

# PROGRAMM 2017-2018

August 2017 bis Juli 2018

Vorträge | Seminare | Kurse



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bergheim – Anton-Heinen-Haus



# EDITORIAL

Die Katholische Familienbildungsstätte Bergheim – Anton-Heinen-Haus

## Herzlich willkommen im Anton-Heinen-Haus,

vor Ihnen liegt das Programmheft unserer Familienbildungsstätte für den kommenden Schuljahreszeitraum. Wir bieten Ihnen, Groß und Klein, in verschiedenen Veranstaltungen bei uns Orientierung, Werte und Kompetenzen für das Alltags- und Zusammenleben in Familie und Gesellschaft. Wir wollen mit unserer Bildungsarbeit Menschen miteinander in Kontakt bringen, die sich neue Inhalte gemeinsam erschließen und ihre Erfahrungen miteinander teilen. „Zur Ideenbildung bedarf der Mensch der Gemeinschaft“ beschrieb es Anton Heinen (1869-1934).

Mit unserem neuen Logo hat auch unser Programmheft ein neues Erscheinungsbild. Es bietet Ihnen mehr Übersichtlichkeit und erleichtert Ihnen die Suche im Heft.

Benutzen Sie dazu auch unsere Internetseiten mit aktuellen Ergänzungen und Änderungen durch das Jahr:  
**[www.anton-heinen-haus.de](http://www.anton-heinen-haus.de)**

Im Namen des ganzen Anton-Heinen-Haus-Teams

Wolfgang Stutzinger  
Leiter

# WIR ÜBER UNS

Die Katholische Familienbildungsstätte Bergheim – Anton-Heinen-Haus



Die Katholische Familienbildungsstätte ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen, in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e. V. Die Einrichtung ist Mitglied im Verbund Qualitätsmanagement und nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert. Siehe hierzu Seite 191

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW (AWBG) und ist damit berechtigt Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.

## > WIR ÜBER UNS

---

### Wichtige Informationen für Sie

#### Kursanmeldungen

**Alle Kursanmeldungen bitte schriftlich an  
Katholische Familienbildungsstätte Bergheim  
Anton-Heinen-Haus**

Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim

Telefon 02271/4790-0

Telefax 02271/4790-90

E-Mail [info@anton-heinen-haus.de](mailto:info@anton-heinen-haus.de)

Internet [www.anton-heinen-haus.de](http://www.anton-heinen-haus.de)

Die Veranstaltungen sind für alle Personen offen.  
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

#### Bürozeiten

Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr

Montag - Mittwoch: 14:00 - 18:00 Uhr

#### Kursfreie Zeiten

03.07.-08.09.2017

23.10.-03.11.2017

11.12.2017-12.01.2018

08.02.-13.02.2018

26.03.-06.04.2018

11.05.2018

01.06.2018

02.07.-03.09.2018

Während der kursfreien Zeit ist das Büro  
Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr geöffnet.

## > WIR ÜBER UNS

---

### Ihr Team in der Katholischen Familienbildungsstätte Bergheim Anton-Heinen-Haus

#### Leiter



**Wolfgang Stutzinger**

Telefon 02271/4790-25  
stutzinger@anton-heinen-haus.de

#### Verwaltungsmitarbeiterinnen



**Claudia Abts**

Telefon 0 2271/4790-13  
abts@anton-heinen-haus.de

#### Pädagogische MitarbeiterInnen



**Susanne Gemsa**

Telefon: 02271 - 4790 34  
gemsa@anton-heinen-haus.de



**Sandra Hinrichs**

Telefon 02271/4790-50  
hinrichs@anton-heinen-haus.de



**Jutta Grimmer**

Telefon: 02271 - 4790 35  
grimmer@anton-heinen-haus.de



**Sabine Jürgens**

Telefon 02271/4790-38  
jurgens@anton-heinen-haus.de



**Alexandra Parker**

Telefon: 02271 - 4790 49  
parker@anton-heinen-haus.de



**Claudia Koch**

Telefon 02271/4790-18  
koch@anton-heinen-haus.de

#### Mitarbeiterinnen der Hauspflege

Ingrid Heiartz, Monika Schillberg, Diana Vella,  
Lorenza Vella, Johanna Zerving

**Hausmeister** Achim Bürgel



**Thea Wolfsberger**

Telefon 02271/4790-22  
wolfsberger@anton-heinen-haus.de

# INHALT

Die Katholische Familienbildungsstätte Bergheim – Anton-Heinen-Haus

Seite 11

Ehe und  
Partnerschaft

Seite 17

Leben mit  
Kindern

Seite 69

Kultur

Seite 81

unbehindert  
leben

Seite 87

Gesundheit

Seite 105

Haushalt

Seite 149

Glaube –  
Sinn –  
Werte

Seite 153

Persönliche  
Entwick-  
lung

Seite 165

Qualifizierung

Seite 184

Sonstiges

## > INHALTVERZEICHNIS

---

### **Ehe und Partnerschaft**

Ehevorbereitung	12
Ehebegleitung	14

### **Leben mit Kindern**

Rund um Die Geburt	18
Elternsein und Erziehung	21
Eltern-Kind-Kurse	28
Das erste Lebensjahr	33
Das zweite und dritte Lebensjahr	35
Thematische Eltern-Kind-Kurse	42
Familienbildung im Familienzentrum	53

### **Kultur**

Ausstellungen	70
Literatur	73
Tanz	75
Theater	77
Kino	78

### **(un)behindert lernen**

82

### **Gesund**

Gesundheitswissen; Heilkunde und Pflege	88
Entspannung	91
Gesundheit und Bewegung	99

## > INHALTVERZEICHNIS

---

### Haushalt

Kreatives Gestalten von Wohn- und Lebensraum	106
Ernährung im Gespräch	117
Kochen und Backen für Eltern und Kinder	118
Praxiswerkstatt Küche - Kochreihen	123
Praxiswerkstatt Küche - Einzeltermine	128
Kochen für Männer	141
Kochabende und mehr für Landfrauen	142
Kochabende für die kfd	146

### Glauben – Sinn – Werte

Fasten	150
Ausstellung	151

### Persönliche Entwicklung

154

### Qualifizierungen

Qualifizierungen für Tagespflegepersonen und Erzieherinnen	166
Qualifizierungen für Betreuungskräfte im offenen Ganzttag	172
Sonstige Qualifizierungsangebote	175
Babysitterausbildung für Jugendliche	178
Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement	180
Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	181

### Sonstiges

Allgemeine Geschäftsbedingungen	185
Kontakte	188
Bildnachweis	190
Qualitätsmanagement	191
Notizen	192
Anmeldekarte	193



# EHE UND PARTNERSCHAFT

Die „Liebe fürs Leben“ und eine glückliche Beziehung sind für die meisten Menschen wichtige Ziele in ihrem Leben. Die Zeit vor der Trauung ist für ein Paar geprägt von vielen Vorbereitungen und Planungen. Wir möchten Ihnen helfen, damit Sie in dieser aufregenden Zeit mit Ihren Wünschen für Ihre Trauung und Ihre Ehe nicht zu kurz kommen.

Gönnen Sie sich die Zeit für Impulse zu Liebe, Partnerschaft und Ehe. Nutzen Sie die Anregungen und den Austausch mit anderen Paaren.  
Wir freuen uns auf Sie!

## > EHEVORBEREITUNG

---

### **EHE wir trauen uns**

Vor der kirchlichen Trauung

Sich Zeit zu nehmen für Gedanken und Gespräche über Liebe, Ehe, Partnerschaft, über Glauben und Sakrament. Dafür ist Ihnen ein Wochenende vor der Hochzeit nicht zu schade? Dann können Sie in ungezwungenen Gesprächen zusammen mit den anderen TeilnehmerInnen und den BegleiterInnen auf viele offene Fragen vor der kirchlichen Eheschließung Antworten suchen:

- Was erwarten wir voneinander?
- Welche Vorstellungen vom Leben haben wir?
- Was verbindet uns im Ehealltag?
- Warum wollen wir kirchlich heiraten?
- Wie gestalten wir die Trauung als Fest unserer Liebe?

### **Sa 24.02.2018 | 09.30 – 16.30 Uhr**

Regina Oediger-Spinrath, Hans-Peter Kippels,  
Gabriele Leininger-Krings

1 x = 8 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Kilian

Franz-Busbach-Str. 9 | 50374 Erftstadt-Lechenich

Tel. 02235-95640

**Veranstaltungs-Nr. 7308004**

---

### **Sa 10.03.2018 | 10.00 – 17.30 Uhr**

1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6408002**

---

### **Fr 13.04. – Sa 14.04.2018 |**

Fr 13.04.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr

Sa 14.04.2018 | 14.00 – 18.00 Uhr

2 x = 8 UStd. 30,00 € pro Paar

**Veranstaltungs-Nr. 6408004**

---

ReferentInnen:

Pfarrer Hans-Peter Kippels,

Gabriele Leininger-Krings,

PR Regina Oediger-Spinrath,

Kirsten Raaf,

Diakon Hermann-Josef Schnitzler,

Diakon Harald Siebelst,

Elfriede Türnich,

*Alle Veranstaltungen finden statt in Kooperation mit*

*der Referentin für Ehepastoral Rhein-Erft-Kreis:*

*Regina Oediger-Spinrath*

*02233/7125537 oder*

*regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de*

Weitere Veranstaltungen: **www.paarzeit.info**

## > EHEVORBEREITUNG

---

### Trauerwerkstatt

Anregungen für die liturgische und musikalische Gestaltung des Traugottesdienstes

Neben der Einführung in die Elemente und den Ablauf der Trauliturgie, erhalten Sie textliche Anregungen (biblische Lesungen, Trausprüche, Fürbitten...) und musikalische (Lieder und Instrumentalstücke) für die Vorbereitung Ihres Traugottesdienstes. Außerdem sollen Ihre konkreten Fragen rund um den Gottesdienst Raum bekommen. Wir starten mit einem kleinen Imbiss.

#### **Fr 02.03.2018 | 19.00 – 22.15 Uhr**

Regina Oediger-Spinrath, Lambert Kleesattel

1 x = 4 UStd., 20,00 € pro Paar

Ort: Pfarrzentrum St. Germanus  
Bonner Straße 11 | 50389 Wesseling

#### **Veranstaltungs-Nr. 6408006**

---

### Wir trauen uns.

Kletteraktivtag für Paare, die heiraten

Sich fallen lassen – gehalten werden, Angst bewältigen - Vertrauen aufbauen, gemeinsam vorankommen - Grenzen überwinden und Glück teilen ... In einer Partnerschaft gibt es diese Momente immer wieder. Am Kletterfelsen in Nideggen können Sie diesen Erfahrungen aktiv nachspüren und sie bewusst gemeinsam erleben.

Vielleicht stellen Sie beim Klettern fest, wie nah die erlebten Situationen denen kommen, die Sie auch aus dem Alltag kennen. Und mit etwas Glück bleibt das Gefühl, es geschafft zu haben und dem Himmel gemeinsam ein Stück näher gekommen zu sein. Klettererfahrung ist nicht notwendig.

#### **Sa 17.03.2018 | 10.30 – 17.00 Uhr**

Regina Oediger-Spinrath, Margarete Wegener,  
Werner Holwein

1 x = 7 UStd., 50,00 € pro Paar

Ort: Jugendherberge Nideggen |  
52385 Nideggen

#### **Veranstaltungs-Nr. 6408003**

---

## > EHEVORBEREITUNG

---

### Süßes und Pikantes für die Liebe

Ehevorbereitung

Erleben Sie beim gemeinsamen Zubereiten eines 3-Gänge-Menüs Schmackhaftes für Ihren Weg in die Ehe.

Beim gemeinsamen Kochen möchten wir mit Ihnen über Partnerschaft und Ehe sprechen: Was nährt und würzt unsere Liebe? Mit welchen Liebesrezepten haben wir gute Erfahrungen gemacht? Welche neuen Zutaten und Gewürze möchten wir kennenlernen? Welche Rolle spielt Gott für uns in pikanten und süßen Phasen unserer Liebe?

Am Ende können Sie in Vorfreude auf den Hochzeitstag ein kleines Festmenü genießen.

**Sa 05.05.2018 | 14.30 – 22.00 Uhr**

Regina Oediger-Spinrath, Maria Schardt

1x = 7 UStd., 50,00 € pro Paar

**Veranstaltungs-Nr. 6408005**

---

## > EHEBEGLEITUNG

---

### Zeit für die Liebe

Ein sinnliches Wochenende  
zur erotischen Ehekultur

Wenn die Zärtlichkeit verloren geht, verliert auch die Liebe ihren Glanz. Weil Zärtlichkeit und Erotik die Ehe erfüllen und stabilisieren, stehen diese Ausdrucksformen am Wochenende im Mittelpunkt. Der inspirierende Rahmen schützt zugleich die Intimsphäre des Paares. Grundlage ist das Ehesakrament, das den Eros immer mit einschließt, denn die Freude am leiblichen Miteinander ist gottgewollt.

**Fr 27.10. – So 29.10.2017 | 18.00 – 14.30 Uhr**

Elke und Leonhard Maqua

3 x = 3 TTge., 150,00 € pro Paar

Ort: Haus der Familie

Höhrer Straße 111 | 56179 Vallendar

**Veranstaltungs-Nr. 6407010**

---

## > EHEBEGLEITUNG

---

### Lieben, streiten und verstehen

Nach der verliebten Zweisamkeit konzentriert sich das Paar oft auf Kinder, Beruf und häusliches Umfeld. Der enge Kontakt des (Liebes)-Paares steht dann zurück. Im Workshop finden Sie praktisches Werkzeug zur Beziehungspflege. Eine diskrete und wohlthuende Atmosphäre unterstützt dabei, diese Zeit für die Liebe zu genießen.

**Mi 08.11. – Mi 29.11.2017 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Elke und Leonhard Maqua

4 x = 12 UStd., 60,00 € pro Paar

Ort: Pfarrheim St. Maria von den Engeln

Schlossstr.2 | 50321 Brühl

**Veranstaltungs-Nr. 6407011**

---

### Stille.Nacht.Gemeinsam.Gehen

Gang in die Nacht

Zu zweit unterwegs sein, spüren wie die Nacht heraufzieht und wissen: Du bist an meiner Seite!

*Anmeldung: Regina Oediger-Spinrath,*

*02233 7125537 oder*

*regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de*

**Fr. 22.09.2017 | 19:00 Uhr**

Birgit Bartmann, Regina Oediger-Spinrath

Ort: Erfstadt-Liblar

---

### Stell dem Glück einen Stuhl hin

Bauen sie gemeinsam einen Stuhl und sprechen Sie in der Gruppe über die Frage: Wie gelingt es uns, dem Glück einen Stuhl hinzustellen?

*Anmeldung: Regina Oediger-Spinrath,*

*02233 7125537 oder*

*regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de*

**Sa. 07.10.2017 | 9:00 – ca. 17:00 Uhr**

Martin Kuenen, Schreiner, Regina Oediger-

Spinrath, Burkhard Knipping

Ort: Schreinerei Köln Rondorf

---



# LEBEN MIT KINDERN

Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein, und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Freude und Hoffnungen stehen im Vordergrund.

Den gemeinsamen Familienweg bestimmen aber auch Fragen und Unsicherheiten:

Welchen Weg wird unser Kind gehen?

Was ist der nächste wichtige Schritt?

Welchen Weg gehen wir Hand in Hand in unserer gemeinsamen kostbaren Zeit?

## > RUND UM DIE GEBURT

---

Das Anton-Heinen-Haus bietet in Kooperation mit dem Maria-Hilf-Krankenhaus viele Möglichkeiten und interessante Kurse, um Sie auf die Geburt und auf das Leben mit dem Kind vorzubereiten. Sie geben Gelegenheit, alle aufkommenden Fragen und Unsicherheiten anzusprechen.

Wir bieten Ihnen:

- Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare
- Kurse zu Babymassage
- Rückbildungsgymnastik
- ‚Das erste Lebensjahr‘, ein Kurs für Eltern mit ihren Babys
- Eltern-Kind-Kurse im 2. und 3. Lebensjahr
- Vorträge zu Erziehungsthemen
- Seminare zum Thema Ernährung
- Kurse zum Thema Kommunikation und Partnerschaft
- Raum für die Begegnung mit anderen Eltern

Informationen über Kreißsaalführungen, Hebammensprechstunden und Angebote der Stillberatung sowie Möglichkeiten einer natürlichen und liebevoll begleiteten Geburt finden Sie auf der Internetpräsenz des Maria-Hilf-Krankenhauses Bergheim:

[www.maria-hilf-krankenhaus.de](http://www.maria-hilf-krankenhaus.de)

---

## Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft besteht aus einer ausgewogenen Mischung aus yogischen Atem-, Dehnungs- Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Diese stärken die weiblichen Kräfte und beugen Haltungsproblemen vor. Kleine Meditationen und Phantasiereisen unterstützen die bewusste Wahrnehmung der Veränderungen in dieser einzigartigen Lebensphase und unterstützen den Kontakt zum Ungeborenen - für eine stabile, liebevolle und innige Beziehung zwischen Mutter und Kind. Yoga in der Schwangerschaft rundet die ganzheitliche Geburtsvorbereitung ab und ist für Frauen ab der 14. SSW bis zur anstehenden Geburt geeignet. Fürs Wohlfühl bitte mitbringen: Decke, Socken, kleines Kissen

Claudia Müller-Altena

**Di 12.09. – Di 05.12.2017 | 19.00 – 20.30 Uhr**  
41,40 € | 9 x = 18 UStd. (Kein Kurs am 26.09.2017)  
**Veranstaltungs-Nr. 6507021**

---

**Di 20.02. – Di 05.06.2018 | 19.00 – 20.30 Uhr**  
55,20 € | 12 x = 24 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6508001**

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Geburtsvorbereitung

Kompaktkurs für Frauen und Paare

Die Geburtsvorbereitungskurse

- informieren umfassend zum Geburtsablauf, Wochenbett und der ersten Zeit mit dem Baby
- bieten Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen zu bestehenden Unsicherheiten und Ängsten
- beinhalten praktische Übungen zur richtigen Körperhaltung, Atemwahrnehmungs- und Entspannungsübungen

Die Kursgebühr für Schwangere, 95,20 €, wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet; bitte Versichertenkarte mitbringen. Die Gebühr für den Partner, 80,00 €, ist bar im Kurs an die Hebamme zu bezahlen. Eine (teilweise) Erstattung ist bei einigen Krankenkassen möglich. Bei privat versicherten Personen wird die Teilnahme am Kurs bestätigt und dann per Rechnung, 171,36 €, abgerechnet.

Silke Gerostathis

je 95,20 € | 2 x = 14 UStd.

**Sa 23.09. – So 24.09.2017 | 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6507018**

---

**Sa 02.12. – So 03.12.2017 | 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6507019**

---

**Sa 24.02. – So 25.02.2018 | 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508002**

---

**Sa 09.06. – So 10.06.2018 | 09.30 – 16.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508003**

---

### Zehnte Bergheimer Babybegrüßung

Eine Veranstaltung der Kreisstadt Bergheim in Kooperation mit dem Anton-Heinen-Haus.

Das lokale Bündnis für Familien lädt alle Bergheimer Familien mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr zu einer bunten Informationsveranstaltung ins Anton-Heinen-Haus ein. Alle Eltern erhalten vorab eine schriftliche Einladung.

**Sa 07.10.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**  
 gebührenfrei

---

## > RUND UM DIE GEBURT

---

### Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt unterstützt die Rückbildungsgymnastik die körperliche Wahrnehmung, die Entspannungsfähigkeit, die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Kräftigende Übungen für Beckenboden-, Bein-, Bauch-, Gesäß-, Arm-, und Brustmuskulatur fördern das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein der Mütter.

Sie können den Kurs nacheinander so oft besuchen, wie Sie diese Unterstützung brauchen. Die Teilnahme ist möglich, sobald Sie sich fit dafür fühlen (bei Kaiserschnittgeburt nach 12 Wochen) und ebenso, wenn die Geburt schon länger zurück liegt. Auch die Babys sind herzlich willkommen.

Anmeldung über die Hebammensprechstunde des Maria-Hilf-Krankenhauses, Tel. 02271/87-585  
(Mo 15.00-18.00 Uhr, Do 10.00-13.00 Uhr)

Jolanta Osmanczyk  
Je 68,00 € | 8 x = 8 Ustd.

**Do 21.09. – Do 09.11.2017 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6507020**

---

**Do 11.01. – Do 01.03.2018 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508004**

---

**Do 19.04. – Do 21.06.2018 | 18.00 – 19.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508005**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Vortrags- und Gesprächsveranstaltungen

zur kindlichen Entwicklung und Erziehung planen wir auch gerne für Ihre Gruppe. Themen sind z.B. „Starke Eltern - Starke Kinder“; Gewaltprävention in Familienzentren; Medienerziehung - und die Themen, die Sie und Ihre Gruppe aktuell interessieren.

---

### Doktorspiele oder Übergriffe

Kinder stark machen gegen sexuelle Übergriffe

Für alle Kinder ist es wichtig, sich ihrer Gefühle und ihres Körpers bewusst zu werden. Unsere Aufgabe, als Eltern, ist es Kinder in ihrer Körperwahrnehmung und körperlichen Neugier liebevoll zu begleiten und auch Grenzen zu akzeptieren. So ist z.B. ein Begrüßungskuss kein Muss, wenn es das Kind nicht möchte, egal wer da vor ihm steht. Denn nur mit Selbstbewusstsein können Kinder lernen deutlich Nein zu sagen und sich bei körperlichen Grenzüberschreitungen schützen zu lernen.

**Mi 20.09.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Claudia Neumann

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107090**

---

### Trotzphase - man denkt, das hört nie auf

Früher oder später trifft es fast alle: So um den zweiten Geburtstag herum kann es losgehen, dieses ‚Nein, ich will nicht!‘. Und dann wirft sich das Kind auf den Boden und bekommt Wutanfälle. Kein Wunder, dass Eltern angesichts solch dramatischer Auftritte hilflos reagieren.

Elternberater Jan-Uwe Rogge ist bekannt dafür, dass er oft mit überraschenden und unkonventionellen Vorschlägen einen Weg aus schwierigen Erziehungssituationen weist. Hier wendet er seine bewährten Methoden auf eine der schwierigsten Phasen in der Entwicklung von Kindern an und erklärt, wie sich Eltern behutsam und bestimmt in dieser anstrengenden Lebensphase ihrer Kinder verhalten können, zum eigenen Wohl und dem der Kinder

**Di 10.10.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Dr. Jan-Uwe Rogge

6,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107091**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Die richtige Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter

Aller Anfang ist gar nicht schwer!

An diesem Abend erfahren Sie, welche Ernährung Ihr Baby und Kleinkind von Anfang an gut tut.

Lernen Sie den Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr kennen und vergleichen Sie Fertigbreie mit Selbstgekochtem. Tauschen Sie sich mit anderen Vätern und Müttern über Erfahrungen und Probleme aus. Die Oecotrophologin Eva Brebeck-Nysten will Ihnen an diesem Abend Mut machen, eigenes aus-zuprobieren und zeigen, wie einfach es ist, Ihr Kind gesund zu ernähren.

**Di 17.10.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Eva Brebeck-Nysten

7,95 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607167**

---

**Di 06.02.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Eva Brebeck-Nysten

7,95 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608021**

---

### Mehr über Jungen wissen

Was ist bei der Erziehung von Jungen anders?

Um Jungen besser verstehen zu können, ist es nötig mehr über die geschlechtsbezogene Erziehung und Entwicklung der Kinder zu wissen.

Wir beschäftigen uns mit der Jungenerziehung und mit der Frage, unter welchen Voraussetzungen sie befriedigender für alle Beteiligten gelingen kann. Spielzeug und Medien spielen dabei in der Erziehung eine nicht zu unterschätzende Rolle und sind immer wieder ein Thema mit Konfliktpotential.

