „sprechen“.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Interessierte/ Reihenveranstaltung, angeleitete Übungen

Kursleitung: N.N.

♣ 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.

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 geäußelter 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: Allgemeininteressierte/Vortrag & moderierter Austausch

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

Hinweis: **Ausschließlich online!**

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 Bewegungsanregungen 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 Westphalen 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 usw.

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

Kursleitungen: u.a. Michael Knott, Sandra Pölcher, Anna Behm 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

◀ **Weitere Themen von Frau Mielke:**

- Füße: Wir sprechen über Anatomie, Probleme, Pflege und Fußreflexzonen Therapie
- Darm: Wenn der Darm verrücktspielt, Ursachen, Diagnose und naturheilkundliche Therapie

Gehirnjogging

♣ Ein Tauchgang in die Welt der Sprache: Sprichwörter, Doppeldeutigkeiten und mehr

Die Macht der Sprache ist unbestreitbar. Sie formt nicht nur unsere Kommunikation, sondern auch unsere Gedanken, Kulturen und Identitäten. Die Referentin Ulrike Hartwig ist die langjährige Leitung des Wiesdorfer Internationalen Frauenfrühstücks und hat in diesem Rahmen schon unglaublich viel mit unserer Sprache experimentiert. In ihren Vorträgen tauchen wir tief in die Nuancen und Feinheiten ein, die Sprache so reich und vielfältig machen. Wie entstehen z.B. Sprichwörter, welchen Einfluss haben mehrdeutige Wörter auf unser Verständnis von Sprache und welche kulturellen Unterschiede stecken in Redewendungen und ihrer Bedeutungen?

Folgende Themen bietet Ulrike Hartwig an:

- Zungenbrecher und Schüttelreime
- Sprichwörterquiz
- Redewendungen, Ursprung und Bedeutung
- Mehrdeutige Verben, z.B. „durchdrehen“, „löschen“, „anstellen“
- Wörter, die bleiben, z.B. „PC“, „chillen“, „mega“, „OpenAir“

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag & Austausch

Kursleitung: Ulrike Hartwig, Frauengruppenleitung

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

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

◀ **Das Gedächtnistraining für fitte Senioren kann auch als einstündiger Schnupperkurs (z.B. im Rahmen einer Seniorengruppe) gebucht werden!**

Bewegungsformate für Senioren

Entspannung durch autogenes Training

Durch autogenes Training entspannter und gelassener sein. Das Training führt zu einer besseren Körper- und Selbstwahrnehmung durch die Visualisierung von Vorsatzformeln. Es wird Stress abgebaut und innere Ausgeglichenheit erreicht, denn das autogene Training hat einen positiven Einfluss auf unbewusst ablaufende Körperfunktionen, wie Herzschlag, Hormonausschüttung und Verdauung. Innere Ruhe und Leistungsfähigkeit werden zurückgewonnen.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Senioren/ angeleitete Übungen
Dauer:	z.B. 8 Termine á 2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	Maximal 8 Erwachsene
Kursleitung:	Bettina Kurrek-Kramer

Sanftes Yoga rund um den Stuhl

Yoga kann dabei unterstützen den Körper fit und den Geist entspannt zu halten. In diesem Kurs legen wir den Fokus auf sanfte Bewegungen, um damit den ganzen Körper zu mobilisieren, wir beobachten unsere Atmung und lernen die Atmung bewusst zur Entspannung einzusetzen. Kleine Meditationen runden die Stunde ab. Dieser Kurs ist für Familienmitglieder geeignet, die ihre Resilienz steigern wollen, um gestärkt den Familienalltag meistern zu können.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Senioren/ angeleitete Übungen
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten, 1x wöchentlich
Kursleitung:	Stephanie Kretschmer, Yogalehrerin

◀ **Sanftes Yoga rund um den Stuhl kann auch als 45-Minuten Schnupperkurs (z.B. im Rahmen einer Seniorengruppe) gebucht werden!**

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

◀ Was ist ein gelingendes Leben?

Fragen Sie sich mit zunehmendem Alter auch, was eigentlich zu einem gelingenden Leben gehört? Karriere und Wohlstand und/oder etwas anderes? Fällt ein gutes Leben vom Himmel oder kann ich beeinflussen, ob mein Leben ein gelingendes ist? Anhand des vom Kommunikationspsychologen Schulz von Thun entwickelten Modells für ein erfülltes Leben bekommen wir Hinweise, wie wir unser Leben aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, es würdigen und ggf. verändern können.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren/Vortrag und Austausch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Astrid Oelmann

◀ Gelassen älter werden

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Alter und dem Älterwerden. Was bedeutet Älterwerden für mich selbst- Katastrophe oder Glücksfall? Welche Altersbilder gibt es in der Gesellschaft, welche Altersbilder habe ich im Kopf? Welche Änderungen und Herausforderungen kommen auf mich zu? Wir diskutieren und tauschen uns aus über das Älterwerden, um Impulse zu bekommen, wie wir dem Thema Alter positiv begegnen können.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Senioren/Vortrag und Austausch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Astrid Oelmann

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.

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.

♣ Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Erfahren Sie, warum es sinnvoll ist, bereits zu Lebzeiten Vorkehrungen für die eigene Bestattung zu treffen, um Ihren Angehörigen eine Entlastung in schweren Zeiten zu ermöglichen. Wir beleuchten die verschiedenen Aspekte der Bestattungsvorsorge, von rechtlichen und finanziellen Überlegungen bis hin zu individuellen Wünschen und Gestaltungsmöglichkeiten.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform:	Senioren und Interessierte/ Vortrag
Dauer:	ca. 1-2 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	N.N. (Bestattungsunternehmen im Umkreis)

♣ 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

♣ **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

◀ **Werden Sie zum Sparfuchs!**

So geht das mit dem Haushalten der Verbräuche von Strom, Gas, Wasser und mehr. Wir schauen gemeinsam, wo überall mit Verhaltensänderungen und/oder mit geringem Aufwand Einsparungen möglich sind. Das geht von der Funktion eines Thermostatventils über LED-Lampen und hört bei Mehrfachnutzung von Wasser noch lange nicht auf. Sie können damit durch Einsparungen Ihre Kosten (deutlich) senken. Und einen Beitrag zum Klimaschutz leisten Sie dabei auch noch.

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Yvonne Göckemeyer, Dipl.-Ing./Landschaftsarchitektin

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. Bildungsforum und Caritas Leverkusen)

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

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.).

Weiter 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

♣ 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

Geschichtliche Entwicklungen, Ethik und Religion

USA – der Glaube des weißen Mannes und seine Konsequenzen

„Der missbrauchte Glaube“ – so titelte DER SPIEGEL und beklagte die „gefährliche Rückkehr der Religionen“. Machtmissbrauch, Gewalt und Krieg – all dies kann von Religionen ausgehen. Die Forschung zeigt, dass die Rolle von Religion in Konflikten ambivalent ist und viele Faktoren für ihre Wirkung eine Rolle spielen.

Warum immer wieder der Glaube genutzt wird, um andere Interessen zu maskieren, bringt der Friedens- und Konfliktforscher Markus Weingardt auf den Punkt:

„Religionen sind dafür besonders geeignet, weil es da nicht nur um Werte, um Identität, sondern darüber hinaus noch um das Transzendente geht. Dadurch gewinnt es ein ganz anderes Gewicht. Wenn ich davon überzeugt bin, dass mein Anliegen ein heiliges ist, dann ist es ein kleiner Schritt, den Gegner zu verteufeln und es als heilige Pflicht zu begreifen, ihn zu bekämpfen.“

Wir gehen dem fundamentalistischen Missbrauch der Bibel durch die religiöse Rechte in den USA nach.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte/ Vortrag und Gespräch

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

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 entgegenreten?

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

Heimat entdecken!

Exkursion per Zug und zu Fuß zum Brückenpark Müngsten inkl. Zugfahrt über die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands oder Exkursion per Zug zum Mariendom in Velbert-Nevigis

Zielgruppe/Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: ca. 5-6 Unterrichtseinheiten

Kursleitung: Yvonne Göckemeyer, Dipl.-Ing./Landschaftsarchitektin

♣ **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

♣ **Süß statt bitter – Orangen aus Kalabrien/Italien**

Ein beeindruckendes Projekt, mit beeindruckenden Menschen.

Orangen, Zitronen, Grapefruit, Mandeln ... Rosarno, die Kleinstadt in Kalabrien, in der Nähe der Stiefelspitze Italiens, ist ein Paradies auf Erden. Doch nicht für die Bauern und Erntehelfer, die diese und andere Früchte anbauen. Wanderarbeiter; Tagelöhner; kein Lohn, von dem man anständig leben, geschweige denn eine Miete bezahlen könnte; Preisdruck durch internationale Konzerne: Doch in Rosarno entstand eine Keimzelle des Widerstands: Eine Gruppe von Aktivisten, Landwirten und Tagelöhnern gründete den Verein „SOS Rosarno“.

Wir schildern anschaulich deren Geschichte, die Verbindung zu „Mediterranean Hope“ – Migranten- und Flüchtlingsprogramm der Föderation evangelischer Kirchen in Italien (z.B. Waldenserkirche) und stellen die „Orangenaktion“ vor.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: variabel

Kursleitung: Matthias Schmid, Rheinischer Dienst für Internationale Oekumene

♣ **Rassismus sensible Gemeinde werden**

Rassismus – (k)ein Thema für uns.