Wir behandeln folgende Themen:

- die Helden der Jungen
- vom Streiten und Kämpfen
- die Spielsachen der Jungen
- Humor in der Erziehung  
und die neuen Ergebnisse  
der Geschlechterforschung

**Di 14.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Bianca Bremer

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107092**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Die Tücken des kindlichen Schlafes

Warum schläft unser Kind nicht ein? Stimmt mit ihm vielleicht etwas nicht? Oder haben wir etwas falsch gemacht? - Das fragen sich all abendlich viele Eltern, wenn sie versuchen, ihre Kinder zum Schlafen zu bringen.

Aber was macht es den Kindern so schwer, einfach zu schlafen? Kann man Schlafen lernen? Und wie mache ich als Mutter oder Vater alles ‚richtig‘? Darüber werden Sie an diesem Abend vieles erfahren. Wir werden ‚Schlafertnprogramme‘ hinterfragen, Wissenswertes rund um den kindlichen Schlaf hören, und Tipps und Ideen bekommen, wie wir leichter und besser mit Kindern umgehen, die nicht einschlafen können. Damit wir uns zukünftig alle ausgeschlafen den Herausforderungen des Tages stellen können.

**Mo 20.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Annette Ulrich

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107093**

---

### Mein lieber Trotzkopf - gelassener durch die Trotzphase

Ihr kleiner Sonnenschein verwandelt sich wie aus heiterem Himmel in einen Wüterich? Eben schien alles in Ordnung, jetzt geht die Welt unter? ...Willkommen in der Trotzphase.

Was hat es mit dieser Phase auf sich und welche Möglichkeiten haben Sie, mit Ihrem Verhalten einen positiven Einfluss auf Ihr Kind auszuüben? Dieser Abend gibt Ihnen die Möglichkeit sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen und vermittelt Ihnen hilfreiche Gedanken und praktische Verhaltensideen für den Alltag, damit alle gelassener durch diese stürmische Zeit kommen.

**Mo 19.02.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Claudia Neumann

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108001**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### **Mut zur Erziehung - Klare Regeln und Grenzen**

Viele Konflikte innerhalb einer Familie entstehen, weil es keine klaren Regeln und Grenzen gibt. Regeln müssen klar formuliert, altersgemäß und nachvollziehbar sein, sonst besteht die Gefahr, dass sie nicht eingehalten werden. Eine Gemeinschaft kommt nicht ohne Regeln aus, denn sobald sich unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse gegenüberstehen, können Reibungspunkte und Konflikte entstehen. Je besser Kinder und Jugendliche gelernt haben, Konflikte konstruktiv auszutragen und zu lösen, desto weniger besteht die Gefahr, dass sie körperliche oder sprachliche Gewalt einsetzen. Dieser Elternabend zeigt Wege auf, das Zusammenleben in der Familie zu erleichtern.

**Sa 03.03.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Bianca Bremer

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108002**

---

### **Weg mit den Windeln - aber wie?**

Auf dem Weg zur Sauberkeit durchlaufen kleine Kinder eine wichtige Phase ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung, an deren Ende dann eine neue Fähigkeit beherrscht wird. Aus eigener Entscheidung und im eigenen Rhythmus wird das Kind sauber werden, ohne Training oder spezielle Sauberkeitserziehung. Was in dieser Zeit in der kindlichen Entwicklung geschieht und wie Eltern ihre Kinder am besten auf diesem Weg unterstützen können, wird Thema dieses Abends sein.

**Mo 19.03.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Annette Ullrich

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108003**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Hüte Deine erwachsene Zunge - die Sache mit den Worten

Wie Sprache Einfluss auf die Erziehung hat

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht:

- Wie Ihre Worte auf Ihr Kind wirken - und nicht nur die, die Sie bewusst an Ihr Kind richten, sondern auch die Worte, die sie unbedacht äußern und im Nachhinein denken: „So habe ich das doch gar nicht gemeint!“
- Weshalb wir - wenn wir ehrlich sind - oft sehr negativ formulieren?
- Warum Ihr Kind immer noch nicht so richtig ‚hört‘ und vielleicht negative Aufmerksamkeit verlangt, obwohl Sie doch ‚so viel‘ mit ihm reden?

**Mo 16.04.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Claudia Neumann

4,95 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108004**

---

### Tag des Offenen Radiostudios

für Erwachsene und Kinder

Einen Tag lang in die Welt des Radios eintauchen - das können Sie im Studio der Medienwerkstatt. Geräusche suchen und aufnehmen, vielleicht auch selber machen, Interviews führen und geben, reportieren und vielleicht sogar auch mal als Moderator oder Moderatorin die Hörer begrüßen oder einen Musiktitel anmoderieren - all das könnt Ihr, können Sie mal ausprobieren. Radio ist ‚Kino im Kopf‘ sagt man und wie das funktioniert, testen wir ganz praktisch. Und am Ende des Tages kann jeder seine erstellten Beiträge mit nach Hause nehmen. Im Rahmen des offenen Anton-Heinen-Haus-Tages laden wir Sie zu einem kostenfreien Mittagsimbiss ein.

**Sa 03.03.2018 | 10.00 – 16.00 Uhr**

Martin Mölder

21,00 € | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2208001**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Mütter und Väter

Sonntagmorgens mit anderen zu frühstücken macht Spaß! Im Anton-Heinen-Haus findet am letzten Sonntag im Monat von 10.00 bis 13.00 Uhr ein gemeinsames Frühstück statt. Erzählen, fragen, diskutieren, zuhören und gemeinsam essen und trinken.

Für Kinder gibt es ein Spielzimmer. Unsere Kinderbetreuung freut sich auf Ihre Kinder.

Das ehrenamtliche Team und Frau Petra Böhm organisieren und leiten das Frühstück.

Interessierte melden sich bitte bis spätestens freitags vor dem jeweiligen Termin an.

*In Kooperation mit dem Sozialdienst Kath. Frauen Rhein-Erft-Kreis e.V.*

Anmeldung: 02271/4790-0.

**So 27.08. | 24.09. | 15.10. | 26.11.2017 |**

**je 10.00 – 13.00 Uhr**

Petra Böhm u. a.

je Termin 2,50 €/Erw., 1,00 €/Kind | 4 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107084**

---

**Bitte fragen Sie uns nach den Terminen für 2018**

Petra Böhm

je Termin 2,50 €/Erw., 1,00 €/Kind | 5 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108006**

---

## > ELTERNSEIN UND ERZIEHUNG

---

### **Mein Kind nimmt Drogen!**

Unterstützung für Eltern im Umgang mit konsumierenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Junge Menschen experimentieren im Prozess des Erwachsenwerdens mit unterschiedlichen Rauschmitteln. Immer früher - fast gleichzeitig mit Alkohol und der ersten Zigarette - werden Erfahrungen mit Cannabis gemacht. Bei den meisten Jugendlichen bleibt es bei einem Probier- und Gelegenheitskonsum, aber einige von ihnen geraten in Abhängigkeiten. Für Eltern ist es schwierig, das Eine vom Anderen zu unterscheiden und Gefahren frühzeitig zu erkennen. Wenn der Konsum anhält, bleibt dieser nicht ohne Folgen für den jungen Erwachsenen und für die Beziehungen innerhalb der gesamten Familie.

Das vierteilige Seminar bietet umfassende Informationen über die Gefahren der Drogen und ihre Auswirkungen auf die Persönlichkeit des Kindes. Es bietet fachliche Unterstützung in schwierigen Familiensituationen. Gemeinsam werden Erfahrungen ausgetauscht, eigene Ressourcen und neue Handlungsmöglichkeiten erarbeitet.

*In Kooperation mit der Drogenhilfe Köln gGmbH  
IBS-Information und Beratung zu Suchtlösungen  
Anmeldung über Frau Brinkmann,  
Tel. 02271/47640.*

### **Termine auf Anfrage**

Heiner Ebbing-Fachinger, Elisabeth Brinkmann  
gebührenfrei | 4 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108005**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### **Babys massieren – Vertrauen stärken**

Wie liebevolles Berühren die Bindung  
zu meinem Kind fördert

Wenn Sie Ihr Baby massieren, erlebt Ihr Kind die achtsame Berührung Ihrer Hände und entspannt sich auf natürliche Weise. Sie selbst genießen die ungeteilte Aufmerksamkeit Ihres Kindes.

Durch das Erlernen der Babymassage fördern Sie beim Kind die Durchblutung der Haut und der Muskulatur, vermindern Unruhe und Schlafstörungen. Sie verringern Koliksymptome und Verdauungsprobleme. Ihr Kind fühlt sich wohl und ist emotional gesättigt.

Fragen zum gemeinsamen Alltag mit dem Kind werden im Kreis mit der Referentin besprochen

Renate Kirsch

je 29,50 €, inkl. 8,50 € Umlagen | 5 x = 10 UStd.

**Mo 18.09. – Mo 16.10.2017 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6507016**

---

**Mo 06.11. – Mo 04.12.2017 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6507017**

---

**Mo 19.02. – Mo 19.03.2018 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508007**

---

**Mo 09.04. – Mo 07.05.2018 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508008**

---

**Mo 28.05. – Mo 25.06.2018 | 09.30 – 11.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6508009**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Babynest - Leichter Start mit Kind

Ein Kurs für Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern von 8 Wochen bis 2 Jahren

Der Kurs Babynest nach der Pädagogik der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler findet einmal in der Woche für die Dauer von 2 Stunden statt.

Für Mütter/Väter gibt es Tipps und Informationen:

- das Baby einfach und gut versorgen
- ein zufriedenes Baby haben
- mehr Zeit für sich bekommen
- Lieder und erste Spiele ausprobieren

Für Kinder gibt es:

- Zeit zum Spielen
- sicheren Raum für Bewegung
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen
- Kontakt zu anderen Kindern

Bei wirtschaftlichem und sozialem Bedarf erhalten die Schwangeren bzw. Mütter und Väter bei *esperanza* als Geschenk einen Gutschein für das Kursangebot, so dass die Teilnehmenden lediglich für jedes Treffen 1,00 € zahlen.

*In Kooperation mit esperanza*

*Anmeldungen nur über die Beraterin von esperanza, Susanne Stark, Tel. 02271/492714*

Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchstr. 1b | 50126 Bergheim

**Mi 06.09. – Mi 13.12.2017 | 10.00 – 12.00 Uhr**

Dorothee Breuer-Ant

104,00 € | 13 x = 26 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207153**

---

**Mi 10.01. – Mi 27.06.2018 | 10.00 – 12.00 Uhr**

Dorothee Breuer-Ant

176,00 € | 22 x = 44 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208001**

---

Ort: Städt. Kita Die kleinen Strolche

Am Kapellenkreuz 22 | 50127 Bergheim

**Mi 06.09. – Mi 13.12.2017 | 09.30 – 11.30 Uhr**

Annette Ullrich

104,00 € | 13 x = 26 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207154**

---

**Mi 10.01. – Mi 27.06.2018 | 09.30 – 11.30 Uhr**

Annette Ullrich

176,00 € | 22 x = 44 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208002**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### **Babykurs**

Ein Kurs für Flüchtlings-Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern

Für die Mütter gibt es:

- Zeit für Kennenlernen und Austausch
- Tipps und Informationen, wie Kinder gut aufwachsen können
- Freude am Zusammensein mit Müttern und Kindern

Für die Kinder gibt es:

- Zeit zum Spielen
- sicheren Raum für Bewegung
- Spielzeug zum Entdecken und Lernen
- Kontakt zu anderen Kindern

*In Kooperation mit der Kreisstadt Bergheim*

Ort: Kath. Familienbildungsstätte  
Kirchstr. 1b | 50126 Bergheim

**Di 12.09. – Di 12.12.2017 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Annette Ullrich

gebührenfrei | 11 x = 33 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207155**

---

**Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 14.30 – 16.45 Uhr**

Annette Ullrich

gebührenfrei | 19 x = 57 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208003**

---

Ort: StadtteilLADEN Quadrath

Köln-Aachener-Straße 116 | 50127 Bergheim

**Mo 11.09. – Mo 11.12.2017 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Annette Ullrich

gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207156**

---

**Mo 15.01. – Mo 25.06.2018 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Annette Ullrich

gebührenfrei | 20 x = 60 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208004**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Elternstart NRW - Das erste Lebensjahr

kostenloser Eltern-Kind-Kurs



Damit das erste Jahr mit Baby leichter wird, gibt es „Elternstart NRW“, eine Initiative der Landesregierung und der Familienbildungseinrichtungen des Landes NRW. „Elternstart NRW“ ist ein Kurs in fünf Teilen und wird von qualifizierten Kursleiterinnen durchgeführt. Eltern erfahren mehr über die frühkindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Beziehung. Sie bekommen Anregungen für den Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation. Mütter und Väter können sich austauschen und Kontakte zu anderen jungen Eltern knüpfen.

„Elternstart NRW“ ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die KursleiterInnen greifen vielmehr die Fragen auf, die Sie mitbringen.

Für Mütter und Väter ist bis zum ersten Geburtstag eines Kindes ein fünfteiliger Kurs kostenfrei.

Referentinnen: Claudia Abels,  
Ingrid Frechen-Kortmann, Annette Ullrich  
je 5 x = 10 UStd.

**Mo 11.09.-09.10.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6207159**

**Di 12.09.-17.10.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6207163**

**Do 14.09.-12.10.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6207168**

**Fr 15.09.-13.10.2017 | 09.00-10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6207172**

**Mo 15.01.-19.02.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6208006**

**Di 16.01.-20.02.2018 | 09.00-10.30 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6208009**

**Fr 19.01.-23.02.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6208021**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Eltern-Kind-Kurse in Orientierung an Emmi Pikler

Unsere Kurse ‚**Das erste Lebensjahr**‘ und ‚**Das zweite und dritte Lebensjahr**‘ orientieren sich an der Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984):

‘Jeder Schritt, den das Kind selbständig macht, erleichtert den nächsten’.

Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung und finden wöchentlich für zwei Unterrichtsstunden statt.

#### **Pikler heißt**

- das Kind als Person achten und respektieren.
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen.
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun, uns mit ihm verständigen - von Anfang an.
- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben.
- es ungestört aktiv sein lassen.
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann.

Im Kursraum gibt es für die Kinder eine entwicklungsgemäße Spielumgebung mit original

Pikler®-Bewegungsmaterialien und eine Tischrunde für die Eltern. Während die Kinder spielen, haben die Eltern Zeit zuzuschauen und Zeit für Information und Gespräch. Sie können Wiegenlieder, Fingerspiele und Kinderlieder (wieder) lernen und Fragen zu all den Themen stellen, die das Leben mit Kind mit sich bringt.

Zum Kurs gehören ein bis zwei Elternabende.

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

Die Kursgebühr errechnet sich nach der Anzahl der Termine einschließlich der Elternabende. Es werden kontinuierlich neue Gruppen zusammengestellt.

**Bitte erfragen Sie Ihren freien Platz!**  
**Tel. 02271/4790-0 oder**  
**[info@anton-heinen-haus.de](mailto:info@anton-heinen-haus.de)**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Montagsgruppe für Mütter und Kinder bis 3 Jahre

Wöchentliches Treffen mit praktischen Sportübungen, Ernährungstipps für Mutter und Kind und allen Themen rund um die Erziehung.

*In Kooperation mit Esperanza und Frühe Hilfen Bergheim.*

*Anmeldung nur über Esperanza/Frühe Hilfen, Frau Budde, 02271/492717*

Tanja Budde

**Mo 09.10. – Mo 04.12.2017 | 11.15 – 12.45 Uhr**

Inkl. Herbstferien

gebührenfrei | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6507023**

---

**Mo 15.01. – Mo 25.06.2018 | 11.15 – 12.45 Uhr**

gebührenfrei | 20 x = 40 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6508006**

---

### Das erste Lebensjahr - Kurse im Anton-Heinen-Haus

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Referentinnen:

Claudia Abels, Ingrid Frechen-Kortmann,  
Annette Ullrich, Katharina Zerving-Radhi

Kurse im 2. Halbjahr 2017 inkl. Martinsfest:

Do., 09.11.17 von 15:30-17:00 Uhr oder

Fr, 10.11.17 von 10:00-11:30 Uhr.

Deshalb Freitag, 10.11.17 kein Eltern-Kind-Kurs!

**Mo 11.09.-11.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

52,50 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207157**

**Mo 16.10.-11.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**

36,00 € inkl. 7,95 € Umlagen | 8 x = 17 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207160**

**Di 07.11.-12.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**

32,70 € inkl. 7,95 € Umlagen | 7 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207164**

**Mi 13.09.-13.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

52,50 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207165**

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

**Do 14.09.-07.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**  
49,20 € inkl. 7,95 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207170**

**Do 14.09.-07.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
49,20 € inkl. 7,95 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207171**

**Do 19.10.-07.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
32,70 € inkl. 7,95 € Umlagen | 7 x = 15 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207169**

**Fr 20.10.-08.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**  
29,40 € inkl. 7,95 € Umlagen | 6 x = 13 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207173**

**Mo 15.01.-25.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208008**

**Mo 26.02.-25.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
62,40 € inkl. 3,00 € Umlagen | 17 x = 36 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208007**

**Di 16.01.-26.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
75,60 € inkl. 3,00 € Umlagen | 19 x = 44 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208011**

**Di 27.02.-26.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**  
59,10 € inkl. 3,00 € Umlagen | 16 x = 34 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208010**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 18 x = 42 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208015**

**Fr 19.01.-29.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**  
72,30 € 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208018**

**Fr 02.03.-29.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
55,80 € inkl. 3,00 € Umlagen | 15 x = 32 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208022**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr - Kurse im Anton-Heinen-Haus

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Referentinnen: Claudia Abels, Ingrid Frechen-Kortmann, Annette Ullrich, Katharina Zerving-Radhi

Kurse im 2. Halbjahr 2017 inkl. Martinsfest:  
Do., 09.11.17 von 15:30-17:00 Uhr oder Fr, 10.11.17  
von 10:00-11:30 Uhr.

Deshalb Freitag, 10.11.17 kein Eltern-Kind-Kurs!

**Mo 11.09.-11.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
52,50 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207158**

**Di 12.09.-12.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**  
49,20 € inkl. 7,95 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207161**

**Di 12.09.-12.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
49,20 € inkl. 7,95 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207162**

**Mi 13.09.-13.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
52,50 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207166**

**Do 14.09.-07.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**  
49,20 € inkl. 7,95 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207167**

**Fr 15.09.-08.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**  
45,90 € inkl. 7,95 € Umlagen | 11 x = 23 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207175**

**Fr 15.09.-08.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
45,90 € inkl. 7,95 € Umlagen | 11 x = 23 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207174**

**Fr 15.09.-08.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**  
45,90 € inkl. 7,95 € Umlagen | 11 x = 23 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207176**

---

Kurse im 1. Halbjahr 2018:  
Kein Kurs am 14.02.2018 (Aschermittwoch)!

**Mo 15.01.-25.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**  
78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208005**

**Di 16.01.-26.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**  
75,60 € inkl. 3,00 € Umlagen | 21 x = 44 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208055**

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

**Mi 17.01.-27.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208012**

**Mi 17.01.-27.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208013**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208014**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208016**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208017**

**Fr 19.01.-29.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208020**

**Fr 19.01.-29.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208019**

---

## Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Ahe

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Städt. Kita Die kleinen Strolche

Am Kapellenkreuz 22 | 50127 Bergheim

Anmeldung über die Referentin:

Katharina Zerving-Radhi, Tel. 02271 / 670097

**Mo 11.09.-11.12.2017 | 09.30-11.00 Uhr**

47,55 € inkl. 3,00 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207177**

**Mo 15.01.-25.06.2018 | 09.30-11.00 Uhr**

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208023**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Büsdorf

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Kath. Kita St. Laurentius  
Hessgasse 8 | 50129 Bergheim  
Anmeldung über die Kath. Kita St. Laurentius, Tel.  
02238 / 43242

**Mo 11.09.-11.12.2017 | 09.30-11.00 Uhr**

47,55 € inkl. 3,00 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207178**

**Mo 15.01.-25.06.2018 | 09.30-11.00 Uhr**

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208024**

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Glessen

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Pfarrheim St. Pankratius  
Pfarrer-Tirtey-Str. 2 | 50129 Bergheim  
Anmeldung über die Referentin:  
Elfriede Türnich, Tel. 02273 / 4555

**Di 12.09.-12.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207179**

**Di 16.01.-26.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

75,60 € inkl. 3,00 € Umlagen | 21 x = 44 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208025**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Oberaußem

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Kath. Kita St. Vinzentius

An der Jussenhöhle 28 | 50129 Bergheim

Anmeldung über die Referentin:

Annette Ullrich, Tel. 02271 / 95606

**Di 12.09.-12.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207180**

**Di 16.01.-26.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

75,60 € inkl. 3,00 € Umlagen | 21 x = 44 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208056**

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Quadrath

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: KITA Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim

Anmeldung über die Kita Flohkiste,

Tel. 02271 / 94553

Referentin: Akbel Sahraoui

**Do 14.09.-07.12.2017 | 15.00-16.30 Uhr**

Gebühr erfragen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207181**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 15.00-16.30 Uhr**

Gebühr erfragen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208026**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Thorr

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Pfarrheim St. Simon und Judas  
Römerstraße 35 | 50127 Bergheim  
Anmeldung über die Referentin:  
Claudia Abels, Tel. 02271 / 66765

**Mi 13.09.-13.12.2017 | 10.00-11.30 Uhr**

47,55 € inkl. 3,00 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207182**

**Mi 17.01.-27.06.2018 | 10.00-11.30 Uhr**

Kein Kurs am 14.02.2018 (Aschermittwoch)!

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208027**

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bedburg-Kirchherten

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Pfarrheim St. Martinus  
Pützer Str. 2 | 50181 Bedburg  
Anmeldung über die Referentin:  
Astrid Schopen, Tel. 02272 / 901212

**Di 12.09.-12.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207183**

**Di 12.09.-12.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207184**

**Di 16.01.-26.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

75,60 € inkl. 3,00 € Umlagen | 21 x = 44 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208028**

**Di 16.01.-26.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**

75,60 € inkl. 3,00 € Umlagen | 21 x = 44 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208029**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Das erste Lebensjahr in Bedburg-Kirdorf

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Kita St. Willibrord

Theodor-Heuss-Str. 2 | 50181 Bedburg

Anmeldung über die Referentin:

Astrid Schopen, Tel. 02272 / 901212

**Do 14.09.-07.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 11 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207186**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208031**

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bedburg-Kirdorf

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Kita St. Willibrord

Theodor-Heuss-Str. 2 | 50181 Bedburg

Anmeldung über die Referentin:

Astrid Schopen, Tel. 02272 / 901212

**Do 14.09.-07.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207185**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208030**

---

## > ELTERN-KIND-KURSE

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Bedburg-Königshoven

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Kath. Pfarrheim St. Peter  
Pastor-Wertz-Platz 1 | 50181 Bedburg  
Anmeldung über die Referentin:  
Sonja Göbels, Tel. 02272 / 2579

**Mo 11.09.-11.12.2017 | 09.00-10.30 Uhr**

47,55 € inkl. 3,00 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207187**

**Mo 11.09.-11.12.2017 | 10.30-12.00 Uhr**

47,55 € inkl. 3,00 € Umlagen | 13 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207188**

**Mo 15.01.-25.06.2018 | 09.00-10.30 Uhr**

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208032**

**Mo 15.01.-25.06.2018 | 10.30-12.00 Uhr**

78,90 € inkl. 3,00 € Umlagen | 22 x = 46 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208033**

---

### Das zweite und dritte Lebensjahr in Elsdorf

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung an Emmi Pikler

Ort: Kita St. Mariä Geburt  
Randerathstr. 13 | 50189 Elsdorf  
Anmeldung über die Kita St. Mariä Geburt,  
Tel. 02274 / 1433

Referentin: Bettina Dykstra

**Do 14.09.-07.12.2017 | 16.30-18.00 Uhr**

44,25 € inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207189**

**Do 18.01.-28.06.2018 | 16.30-18.00 Uhr**

72,30 € inkl. 3,00 € Umlagen | 20 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208034**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### **In mir ist Musik**

für Eltern mit Kindern von 2-4 Jahren

Eltern und Kinder erleben zusammen Musik und machen in ‚kleinen Schritten‘ anhand von einfachen Kinderliedern und kindgerechten Instrumenten erste Erfahrungen mit Rhythmus und Klang. Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr zuzüglich Umlagen erhoben.

#### Grundkurs

Kurse im 2. Halbjahr 2017 inkl. Martinsfest:  
Do., 09.11.17 von 15:30-17:00 Uhr oder Fr, 10.11.17  
von 10:00-11:30 Uhr

**Di 12.09.-12.12.2017 | 15.30-16.30 Uhr**  
Judith Schmitz  
47,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 15 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207190**

**Fr 15.09.-08.12.2017 | 16.00-17.00 Uhr**  
Judith Schmitz  
47,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 15 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207192**

---

Kurse im 1. Halbjahr 2018 inkl. Kleines Künstlerfest:  
Fr., 13.04.18 von 15:30-17:15 Uhr,  
an diesem Tag kein Musikkurs!

**Di 16.01.-26.06.2018 | 15.30-16.30 Uhr**  
Judith Schmitz  
71,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 21 x = 23 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208035**

**Fr 19.01.-29.06.2018 | 16.00-17.00 Uhr**  
Judith Schmitz  
65,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 19 x = 21 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6208037**

---

#### Aufbaukurs

Kurse im 2. Halbjahr 2017 inkl. Martinsfest: Do.,  
09.11.17 von 15:30-17:00 Uhr oder Fr, 10.11.17 von  
10:00-11:30 Uhr

**Di 12.09.-12.12.2017 | 16.30-17.30 Uhr**  
Judith Schmitz  
47,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 15 UStd.  
**Veranstaltungs-Nr. 6207191**

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

**Fr 15.09.-08.12.2017 | 17.00-18.00 Uhr**

Judith Schmitz

47,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 13 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207193**

---

Kurse im 1. Halbjahr 2018 inkl. Kleines Künstlerfest:

Fr., 13.04.18 von 15:30-17:15 Uhr,

an diesem Tag kein Musikkurs!

**Di 16.01.-26.06.2018 | 16.30-17.30 Uhr**

Judith Schmitz

71,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 21 x = 23 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208036**

---

**Fr 19.01.-29.06.2018 | 17.00-18.00 Uhr**

Judith Schmitz

65,55 € inkl. 7,95 € Umlagen | 19 x = 21 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208038**

---

## **Kleiner Liederwanderweg für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren**

Singen gehört zur Natur des Menschen wie der Wind zu Wolken und Meer

(Dr. Karl Adamek Musiksoziologe)

Singen macht schlau, mutig und stärkt das Immunsystem!

Gerade für die Entwicklung von Kindern sind Singen, Musik und Bewegung so wichtig. Verbinden wir das Singen mit Bewegungs-, Finger- und Kreisspielen an der frischen Luft zu Liedern, die alle eines gemeinsam haben: sie machen viel Spaß! Das alte Volkslied findet dabei genau so viel Beachtung wie das Kinderlied!

Bei unsicherer Wetterlage können Sie sich am Termin tag bis 11:30 Uhr im Anton-Heinen-Haus unter 02271/4790-0 erkundigen, ob die Veranstaltung stattfindet.

Max. 1 Kind je Erwachsenen (Ausnahme Zwillinge)

Judith Schmitz

je 6,00 € | 1 x = 1 UStd.

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

Wenn der frische Herbstwind weht

**Mi 11.10.2017 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

**Veranstaltungs-Nr. 6207196**

---

Auf unserer Wiese geht was...

**Mi 27.06.2018 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

**Veranstaltungs-Nr. 6208042**

---

Geh mit durch den Advent

**Mi 13.12.2017 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

**Veranstaltungs-Nr. 6207197**

---

**Gitarrenspiel fasziniert  
Groß und Klein.**

Für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren

Miteinander singen, spielen, sich bewegen und auf der Gitarre begleiten. Auf einfache Weise gelingt das schon 5-jährigen Kindern. Gitarre spielen lernen nach der JelGi-Methode.

Gott geht und singt mit uns

**Mi 18.04.2018 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

**Veranstaltungs-Nr. 6208040**

---

Bitte - wenn vorhanden - eine Gitarre mitbringen.

**Mo 11.09. – Mo 04.12.2017 | 17.00 – 17.45 Uhr**

Ursula Schiller

44,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207198**

---

Alte Kreisspiele/Lieder neu entdecken

**Mi 30.05.2018 | 15.30 – 16.30 Uhr**

Treffpunkt: Innenhof Paffendorfer Schloßpark

**Veranstaltungs-Nr. 6208041**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

**Mo 15.01. – Mo 19.03.2018 | 17.00 – 17.45 Uhr**

Ursula Schiller

40,95 €, inkl. 4,95 € Umlagen | 9 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208043**

---

**Fr 10.11.2017 | 10.00 – 11.30 Uhr**

Jutta Grimmer, Claudia Abels, Judith Schmitz

5,00 € | 1 x = 2 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207195**

---

**Mo 09.04. – Mo 18.06.2018 | 17.00 – 17.45 Uhr**

Ursula Schiller

40,00 € | 10 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208044**

---

### **Kleines Künstlerfest**

Wir laden alle TeilnehmerInnen der Turn- und Musikgruppen und unsere ‚kleinen KünstlerInnen‘ zusammen mit ihren Eltern herzlich ein, zu einem gemütlichen Nachmittag mit Märchenspiel, Musik, Werken und Tanz.

### **Laterne, Laterne...**

Martinsfest für Eltern und Kinder

Gemeinsam wollen wir verschiedene Martinslieder kennen lernen, singen und ein Martinsspiel erleben, das an den Ursprung dieses schönen Festes erinnert. Eingeladen sind besonders die Eltern und Kinder unserer Eltern-Kind-Kurse.

**Fr 13.04.2018 | 15.30 – 17.45 Uhr**

Jutta Grimmer, Imke Valentin, Claudia Abels, Judith

Schmitz, Sabine Berrendorf

6,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208039**

---

**Do 9.11.2017 | 15.30 – 17.00 Uhr**

Jutta Grimmer, Claudia Abels, Judith Schmitz

5,00 € | 1 x = 2 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207194**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Werkstatt für Zauberlehrlinge

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Geistesblitze und Nebelschwaden, zum Zaubertag seid Ihr geladen. Zauberstab und Krötenbein, am Samstag wird das Ganze sein, Zauberstab und Kräutermix hier lernst Du viele Zaubertricks.

Die Kurseinheiten sind in sich abgeschlossen und können unabhängig voneinander besucht werden. Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr zzgl. Umlagen erhoben.

Mitzubringen ist ein Karton in Größe eines Schuhkartons.

**Sa 14.10.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Marita Althoff-Mehl

10,00 € inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207199**

---

**Sa 11.11.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Marita Althoff-Mehl

10,00 € inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207200**

---

### Spielraum für Bewegung

für Eltern mit Kindern von 1 1/2 - 2 1/2 Jahren

Mütter/Väter sind eingeladen, an diesem Nachmittag ihrem Kind die Möglichkeit zu bieten, das zu tun, was das Kind von sich aus tun möchte und wofür das Kind aufgrund seiner Entwicklung bereit ist. Eine altersgerechte Bewegungslandschaft bietet den Kindern viel Platz für Aktivitäten. Eltern erfahren durch Beobachten der Kinder wie sie Vertrauen in die Bewegungen der Kinder finden können. Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben.

**Di 16.01. – Di 24.04.2018 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Sabine Krause

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208045**

---

**Di 16.01. – Di 24.04.2018 | 11.00 – 12.00 Uhr**

Sabine Krause

48,00 € | 12 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208046**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Turnen für Eltern mit Kindern

Bewegungslandschaften, Lieder, altersgerechte Bewegungsspiele, vielfältige Wahrnehmungsangebote, Koordinierungs- und Ausdauerübungen laden Eltern und Kinder ein, sich selbst und ihre Umwelt besser kennen zu lernen. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben.

im Alter von 2-3 Jahren

**Mi 13.09. – Mi 13.12.2017 | 15.00 – 16.00 Uhr**

Sabine Berrendorf

36,00 € | 12 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207202**

---

Kein Kurs am 14.02.2018 (Aschermittwoch).

**Mi 17.01. – Mi 27.06.2018 | 15.00 – 16.00 Uhr**

Sabine Berrendorf

64,95 € inkl. 4,95 € Umlagen | 20 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208047**

---

im Alter von 3-5 Jahren

**Mi 13.09. – Mi 13.12.2017 | 16.00 – 17.00 Uhr**

Sabine Berrendorf

36,00 € | 12 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207203**

---

**Mi 13.09. – Mi 13.12.2017 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Berrendorf

36,00 € | 12 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207204**

---

**Mi 17.01. – Mi 27.06.2018 | 16.00 – 17.00 Uhr**

Sabine Berrendorf

64,95 € inkl. 4,95 € Umlagen | 20 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208048**

---

Kein Kurs am 14.02.2018 (Aschermittwoch).

**Mi 17.01. – Mi 27.06.2018 | 17.00 – 18.00 Uhr**

Sabine Berrendorf

64,95 € inkl. 4,95 € Umlagen | 20 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208049**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Mit den Händen sehen und den Füßen fühlen

für Eltern mit Kindern im Entwicklungsalter  
von 3-4 Jahren

In diesem Kurs können Kinder, die Schwierigkeiten in der Bewegungsplanung und Koordination haben, ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch mit gezielten Förderangeboten verbessern. Sie lernen, ihre Kraft zu dosieren, ihr Gleichgewicht zu stabilisieren und sich im Raum zu orientieren. Außerdem werden sie darin unterstützt, einander zuzuhören, eigene Bedürfnisse aufzuschieben und eigene Interessen innerhalb der Gruppe zu vertreten. Geleitet wird die Gruppe von erfahrenen Heilpädagoginnen.

*In Kooperation mit dem*

*Caritas-Frühförderungszentrum Rhein-Erft*

**Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 14.15 – 15.15 Uhr**

Anja Gühmann

57,00 € | 19 x = 19 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208051**

---

### Waldwachtel unterwegs

für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

Wir entdecken gemeinsam den Schlosspark in Paffendorf und staunen über die Schönheit der heimischen Natur. Im Wald können sich die Kinder unmittelbar als Teil der Natur erleben und sie erfahren die durch den Jahreszeitenwechsel bedingten Veränderungen im Wald.

Wir verbinden unseren Rundgang mit Bewegungsliedern, Spielen, Sammelanregungen und kleinen Basteleien. Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt, deshalb an wetterfeste Kleidung denken! Treffpunkt ist das Eingangstor zum Schlosspark Nähe Parkplatz. Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben.

**Do 14.09. – Do 16.11.2017 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Claudia Abels

13,50 € | 3 x = 6 UStd.

Ort: Schloss Paffendorf

Burggasse | 50126 Bergheim-Paffendorf

**Veranstaltungs-Nr. 6207201**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

**Do 15.03. – Do 14.06.2018 | 15.00 – 16.30 Uhr**

Claudia Abels

18,00 € | 4 x = 8 UStd.

Ort: Schloss Paffendorf

Burggasse | 50126 Bergheim-Paffendorf

**Veranstaltungs-Nr. 6208050**

---

### **Pfannkuchen - gerollt, gefüllt und belegt**

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Ein Kochspaß für alle Pfannkuchenliebhaber, die süße oder herzhaft Pfannkuchen mögen. Dazu hören wir das Märchen vom dicken fetten Pfannkuchen.

**Sa 16.09.2017 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607171**

---

### **Halloween**

Einladung zur gruseligen Kochparty für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Geister brauchen zum Spuken viel Kraft. Deshalb kommt und macht euch eurer Gruselmenü selber. Wir kochen gemeinsam und lassen uns anschließend die Kraftnahrung für Geister und Untote an der gemeinsamen Geistertafel schmecken. Auf dem Speiseplan stehen heiße Blutsuppe aus kalter Hand, Spinnenmuffins mit gruselig langen Beinen, süße Blutwurst und kleine Käsefüße für Mini - Kannibalen

**Fr 20.10.2017 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607169**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Weihnachtsplätzchen - frisch gebacken und verziert

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Back mit! Heute darf geknetet, gerollt, abgewogen, dekoriert und auch genascht werden! Das Backen von Weihnachtsgebäck gemeinsam in der Familie gehört zur Adventszeit einfach dazu. Neben klassischen Rezepten gibt es auch neue Ideen zu entdecken!

**Sa 02.12.2017 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607172**

---

### Kostümparty in der Küche

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Passend zu Karneval kochen und backen wir für Piraten Krakenwürstchen und Räuberspieße. Für Prinzessinnen gibt es edle Muffins und ein Elfengetränk.

**Sa 03.02.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608027**

---

### So bunt is(s)t Europa

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Was lieben Kinder aus Italien, Griechenland oder Schweden? Wir kochen allerlei typische Gerichte aus verschiedenen Ländern.

**Sa 10.03.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608028**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Mama - heute kochen wir für Dich

Eine Muttertagsüberraschung

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Mit Hilfe von Eurem Papa, der Oma oder dem Opa kocht und backt Ihr eine Überraschung für die Mama. Wie wäre es mit einem Blumentopfkuchen mit Marzipanblüte. Natürlich wird nicht mehr verraten.

**Sa 05.05.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608029**

---

### Tierisch gut!

Plätzchen - Backwerkstatt für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Plätzchen schmecken nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern immer. Von der Tierwelt inspiriert formen wir Tiger-Plätzchen für den kleinen Tiger, Bullenaugen groß und rund mit viel Marmelade gefüllt, Bärenatzen bestreut mit Puderzucker, zarte Rehpoten die gleich auf der Zunge zergehen, Schweineohren unterschiedlich gefüllt für große Naschkatzen!

**Sa 23.06.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608022**

---

### Kinder kocht!

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 6 - 8 Jahren

Elfriede Türnich

je 12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind zzgl. Umlage | 1 x = 4 UStd.

### Cake Pops zur Weihnachtszeit

Kleine bunte Kuchen am Stiel. Für Freunde zum Mitbringen, für die Kaffeetafel, für jede Gelegenheit und für sich selbst.

Bitte ein kleines Styroporstück oder einen Schuhkragen für den Transport der Cake Pops mitbringen.

**Sa 09.12.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 6607170**

---

## > THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

---

### Weltbeste Pfannkuchen und Waffeln

Waffeln wie wir sie mögen: Süß mit Früchten oder heißen Kirschen und Sahne. Bergische- Waffeln oder doch lieber Belgische-Waffeln?

**Sa 27.01.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 6608023**

---

### Wir feiern Ostern

Ein „Drei Gänge - Menü“ mit Kindern kochen geht das? Aber bestimmt!

**Fr 09.03.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 6608024**

---

### Kartoffeln mal anders!

Die ersten Frühkartoffeln schmecken besonders gut vom Garten frisch auf den Teller. Wie wäre es mit Kartoffelpüreevariationen mit Erbsen, Rote Bete, gerösteten Zwiebeln oder Maronen verfeinert, Kartoffelgratin mit Möhren, Zucchini, Zwiebeln

nach französischer Art, Rösti, Reibekuchen oder Bratkartoffeln.

**Sa 28.04.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 6608025**

---

### Alles, was in den Picknickkorb gehört

Sommer, Sonne, Sonnenschein jetzt gehen wir mit unserem Picknickkorb auf den Spielplatz oder auf die große Wiese. Wir packen alles ein, was uns schmeckt, Würstchen im Schlafrock, Käsefüße mit Tomaten auf Vollkornbrot, Blaubeermuffins, Schweineöhrchen, herzhafte und süße Hefeschnecken und Fruchtspieße zum Nachtisch.

**Sa 16.06.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 6608026**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### **Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte**

Anmeldung bei:

KiTa St. Remigius, Bergheim, Monika Haas

Telefon 02271/42825

E-Mail kita-st.remigius@netcologne.de

KiTa St. Pankratius, Paffendorf, Gabi Hopstein

Telefon 02271/42341

E-Mail kiga-paffendorf@netcologne.de

KiTa St. Hubertus, Kenten, Anna Stieldorf

Telefon 02271/61234

E-Mail kita-st-hubertus@t-online.de

### **Frühstücksgespräche in Paffendorf ...**

Frische Brötchen, Marmelade, Tee und Kaffee ...

Dazu gibt es ein Appetit anregendes Thema, das an diesem Morgen zum gemeinsamen Start in den Tag einlädt.

Das Angebot richtet sich vor allem an Mütter und Väter, die Lust haben, sich einmal im Monat mit anderen Menschen in entspannter Atmosphäre auszutauschen. Hierbei wird es unterschiedliche

Impulse geben, die zum Zuhören, Nachdenken und aktiven Kommunizieren verführen.

Wenn Sie also eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag genießen wollen, sind Sie hier genau richtig. Bringen Sie Ihre Individualität & Neugierde doch einfach mit und tragen Sie dazu bei, dass eine muntere Gesprächsrunde entstehen kann.

Claudia Bambach

Ort: Kath. Kita St. Pankratius

Kindergartenweg 6 | 50126 Bergheim-Paffendorf

**Di 12.09. | 10.10. | 14.11. | 12.12.2017**

**je 09.00 – 10.30 Uhr**

gebührenfrei | 4 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107083**

---

**Di. 2018 | je 09.00 – 10.30 Uhr**

**Termine für 2018**

**werden noch bekannt gegeben**

gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108009**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Kaffeegespräche in Kenten ...

Claudia Bambach

Ort: Kath. Kita St. Hubertus

Bendenstr. 25 | 50126 Bergheim-Kenten

**Di 12.09. | 10.10. | 14.11. | 12.12.2017**

**je 14.30 – 16.00 Uhr**

gebührenfrei | 4 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107082**

---

**Di 2018 | je 14.30 – 16.00 Uhr**

**Termine für 2018 werden noch bekannt gegeben**

gebührenfrei | 6 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108008**

---

### Kreatives Nähatelier

für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine, Stoffe, passendes Nähgarn, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, falls vorhanden Schnittmuster, Schnittpapier und Schneiderkreide mit.

Vor Kursbeginn werden die Teilnehmer gebeten, sich mit der Kursleiterin, Frau Ulla Annen,

Telefon 02271/63726, zwecks Materialbesprechung in Verbindung zu setzen.

Ulla Annen

Ort: Pfarrzentrum St. Pankratius

Glescher Str. 54 | 50126 Bergheim-Paffendorf

**Do 7.09. | 14.09. | 21.09. | 28.09. | 5.10. |**

**12.10. | 19.10. | 9.11. | Do 16.11. | 23.11. | 30.11. |**

**7.12.2017 | je 19.00 – 22.00 Uhr**

81,60 € | 12 x = 48 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607175**

---

**Do 18.01. | 25.01. | 1.02. | 15.02. | 22.02.**

**| 1.03. | 8.03. | 15.03. | 22.03.2018 |**

**je 19.00 – 22.00 Uhr** 61,20 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608050**

---

**Do 12.04. | 19.04. | 26.04. | 3.05. | 17.05. |**

**7.06. | 14.06. | 21.06. | 28.06.2018 | je 19.00**

**– 22.00 Uhr**

61,20 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608051**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### **Kath. Familienzentrum Bergheim-Ost**

Anmeldung bei:

Kita St. Laurentius, Büsdorf, Ursula Schiller

Telefon 02238/43242

E-Mail [kita@st-laurentius-buesdorf.de](mailto:kita@st-laurentius-buesdorf.de)

KiTa St. Pankrätius, Glessen, Ingrid Stula

Telefon 02238/9499213

E-Mail [post@kigapank.de](mailto:post@kigapank.de)

KiTa St. Vinzentius, Oberaußern, Ursula Steinhoff

Telefon 02271/52395

E-Mail [kiga-st.vinzentius-oberaussem@t-online.de](mailto:kiga-st.vinzentius-oberaussem@t-online.de)

### **Gitarrenspiel fasziniert Groß und Klein.**

Für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 3 Jahren

Miteinander singen, spielen, sich bewegen und auf der Gitarre begleiten. Auf einfache Weise gelingt das schon 5-jährigen Kindern. Gitarre spielen lernen nach der JelGi-Methode.

Bitte - wenn vorhanden - eine Gitarre mitbringen.

Ursula Schiller

Ort: Kath. Kita St. Laurentius

Hessgasse 8 | 50129 Bergheim

**Mi 13.09. – Mi 06.12.2017 | 10.00 – 11.00 Uhr**  
40,00 € | 10 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207205**

---

**Mi 17.01. – Mi 20.06.2018 | 10.00 – 11.00 Uhr**  
80,00 € | 20 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208052**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Yoga für Körper und Seele in Glessen

Inneres Gleichgewicht finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umgehen - Yoga eröffnet Ihnen den Weg! Ihr Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Sie werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren. Ihre Selbstwahrnehmung wird geschult, eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele spürbar. Die Lehre von den Körperachsen und -bögen und sanfte Yoga-Flows fließen harmonisch mit ein.

*In Kooperation mit dem Kath. Kindergarten St. Pankratius und der Kfd*

Bitte bringen Sie eine Decke oder einen warmen Pulli und dicke Socken und eine Matte mit.

Claudia Müller-Altana

Ort: Pfarrheim St. Pankratius  
Pfarrer-Tirtey-Str. 2 | 50129 Bergheim-Glessen

**Mo 04.09. – Mo 04.12.2017 | 19.30 – 21.00 Uhr**

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607176**

---

Kein Kurs am 18.09., 09.10. und 27.11.2017!

**Mo 29.01. – Mo 11.06.2018 | 19.30 – 21.00 Uhr**

73,60 € | 16 x = 32 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608052**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Familienzentrum im Verbund „QuaTier“

Anmeldung bei:

Städt. Kita „Rappelkiste“, Frau Hesse

Telefon 02271/96255

E-Mail [kita.rappelkiste@bergheim.de](mailto:kita.rappelkiste@bergheim.de)

Städt. Kita „Sternenhimmel, Frau Frisch

Telefon 02271/91558

E-Mail [kita.wildwechsel@bergheim.de](mailto:kita.wildwechsel@bergheim.de)

### FuN = Familie und Nachbarschaft

Es geht um die Stärkung des inneren Zusammenhalts der Familie und die Stärkung der Familie in ihrem sozialen Umfeld. Dieser Elternkurs ist ein präventiv wirkendes Familienbildungsprogramm zur Förderung der Elternkompetenz. Durch das Programm wird ein gemeinsamer Lern- und Erfahrungsort für Eltern mit ihren Kindern geschaffen. FuN ist ein kurzweiliges Programm: es lebt von schnellen Wechseln und von Wiederholungen. Acht Wochen lang treffen sich die Familien im wöchentlichen Rhythmus und von mal zu mal lernen sie mehr voneinander.

FuN spricht besonders die Eltern an und bestärkt sie in ihrer Bedeutung für das Familienleben: die Eltern erklären ihren Kindern die Spielregeln, geben kleine Aufträge an die Kinder weiter und sorgen dafür, dass alle mitmachen; bei diesen Aufgaben werden sie von den Teamern durch intensives Coaching unterstützt.

Hinzu kommt der Austausch von Erfahrungen untereinander. Verarbeitung und Vermittlung. FuN erreicht damit auch Familien, die konkrete neue Erfahrungen machen möchten. Die starke Orientierung an konkreten Erfahrungen bietet auch Familien mit Migrationshintergrund und anderen sozialkulturellen Unterschieden die Chance, sich mit ihren eigenen Erfahrungen und deren Hintergründen an dem Programm zu beteiligen.

FuN - ein Modell zur Kooperation und Vernetzung familienbezogener Arbeit im Stadtteil.

Christina Maus, Tanja Schubert, Antje Bosma

Ort: Städt. Kita und zertifizierte  
Bewegungskita „Rappelkiste“

Rilkestr. 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

**Di 26.09. | 10.10. | 17.10. | 7.11. | 14.11. | 21.11. |  
28.11. | 5.12.2017 | je 16.30 – 18.45 Uhr**

Gebühr erfragen | 14 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107085**

---

**Do 1.03. | 8.03. | 15.03. | 22.03. | 5.04. | 12.04.  
| 19.04. | 26.04.2018 | je 16.30 – 18.45 Uhr**

Gebühr erfragen | 14 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108010**

---

### **Erste Hilfe am Kind**

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind verschluckt eine Erdnuss und könnte ersticken. Oder Ihr Kind stürzt vom Wickeltisch und erbricht. Oder ihr Kind bekommt mitten in der Nacht einen Pseudokrapp-Anfall.