Unsere Gesellschaft wird zunehmend multikultureller; und kulturelle Vielfalt und Verschiedenheit begegnet uns auf Schritt und Tritt. Dabei sind wir in unseren Gemeinden geprägt durch unser Umfeld und Geschichte, die in unseren Breitengraden europäisches Weißsein als „normal“ wahrnimmt. Gleichzeitig wird „Anderssein“ häufig beabsichtigt oder unbeabsichtigt abgewertet. Es lohnt, hier genauer hinzublicken: auf die Gesellschaft, die Gemeinde, sich selbst. Und das wollen wir tun.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch

Dauer: variabel

Kursleitung: Matthias Schmid, Rheinischer Dienst für Internationale Oekumene

♣ **Noch ein „Anderer Blick auf die EINE Welt“**

Altes neu sehen. Altes anders sehen. Mit einem anderen Blickwinkel auf unsere EINE Welt schauen. „Noch ein anderer Blick auf die EINE Welt“ will sie auf den spannenden Weg mitnehmen, Ihre Weltsicht und damit verbundene Stereotype neu zu entdecken und will Sie einladen, über sich selbst zu staunen.

Zielgruppe / Veranstaltungsform: Interessierte / Vortrag und Gespräch
 Dauer: variabel
 Kursleitung: Matthias Schmid, Rheinischer Dienst für Internationale Ökumene

Weitere Vorträge von Herrn Schmid:

- Die Alle Kinder Bibel: Vielfalt-sensible religionspädagogische Arbeit in Kita, Grundschule und Gemeinde
- „Verantwortliches Wirtschaften muss sein!“ Noch nicht am Ziel – aber endlich am Start. Das deutsche Lieferkettengesetz
- Anstöße und Ideen zu einem ethischen Umgang mit (meinem) Geld
- Die Erfolgsgeschichte des Fairen Handels - fairtrade mit Kakao
- Schöpfungsverantwortung - Dein Handy – eine Schatzkiste! Globalisierung zum Anfassen
- Was bedeutet Mission und Evangelisation? angesichts von Globalisierung, Digitalisierung, Klimawandel, Ökologie, fairem Handel und einer sich wandelnden weltweiten Ökumene?
- Just people – Eine Entdeckungsreise globaler Nächstenliebe Eine Einführung in das Kursbuch oder auch Durchführung des Kurses im Rahmen von Gemeindefeminaren und Glaubenskursen
- Ökumenische Spiritualität – Bibelteilen
- Schritte zur „Begegnung auf Augenhöhe“ – Evaluation ihrer ökumenischen Partnerschaftsarbeit in Gemeinde und Kirchenkreis

◀ **Käsenbrod und Fettehenne**

Diese und weitere alte Flurnamen finden sich auf Leverkusener Straßenschildern. Welche ursprünglichen Bedeutungen stecken dahinter?

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch
 Dauer: ca. 2 Unterrichtseinheit
 Kursleitung: Ingeborg Schwenke-Runkel

◀ **Kirchbauten erzählen Stadtgeschichte**

Die Entwicklung von Leverkusen nahm an der Schwelle zum 20. Jahrhundert und nach dem Zweiten Weltkrieg Fahrt auf. Im Bau der katholischen und evangelischen Gotteshäuser spiegelt sich diese Dynamik des Bevölkerungswachstums.

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch
 Dauer: ca. 2 Unterrichtseinheit
 Kursleitung: Ingeborg Schwenke-Runkel

◀ Die ersten Politikerinnen Leverkusens

Seit 1919 haben Frauen in Deutschland das aktive und passive Wahlrecht. Es gab diese Politikerinnen der ersten Stunden auch in Leverkusen, damals noch Wiesdorf. Doch wer kennt sie?

Zielgruppe/ Veranstaltungsform: Frauen, Interessierte/ Vortrag und Gespräch

Dauer: ca. 2 Unterrichtseinheit

Kursleitung: Ingeborg Schwenke-Runkel

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)

Umweltschutz

Fairer Handel zum Anfassen - Exkursion zur Gepa nach Wuppertal mit Zug und Bus

Inklusive Informationen, Kaffee-Verkostung, Blick ins Hochregallager, Einkauf und mehr

Zielgruppe/Veranstaltungsform:	Interessierte / Vortrag und Gespräch
Dauer:	ca. 7 Unterrichtseinheiten
Kursleitung:	Yvonne Göckemeyer, Dipl.-Ing./Landschaftsarchitektin

♣ 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/ Veranstaltungsfom:	Frauen/ Lesung und Gespräch
Dauer:	2 Unterrichtseinheiten
Gruppengröße:	minimal 5 bis maximal 30 Teilnehmer/innen
Kursleitung:	Gudrun Klement

♣ 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 Abfällanlagen 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

◀ **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

◀ 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 Wachsanfängsstreifen 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

◀ Marie Förster bietet außerdem an:

- **Aus dem Leben einer Imkerin**
- **Weitere Geschichten aus'm Bienengarten (Teil 2 zu Faszination Honigbiene)**
- **Bienensterben – Was steckt dahinter?**
- **Digitalisierung in der Imkerei**