Oft entscheiden die ersten Minuten bei einem Kindernotfall über den weiteren Verlauf der akuten Erkrankung oder Verletzung. In dieser Zeit sind jedoch erfahrungsgemäß weder der Rettungsdienst noch andere Fachkräfte vor Ort und Ihr Kind ist ganz auf Ihre Erste Hilfe angewiesen!

Durch Informationen und praktische Übungen erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Notfälle im Kindesalter.

Guido Garbe

Ort: Städt. Kita und zertifizierte

Bewegungskita „Rappelkiste“

Rilkestr. 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Sa 10.03.2018 | 10.00 – 17.30 Uhr**

20,00 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608054**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Frühstücksgespräche zum Deutsch lernen

Ingrid Nast

Ort: Städt. Kita Sternenhimmel

Am Wildwechsel 14 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Di 05.09. – Di 05.12.2017 | 09.00 – 11.15 Uhr**

gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107095**

---

**Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 09.00 – 11.15 Uhr**

gebührenfrei | 19 x = 57 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108012**

---

### Elternstart NRW-Treff

Eltern-Kind-Cafe

zum Deutsch lernen



Ingrid Nast

Ort: Städt. Kita Sternenhimmel

Am Wildwechsel 14 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Fr 08.09. – Fr 08.12.2017 | 09.00 – 11.15 Uhr**

gebührenfrei | 12 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107086**

---

**Fr 12.01. – Fr 29.06.2018 | 09.00 – 11.15 Uhr**

gebührenfrei | 21 x = 63 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108011**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### **KITA Flohkiste**

Integrative Kita & Familienzentrum

Anmeldung bei:

KITA Flohkiste, Anja Rittich

Telefon 02271/94553

E-Mail flohkiste@kaeptnbrowser.de

### **Yoga Kurs**

Doris Steckenborn

Ort: KITA Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Mi 20.09. – Mi 06.12.2017 | 17.30 – 19.00 Uhr**

46,00 € | 10 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607178**

---

**Mi 17.01. – Mi 21.03.2018 | 17.30 – 19.00 Uhr**

46,00 € | 10 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608053**

---

### **Die flotten Tanzmäuse**

für Eltern mit Kindern im Alter von 3-5 Jahren

Spielerisch werden den Kindern lustige Mitmachtänze, coole ‚Moves‘ und ganz viel Spaß an Bewegung vermittelt. Ein breites Spektrum von Kinderliedern, klassischer, Rock- und Popmusik stehen hier auf dem Programm. Die Kinder haben durch den Tanz die Möglichkeit ihr eigenes Körpergefühl zu verbessern, Kraft und Haltung zu kontrollieren, sich in ihrem Ausdruck auszuprobieren, ihr Selbstbewusstsein stetig weiterzuentwickeln und innerhalb der Gruppe ihre soziale Kompetenz zu erweitern.

Nadine Brunetto

Ort: KITA Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Fr 01.09. – Fr 24.11.2017 | 16.30 – 17.30 Uhr**

33,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207206**

---

**Fr 12.01. – Fr 13.04.2018 | 16.30 – 17.30 Uhr**

33,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208053**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### **Spielerisch die Welt erfahren**

Inklusiver Eltern-Kind-Kurs

Durch eine kindgerecht gestaltete Umgebung, wird die Neugierde und der Forscherdrang der Kinder geweckt. Somit haben die Kinder die Möglichkeit zahlreiche Lernerfahrungen zu machen, die sich positiv auf ihr Selbstbewusstsein auswirken. Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, sich in seinem eigenen Rhythmus entwickeln zu dürfen! Anregende Materialien, Bewegungsbaustellen, Sing- und Bewegungsspiele bieten den Kindern erste soziale Kontakte innerhalb einer Gruppe, die Erweiterung ihrer motorisch / kognitiven und sprachlichen Kompetenzen, die stetige Weiterentwicklung des eigenen Körpergefühls, das Erleben von Werten und Regeln. Die Eltern haben die Möglichkeit ihr Kind in Ruhe zu beobachten, auf es einzuwirken und gemeinsam dem alltäglichen Stress zu entkommen. Auch bei Fragen zur Entwicklung und Erziehung kann ein gemeinsamer Austausch innerhalb der Gruppe stattfinden.

Nadine Brunetto

Ort: KITA Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Sa 02.09. – Sa 25.11.2017 | 09.30 – 11.00 Uhr**

44,25 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 11 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6207207**

---

**Sa 13.01. – Sa 28.04.2018 | 09.30 – 11.00 Uhr**

47,55 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 12 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6208054**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Erste Hilfe am Kind

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind verschluckt eine Erdnuss und könnte ersticken. Oder Ihr Kind stürzt vom Wickeltisch und erbricht. Oder ihr Kind bekommt mitten in der Nacht einen Pseudokrapp-Anfall. Oft entscheiden die ersten Minuten bei einem Kindernotfall über den weiteren Verlauf der akuten Erkrankung oder Verletzung. In dieser Zeit sind jedoch erfahrungsgemäß weder der Rettungsdienst noch andere Fachkräfte vor Ort und Ihr Kind ist ganz auf Ihre Erste Hilfe angewiesen!

Durch Informationen und praktische Übungen erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Notfälle im Kindesalter.

Guido Garbe

Ort: KITA Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Sa 07.10.2017 | 10.00 – 17.30 Uhr**

20,00 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607179**

---

### Auskommen mit dem Einkommen

Leben statt Überleben

Geldknappheit betrifft zunehmend mehr Menschen. Wie man die Lage etwas entspannen kann, erfahren Sie an diesem Abend anhand praktischer Tipps und Ratschläge. Nicht durch Verzicht, sondern durch cleveres Haushalten und Wirtschaften wird bares Geld gespart.

Wie behalte ich den Überblick über meine Ausgaben? Welche Fixkosten sind notwendig, welche sind vermeidbar? Wie kann ich Strom- und Heizkosten sparen? Wie wirtschaftete ich im Haushalt kostengünstig und ernähre mich dabei gesund?

Auf diese und andere Fragen erhalten Sie an diesem Abend ausführliche Antworten.

**Di 10.10.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Elke Krull

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: KITA Flohkiste

Lombardring 8 | 50127 Bergheim-Quadrath

**Veranstaltungs-Nr. 6107087**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### **Kath. Familienzentrum St. Willibrord**

Anmeldung:

Kita St. Willibrord, Bedburg, Irmgard Rüttgers

Telefon 02272 / 9787112

E-Mail [kita-st.willibrord@pfarramt-bedburg.de](mailto:kita-st.willibrord@pfarramt-bedburg.de)

### **Babysitting & Kinderbetreuung in Familien**

Ein Ausbildungskurs für Jugendliche  
(ab 14 Jahren)

Jugendliche wollen eine sinnvolle Aufgabe übernehmen, suchen eine verantwortliche Verdienstmöglichkeit und haben Spaß am Umgang mit Kindern. Um sie darin zu unterstützen, wurde der Ausbildungskurs entwickelt. In vier Modulen behandelt er alles Wichtige, was Babysitter/innen wissen müssen und vermittelt durch ein selbstorganisiertes Hospitationsmodul von 4 USdt. praktische Erfahrungen. Folgende Themenbereiche werden in diesem Kurs behandelt:

- Grundsätzliches zum Einsatz als Babysitter oder Kinderbetreuer/in
- Respektvoller Umgang mit Kindern
- Entwicklung vom Säuglingsalter bis zur Schulzeit
- Spielen mit Kindern

- schwierige Situationen, Notfälle
- Ernährung und Gesundheit, Pflege
- Kommunikation mit Eltern
- Rechtsfragen und Organisation
- Hospitation in einer Kindertagesstätte des Kath. Familienzentrums oder in einer (Tages-) Familie
- Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation, die auch vor dem Kurs stattfinden kann, wird eine Bescheinigung ausgestellt. Die Kursteilnehmer/innen können zudem in Babysitter Karteien der Familienzentren / des Jugendamtes aufgenommen werden.

Minderjährige brauchen die Einverständniserklärung der Eltern.

Zum Kurs gehören noch 4 Std. Hospitation in einer Kita. Diese kann auch schon vorab erfolgen und per Bescheinigung nachgewiesen werden. Dann kann das Zertifikat am letzten Kurstag ausgehändigt werden.

**Sa 02.09. – Sa 16.09.2017 | 09.30 – 16.30 Uhr**

Annette Ullrich

Gebühr erfragen | 2 x = 16 USdt.

Ort: Kita St. Willibrord

Theodor-Heuss-Str. 2 | 50181 Bedburg

**Veranstaltungs-Nr. 6907153**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Starke Eltern - Starke Kinder®

#### Elterntraining

Oft fragen sich Eltern: Bin ich als Mutter / Vater gut genug? Warum ist es manchmal so mühsam mit den Kindern, muss ich mehr Grenzen setzen? Wie können wir in der Familie zu mehr Spaß und Gelassenheit kommen? Diese Erziehungsfragen sind Teil des Elternkurses Starke Eltern - Starke Kinder®.

Vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelt und mit vielen Eltern erprobt hat er das Ziel, das Zusammenleben in der Familie zu erleichtern. Mit dem Modell der anleitenden Erziehung versucht er:

- Offenheit, Klarheit und Humor in den Erziehungsalldtag zu bringen,
- das Selbstvertrauens der Eltern als Erziehende zu stärken,
- das Verständnis zwischen Eltern und Kindern zu verbessern,
- Rechte und Bedürfnisse der Kinder zu achten,
- und Mitbestimmung in der Familie zu verwirklichen.

Der Kurs besteht aus Gesprächen, kleinen Vorträgen und Übungen und macht - Spaß.

**Mo 18.09. | 25.09. | 6.11. | 13.11. | 20.11. |**

**27.11.2017 | je 19.30 – 21.45 Uhr**

Elfriede Türnich

Gebühr erfragen | 6 x = 18 UStd.

Ort: Kita St. Willibrord

Theodor-Heuss-Str. 2 | 50181 Bedburg

**Veranstaltungs-Nr. 6107088**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### Ich will aber jetzt

Ungeduld und Trotz der Kinder verstehen und damit umgehen

Für Eltern mit Kindern im sogenannten Trotzalter ist diese Zeit oft nervenaufreibend. Zusammen mit der Referentin können Eltern an diesem Abend überlegen:

- Was verstehen wir eigentlich unter ‚Trotz‘?
- Wie kommt es zur Ungeduld der Kinder?
- Wie kann ich verstehen, warum sich mein Kind so verhält?
- Wie kann ich damit umgehen?

**Mo 09.10.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Monika Bücken-Schaal

Gebühr erfragen | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita St. Willibrord

Theodor-Heuss-Str. 2 | 50181 Bedburg

**Veranstaltungs-Nr. 6307002**

---

### Mit Kindern Stille entdecken

Viele Kinder haben bereits im Kindergartenalter mit innerer Unruhe, Ängsten, Bauchschmerzen oder Unkonzentriertheit zu tun. Eltern stehen dem häufig ratlos gegenüber. Wie können sie ihr Kind stärken und zu mehr kindgemäßer Freude verhelfen?

Entspannungsspiele und Stilleübungen bieten eine gute Möglichkeit, Kinder spielerisch zu mehr Ausgeglichenheit kommen zu lassen. Wichtig ist dabei, ihnen sowohl Ruhe- als auch Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, bei denen sie ihre Fantasie, Kreativität und ihre Persönlichkeit entwickeln können. Den Eltern bietet dieser Kurs Hilfestellung, ihr Kind auf seinem Weg zu begleiten.

Wir werden an diesem Nachmittag zahlreiche Spiele kennenlernen, die Kinder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen; und vielleicht werden wir auch selber erleben, wie wohltuend Stille-Spiele sein können.

**Mi 29.11.2017 | 14.00 – 16.15 Uhr**

Monika Bücken-Schaal

Gebühr erfragen | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita St. Willibrord

Theodor-Heuss-Str. 2 | 50181 Bedburg

**Veranstaltungs-Nr. 6307003**

---

## > FAMILIENBILDUNG IM FAMILIENZENTRUM

---

### **Kath. Familienzentrum St. Mariä Geburt, Elsdorf**

Anmeldung bei:

KiTa St. Mariä Geburt, Silvia Bongartz

Telefon 02274/1433

eMail kita.elsdorf@kirche-elsdorf.de

### **Hören, sehen, riechen, tasten: Wasser für alle Sinne**

Für Eltern mit Kindern

Mit allen Sinnen die Natur rund um die Erft entdecken - in diesem Programm werden Augen, Ohren, Nase und Hände der Kinder altersgerecht gefordert und gefördert. Das Wasser der Erft und der Kräutergarten bieten einen außergewöhnlichen Rahmen für zahlreiche sinnliche Erfahrungen und Naturerlebnisse. Gemeinsam folgen die Kinder Duftspuren, erfüllen spannende Suchaufträge und wagen sich auf den Barfußpfad.

#### **Sa 30.09.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Jona Bastian Peters

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 4 UStd.

Ort: Wasserzentrum Gymnicher Mühle

Gymnicher Mühle 1 | 50374 Erftstadt (Gymnich)

**Veranstaltungs-Nr. 6207208**

---

### **Erste Hilfe am Kind**

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind verschluckt eine Erdnuss und könnte ersticken. Oder Ihr Kind stürzt vom Wickeltisch und erbricht. Oder ihr Kind bekommt mitten in der Nacht einen Pseudokrupp-Anfall. Oft entscheiden die ersten Minuten bei einem Kindernotfall über den weiteren Verlauf der akuten Erkrankung oder Verletzung. In dieser Zeit sind jedoch erfahrungsgemäß weder der Rettungsdienst noch andere Fachkräfte vor Ort und Ihr Kind ist ganz auf Ihre Erste Hilfe angewiesen!

Durch Informationen und praktische Übungen erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Notfälle im Kindesalter.

#### **Sa 30.09.2017 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Guido Garbe

9,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Kita St. Mariä Geburt

Randerathstr. 13 | 50189 Elsdorf

**Veranstaltungs-Nr. 6607188**

---

## > TREFFPUNKT ANTON-HEINEN-HAUS

---

### Treffpunkt Anton-Heinen-Haus

Ein Samstag – viele Angebote –  
ein Mittagsimbiss

**03.03.2018**

10.00-14.30 Uhr

Eine Geschichte zu eigenen Bildern verarbeiten  
Freies Malen

10.00-16.30 Uhr

Acryl- und Ölmalerei  
Mit und ohne Vorkenntnisse

10.00-13.00 Uhr

Aus Alt mach Neu Upcycling  
Nähen

10.00-12.15 Uhr

Neue Ziele erreichen mit Visionboard  
Meine Ziele und Träume

10.00-16.00 Uhr

Offenes Radiostudio  
Erste Schritte für Anfänger



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bergheim – Anton-Heinen-Haus

10.30-13.45 Uhr

Tanz mit mir  
Folklore-, Kreis- und Paartänze

11.00-15.30 Uhr

Indische Küche

14.00-17.00 Uhr

Hände sprechen Bände  
Gespräche und Aktionen rund um die Hand

19.30-21.45

Mut zur Erziehung  
Regeln klar formulieren

Der Mittagsimbiss ist für alle Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer an diesem Tag kostenlos.

Herzlich willkommen



# KULTUR

Sich mit Kultur zu beschäftigen und der Phantasie freien Lauf zu lassen, tut gut und inspiriert. In unseren Literaturkursen, Ausstellungen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Sei es, indem sie mit Gleichgesinnten über ein Buch sprechen. Sei es, indem sie ein Kunstwerk bestaunen, singen, malen, einander Geschichten erzählen oder mit bekannten Künstlern diskutieren.

## > AUSSTELLUNGEN

---

### Chagalls Engel

Farblithografien von Marc Chagall

**Ausstellung 6.11. – 12.12.2017**



Engel haben Konjunktur.

Auch in unserer religionskritischen Zeit.

Als Trostbringer und Schutzfigürchen, Anhänger und liebenswert-dekorative Hausgenossen. Und es bräuchte eine Engelsgeduld, um aus den vielen Regalmeter von Engelbüchern das Gelungene herauszufiltern. Wer oder was sind sie denn nun wirklich, die Engel, und wofür stehen sie? Die Bibel spricht selbstverständlich von ihnen. Aber warum treten sie meist mit dem Zuspruch „Fürchtet euch nicht!“ auf?

Marc Chagall schuf in seiner von der Bibel inspirierten Bildfantasie rätselhafte und machtvolle Engelwesen, die uns helfen können, von Engeln anders, größer zu denken.

Die Ausstellung dieser Original-Lithografien von Marc Chagall zum Thema „Chagalls Engel“ wurde aus zwei Zyklen zusammengestellt: Aus „Bilder zur Bibel“ und aus dem zum „Buch Exodus“.

## > AUSSTELLUNGEN

---

### Dann berühren sich Himmel und Erde

Engel in Kunst, Literatur und Musik

im Rahmen der Ausstellung: Chagalls Engel

In beinahe allen Religionen gibt es die Vorstellung, dass Geister oder Boten zwischen Gott /Göttern und Sterblichen vermitteln. Auch die drei monotheistischen Religionen haben diese Überlieferungen in ihren Lehren bewahrt. Die Autorin und Künstlerin Rose Packebusch lädt dazu ein, die geflügelten Mächte und die himmlischen Boten auf Erden zusammenzudenken. Anschaulich wird Sie an den Themen Engel in der Kunst, in der Musik und in der Literatur durch unterschiedliche Betrachtungsweisen zu den Engeln führen.

**Di 14.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Rose Packebusch

1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7707033**

---

### Hinweis für die Ausstellungen

#### Chagalls Engel

und

#### Wie klingt, was du glaubst?

Gern organisieren wir Ihnen spezielle Führungen durch diese Ausstellungen. Rufen Sie uns an. Bitte fragen Sie uns an für weitere Veranstaltungen im Rahmen der Ausstellungen.

## > AUSSTELLUNGEN

---

### Wie klingt, was du glaubst?

Fotoausstellung von Jane Dunker

22.2. – 16.3.2018



In der Ausstellung erzählen Gläubige und Nichtgläubige, Junge und Alte, Weitgereiste und Alteingesessene vom Klang ihres Glaubens: Von Pilgerliedern und den Glocken am Hindutempel, vom Klang des Meeres und von der Stille an Ramadan, von Popsongs und von Abschiedsliedern am Sterbebett. Sie geben berührende Einblicke in den Reichtum an Lebenswegen und Glaubenserfahrungen in unserer multireligiösen Gesellschaft.

Die Ausstellung entstand im Rahmen des mehrjährigen interreligiösen Projekts Trimum der Internationalen Bachakademie Stuttgart.

**Jane Dunker** lebt und arbeitet als freie Fotokünstlerin und Ausstellungsmacherin in Köln. Ihre Themenschwerpunkte sind interkulturelle, interreligiöse und interdisziplinäre Kunstprojekte. Sie ist Dozentin für Soziale Fotografie an der Internationalen Kunstakademie in Heimbach.



### Wie klingt, was du glaubst?

Eine Einführung in die Ausstellung mit der Fotokünstlerin Jane Dunker

Kann man mit dem Auge hören und mit den Ohren glauben? Lässt sich Spiritualität bebildern? Lässt sie sich in Töne und Worte fassen? Jane Dunker liest aus dem Buch zur gleichnamigen Ausstellung. Sänger und Rezitatoren verschiedener Glaubensrichtungen werden die Klänge ihrer Glaubensgemeinschaft vorstellen:

Geplant sind u. a.: Jüdischer Gesang, Gesang der Sufis, gregorianischer Choral, islamische Rezitation, Gesang aus dem syro-malankarischen Ritus, u. a.

**Termin vergleiche Ausstellungsflyer**

## > LITERATUR

---

### Hände sprechen Bände ...

#### Workshop

In diesen Seminar beschäftigen wir uns ganz bewusst und kreativ mit dem eigenem Wunderwerk Hände.

Ein Nachmittag um in Gemeinschaft durch Gespräche und Anregungen positive Erinnerungen und Gefühle zu wecken.

Sie haben es in der Hand!

Imke Valentin  
Kreative Gerontotheapeutin  
Biografie Beraterin

**Sa 03.03.2018 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Imke Valentin  
7,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608127**

---

### Literatur-Café

Zu unserem Literaturcafé am Nachmittag laden wir jeden ein, der Freude am Lesen hat und sich in einer Runde Literaturbegeisterter über Bücher, Autoren und deren jeweilige Zeit austauschen möchte.

Bei Kaffee und Kuchen werden verschiedene Bücher besprochen, die gemeinsam zu Beginn des Kurses ausgesucht werden.

**Di 26.09. – Di 28.11.2017 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Martin Hanker  
3 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7607029**

---

**Di 30.01. – Di 26.06.2018 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Martin Hanker  
6 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7608002**

---

## > LITERATUR

---

### Märchenabend im November

Volkmärchen aus aller Welt, dieses uralte Erzählgut, handeln von elementaren Lebenserfahrungen seit der Menschengeschichte: von Geburt und Tod, von der Liebe und der Sehnsucht danach, von Begnungen in Jenseitswelten und der Suche nach dem richtigen Weg. Mal ernst, mal humorvoll, aber immer lebendig, leiten sie uns zum glücklichen Ende. Hören, wie man König wird macht, Unholde bekämpft, seine Liebsten erlöst. Zarte Harfenklänge stimmen uns dazu ein. In der Pause wird Tee gereicht.

**Mi 22.11.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Birgit Schleicher, Anja Steiner

8,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7607032**

---

### Claudia Bambach liest.... Sei begrüßt und lebe!

Briefe der Freundschaft und Liebe von Rosa Luxemburg bis Hannah Arendt

**Fr 24.11.2017 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Claudia Bambach

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7607028**

---

### Claudia Bambach liest.... Über die Anfänge der Liebe

Texte von Anna Karenina, Madame Bovary und Effi Briest

**Fr 02.03.2018 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Claudia Bambach

5,00 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7608001**

---

### Lesung und Literaturgespräch

„So lange her, schon gar nicht mehr wahr“  
Kurzgeschichten von Franziska Gerstenberg und Judith Hermann

**Mi 17.01.2018 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Claudia Bambach

Ort: Krankenhauskapelle Maria-Hilf-Krankenhaus  
Klosterstraße 2 | 50126 Bergheim

1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7608005**

---

## > TANZ

---

### Tanz mit mir!

Tanzen fördert die Kondition, steigert die Lebensfreude und hält jung. Begegnen Sie Gleichgesinnten, rufen Sie Emotionen wach und tun somit gleichzeitig etwas für die Gesundheit und die Gehirnaktivität.

Das Lernen von Schrittkombinationen in rhythmischem Zusammenhang schult das Gedächtnis nachweislich besonders intensiv. Gleichgewicht und Orientierungssinn werden ebenso trainiert wie Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit. Alles Eigenschaften, die das Gehirn braucht, um im Alter fit zu bleiben. Und: Tanzen macht Spaß!!

Wir tanzen Folklore-, Kreis- und Paartänze. Jeder ist herzlich willkommen, ob mit Partner oder ohne.

#### Workshop

---

Der Workshop am 3.3.2018 läuft im Rahmen des „Treffpunkt Anton-Heinen-Haus“. Mittags laden wir alle Teilnehmer/ -innen zu einem kostenfreien Imbiss ein.

Sa 03.03.2018 | 10.30 – 13.45 Uhr

Maria Mayr

7,80 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608123**

---

#### Kurse

**Mo 11.09. – Mo 04.12.2017 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Maria Mayr

42,90 € | 11 x = 22 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607246**

---

**Mo 15.01. – Mo 12.03.2018 | 17.30 – 19.00 Uhr**

Maria Mayr

31,20 € | 8 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608117**

---

**Mo 09.04. – Mo 25.06.2018 |**

**17.30 – 19.00 Uhr**

Maria Mayr

42,90 € | 11 x = 22 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608118**

---

## > TANZ

---

### Tanztag

für Männer, Frauen, Singles und Paare

Wir tanzen gemeinsam internationale Folklore.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Renate Weinert

Je 18,00 € | 1 x = 9 UStd.

Herbsttänze

**So 24.09.2017 | 09.30 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 7607030**

---

Wintertänze

**So 03.12.2017 | 09.30 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 7607031**

---

Frühlingstänze

**So 04.03.2018 | 09.30 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 7608003**

---

Sommertänze

**So 06.05.2018 | 09.30 – 17.00 Uhr**

**Veranstaltungs-Nr. 7608004**

---

## > THEATER

---

### Vorhang auf!

Ich war's nicht

Ein Abenteuer der drei kleinen Schweinchen

Das kennt doch jedes Kind: Etwas ist weg oder kaputt und alle wissen gleich, wer es war. Der oder die ist es nämlich immer! Oder andersherum: Etwas ist weg oder kaputt und plötzlich sagen alle, dass ich es war! Und dabei war ich es (diesmal) wirklich nicht. So etwas muss ein kleines Rabenmädchen erleben. Einige Tiere des Waldes, Maus, Igel, Hamster und Frettchen, verdächtigen sie, Himbeeren gestohlen zu haben. Nach einigen gemeinen Beschuldigungen, Verdächtigungen, Tränen und Wiedergutmachungsversuchen entdecken die Tiere durch Zufall die wahren Täter: Ameisen. Jetzt gilt es, die Himbeeren gemeinsam zurück zu bekommen!

Freundschaft - ohne Sprache, mit viel Musik, für jeden verständlich.

Eine Theaterinszenierung speziell für Kindergartenkinder frei nach dem gleichnamigen Buch von Udo Weigelt

Altersempfehlung: 3 bis 7 Jahre

*In Kooperation mit St. Remigius im Rahmen der Reihe ‚Vorhang auf‘ der Stadt Bergheim.*

**Do 08.03.2018 | 15.00 – 15.45 Uhr**

Figurentheater Hille Pupille

3,00 € | 1 x = 1 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608125**

---



## > KINO

---



### Freitagskino im Anton-Heinen-Haus

mit Informationen zu den Filmen und  
anschließendem Filmgespräch und Imbiss

Sie sehen Filme, erhalten vorab einige Informationen zum Inhalt oder zu den Filmemachern. Und nach dem Film haben Sie die Möglichkeit, beim gemeinsamen Imbiss über die Filme zu sprechen. Und das alles an einem Ort in der Katholischen Familienbildungsstätte. Um den Imbiss zu planen, bitten wir um vorherige Anmeldung.

#### Jeweils

**15:00 - 18.30 Uhr**

Georg Firmenich, Florian Müller (1x = 1 UStd.)

Gebühr: 6,00 €

*In Kooperation mit der Fachstelle  
'Älterwerden' der  
Kreisstadt Bergheim  
und der africa action Bergheim*



### Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand

Allan Karlssons ebenso abenteuerliche wie komische Reise.

Regie: Felix Hergren, S, 2013, 115 Min.

**Fr 15.09.2017 | Veranstaltungs-Nr. 7807019**

### Best Exotic Marigold Hotel

Sieben britische Rentner in einem indischen Hotel als Altersdomizil.

Regie: John Madden, GB, 2011, 119 Min.

**Fr 13.10.2017 | Veranstaltungs-Nr. 7807019**

### Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit

John May sucht Angehörige einsam verstorbener Menschen und sorgt für ihre Beisetzung.

Regie: Uberto Pasolini, F, 2012, 87 Min.

**Fr 17.11.2017 | Veranstaltungs-Nr. 7807020**

### Rhythm is it!

Sir Simon Rattle plant eine Ballett-Aufführung mit 239 Kindern aus Berliner Grund- und Oberschulen.

Regie: Thomas Grube, Enrique Sánchez Lansch, D, 2004, 100 Min.

**Fr 08.12.2017 | Veranstaltungs-Nr.7807021**

## &gt; KINO

**Hannah Arendt -  
ihr Denken veränderte die Welt**

Porträt der Philosophin als jüdische Emigrantin in New York.

Regie: Margarethe von Trotta, D/F/IL/L, 2012, 110 Min.

**Fr 26.01.2018 | Veranstaltungs-Nr. 7808001**

**Broken Silence**

Ein Kartäusermönch auf einer Reise, die ihn verändern wird

Regie: Wolfgang Panzer, CH, 1996, 104 Min.

**Fr 23.02.2018 | Veranstaltungs-Nr. 7808002**

**Vergiss mein nicht**

David Sievekings persönliches Projekt zur Demenz seiner Mutter.

Regie: David Sieveking, D, 2012, 88 Min.

**Fr 23.03.2018 | Veranstaltungs-Nr. 7808003**

**Der seltsame Fall  
des Benjamin Button**

Ein Kind wird als alter Mann geboren und fortan immer jünger, während seine Umgebung altert.

Regie: David Fincher, USA, 2008, 159 Min.

**Fr 27.04.2018 | Veranstaltungs-Nr. 7808004**

**Comedian Harmonists**

Der Aufstieg und die Zerstörung der A-Capella-Gruppe im Nationalsozialismus.

Regie: Joseph Vilsmaier, D, 1997, 124 Min.

**Fr 18.05.2018 | Veranstaltungs-Nr. 7808005**

**Monsieur Claude und seine Töchter**

Humorvolles Plädoyer gegen Intoleranz und Fremdenfeindlichkeit.

Regie: Philippe de Chauveron, F, 2014, 97 Min.

**Fr 08.06.2018 | Veranstaltungs-Nr. 7808006**



# (UN)BEHINDERT LERNEN

Die Familienbildungsstätte ist ein Ort des Lebens und des lebenslangen Lernens.

Gemeinsames Lernen und Miterleben ist uns wichtig, egal in welcher persönlichen Lebenssituation jemand gerade ist.

Denn jeder Mensch ist einmalig.

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Treffpunkt Parkinson

für Betroffene und ihre Angehörigen

Sie kennen die Diagnose „Parkinson“? Hier können Sie sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen. Sie können Ihre Alltagsprobleme besprechen und sich um Hilfe zur Selbsthilfe bemühen. Sie erhalten aktuelle Informationen über das Krankheitsbild und können Erfahrungen austauschen. Unterstützt werden Sie dabei durch Ärzte und Fachreferenten. Gemeinsam können Sie lernen, Grenzen zu respektieren, aber auch positive Möglichkeiten voll auszuschöpfen, Mut zu fassen und Selbstvertrauen zu gewinnen.

Die Treffen sind kostenfrei.

- Mo 11.09.2017 Ernährungsbereitung**
- Mo 02.10.2017 Gesprächskreis**
- Mo 06.11.2017 Neue Pflegeversicherung**
- Sa 09.12.2017 Weihnachtsfeier**
- Mo 15.01.2018 Wir starten ins neue Jahr**
- Mo 05.02.2018 Karneval**
- Mo 05.03.2018 Gesprächskreis**
- Mo 09.04.2018 Betreutes Wohnen**
- Mo 07.05.2018 Filmnachmittag**
- Mo 04.06.2018 Bewegung und Musik**

jeweils von 15.00-17.15 Uhr

Annette Aigner

4 x = 12 UStd. kostenfrei

**Veranstaltungs-Nr. 7507036**

---

6 x = 18 UStd. kostenfrei

**Veranstaltungs-Nr. 7508008**

---

### Nachmittagstreffen für MS Patienten und ihre Angehörigen

Betroffene und Angehörige sind zu diesen Nachmittagstreffen eingeladen. Bei einer Tasse Kaffee können Gedanken und Informationen ausgetauscht werden. Die Treffen finden jeweils Mittwoch von 15:00 - 17:00 Uhr statt. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Multiple-Sklerose-Gesellschaft. Die Treffen sind kostenfrei.

Ehrenamtliche Mitarbeiterin der MS-Gesellschaft:  
Therese Nickolai u.a.

- Mi 20.09.2017 Rund um den Apfel**
- Mi 18.10.2017 Frauengeschichten aus der arabischen Welt**

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

- Mi 15.11.2017**    **Wir feiern St. Martin**  
**Mi 06.12.2017**    **Weihnachtsfeier**  
**Mi 17.01.2018**    **Gesprächsnachmittag**  
**Mi 21.02.2018**    **Achtsamkeit**  
**Mi 21.03.2018**    **Fließende Bewegungen**  
**Mi 18.04.2018**    **Kochen mit Frau Schardt**  
**Mi 16.05.2018**    **Angehörigengruppe**  
**Mi 20.06.2018**    **Gesprächsnachmittag**

jeweils 15.00-17.00 Uhr

Therese Nickolai, Monika Berg, Karin Altena, Maria Schardt, Imke Valentin, Annette Aigner

4 x = 8 UStd. kostenfrei

**Veranstaltungs-Nr. 7507037**

---

6 x = 12 UStd. kostenfrei

**Veranstaltungs-Nr. 7508004**

---

## Treffpunkt am Mittwoch

Für junge Erwachsene mit einer Behinderung

Diese Abende sind vor allem dem Gespräch über aktuelle Themen wie Arbeit, Wohnen in der Wohnstätte oder im Elternhaus und den damit verbundenen Freuden und Schwierigkeiten, Freundschaft und Liebe und persönlichen Wünschen gewidmet. Hier kann jede/r Teilnehmer/in mitgestalten und eigene Vorschläge zur Gestaltung einbringen.

**Mi 13.09.2017 | 27.09.2017 | 18.10.2017 | 29.11.2017**

jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Kathi Kothe

10,40 € | 4 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607180**

---

**Mi 24.01.2018 | 21.02.2018 | 21.03.2018 | 25.04.2018 | 30.05.2018**

jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Kathi Kothe

13,00 € | 5 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608032**

---

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen: Karola Schwarz, Felizitas Steger, Hanne Werner, Marie Kothe

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Hallo, machst du mit beim Treffpunkt am Samstag?

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Behinderung

#### Alle Farben dieser Welt

**Sa 09.09.2017 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Annette Ullrich

**Veranstaltungs-Nr. 6607160**

---

#### Martinssingen - mit allen Sinnen erleben

**Sa 11.11.2017 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Judith Schmitz

**Veranstaltungs-Nr. 6607161**

---

#### Adventsgärtlein

**Sa 02.12.2017 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Annette Ullrich

**Veranstaltungs-Nr. 6607162**

---

#### Theater-Zaubern-Staunen

**Sa 27.01.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Marita Althoff-Mehl

**Veranstaltungs-Nr. 6608010**

---

### Was krecht und fleucht in Wald und Feld? - von Spinnen und anderem Getier

**Sa 24.02.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Martina Muche

**Veranstaltungs-Nr. 6608011**

---

### Lieder vom Theater und mit Theater

Wir singen mit Begeisterung und bewegen uns dazu

**Sa 17.03.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Christoph Konkulewski

**Veranstaltungs-Nr. 6608012**

---

### Theater-Klänge einmal ganz anders

**Sa 21.04.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Annette Ullrich, Theresia Binder

**Veranstaltungs-Nr. 6608013**

---

### Köstlichkeiten in großer Vielfalt

**Sa 09.06.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Annette Ullrich, Kathi Kothe

**Veranstaltungs-Nr. 6608014**

---

je Veranstaltung, 5,00 €

Ehrenamtliche MitarbeiterInnen: Renate Dirszowsky, Eva Hüttenmeister, Stefanie Kraczyk, Susanne Pullem, Karola Schwarz, Felizitas Steger, Hanne Werner, Magret Wirtz, Mütter und Väter

## > (UN)BEHINDERT LERNEN

---

### Kreativ-Wochenende

An diesem Kreativ-Wochenende für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung werden wir uns mit dem „Theater des Lebens“ spielerisch befassen.

Wir wollen uns selbst und dem Alltag mit anderen Augen begegnen.

Durch Verkleiden und Theater spielen werden wir kreativ ‚Szenen des Lebens‘ anschauen - mit viel Bewegung und Freude.

Auch gestalten wir (nach Wahl) aktive Pausen mit Qigong, Wahrnehmungs- und kleinen Bewegungs- und Tanz-Übungen.

Natürlich werden das leibliche Wohl und die Musik zu unserem Programm gehören.

**Fr 29.09.2017 17.00 – 21.00 Uhr**

**Sa 30.09.2017 10.30 – 17.15 Uhr**

Michaela Zohner-Pott

2 x = 12 UStd., 35,00 €, inkl. 10,00 € Umlagen

**Veranstaltungs-Nr. 6607163**

---

### Zeit für mich

Ein Seminar für Selbsthilfegruppen

Lernen sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten zur Stressreduzierung kennen. Spezielle Atemübungen zur Stärkung unserer Mitte werden praktiziert sowie Handmassage und Akupressur zur Umsetzung im Alltag. Es gibt einfache Übungen, die beispielsweise zum Einschlafen dienen oder während einer Alltagssituation (Bahnfahrt, Waldspaziergang) praktiziert werden können. Sie entwickeln ein Spürbewusstsein, um achtsam mit sich selbst zu sein: „Sind wir im Gleichgewicht zwischen Entspannung und Aktivität, erkennen wir schneller, was eine Situation erfordert.“ Darüber hinaus erfahren Sie, über eine geführte Klangmeditation mit Klangschalen, Sansula und Klangspiel, die entspannende Wirkung einer kurzen Schau nach Innen.

**Mo 25.09.2017 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Theresia Binder

16,50 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7507034**

---



# GESUNDHEIT

Um Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen, nehmen unsere Veranstaltungen stets die gesamte Familie und alle betroffenen Menschen in den Blick.

Praktische Lernprozesse vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind.

Unsere Angebote fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Stärken und Schwächen.

So ermutigen sie auch zu einer Vorbildfunktion für Kinder.

## > GESUNDHEITSWISSEN; HEILKUNDE UND PFLEGE

---

### Denk-Pfad®

Machen Sie Ihrem Gehirn Beine!

Denken und sich Bewegen an der frischen Luft sind das ideale Training für ein leistungsstarkes Gehirn. Steigern Sie Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Wahrnehmung auf lockere und angenehme Art und Weise. Lösen Sie während des einstündigen Ganges interessante und abwechslungsreiche Denkaufgaben aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining. Lernen Sie neue Merkstrategien kennen und erleben Sie in der Gruppe Bewegungs- und Koordinationsübungen für einen entspannten Alltag. Und das mit viel Spaß und Humor! Sie benötigen festes Schuhwerk und keine Walkingstöcke!

**Do 05.10.2017 | 15.00 – 16.00 Uhr**

Judith Schmitz

6,00 € | 1 x = 1 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7507038**

---

### Liederwanderweg

für Menschen mit und ohne Demenz

Natur genießen und gemeinsam singen! Nichts beflügelt Körper, Geist und Seele mehr als ein fröhliches Lied. Musik steigert die Lebensqualität und durch bekannte Lieder aus ihrer „Musik- und Lebensbiographie“ werden Erinnerungen geweckt. Ein wunderschönes Gruppenerlebnis für Menschen mit und ohne Demenz! Liedtexte sind vorhanden. Sie benötigen festes Schuhwerk und keine Walkingstöcke!

**Mo 23.04.2018 | 14.00 – 15.00 Uhr**

Judith Schmitz

6,00 € | 1 x = 1 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7508001**

---

### Arbeitsgemeinschaft Gedächtnistraining

**Di 08.05.2018 | 19.00 – 21.30 Uhr**

Judith Schmitz

1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7508002**

---

## > GESUNDHEITSWISSEN; HEILKUNDE UND PFLEGE

---

### Erste Hilfe am Kind

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind verschluckt eine Erdnuss und könnte ersticken. Oder Ihr Kind stürzt vom Wickeltisch und erbricht. Oder ihr Kind bekommt mitten in der Nacht einen Pseudokrampf-Anfall.

Oft entscheiden die ersten Minuten bei einem Kindernotfall über den weiteren Verlauf der akuten Erkrankung oder Verletzung. In dieser Zeit sind jedoch erfahrungsgemäß weder der Rettungsdienst noch andere Fachkräfte vor Ort und Ihr Kind ist ganz auf Ihre Erste Hilfe angewiesen!

Durch Informationen und praktische Übungen erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Notfälle im Kindesalter.

**Sa 18.11.2017 | 10.00 – 17.30 Uhr**

Guido Garbe

20,00 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607181**

---

**Sa 17.02.2018 | 10.00 – 17.30 Uhr**

Guido Garbe

20,00 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608040**

---

**Sa 05.05.2018 | 10.00 – 17.30 Uhr**

Guido Garbe

20,00 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608041**

---

## > GESUNDHEITSWISSEN; HEILKUNDE UND PFLEGE

---

### Fasten

#### Übungsgruppe

Wie erlebe ich mich, wenn ich nichts oder nur eingeschränkt esse? In dieser Woche kann ich mein persönliches Fasten oder Verzichten selbst herausfinden, Anregung und Durchführung von Enthaltensamkeit für eigenes Wohlbefinden an Leib und Seele entdecken. Gleichzeitig auch ein Weg, um Ernährung oder Lebenseinstellung zu ändern. Impulse zur Körper-Erfahrung über Stimme, Atem und Gespräch unterstützen dieses Seminar. Dazu dieses spanische Sprichwort: Der Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit und sein seelisches Gleichgewicht zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, sich um passendes Werkzeug zu kümmern und es zu pflegen

Michaela Zohner-Pott

**Mo 18.09., 16.10., 13.11. und 04.12.2017**

**19.00 – 21.15 Uhr**

23,40 € | 4 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607248**

---

**Mo 22.01., 19.02., 16.04., 14.05. und**

**18.06.2018 19.00 – 21.15 Uhr**

29,25 € | 5 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608120**

---

### Fasten als Abenteuer und Selbsterfahrung

#### Infoabend

**Mi 14.03.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

5,85 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608121**

---

#### Seminar

**Mo 19.03.- Fr. 23.03.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

29,95 € | 5 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608122**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Inseln der Achtsamkeit

Achtsamkeit als Quelle von Freude, Kraft & Ausgeglichenheit erfahren. Aufmerksam Körper, Geist und Seele von Moment zu Moment erforschen. Heilsame Impulse wahrnehmen und einen persönlichen Weg in die eigene Tiefe finden. Verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis werden angeboten: Sitzmeditation, Körperübungen, Gehmeditation, Austausch.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung/Schuhe und warme Socken mit. Anfänger willkommen.

**Fr 15.09.2017 | 13.10.2017 | 17.11.2017 |**

**8.12.2017**

Monika Berg  
jeweils 19.15 – 21.30 Uhr  
27,60 € | 4 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607182**

---

**Fr 19.01.2018 | 16.02.2018 | 16.03.2018 |  
27.04.2018 | 15.06.2018 | 29.06.2018**

Monika Berg  
jeweils 19.15 – 21.30 Uhr  
41,40 € | 6 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608042**

---

### Lachyoga

für mehr Glück und Gelassenheit im Alltag

Lachen ist gesund, stärkt das Immunsystem, aktiviert den Herz-Kreislauf und erzeugt Glücksgefühle. Selbst wenn das Lachen nur durch „so tun als ob“ ausgelöst wird, hat es positive Wirkungen für Körper und Seele. Regelmäßiges Lachen hilft uns dabei, gelassener und mit einer positiven Lebenseinstellung durch den Alltag zu gehen. Bei diesem Abend-Workshop lernen Sie Hintergründe und Übungen aus dem „Lachyoga“ zu verschiedenen Themen (Gesundheit, Stress-Management, Glücksforschung, Gehirnjogging) kennen. Dies wird kombiniert mit Atemübungen aus dem Yoga („Pranayama“), Brain Gym, Humorspielen, Tanzspielen und verschiedenen Entspannungstechniken (autogenes Training, Phantasierreisen, Progressive Muskelentspannung u.a.).

Angela Mecking  
16,20 € | 2 x = 6 UStd.

**Mi 20.09. – Mi 29.11.2017 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Mi 20.09.2017 | 18.00 – 20.15 Uhr

Mi 29.11.2017 | 18.00 – 20.15 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 6607183**

---

## > ENTSPANNUNG

---

**Mi 21.02. – Mi 18.04.2018 | 18.00 – 20.15 Uhr**

Mi 21.02.2018 | 18.00 – 20.15 Uhr

Mi 18.04.2018 | 18.00 – 20.15 Uhr

**Veranstaltungs-Nr. 6608044**

---

### Fußreflex für den Hausgebrauch

Wir alle kennen die angenehme Wirkung einer Fußmassage. Was liegt näher als die schmerzenden Füße in eigene Hände zu nehmen und zu massieren? Durch gezielte Behandlungstechniken am Fuß werden wir unsere gestörten Energieabläufe neu ordnen. Beschwerden können gelindert werden und unser Lebensgefühl wird verbessert. Außerdem mobilisieren sich die Selbstheilungskräfte.

**Fr 13.10. – Sa 14.10.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Michaela Zohner-Pott

Fr 13.10.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr | Sa 14.10.2017 |

10.00 – 15.15 Uhr

20,70 € | 2 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607184**

---

### Zeit für mich

Ein Seminar für Selbsthilfegruppen

Lernen sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten zur Stressreduzierung kennen: Spezielle Atemübungen zur Stärkung unserer Mitte, sowie Handmassage und Akupressur zur Umsetzung im Alltag. Es gibt einfache Übungen, die beispielsweise zum Einschlafen dienen oder während einer Alltagssituation (Bahnfahrt, Waldspaziergang) praktiziert werden können. Sie entwickeln ein Spürbewusstsein, um achtsam mit sich selbst zu sein: „Sind wir im Gleichgewicht zwischen Entspannung und Aktivität, erkennen wir schneller, was eine Situation erfordert.“ Darüber hinaus erfahren Sie, über eine geführte Klangmeditation mit Klangschalen, Sansula und Klangspiel, die entspannende Wirkung einer kurzen Schau nach Innen.

**Mo 25.09.2017 | 15.00 – 17.15 Uhr**

Theresia Binder

16,50 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7507034**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Ruhe und Kraft in der eigenen Mitte finden

Viele Menschen leiden in der heutigen Zeit unter Stress. Verspannungen, Unausgeglichenheit. Innere Unruhe, Gereiztheit, Schlaflosigkeit und verfrühte Alterserscheinungen sind nur ein Teil der negativen Folgen.

Wir zeigen Ihnen mit bewährten Entspannungstechniken, wie Sie Ihren persönlichen Stresslevel senken und Ihre innere Ruhe und Kraft wieder finden können (z.B.: Suggestive Körperentspannung, Impulsing nach Stoecker, Visuelle Lichttechnik, verschiedene Kurzentspannungstechniken, Autogenes Training nach Prof. Schultz, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson).

**Sa 11.11.2017 | 10.00 – 15.45 Uhr**

Ellen Wasel

16,10 € | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607195**

---

**Sa 10.03.2018 | 10.00 – 15.45 Uhr**

Ellen Wasel

16,10 € | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608074**

---

### Kuren ohne Koffer

Entspannen - auftanken - abschalten

das können Frauen an diesem Tag.

Es gibt viele Gründe, warum Frauen nicht in Kur fahren können. Deshalb wollen wir Ihnen wenigstens einen Tag lang ermöglichen, sich zu entspannen und verwöhnen zu lassen. Fernab von Kindern und Familie sich einmal Zeit für sich selbst gönnen, Zeit für die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, den Austausch mit anderen Frauen und das Ausprobieren von Entspannungsmöglichkeiten. So können Sie bei dieser ‚Auszeit‘ Kraft tanken für die neuen Herausforderungen im Familienalltag.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken und 2 Handtücher mitbringen.

*In Kooperation mit der KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln und dem Caritasverband Rhein-Erft.*

**Sa 18.11.2017 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Erika Schulz

10,00 € Umlagen | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7507035**

---

**Sa 28.04.2018 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Erika Schulz

10,00 € Umlagen | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7508003**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Tag der Stille

In der Stille mit anderen sich selbst begegnen. Achtsam wahrnehmen, was auftaucht in mir - eine Chance, um innere Balance und Klarheit zu finden. Verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis werden angeboten: Gehmeditation, Sitzmeditation, achtsames Essen, Körperübungen, Austausch. Bitte bringen Sie einen kulinarischen Beitrag zum Mittagsbüffet, ausreichend Wasser/Tee, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung/Schuhe und warme Socken mit. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Sa 03.02.2018 | 10.00 – 16.30 Uhr**

Monika Berg

18,40 € | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608043**

---

### Zen für Anfänger

Im HIER UND JETZT präsent sein. Chancen für mehr Achtsamkeit im Leben/Alltag entdecken, Handlungsmuster erkennen und variieren. Freiräume für innere Ruhe nutzen.

Eine kleine Einführung in die Praxis des Zazen (japanisch: Za/sitzen & Zen/Versenkung). Zen ist eine aus dem Buddhismus entwickelte Übungsstradition, die heutzutage im Westen als Achtsamkeitstraining immer mehr Interesse weckt. In Verbindung mit Gehmeditation werden gemeinsam erste Erfahrungen mit der Sitzmeditation gemacht.

Bitte auf bequeme Kleidung/Socken achten und eine Decke mitbringen. Eigenes Sitzkissen oder Meditationsbänkchen kann gern mitgebracht werden. Anfänger willkommen.

**Mo 26.02. – Mo 19.03.2018 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Monika Berg

18,40 € | 4 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608045**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Yoga für Körper und Seele

Yoga eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wir werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren. Die Selbstwahrnehmung wird geschult, eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele spürbar. Die Lehre von den Körperachsen und -bögen und sanfte Yoga-Flows fließen harmonisch mit ein.

Bitte bringen Sie eine Decke oder einen warmen Pulli und dicke Socken mit.

Claudia Müller-Altena

#### **Veranstaltungsort Anton-Heinen-Haus:**

**Mo 11.09. – Mo 27.11.2017 | 17.15 – 18.45 Uhr**

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607185**

---

**Mo 29.01. – Mo 18.06.2018 | 17.15 – 18.45 Uhr**

91,80 € | 17 x = 34 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608075**

---

#### **Veranstaltungsort Glessen:**

Kath. Kindergarten St. Pankratius,  
Pfarrer-Tirtey-Str. 2 | Bergheim-Glessen

**Mo 29.01. – Mo 18.06.2018 | 19.30 – 21.00 Uhr**

91,80 € | 17 x = 34 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608075**

---

**Mo 29.01. – Mo 18.06.2018 | 19.30 – 21.00 Uhr**

91,80 € | 17 x = 34 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608075**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Gelassenheit tut allen gut

Lernen Sie ihr Leben gelassen zu meistern. Wünschen Sie sich ein sattes Plus auf ihrem Zufriedenheitskonto? Mit unserem praxiserprobten Programm „Das 1 x 1 bewusster Gelassenheit“ trainieren Sie aktiv ihren Selbstwirksamkeitsmuskel. Learning by doing... Theorie und Praxis gehen bei uns Hand in Hand. Sie erwerben so in Kürze neue Fähigkeiten und verbessern ihr Potenzial der Selbstbeobachtung. Unser Ziel ist es, dass Sie Ihren Alltag zukünftig entspannter und gelassener erleben. Mit Humor und guter Laune erarbeiten wir gerne neue Lösungswege gemeinsam mit Ihnen. Denn: Mit Gelassenheit lebt es sich einfach leichter.

**Sa 05.05.2018 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anita Trabucco, Birgit Hölter

13,20 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6108007**

---

### Hatha Yoga

Körperbewegung und Entspannung

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt anspricht. Es hat eine ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf die Wirbelsäule, die Atemwege, den Verdauungstrakt sowie das Herzkreislauf- und Nervensystem. Yoga verjüngt den Körper auf sanfte Weise.

Die Kursleitung wird noch bekannt gegeben.

**Di 12.09. – Di 05.12.2017 | 15.30 – 17.00 Uhr**

Kein Kurs am 26.09.2017.

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607186**

---

**Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 15.30 – 17.00 Uhr**

87,40 € | 19 x = 38 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608046**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### **Di 12.09. – Di 05.12.2017 | 17.15 – 18.45 Uhr**

Kein Kurs am 26.09.2017.

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607187**

---

### **Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 17.15 – 18.45 Uhr**

87,40 € | 19 x = 38 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608047**

---

### **Hatha Yoga in Bedburg-Kaster**

*In Kooperation mit dem Caritasverband für den Rhein-Erft-Kreis e.V.*

Bitte bringen Sie eine Decke oder einen warmen Pulli und dicke Socken und eine Matte mit.

Veranstaltungsort:

Seniorenzentrum Stiftung Hambloch

St.Rochusstr. 11, 50181 Bedburg- Kaster

Ansprechpartnerin: Frau Josefine Nonn

Claudia Müller-Altana

### **Mi 13.09. – Mi 29.11.2017 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Kein Kurs am 04.10.2017

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607189**

---

### **Mi 24.01. – Mi 13.06.2018 | 18.00 – 19.30 Uhr**

Kein am 14.02.2018

91,80 € | 17 x = 34 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608048**

---

### **Mi 13.09. – Mi 29.11.2017 | 19.45 – 21.15 Uhr**

Kein Kurs am 04.10.2017

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607190**

---

### **Mi 24.01. – Mi 13.06.2018 | 19.45 – 21.15 Uhr**

Kein Kurs am 14.02.2018

91,80 € | 17 x = 34 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608049**

---

## > ENTSPANNUNG

---

### Tai Chi

Tai Chi verhilft dem Menschen wieder dazu, Körper, Geist und Seele zu stärken, in ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu gelangen, Kraft und Energie zu schöpfen, zu entspannen und dadurch Stress abzubauen. Tai Chi stärkt den Lebensmut, fördert Ausgeglichenheit und gibt neue Energie. Ohne jede Gefahr einer Überlastung entwickelt diese Entspannung in Zeitlupe' die innere Lebenskraft, die aus dem harmonischen Einklang von Körper, Geist und Seele erwächst. Regelmäßig betrieben verbessert Tai Chi durch die ruhigen, ausgewogenen Bewegungsfolgen die körperliche Fitness, fördert Balance, Muskelkraft und Selbstvertrauen. Auch bei Schwangerschaft, Arthrose, Fibromyalgie, Rheuma, nach leichten Schlaganfällen, Krebs, Osteoporose u .a. - nach Absprache mit dem behandelnden Arzt - geeignet.

**Di 12.09. – Di 05.12.2017 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Johannes Mahmood Zakaria

48,60 € | 9 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607193**

---

**Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 19.00 – 20.30 Uhr**

Johannes Mahmood Zakaria

102,60 € | 19 x = 38 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608072**

---

### Qi Gong - Lebenskunst

Qi Gong (wörtlich: Energie-Training) hat zum Ziel, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Qi Gong ist eine echte Lebenskunst, die auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet! Qi Gong stärkt die Immunabwehr und die Lebenskraft, die Qi-Energie. Qi Gong-Übungen bildeten ursprünglich die Basis der chinesischen Medizin. Gemeinsam ist allen Qi Gong-Stilen, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch verknüpfen.

**Sa 30.09.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Johannes Mahmood Zakaria

8,10 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607194**

---

**Sa 10.03.2018 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Johannes Mahmood Zakaria

8,10 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608073**

---

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### Jiàn Kang Dào - östliche Gesundheitsübungen

Fließende Bewegung und Entspannung

„Jiàn Kang Dào“, der Weg der Gesundheit, ist ein leicht zu erlernendes, aber sehr wirkungsvolles Übungsprogramm für Körper, Geist und Seele. Es basiert auf traditionellen fernöstlichen Energieübungssystemen und umfasst u. a. eine Folge von 24 Bewegungsübungen, Qi Gong, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation. Ein vitaler Körper in Harmonie und Balance erhöht unsere Lebensqualität und wir erleben mehr Lebensfreude und Glück. Je früher wir starten, desto vitaler können wir unser Leben gestalten. Dieses Programm ist grundsätzlich für jeden geeignet, unabhängig vom Alter und ergänzt die unterschiedlichsten Sport- und Fitnessarten. Es ist effektiv und nachhaltig und entwickelt unsere individuellen Gesundheitsressourcen.

**Mo 11.09. – Mo 27.11.2017 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Karin Utta Altena

46,00 € | 10 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607196**

---

**Mo 22.01. – Mo 11.06.2018 | 19.30 – 21.00 Uhr**

Karin Utta Altena

78,20 € | 17 x = 34 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608094**

---

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### **Aroha**

Effektiv-Kräftigend-Entspannend

Aroha ist ein wirksamer und unkomplizierter Gesundheitskurs und dient der Fettreduzierung sowie der Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und die Muskelflexibilität, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und versorgen Ihren Körper optimal mit Sauerstoff. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen Ihre verborgenen Energien frei und bereiten Ihrer Seele Wohlbefinden. Aroha fördert Ihr Selbstbewusstsein und lässt Sie Ihre körperliche und geistige Kraft spüren. Zudem sorgt Aroha für Stressabbau und ein Gefühl von Entspannung und Mobilität. Die Musik wurde speziell für den Kurs komponiert und erzeugt eine außergewöhnliche Atmosphäre im Einklang zu den Bewegungen. Aroha ist ein präventives, ausdauerbetontes Workout, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

**Di 12.09. – Di 05.12.2017 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Birgit Hölter

27,90 € | 9 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607197**

---

**Di 16.01. – Di 26.06.2018 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Birgit Hölter

58,90 € | 19 x = 19 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608076**

---

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### Leben in Bewegung

Um mit dem Alltag Schritt halten zu können, bieten wir Ihnen ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Ausdauer und des allgemeinen Wohlbefindens. Spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen verhelfen zu einem zufriedeneren Selbstbild. Rückenschonende Übungen beugen einseitigen Belastungen vor. Abgerundet wird die Stunde durch allgemeine Entspannungstechniken, die sie zu Hause in den Familienalltag integrieren können. Somit können Sie ausgeruht und mit neuem Elan die familiären und beruflichen Anforderungen meistern.

**Mi 13.09. – Mi 06.12.2017 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Claudia Fleck

28,60 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607200**

---

**Mi 17.01. – Mi 27.06.2018 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Claudia Fleck

49,40 € | 19 x = 19 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608077**

---

### Den Körper stärken

Ein dynamisches Training zur Stärkung des Körpers und des Geistes. Durch ruhige und fließende Übungen wird die Verbindung zwischen Bewusstsein und Bewegung in Einklang gebracht. Bei ruhiger Musik kann die Seele entspannen während die Muskeln durch Bewegung gestärkt werden. Durch diesen Kurs werden Sie nicht nur ausgeglichener sein, Sie werden außerdem mit einer guten Körperhaltung und entspannt durch den Alltag kommen.

**Do 14.09. – Do 07.12.2017 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

28,60 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607202**

---

**Do 18.01. – Do 28.06.2018 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

46,80 € | 18 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608078**

---

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### Den Körper stärken - für Frauen mit und ohne Fluchthintergrund

**Fr 15.09. – Fr 08.12.2017 | 16.30 – 17.30 Uhr**

Spasenka Smilanoska

11,00 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607207**

---

**Fr 19.01. – Fr 29.06.2018 | 16.30 – 17.30 Uhr**

Spasenka Smilanoska

18,00 € | 18 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608081**

---

### Fit durch den Alltag

Wer fit werden will, der muss Muskulatur aufbauen und durch regelmäßige Bewegung und Training der Muskelschwäche entgegenwirken. Es wird nicht nur die Muskulatur sondern auch die Ausdauer gefördert. Der gesamte Körper wird durch gezieltes Trainieren aller Muskelvarianten gestärkt. Diese enthalten unter anderen Kräftigungs-, Dehnungs-, Stabilisations- sowie Entspannungsübungen.

Die Koordination kommt auch nicht zu kurz. Sie fühlen sich fit und haben Spaß und Power im Alltag.

**Do 14.09. – Do 07.12.2017 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

28,60 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607203**

---

**Fr 15.09. – Fr 08.12.2017 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

28,60 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607206**

---

**Do 18.01. – Do 28.06.2018 | 10.00 – 11.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

46,80 € | 18 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608079**

---

**Fr 19.01. – Fr 29.06.2018 | 09.00 – 10.00 Uhr**

Spasenka Smilanoska

46,80 € | 18 x = 18 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608080**

---

## > GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

---

### Rücken-, Bauch- und Beckenbodentraining

Der Beckenboden hat großen Einfluss auf Wohlbefinden, Körpergefühl sowie innere und äußere Haltung. Durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren kann die Spannkraft der Muskulatur und des Beckenbodens nachlassen. Aktivieren und trainieren Sie Ihre tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur und bringen Sie sich sowie Ihren Beckenboden in Form. Wecken Sie Ihre Muskeln auf und bringen Kraft, Stabilität und Gefühl in Ihre Mitte. Als präventive und begleitende Maßnahme für Frauen in den Wechseljahren und Frauen jeden Alters mit allgemeiner Beckenbodenschwäche oder bei Gebärmutter- und Harnblasensenkung.

**Mo 18.09. – Mo 04.12.2017 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Sigrid Hintzen

26,00 € | 10 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6507022**

---

**Mo 15.01. – Mo 12.03.2018 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Sigrid Hintzen

23,40 € | 9 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6508010**

---

**Mo 09.04. – Mo 25.06.2018 | 19.00 – 20.00 Uhr**

Sigrid Hintzen

28,60 € | 11 x = 11 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6508011**

---



# HAUSHALT

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen:

Mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klar kommen und im „operativen Geschäft“ kochen, backen, waschen, nähen und die Wohnung sauber halten.

Das Haushaltsmanagement geht aber noch weiter:

Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann?

Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### Gestalten mit Ton

Der „Do-It-Yourself“-Look ist oft beliebter und origineller als teure Designerstücke. Erlernen Sie die Techniken des Formens und Glasierens dieser jahrtausendealten Kunst. Individuelle Gegenstände selbst erschaffen, kreativ sein, entspannen: beim Töpfern steht der Herstellungsprozess des jeweiligen Gegenstandes im Fokus und der Stress des Alltags rückt in den Hintergrund.

Töpfern erfordert Konzentration und fördert die Ausgeglichenheit. Mit der richtigen Technik, dem geeigneten Werkzeug und ausreichend Geduld wird so aus einem Block Ton nach und nach ein Unikat und es entstehen individuelle Alltagsdinge wie Schalen, Vasen, Teller oder schöne Tassen. Material wird nach Verbrauch abgerechnet.

**Do 14.09. – Do 30.11.2017 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Karin Utta Altena

51,00 € | 10 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607244**

---

**Do 25.01. – Do 14.06.2018 | 09.30 – 11.45 Uhr**

Karin Utta Altena

76,50 € | 15 x = 45 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608119**

---

**Do 14.09. – Do 30.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Karin Utta Altena

51,00 € | 10 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607245**

---

**Do 25.01. – Do 14.06.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Karin Utta Altena

76,50 € | 15 x = 45 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608116**

---

### Recycling - Verschenken und Verkaufen mit Ebay und Co.

Weniger ist mehr

Wer kennt es nicht, vieles, was Platz wegnimmt ist zu schade, um es einfach wegzuworfen. Nicht immer gibt es in der Familie oder im Freundeskreis jemanden, der das gute Stück gebrauchen kann. Wenn verschenken nicht in Frage kommt, bleibt noch ein Verkauf. Zudem schont eine nachhaltige Wirtschaft die Umwelt.

Verschiedene Lösungen werden genauer betrachtet:

- Annahmestellen für wertige Gegenstände
- Verkaufsportale wie ebay oder momox bedienen
- Anzeigentexte verfassen
- Fotos für eine Anzeige vorbereiten

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

Wer möchte kann ein Notebook und/ oder das eigene Smartphone mitbringen

**Sa 16.09.2017 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607240**

---

### Upcycling: Aufbereitung von Holzgegenständen

Oft sind Erinnerungen an „alte Schätzchen“ geknüpft. Holz ist ein natürlicher Werkstoff, der stark auf Umwelteinflüsse reagiert. Was tun bei Holzwürmern, abplatzenden Lacken oder vergilbten Ölen? In diesem Kurs lernen wie Sie selbst Abhilfe schaffen können. Sie lernen Materialien kennen und wie sie verwendet werden. Am Ende können Sie selbständig defekte Lacke entfernen sowie Unebenheiten glätten. Aus rauen Oberflächen können Sie Oberflächen machen, die Sie gerne anfassen.

Bitte kleines Holzmöbel oder andere Holzgegenstände zum Verschönern und Gummihandschuhe mitbringen. Verbrauchs-Materialien sind in der Umlage von 3,00 € Euro pro TN enthalten.

**Sa 23.09.2017 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

18,00 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607241**

---

### Upcycling: Behandeln und Gestalten von Holzoberflächen

Natürliche Holzgegenstände selbst verschönern oder auch einfach haltbarer machen: wir besprechen Techniken, Grundierungen und die Möglichkeiten eines finalen Anstrichs. Sie lernen Materialien kennen und wie diese verwendet werden. Am Ende können Sie Hölzer ölen, wachsen, beizen, bemalen und lackieren. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Bitte kleines Holzmöbel oder andere Holzgegenstände zum Verschönern und Gummihandschuhe mitbringen. Verbrauchs-Materialien sind in der Umlage von 5,00 € Euro pro TN enthalten.

**Sa 11.11.2017 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

20,00 €, inkl. 5,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607242**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### Glas und Farbe

Möchten auch Sie ihre kreativen Ideen in einem ungewöhnlichen Material verwirklichen? Glas ist in seiner Farb- und Lichtwirkung einfach unübertrefflich. Sie erhalten eine fachkundige Einführung in die älteste und zugleich jüngste aller Glastechniken: Glas-Fusing, d.h. Glasverschmelzung. Ihnen steht eine reiche Auswahl an verschmelzbaren Gläsern zur Verfügung. Ganz nebenbei erlernen Sie auch das Glasschneiden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch Verschmelzung der farbigen Gläser entstehen Reliefs, Skulpturen und Fensterbilder. Außerdem kann das Glas zu Schalen, Tellern und Vasen geformt werden. Ein weites Anwendungsfeld wird geboten vom Modeschmuck über Gebrauchsglas bis zu Beleuchtungskörpern.

Materialkosten entstehen nach Verbrauch (45,00 Euro je Kilo Glas). Werkzeuge können im Kurs entliehen oder erworben werden. Sofern vorhanden, bitte mitbringen: Glasschneider, wasserlöslicher Filzschreiber, Zeichenpapier, Putztuch.

Dr. Wolfgang Schmölders  
Je 27,00 € | 2 x = 7 UStd.

**Sa 18.11.2017 | 10.30 – 15.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6607249**

---

**Sa 25.11.2017 | 10.30 – 15.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6607250**

---

**Sa 24.02.2018 | 10.30 – 15.15 Uhr**  
**Veranstaltungs-Nr. 6608124**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### Perlenstickerei

Von der Zeichnung zum Perlenbild

Handarbeiten und hochwertige Stickereien sind zeitlos. Selbst sticken und Perlen auf eine Stickerei aufzubringen ist eine entspannende Tätigkeit.

Lernen Sie, wie Sie ein Ornament oder eine eigene Zeichnung auf Stoff übertragen und mit Hilfe von Perlen zu einem Unikat veredeln.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, einen Stickrahmen mit. Materialien werden gestellt.

**Sa 18.11.2017 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

19,00 €, inkl. 4,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607243**

---

### Holzdrucke selbst gestalten

Vom Schwarz-Weiß-Druck bis zum Mehrdruck

Holzdrucke selbst herzustellen ist ein anregender Prozess. Zunächst wird eine Zeichnung spiegelverkehrt auf eine leichte Holzplatte aufgetragen. Die Motive können Sie frei auswählen. Dann lernen Sie wie Sie auf unterschiedliche Arten Druckflächen erzeugen und wie Sie Ihren Druck herstellen. Sie beginnen mit einer einfarbigen Platte und können sich später an einen Mehrfarbendruck wagen. Materialien werden gestellt.

**Sa 17.02.2018 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Corinne Schneider

23,75 €, inkl. 5,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608111**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### Eine Geschichte zu eigenen Bildern verarbeiten

Am Anfang des Tages hören Sie entspannt einer Erzählung zu. Wenn wir Geschichten lesen oder anhören, bilden wir dazu innere Bilder. Welche Stimmung eine Erzählung auslöst, wie jeder sich einzelne Figuren und Charaktere vorstellt, in welchem Raum sie gesehen werden: all dies ist für jeden anders. Beim Gestalten geht es darum eigene Eindrücke in Bilder zu fassen. Im Gespräch können Sie erste Merkmale bezeichnen. Danach skizzieren Sie diese und wandeln sie schließlich in eigene Bilder um. Die Materialien werden gestellt.

Kurs im Rahmen des „Treffpunkt Anton-Heinen-Haus“ mit einem kostenfreien Mittagsimbiss.

**Sa 03.03.2018 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Corinne Schneider

23,75 €, inkl. 5,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608112**

---

### Acryl- und Ölmalerei

für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Realistisch malen - das geht wunderbar mit Acryl und Öl. Bei einer Kombination dieser beiden Techniken nutzt man sowohl die schnelle Trockenzeit der Acrylfarbe als auch die Geschmeidigkeit der Ölfarbe. Vorkenntnisse sind von Nutzen, aber nicht erforderlich.

Mitzubringen sind – soweit vorhanden – Ölfarben, Pinsel, Buntstifte, ein Baumwolltuch / Lappen und Malgründe (Leinwand oder Malpappe). Alternativ kann das Material bei der Dozentin erworben werden, Materialkosten je nach Verbrauch.. Informationen zur Dozentin finden Sie unter: [www.alexheil.de](http://www.alexheil.de).

Workshop im Rahmen des „Treffpunkt Anton-Heinen-Haus“ mit einem kostenfreien Mittagsimbiss.

**Sa 03.03.2018 | 10.00 – 16.30 Uhr**

Alexandra Heil

25,00 €, inkl. 5,00 € Umlagen | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608128**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### Freie Zeiträume und Platz für Neues schaffen

Weniger ist mehr

Forscher haben herausgefunden, dass wir im Durchschnitt 10.000 Gegenstände um uns versammeln. Diese aufzuräumen und in Ordnung zu halten, bindet viel Energie. Wenn wir neue Vorhaben planen, brauchen wir Energie für die Umsetzung. In diesem Kurs lernen Sie Strategien, um sich von überflüssigen Dingen zu befreien, um mehr Zeit und Raum für Familie, Freunde oder Tätigkeiten zu bekommen, die für Sie wesentlich sind.

**Sa 10.03.2018 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608113**

---

### Frühlingsblumen in Aquarell

Gerade im Frühjahr zeigen sich die schönsten Knospen. Seit Jahrhunderten regen das Wachstum von Pflanzen, Blättern und Blumen Künstler zur Darstellung an. Sie sehen sich ausgewählte Formen von Blättern und Blüten genau an. In kleineren Skizzen erkunden Sie Aufbau und Strukturen. Anschließend zeichnen Sie Ihr eigenes Motiv mit Farbstiften vor und vollenden Ihr Bild mit Aquarellfarben. Die Materialien werden gestellt.

**Sa 21.04.2018 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Corinne Schneider

21,75 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608114**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### (Innere) Landschaften

Landschaftsbilder sind Balsam für die Seele. Weite Strände, satte grüne Wiesen, schattige Auen oder blaue Bergseen, immer wieder erzeugt das Licht dort eine eigene Atmosphäre. Ob strahlend blauer Himmel, Sonnenaufgang oder Nebel und Wolken, welche innere Stimmung wiedergegeben wird, das entscheiden Sie. Zunächst erkunden Sie die Grundzüge perspektivischer Darstellungen sowie Stilmittel, um Bildtiefe darzustellen. Anhand von Bildvorlagen und eigenen Skizzen malen Sie mit Aquarell- und Acrylfarben auf Leinwand. Die Materialien werden gestellt.

**Sa 05.05.2018 | 10.00 – 14.30 Uhr**

Corinne Schneider

21,75 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608115**

---

### Patchwork

Kleine Kunstwerke aus Stoff

Mit einigen der schönsten geometrischen Muster und verschiedensten Stoffflicken entstehen Decken, Krabbeldecken und Taschen. Aus Dreiecken und Vierecken und ‚Blockhäusern‘ zaubern Sie individuelle Kunstwerke, mit denen Sie Ihr Zuhause behaglich und gemütlich gestalten können. Alle Kurse sind für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie mit: mehrere Stoffe (aus Baumwolle, alte Herrenhemden oder Blusen) mit mind. 20 cm Stoffbreite (Kontraste oder Ton in Ton), Lineal, Bleistift, Schere, Garn und Stecknadeln.

**Mo 11.09. – Mo 27.11.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Angela Hohn

60,00 € | 10 x = 30 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607158**

---

**Mo 22.01. – Mo 14.05.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Angela Hohn

84,00 € | 14 x = 42 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608007**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

### Modernes Nähen von Kleidung, Taschen und Wohnaccessoires

für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach Ihren Vorstellungen und Vorkenntnissen fertigen Sie unter Anleitung einer Schneidermeisterin und Kostümbildnerin moderne Kleidung für die ganze Familie. Ebenso können Sie Wohnaccessoires wie Kissenbezüge, Utensilos oder auch Alles fürs Kind und Kinderzimmer gestalten. So entstehen Krabbeldecken, Namenskissen oder Taschen nach Ihren individuellen Vorstellungen. Dabei werden moderne Nähtechniken, neueste Hilfsmittel zum Thema Nähen gezeigt und angesagte Modetrends aufgegriffen.

Benötigt werden die jeweiligen Maße, Stoffe, passendes Nähgarn, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, falls vorhanden, Schnittmuster, Schnittpapier und Schneiderkreide. Hochwertige elektrische Markennähmaschinen sind für jeden Teilnehmer vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

Die Kursteilnehmer werden gebeten, sich vor der ersten Kursstunde mit der Kursleiterin Ursula Lindner in Verbindung zu setzen:

Mobil 0152-53565176

Nähkurs am Dienstagabend

**Di 12.09. – Di 21.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Ursula Lindner

54,00 € | 8 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607165**

---

**Di 16.01. – Di 20.03.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Ursula Lindner

54,00 € | 9 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608017**

---

**Di 10.04. – Di 19.06.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Ursula Lindner

48,00 € | 8 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608018**

---

Nähkurs am Mittwochabend

**Mi 13.09. – Mi 22.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Ursula Lindner

48,00 € | 8 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607166**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

**Mi 17.01. – Mi 21.03.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Ursula Lindner

54,00 € | 9 x = 27 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608019**

---

**Mi 11.04. – Mi 20.06.2018 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Ursula Lindner

48,00 € | 8 x = 24 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608020**

---

### Kreatives Nähatelier

für Anfänger und Fortgeschrittene

Fertigen Sie nach Ihren Ideen Ihre selbst genähte Kollektion, egal ob Sie schon ein Profi oder Anfänger auf der elektrischen Nähmaschine sind.

Sie erlernen Techniken entsprechend Ihren persönlichen Anforderungen. Gestalten Sie ein neues Kleidungsstück für sich oder Ihre Familie. Oder arbeiten Sie an der Änderung eines ‚alten‘ Stückes je nach individuellem Bedarf.

Bringen Sie einen Schnitt Ihrer Wahl mit oder suchen Sie sich aus unserem großen Fundus an Modezeitschriften Ihr passendes Modell aus. Bitte bringen Sie Stoffe, passendes Nähgarn,

Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, falls vorhanden Schnittmuster, Schnittpapier und Schneiderkreide mit.

Hochwertige elektrische Nähmaschinen sind für jeden Teilnehmer vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen. Vor Kursbeginn werden die Teilnehmer gebeten, sich mit der jeweiligen Kursleiterin zwecks Materialbesprechung in Verbindung zu setzen.

Nähkurs am Dienstagmorgen

**Di 12.09. – Di 05.12.2017 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

80,00 € | 10 x = 40 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607155**

---

**Di 16.01. – Di 20.03.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

72,00 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608001**

---

**Di 10.04. – Di 26.06.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

80,00 € | 10 x = 40 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608002**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

Nähkurs am Freitagmorgen

**Fr 15.09. – Fr 01.12.2017 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

80,00 € | 10 x = 40 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607156**

---

**Fr 19.01. – Fr 23.03.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

72,00 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608003**

---

**Fr 13.04. – Fr 29.06.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ulla Annen

72,00 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608004**

---

Nähkurs am Freitagabend

**Fr 15.09. – Fr 01.12.2017 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Ulla Annen

80,00 € | 10 x = 40 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607157**

---

**Fr 19.01. – Fr 23.03.2018 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Ulla Annen

80,00 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608005**

---

**Fr 13.04. – Fr 29.06.2018 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Ulla Annen

80,00 € | 9 x = 36 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608006**

---

### Aus Alt macht Neu

Upcycling - der neue Trend

Mit Upcycling werten Sie gebrauchte Gegenstände oder Kleidung auf. Aus einer abgetragenen Jeans wird die Lieblingstasche, eine liebgewordene Jacke bekommt trendige Flicker und Applikationen und aus einem Rock zaubern Sie moderne Kissenbezüge. Kleiderschrank und Flohmarkt werden zur Fundgrube für unzählige kreative Ideen zur Weiterverwertung. Professionelle Hilfe für die Umsetzung bietet an diesem Wochenende unsere Schneidermeisterin Ulla Annen.

Zu ändernde Modelle und Material bitte mitbringen!

**So 01.10.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Ulla Annen

8,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607164**

---

## > KREATIVES GESTALTEN VON WOHN- UND LEBENSRAUM

---

**Sa 03.03.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Ulla Annen

8,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608015**

---

**Sa 30.09. - Sa 14.10.2017 | 10.00 - 13.00 Uhr**

Marlene Pahlke

24,00 € | 3 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607159**

---

**Sa 16.06.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Ulla Annen

8,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608016**

---

**Sa 20.01. - Sa 03.02.2018 | 10.00 - 13.00 Uhr**

Marlene Pahlke

24,00 € | 3 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608008**

---

### Schneiderwerkstatt für Nähbegeisterte

Anfängerkurs am Wochenende

Sier erlernen Grundkenntnisse des Schneiderns und das Nähen an der Nähmaschine bis hin zum ersten brauchbaren Werk- und Kleidungsstück. Die Einführung erfolgt praktisch durch die Herstellung Ihres individuellen Wunschstückes (Kissenbezug, Tischset, Tasche).

Bringen Sie bitte mit: eine ausgemusterte Jeans, eine ausgemusterte Bluse oder Herrenoberhemd oder je 50 cm - 1 m entsprechenden Stoff, farblich passendes Garn, eine Schere, ein Maßband, Schneiderkreide, Stecknadeln, Bleistift, DIN A4 Blatt, Geodreieck oder Handmaß (wenn vorhanden).

**Sa 21.06. - Sa 05.05.2018 | 10.00 - 13.00 Uhr**

Marlene Pahlke

24,00 € | 3 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608009**

---

## > ERNÄHRUNG IM GESPRÄCH

---

### Die richtige Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter

Elternabend

Aller Anfang ist gar nicht schwer!

An diesem Abend erfahren Sie, welche Ernährung

Ihr Baby und Kleinkind von Anfang an gut tut.

Lernen Sie den Ernährungsplan für das 1. Lebens-

jahr kennen und vergleichen Sie Fertigbreie mit

Selbstgekochem. Tauschen Sie sich mit anderen

Vätern und Müttern über Erfahrungen und Probleme

aus. Die Oecotrophologin Eva Brebeck-Nysten will

Ihnen an diesem Abend Mut machen, eigenes aus-

zuprobieren und zeigen, wie einfach es ist, Ihr Kind

gesund zu ernähren.

**Di 17.10.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Eva Brebeck-Nysten

7,95 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607167**

---

**Di 06.02.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Eva Brebeck-Nysten

7,95 €, inkl. 3,00 € Umlagen | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608021**

---

## > KOCHEN UND BACKEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

### **Pfannkuchen - gerollt, gefüllt und belegt**

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Ein Kochspaß für alle Pfannkuchenliebhaber, die süße oder herzhafte Pfannkuchen mögen. Dazu hören wir das Märchen vom dicken fetten Pfannkuchen.

**Sa 16.09.2017 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607171**

---

### **Halloween**

Einladung zur gruseligen Kochparty für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Geister brauchen zum Spuken viel Kraft. Deshalb kommt und macht euch euer Gruselmenü selber. Wir kochen gemeinsam und lassen uns anschließend die Kraftnahrung für Geister und Untote an der Geistertafel schmecken. Auf dem Speiseplan stehen heiße Blutsuppe aus kalter Hand, Spinnenmuffins mit gruselig langen Beinen, süße Blutwurst und

kleine Käsefüße für Mini - Kannibalen

**Fr 20.10.2017 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607169**

---

### **Knusper, knusper, knäuschen....**

Paulas Lebkuchenhaus



Backspass im Advent für Eltern mit ihren Kindern von 6 – 8 Jahren in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bergheim.

**Fr 25.11.2017 | 09.30 – 13.30 Uhr**

Elfriede Türnich

Anmeldung über die Stadtbibliothek Bergheim

**Veranstaltungs-Nr. 6607168**

---

## > KOCHEN UND BACKEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

### Weihnachtspätzchen - frisch gebacken und verziert

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Back mit! Heute darf geknetet, gerollt, abgewogen, dekoriert und auch genascht werden! Das Backen von Weihnachtsgebäck gemeinsam in der Familie gehört zur Adventszeit einfach dazu. Neben klassischen Rezepten gibt es auch neue Ideen zu entdecken!

**Sa 02.12.2017 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607172**

---

### Kinder kocht!

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 6 - 8 Jahren

Cake Pops zur Weihnachtszeit

Kleine bunte Kuchen am Stiel. Für Freunde zum Mitbringen, für die Kaffeetafel, für jede Gelegenheit und für sich selbst. Aus Kuchenresten und Kekskrümel mit Creme fraiche oder Frischkäse und etwas

Butter, sowie viel Schokolade und Zuckerperlen zaubern wir die schönsten Kuchen am Stiel. Gleich zum Mitnehmen und Naschen.

Bitte ein kleines Styroporstück oder einen Schuhkraut für den Transport der Cake Pops mitbringen.

**Sa 09.12.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607170**

---

### Weltbeste Pfannkuchen und Waffeln

Waffeln wie wir sie mögen: Süß mit Früchten oder heißen Kirschen und Sahne. Bergische- Waffeln oder doch lieber Belgische-Waffeln? Waffelherzen mit Schokolade oder Nüssen und Zitrone. Herzhaft aus Hefeteig mit Kräutern oder Schinken und Käse.

**Sa 27.01.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608023**

---

## > KOCHEN UND BACKEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

### Wir feiern Ostern

Ein „Drei Gänge - Menü“ mit Kindern kochen, geht das? Aber bestimmt!

Als Vorspeise bereiten wir eine Suppe aus Frühlingsmöhren mit frisch gepresstem Orangensaft abgeschmeckt, dazu Kressebrötchen; danach eine Erdbeer- oder Bananenmilch als Zwischengang; der Hauptgang besteht aus gefüllten Hackbällchen mit Kräuterdip, Apfel-Möhrensalat mit Drillingen und gerösteten Sonnenblumenkernen aus dem Backofen. Zum Nachtisch genießen wir Erdbeertiramisu oder Holunderblüten mit Vanillesoße.

**Fr 09.03.2018 | 15.00 – 18.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608024**

---

### Kartoffeln mal anders!

Die ersten Frühkartoffeln schmecken besonders gut vom Garten frisch auf den Teller. Wie wäre es mit Kartoffelpüreevariationen mit Erbsen, Rote Bete, gerösteten Zwiebeln oder Maronen verfeinert, Kartoffelgratin mit Möhren, Zucchini, Zwiebeln

nach französischer Art, Rösti, Reibekuchen oder Bratkartoffeln.

**Sa 28.04.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608025**

---

### Alles, was in den Picknickkorb gehört

Sommer, Sonne, Sonnenschein jetzt gehen wir mit unserem Picknickkorb auf den Spielplatz oder auf die große Wiese. Wir packen alles ein, was uns schmeckt, Würstchen im Schlafrock, Käsefüße mit Tomaten auf Vollkornbrot, Blaubeermuffins, Schweineöhrchen, herzhafte und süße Hefeschnecken und Fruchtspieße zum Nachtisch.

**Sa 16.06.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608026**

---

## > KOCHEN UND BACKEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

### **Kostümparty in der Küche**

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Passend zu Karneval kochen und backen wir für Piraten Krakenwürstchen und Räuberspieße. Für Prinzessinnen gibt es edle Muffins und ein Elfengetränk.

**Sa 03.02.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608027**

---

### **So bunt is(s)t Europa**

Kochen für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Was lieben Kinder aus Italien, Griechenland oder Schweden? Wir kochen allerlei typische Gerichte aus verschiedenen Ländern.

**Sa 10.03.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608028**

---

## > KOCHEN UND BACKEN FÜR ELTERN UND KINDER

---

### **Mama - heute kochen wir für Dich**

Eine Muttertagsüberraschung

Mit Hilfe von Papa, Oma oder Opa kocht und backt ein Kind ab 4 Jahren eine Überraschung für die Mama. Wie wäre es mit einem Blumentopf Kuchen mit Marzipanblüte. Natürlich wird nicht mehr verraten.

**Sa 05.05.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Sabine Möser

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608029**

---

### **Tierisch gut!**

Plätzchen - Backwerkstatt für Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Plätzchen schmecken nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern immer. Von der Tierwelt inspiriert formen wir Tiger-Plätzchen für den kleinen Tiger, Bullenaugen groß und rund mit viel Marmelade gefüllt, Bärentatzen bestreut mit Puderzucker, zarte Rehpfoten die gleich auf der Zunge zergehen, Schweineohren unterschiedlich gefüllt für große Naschkatzen!

**Sa 23.06.2018 | 09.30 – 12.30 Uhr**

Elfriede Türnich

12,20 €, inkl. 6,00 € Umlagen, 3,10 € für jedes weitere Kind | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608022**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - KOCHREIHEN

---

### Kochzirkel am Dienstag

Mit allen Sinnen genießen

Kochen ist Genuss, Fantasie, Technik und Kunst. Wer die Grundkenntnisse beherrscht, wird schon mal nach Höherem streben: nach exotischen, raffinierten Gerichten, die Augen, Nase und Gaumen verwöhnen. Viermal im Jahr können Sie sich diesem Anspruch stellen und je Abend ein mehrgängiges Menü aus saisonalen und marktfrischen Zutaten kreieren. Nach der Zubereitung werden die Gerichte in gemeinsamer Runde genossen und dabei gefachsimpelt.

**Di 19.09. – Di 14.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Elke Krull

41,00 €, inkl. 20,00 € Umlagen | 2 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607173**

---

**Di 30.01. – Di 24.04.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Elke Krull

41,00 €, inkl. 20,00 € Umlagen | 2 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608030**

---

### Kochtreff am Dienstag

Kochvormittage

Man nehme: die Vielfalt einheimischer und internationaler Lebensmittel, ein wenig Kreativität und eine gute Portion Küchenkompetenz. Das ergibt ein buntes Menü an Gerichten sowohl für den Esstisch im Alltag als auch für ein außergewöhnliches Festessen, das Sie unter fachlicher Anleitung gemeinsam zubereiten und geniessen.

**Di 19.09. – Di 05.12.2017 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Anita Gierschmann

65,60 €, inkl. 32,00 € Umlagen | 4 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607174**

---

**Di 30.01. – Di 05.06.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Anita Gierschmann

82,00 €, inkl. 40,00 € Umlagen | 5 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608031**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - KOCHREIHEN

---

### Treffpunkt Küche am Donnerstag

Kochvormittage

Gestalten Sie Ihren täglichen Speiseplan kostengünstig und gesund.

Unter Einbezug aktueller und saisonaler Lebensmittelangebote gibt die Referentin praktische Anleitungen für die Alltagsküche. Dabei ist Experimentieren erlaubt und erwünscht.

**Do 21.09. – Do 07.12.2017 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Anita Gierschmann

65,60 €, inkl. 32,00 € Umlagen | 4 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607235**

---

**Do 01.02. – Do 07.06.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Anita Gierschmann

82,00 €, inkl. 40,00 € Umlagen | 5 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608106**

---

### Jahreszeiten Kochen

Kochen von Saison zu Saison

Hier steht der Saisonkalender der Lebensmittel im Vordergrund. Kochen Sie mit Produkten, wenn sie auf dem Wochenmarkt oder im Handel natürlich im Rhythmus der Jahreszeiten angeboten werden: zartes Frühlingsgemüse mit frischen Gewürzen, aromatisches Obst im Sommer, Herbstgemüse und Wärmendes in der kalten Jahreszeit.

Das gemeinsame Kochen, Lebensmittelkunde und Tipps für die Zubereitung sind wichtiger Bestandteil dieser Kursreihe. Ein gemeinsames Geniessen der gekochten Gerichte rundet den Abend ab.

**Mo 25.09. – Mo 04.12.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

41,00 €, inkl. 20,00 € Umlagen | 2 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607238**

---

**Mo 29.01. – Mo 18.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

61,50 €, inkl. 30,00 € Umlagen | 3 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608109**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - KOCHREIHEN

---

### Kochzirkel am Mittwoch

Modernisieren Sie Ihre Alltagsküche. Peppen Sie Ihren täglichen Speiseplan mit neuen Ideen auf. Natürliche Produkte aus der Region werden der Jahreszeit entsprechend mit wenig Aufwand weiter verarbeitet. Freuen Sie sich auf gemeinsame Kochabende mit neuen Rezeptideen für die tägliche Mahlzeit.

**Mi 04.10. – Mi 22.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

41,00 €, inkl. 20,00 € Umlagen | 2 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607239**

---

**Mi 24.01. – Mi 06.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

102,50 €, inkl. 50,00 € Umlagen | 5 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608110**

---

### Kochen - Essen - Klönen

Familien kochen gemeinsam

Damit das gemeinsame Kochen und gemeinsame Mahlzeit halten nicht zur Nebensache im Alltagsleben von Familien wird, nehmen wir uns Zeit für einander. Wir lassen die Arbeit am Herd und in der Küche zu einem spannenden Erlebnis für alle Eltern mit ihren Teenies werden.

**Mi 11.10. – Mi 29.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

82,00 €, inkl. 40,00 € Umlagen | 2 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607237**

---

**Mi 31.01. – Mi 13.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

82,00 €, inkl. 40,00 € Umlagen | 4 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608108**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - KOCHREIHEN

---

### Frisch und bunt

Gerichte für die ganze Familie

Ein Kochkurs der bodenständigen und kreativen Küche. Probieren Sie von Gemüse- über Fisch- und Fleischgerichte eine bunte Palette einfacher oder anspruchsvoller Rezepte aus. Auf die Wünsche der Teilnehmer und Teilnehmerinnen wird gerne eingegangen. So ist für jeden Geschmack in der Familie etwas dabei.

**Mo 06.11. – Mo 13.11.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Karin Mävers

34,80 €, inkl. 18,00 € Umlagen | 2 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607236**

---

**Mo 07.05. – Mo 14.05.2018 | 19.00 – 22.00  
Uhr**

Karin Mävers

34,80 €, inkl. 18,00 € Umlagen | 2 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608107**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Fleischlose Küche zu jeder Gelegenheit

Die Kochreihe, die Sie neugierig auf die Vielseitigkeit einer fleischlosen schmackhaften Küche machen möchte. Vegetarismus liegt im Trend und wird als bewusster Verzicht einer gesunden Ernährungsweise praktiziert. Dabei sind frische und möglichst unverarbeitete Grundzutaten besonders wichtig.

Mit allen Sinnen genießen

**Mi 13.09.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Mayr

16,40 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607205**

---

Herbstgemüse bunt und gesund

**Di 10.10.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Mayr

16,40 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607208**

---

Vegetarischer Brunch

**Di 28.11.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Mayr

16,40 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607209**

---

Vitamine im Winter

**Di 06.03.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Mayr

16,40 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608055**

---

Knackige Salate und Dips

**Di 05.06.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Mayr

16,40 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608057**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Raffinierte Landküche

mit den passenden Weinen

Einfache Produkte aus der Region, duftende Kräuter, frisches Gemüse und Obst ergeben ein nicht alltägliches Menü.

**Mi 20.09.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq  
31,00 €, inkl. 15,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607214**

---

**Mi 15.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq  
31,00 €, inkl. 15,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607215**

---

**Di 06.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq  
31,00 €, inkl. 15,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608066**

---

**Di 12.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq  
31,00 €, inkl. 15,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608067**

---

**Di 19.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq  
31,00 €, inkl. 15,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608068**

---

### Thailändische Küche

Seien Sie zu Tisch in Thailand und erleben feine, authentische Thai-Küche, in der aus frischen originalen Zutaten, Gewürzen und Kräutern eine Vielfalt an exotischen, aber durchaus einfachen Gerichten entsteht.

**Fr 22.09.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Somnuc Larpwaj-Dackweiler  
18,40 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607233**

---

**Mo 20.11.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Somnuc Larpwaj-Dackweiler  
18,40 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607234**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### **Di 10.04.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Somnuc Larpwaj-Dackweiler

18,40 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608104**

---

### **Di 29.05.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Somnuc Larpwaj-Dackweiler

18,40 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608105**

---

### **Cook and Chill**

Jugendkochkreis für junge Leute

zwischen 14 und 17 Jahren

Hamburger ist nicht gleich Hamburger

Es geht nichts über Selbstgemachtes! Hamburger von A bis Z selber machen mit allem was Du gerne isst!

### **Sa 23.09.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

14,40 €, inkl. 6,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607217**

---

### **Plätzchen backen zur Adventszeit**

Mit etwas Mehl, einigen Eier, Zucker, Zimt, Nüssen, Kardamom, Pfeffer, Muskat und Korinthen entstehen leckere Plätzchen.

### **Sa 18.11.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

14,40 €, inkl. 6,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607218**

---

### **Fleischbällchen international**

Fleischbällchengerichte finden wir in jeder nationalen Küche in Europa. Wir wollen nachkochen, was unseren Nachbarn so gut schmeckt. Ob gefüllte Weinblätter aus der Türkei, Kötbulla aus Schweden, mit Feta gefüllte Fleischbällchen aus Griechenland oder gar Fleischpflanzerln aus Bayern. Mit oder ohne Soße, einfach lecker!

### **Fr 02.02.2018 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Elfriede Türnich

14,40 €, inkl. 6,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608069**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Nudeln - bitte mit viel Soße!

Wir stellen unseren eigenen Nudelteig her. Daraus formen wir Pasta, Spaghetti, Spiralnudeln, oder Ravioli - mit Kräutern, Käse oder Fleisch gefüllt und einer leckeren Soße serviert, sind sie ein wahrer Genuss.

**Fr 02.03.2018 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Elfriede Türnich

14,40 €, inkl. 6,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608070**

---

### Hefeteig

Ob in der Pfanne oder Backofen gegart, ob süß oder herzhaft, noch warm schmeckt er am besten.

**Fr 27.04.2018 | 17.30 – 20.30 Uhr**

Elfriede Türnich

14,40 €, inkl. 6,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608071**

---

### Jahreszeitliche Genüsse

Ein Kochkurs nicht nur für Paare

Gemeinsames Kochen in der Gruppe und der Verzehr der selbst zubereiteten Gerichte in geselliger Runde sind wichtiger Bestandteil dieser Kurse. Bitte bringen Sie Getränke selber mit.

**Mi 27.09.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607210**

---

**Mi 06.12.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607213**

---

**Mi 14.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608059**

---

**Mi 20.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608064**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Backen wie die Profis

Backen mit Backmeister Roman

Bitte bringen Sie Schreibzeug, eine Schürze und Behältnis für die fertigen Produkte mit.

Pizza und Focaccia - klassisch und mal anders

Pizza hat sicherlich jeder schon einmal gebacken. Daher stellen wir an diesem Abend Pizza und Focaccia aus hellem Bio-Dinkelmehl und Bio-Weizenmehl mit verschiedenen Auflagen her. Vegetarier sind ebenfalls herzlich willkommen.

**Mo 02.10.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Roman Höckeke

17,00 €, inkl. 6,50 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607191**

---

Pide und Schlemmerzungen

Türkische Fladenbrote sind auch bei uns sehr beliebt und werden zu allem gereicht. Raffinierte Rezepturen bringen Abwechslung und intensiven Geschmack. Hauchdünne Schlemmerzungen mit deftigen Auflagen genießen wir ofenfrisch.

**Fr 20.10.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Roman Höckeke

15,00 €, inkl. 4,50 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607192**

---

Leichte Sahnetortenvariationen

Die Basis einer guten Torte ist ein zarter Biskuit, der weder zu trocken noch zu kompakt sein soll. Eine Sahne-Roulade ist schnell gemacht und kommt immer gut an. Früchte runden den Geschmack ab. Wir verwenden hochwertiges Mehl in Bio-Qualität. Bitte ein Handrührgerät mitbringen

**Mo 19.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Roman Höckeke

18,00 €, inkl. 7,50 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608033**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Ostergrüße aus der Backstube

Backmeister Roman zeigt Ihnen wie man Ostergebäck aus Hefefeinteigen herstellt. Wir backen Osterkränze mit und ohne Füllungen sowie Osterhasen und -zöpfe.

**Di 13.03.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Roman Höcke

18,50 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608034**

---

### Brote mit Powergetreiden Amaranth, Quinoa, Teff, Chiasamen

Diese Getreidesorten bieten nicht nur ein völlig neues Geschmackserlebnis, sondern ein regelmäßiger Verzehr unterstützt eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Bringen Sie bitte eine Kastenbackform mit

**Mi 16.05.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Roman Höcke

14,50 €, inkl. 4,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608035**

---

### Regionalküche - traditionell und modern

Eine kulinarische Reise durch die Regionen

#### Westfalen

Ein Garant für unverfälschte Küche, frei von modischem Schnickschnack aber voller Geschmack, in der Kartoffeln und Fleisch eine Hauptrolle spielen.

**Mo 09.10.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

19,50 €, inkl. 9,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607232**

---

#### Sachsen

Eine kulinarische Reise durch die Regionen  
Eine kräftig-deftige Küche mit Liebe zu Süßem und zu Kaffee. Wer kennt nicht das Leipziger Allerlei.

**Mo 05.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

19,50 €, inkl. 9,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608097**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Franken

Bodenständig mit einer Affinität zu Fleisch und Wurstspezialitäten genießen die Franken Essen und Trinken gerne unter freiem Himmel im idyllischen Biergarten.

**Mo 04.06.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firnenich

17,40 €, inkl. 9,00 € Umlagen | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608098**

---

### Vegan genießen - ganz einfach

Ohne tierische Produkte etwas Neues ausprobieren? Herausfinden, was hinter dem veganen Trend so steckt? Eine spannende Entdeckungsreise wartet auf Sie. Vegane Ernährung ist gesund, abwechslungsreich, lecker und alltagstauglich. Was man beachten sollte, damit sie gut funktioniert, lernen Sie in den Kursen, die die ganze Vielfalt vegane Küche zeigen.

### Vegan kochen für Einsteiger und Neugierige

Mal ohne Fleisch, Milch und Ei kochen? Ganz einfach - wenn man weiß, wie es geht. Leckere Basics der veganen Küche, Tipps und Tricks und so manche kulinarische Überraschung stehen auf dem Programm.

**Mo 18.09.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607220**

---

### Suppen und Eintöpfe

Machen Sie es sich gemütlich - mit neu entdeckten traditionellen Eintopfgerichte wie Feuerbohnen oder Chili sin carne, trendigen Suppenkreationen und würzigen Verwöhngerichten aus der indischen Küche.

**Di 07.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607219**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Ein besonderes Weihnachtsmenü

Ein Schlemmermenü ohne Fleisch, Ei und Milchprodukte? Kein Problem! Festliche Vorspeisen, weihnachtliche Hauptgerichte, unwiderstehliche Nachtsnacks und als Krönung zarte Weihnachtsplätzchen. Dieses Jahr wird ein besonderes Weihnachten

**Di 05.12.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607221**

---

### Vegan kochen für die ganze Familie

Wo treffen sich gesund und lecker, bunt und familienfreundlich? In der veganen Küche! Entdecken Sie schnelle Rezepte, die der Familie schmecken und allen gut tun.

**Sa 17.02.2018 | 10.00 – 14.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608082**

---

### So schmeckt Frühling!

Mit mehr Energie in den Frühling starten! Bei einem grünen Smoothie setzen wir uns zu einer kleinen Einführung in die 5 Elemente Ernährung der Traditionellen chinesischen Medizin. Danach wagen wir uns an Kichererbsenschnitzel mit Zitronen-Sesam-Panade, Mangold-Pfanne mit frischen Kräutern und karamellierte Maisgriesschnitten mit Rhabarber-Erdbeersoße

**Mo 19.03.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608083**

---

### Superfood

Was sind eigentlich diese Superfoods? Und gibt es diese nicht auch bei uns? Na klar! Heute verarbeiten wir exotische und einheimische Gesundheitsbooster wie Chia-Samen, Acai-Beeren, Avocados und Heidelbeeren zu leckeren Gerichte.

**Fr 13.04.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608084**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Lunchbox –Essen für unterwegs

Keine Zeit für ein warmes Essen in der Mittagspause? Keine Lust auf langes Vorbereiten? Mit der abwechslungsreich gefüllten Lunchbox müssen Berufstätige nicht auf gutes Essen verzichten und erhalten praktische Mahlzeiten zum Mitnehmen, Aufessen und Sattwerden

**Di 15.05.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608102**

---

### Veganes Grillen

Wir sagen der Langeweile auf dem Grill den Kampf an. Zuerst gefüllte Zucchini, orientalische Gemüsespieße, gegrillte Avocado mit Tomatensalsa oder mediterrane Gemüsepackchen. Danach vielleicht feurige Hackröllchen mit fruchtiger Joghurt-Mango-Soße oder BBQ-Steaks aus Saitan. Zum Nachschmecken servieren wir Grill-Pfirsiche mit Zimt-Butter oder kubanische Ananas. Die nächste Grillsaison kann kommen

**Fr 22.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Sonja Topp

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608103**

---

### Indische Küche

Die raffiniert gewürzten Speisen werden traditionell in Schüsseln auf den Tisch gebracht. Vegetarisch oder mit Hühnerfleisch, Kokosmilch und Kartoffelgerichten bietet die indische Küche viele Varianten. Passend dazu werden Reis und Fladenbrot serviert. Dazu gibt es als erfrischende Getränke süße und pikante Lassis.

**Sa 07.10.2017 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Uma Findeklee

23,10 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607198**

---

**Sa 03.03.2018 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Uma Findeklee

23,10 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608037**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Asiatische Küche

Die schnelle oft unkomplizierte Küche Asiens verbindet in idealer Weise Genuss und Lebensart mit leichter, bekömmlicher Ernährung. Lassen Sie sich inspirieren mit Rezepten aus verschiedenen fernöstlichen Ländern.

**Sa 14.10.2017 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Uma Findeklee

23,10 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607199**

---

**Sa 14.04.2018 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Uma Findeklee

23,10 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608038**

---

### Englische Küche

Fish and Chips - very British - stimmt!

Aber darüber hinaus gibt es viele schmackhafte Gerichte. Sie bereiten an diesem Abend typische, englische Köstlichkeiten zu.

**Fr 08.12.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Uma Findeklee

21,00 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607204**

---

**Fr 29.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Uma Findeklee

21,00 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608039**

---

### Gerichte im Wok

Die große Pfanne mit viel Geschmack ist eines der wichtigsten Kochutensilien der chinesischen und südostasiatischen Küche. Fleisch, Fisch und viel Gemüse garen zusammen mit aromatischen Gewürzen in der großen, gewölbten Pfanne. Ein Genuss für jeden.

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

**Fr 17.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Uma Findelee

21,00 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607201**

---

**Sa 09.06.2018 | 11.00 – 15.30 Uhr**

Uma Findelee

23,10 €, inkl. 10,50 € Umlagen | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608036**

---

### Heißgeliebte Alpenküche

Erklimmen Sie den Gipfel der Genüsse! Auch ohne körperliche Anstrengungen wird es kulinarisch am heutigen Abend so urig wie auf der Almhütte.

**Fr 13.10.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607211**

---

### Kochtreff

der Pfadfindergruppe aus Neubottenbroich

Anmeldung über Frau Türnich

**So 26.11.2017 | 10.00 – 13.00 Uhr**

Elfriede Türnich

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607216**

---

### Kressdach in Kölle

Kölsche Rezepte mit bodenständigen Zutaten ergeben ein festliches Weihnachtsmenü.

**Fr 01.12.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607212**

---

### Biblisch Kochen

für Firmlinge des Pfarrgemeindevorband BM-Ost

**Sa 20.01.2018 | 10.00 – 15.15 Uhr**

Agnes Jusinski

1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608096**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Ein kleines Gewürzseminar

Sehen, riechen, fühlen und schmecken Sie die herrlichsten Aromen, Kräuter und Pflanzen. Mahlen und mörsern Sie mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Ihre eigene Gewürzmischung für ein wunderbar duftendes Menü.

**Fr 16.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608060**

---

### Senf - weit mehr als ein Küchengewürz

Als hervorragendes Gewürz verfeinert er verschiedenste Speisen und verleiht ihnen eine ganz individuelle Geschmacksnote. Er gibt Gerichten mit Fisch, Fleisch, Saucen und Dressings die richtige Note.

**Mo 26.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608061**

---

### Gerollt und gewickelt

deftige, pikante oder süße Rouladen

Einfach lecker sind die hübschen Päckchen nicht nur für das Auge, sondern auch für den Gaumen.

**Mi 28.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608065**

---

### Drunter und Drüber

Brote und Aufstriche

Was gibt es Köstlicheres als frisch gebackenes Brot und dazu selbst gemachte aufstriche. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Im Handumdrehen sind sie zubereitet und machen zu Frühstück, Brunch oder Abendbrot stets etwas her.

**Mi 07.03.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608058**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Wildkräuterspaziergang mit anschließendem Kochen

Zu dieser Jahreszeit gedeihen Wildkräuter besonders üppig. Auf unserem Spaziergang vor der Haustür werden wir essbare Kräuter kennenlernen, diese sammeln und anschließend in der Lehrküche des Anton-Heinen-Hauses aus Brennessel, Löwenzahn, Knoblauchrauke, Gundermann und Giersch wahre Köstlichkeiten zubereiten. Bitte Körbchen und Schere mitbringen und auf wetterfeste Kleidung und Schuhwerk achten.

Treffpunkt zum Spaziergang Eingang Anton-Heinen-Haus um 10.30 Uhr

**Sa 21.04.2018 | 10.30 – 15.00 Uhr**

Maria Mayr

20,60 €, inkl. 8,00 € Umlagen | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608056**

---

### Korn für Korn ein Genuss

Getreide und Pseudogetreide sind eine Bereicherung der täglichen Küche. Neben Roggen, Weizen, Gerste und Hafer bieten Quinoa, Amaranth und Chia eine unzählige Palette an Geschmackserlebnissen.

**Mo 30.04.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

19,50 €, inkl. 9,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608099**

---

### Häppchen für Gäste und Feste

Raffinierte Gaumenkitzler, Edles fürs Buffet oder kleine Aufmerksamkeiten für einen geselligen Abend.

**Fr 04.05.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608062**

---

## > PRAXISWERKSTATT KÜCHE - EINZELTERMINE

---

### Picknicksnacks und Pausenbrot

Snacks sind köstliche Kleinigkeiten, die sich bequem ohne Messer oder Gabel verzehren lassen um den kleinen Hunger zu stillen. Mit Rezepten für die kleinen Gerichte kommen Sie garantiert gestärkt durch den Tag.

**Mi 09.05.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

19,50 €, inkl. 9,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608100**

---

### Soßenküche für Nudelfans

Nudeln sind das Beste! Nicht ganz, denn der Schlüssel zum Nudelglück ist die Soße. Ob schnell gerührt oder lange geschmort, ob italienischer Klassiker oder internationaler Newcomer, mehr braucht man nicht.

**Fr 15.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

20,50 €, inkl. 10,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608063**

---

### Bitter - ein vergessener Geschmack

Manche Zitrusfrüchte, Chicoree, Radicchio und Endiviansalat schmecken vielen nicht, auch wenn die darin enthaltenen Bitterstoffe meist gesund sind. Wir verraten Ihnen, wie Sie bittere Lebensmittel zu einer leckeren Mahlzeit zubereiten.

**Mo 28.05.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

19,50 €, inkl. 9,00 € Umlagen | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608101**

---

## > KOCHEN FÜR MÄNNER

---

### Treffpunkt Küche für Männer

Kochvormittage für Männer, die sich nicht mehr nur bekochen lassen wollen

Hier ergreifen Sie selbst den Kochlöffel und die Initiative für die Zubereitung von leckeren und gesunden Mahlzeiten. Für das gute Gelingen unterstützt Sie eine qualifizierte Haushaltsreferentin, die Ihnen die notwendigen Techniken am Herd nahe bringt.

**Di 26.09. – Di 10.10.2017 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

34,80 €, inkl. 18,00 € Umlagen | 2 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607230**

---

**Di 23.01. – Di 29.05.2018 | 09.00 – 12.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

87,00 €, inkl. 45,00 € Umlagen | 5 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608093**

---

### Wir lassen nichts anbrennen

Kochabende für Männer

Entdecken Sie neue Rezeptideen für eine kreative Familien- oder Singleküche. Mit vielen Tipps und Anregungen für eine zeitgerechte Ernährung gelingt Ihnen ein komplettes Menü ohne Schwierigkeiten.

**Di 26.09. – Di 21.11.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Karin Mävers

52,20 €, inkl. 27,00 € Umlagen | 3 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607228**

---

**Di 23.01. – Di 26.06.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Karin Mävers

87,00 €, inkl. 45,00 € Umlagen | 5 x = 20 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608092**

---

### Kochen für Männer mit Geschmack

Verbessern Sie Ihr Wissen über das Kochen! Egal, ob Sie Ihre Frau am Herd unterstützen wollen oder selbstständig kreativ die Welt der kulinarischen Genüsse entdecken wollen, hier lernen Sie in der Gruppe Gleichgesinnter Lebensmittel und ihre Verarbeitung kennen. Sie stellen gemeinsam ausgewogene Mahlzeiten zusammen und lernen den zeitsparenden Einsatz moderner Haushaltsgeräte.

**Fr 06.10. – Fr 24.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

41,00 €, inkl. 20,00 € Umlagen | 2 x = 10 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607231**

---

**Fr 26.01. – Fr 08.06.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

102,50 €, inkl. 50,00 € Umlagen | 5 x = 25 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608095**

---

## > KOCHABENDE UND MEHR FÜR LANDFRAUEN

---

Die Bildungsangebote finden in Zusammenarbeit mit dem LandFrauenVerband e.V. Rhein-Erft-Kreis/Stadt Köln im Anton-Heinen-Haus statt.



Für folgende Veranstaltungen bitte Anmeldung und weitere Informationen zu den Gebühren bei: Brigitte Wynen, Tel: 02274/8285473

Die Lebensmittelumlage wird im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

### Senf, weit mehr als ein Küchengewürz

Angebot für Landfrauen

Als hervorragendes Gewürz verfeinert er verschiedenste Speisen und verleiht ihnen eine ganz individuelle Geschmacksnote. Er gibt Gerichten mit Fisch, Fleisch, Saucen und Dressings die richtige Note.

**Mo 16.10.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

María Schardt

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607222**

---

### Raffinierte Landküche mit den passenden Weinen

Angebot für Landfrauen

Einfache Produkte aus der Region, duftende Kräuter, frisches Gemüse und Obst ergeben ein nicht alltägliches Menü.

**Mi 08.11.2017 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607223**

---

### Backen wie die Profis

Weihnachtsstollen nach Dresdner Art

Angebot für Landfrauen

Mohn- und Nussstollen -

Backen mit Backmeister Roman

Unter sachkundiger Anleitung erlernen Sie die hohe Kunst des Stollenbackens. Sie erhalten wichtige Tipps über die Herstellung des Teiges und dessen Verarbeitung. Lassen Sie sich vom Duft und einzigartigem Geschmack verführen.

## > KOCHABENDE UND MEHR FÜR LANDFRAUEN

---

**Fr 10.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Roman Höckele

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607224**

---

### Weihnachten - Rezepte fürs Fest

Angebot für Landfrauen

Weihnachten steht vor der Tür. Feinste Zutaten vereinen sich zu einem festlichen Menü. Ob Vorspeise, Braten oder Dessert, hier werden Sie bestimmt etwas finden, das Ihre Gäste glücklich macht.

**Mo 27.11.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607226**

---

### Kartoffeln, der Schatz aus der Erde

Angebot für Landfrauen

Manchmal sind es die einfachen Dinge, auf die wir Appetit haben. Dann lockt eine feine Kartoffelküche mit goldgelben Reibekuchen und dampfenden Aufläufen die Familie an den Tisch.

**Mo 22.01.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608085**

---

### Oster-/Frühlingsmenü

Angebot für Landfrauen

Manchmal sind es die einfachen Dinge, auf das wir Appetit haben. Dann lockt eine feine Kartoffelküche mit goldgelben Reibekuchen und dampfenden Aufläufen die Familie an den Tisch.

**Mo 12.03.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608087**

---

## > KOCHABENDE UND MEHR FÜR LANDFRAUEN

---

### Regionalküche - traditionell und modern

Angebot für Landfrauen

Böhmen

Knödel, Buchteln herzhaft oder süß, Braten und Kohl, dazu ein typisches Pilsener Bier. Die böhmische Küche in Tschechien ist geprägt von der Tradition aus Österreich und Ungarn.

**Mo 16.04.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Ursula Spantig-Firmenich

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608088**

---

### Häppchen für Gäste und Feste

Angebot für Landfrauen

Raffinierte Gaumenkitzler, Edles fürs Buffet oder kleine Aufmerksamkeiten für einen geselligen Abend

**Mo 23.04.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608089**

---

### Soßenküche für Nudelfans

Angebot für Landfrauen

Nudeln sind das Beste! Nicht ganz, denn der Schlüssel zum Nudelglück ist die Soße. Ob schnell gerührt oder lange geschmort, ob italienischer Klassiker oder internationaler Newcomer, mehr braucht man nicht.

**Mo 11.06.2018 | 19.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608090**

---

## > KOCHABENDE UND MEHR FÜR LANDFRAUEN

---

Die Bildungsangebote finden in Zusammenarbeit mit dem LandFrauenVerband e.V. Ortsverband Pulheim im Anton-Heinen-Haus statt.



Für folgende Veranstaltungen bitte Anmeldung und weitere Informationen zu den Gebühren bei: Helene Simonis, Tel: 02238/52625

Die Lebensmittelumlage wird im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

### Weihnachtsmenü

Angebot für Landfrauen

Weihnachten steht vor der Tür. Feinste Zutaten vereinen sich zu einem festlichen Menü. Ob Vorspeise, Braten oder Dessert, hier werden Sie bestimmt etwas finden, das Ihre Gäste glücklich macht

**Mo 20.11.2017 | 13.00 – 17.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607225**

---

### Oster-/Frühlingsmenü

Angebot für Landfrauen

Adieu Winter, hallo lieber Lenz! Ein Frühlingssmenü aus zart frischen Zutaten sorgt für frische Farbe auf den Tellern.

**Mo 05.03.2018 | 13.00 – 17.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608086**

---

## > KOCHABENDE FÜR DIE KFD

---



Die Bildungsangebote finden in Zusammenarbeit mit der KFD St. Remigius Bergheim im Anton-Heinen-Haus statt.

Die Lebensmittelumlage wird im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

**Für folgende Veranstaltungen bitte Anmeldung und weitere Informationen zu den Gebühren bei:**

**Gisela Atzrodt, Tel: 02271/62500  
oder E-Mail: giselaatzrodt@web.de**

### **Kartoffeln, der Schatz der Erde**

Kochabende der kfd St. Remigius

Manchmal sind es die einfachen Dinge, auf die wir Appetit haben. Dann lockt eine feine Kartoffelküche mit goldgelben Reibekuchen und dampfenden Aufläufen die Familie an den Tisch.

**Mi 18.10.2017 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Maria Schardt

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607227**

---

### **Raffinierte Landküche mit den passenden Weinen**

Kochabende der kfd St. Remigius

Einfache Produkte aus der Region, duftende Kräuter, frisches Gemüse und Obst ergeben ein nicht alltägliches Menü.

**Di 27.02.2018 | 18.00 – 22.00 Uhr**

Helga Hochkirchen, Freddy Leclercq

1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608091**

---

## > TREFFPUNKT ANTON-HEINEN-HAUS

---

### Treffpunkt Anton-Heinen-Haus

Ein Samstag – viele Angebote –  
ein Mittagsimbiss

**03.03.2018**

10.00-14.30 Uhr

Eine Geschichte zu eigenen Bildern verarbeiten  
Freies Malen

10.00-16.30 Uhr

Acryl- und Ölmalerei  
Mit und ohne Vorkenntnisse

10.00-13.00 Uhr

Aus Alt mach Neu Upcycling  
Nähen

10.00-12.15 Uhr

Neue Ziele erreichen mit Visionboard  
Meine Ziele und Träume

10.00-16.00 Uhr

Offenes Radiostudio  
Erste Schritte für Anfänger



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Bergheim – Anton-Heinen-Haus

10.30-13.45 Uhr

Tanz mit mir  
Folklore-, Kreis- und Paartänze

11.00-15.30 Uhr

Indische Küche

14.00-17.00 Uhr

Hände sprechen Bände  
Gespräche und Aktionen rund um die Hand

19.30-21.45

Mut zur Erziehung  
Regeln klar formulieren

Der Mittagsimbiss ist für alle Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer an diesem Tag kostenlos.

Herzlich willkommen



# GLAUBE - SINN - WERTE

Gerade im Leben mit Kindern setzen sich Eltern mit Wertvorstellungen, mit Fragen des Glaubens und dem Sinn des Lebens auseinander. Denn Kinder verstehen es oft meisterhaft - aus heiterem Himmel - die großen Lebensthemen anzusprechen. Das „Woher“, „Wohin“, „Warum“ ist herausfordernd – und eine Chance für die Erwachsenen, die zugeben, dass sie selbst den Sinn suchen.

Unsere Angebote helfen bei der eigenen Orientierung und unterstützen Eltern und den Familien.

## > FASTEN

---

### Fasten

#### Übungsgruppe

Wie erlebe ich mich, wenn ich nichts oder nur eingeschränkt esse. In dieser Woche kann ich mein persönliches Fasten oder Verzichten selbst herausfinden. Anregung und Durchführung von Enthaltensamkeit für eigenes Wohlbefinden an Leib und Seele entdecken. Gleichzeitig auch ein Weg, um Ernährung oder Lebenseinstellung zu ändern. Impulse zur Körper-Erfahrung über Stimme, Atem und Gespräch unterstützen dieses Seminar.

**Mo 18.09. – Mo 04.12.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michaela Zohner-Pott

23,40 € | 4 x = 12 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607248**

---

**Mo 22.01. – Mo 18.06.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michaela Zohner-Pott

29,25 € | 5 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608120**

---

### Fasten

#### als Abenteuer und Selbsterfahrung

#### Infoabend

**Mi 14.03.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michaela Zohner-Pott

5,85 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608121**

---

#### Seminar

**Mo 19.03. – Fr 23.03.2018 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Michaela Zohner-Pott

29,25 € | 5 x = 15 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608122**

---

### „Dein Glaube hat dir geholfen“

#### Gespräche über Gott und die Welt

Wenn Jesus in den Evangelien diesen Satz sagt, dann ist vorher ein Mensch mit seinem besonderen Anliegen (z. B. Heilung) zu Jesus gekommen und Jesus hat sich ihm zugewandt. Oft sagen wir heute: Dann ist ein Wunder geschehen. Heute hätten wir auch gern noch solche Wunder, aber sie ereignen sich nicht.

## > AUSTELLUNG

---

Oftmals aber sind wir in Lebenssituationen, die Vertrauen und Gehaltensein benötigen. Was trägt uns dann?

**Di 26.09.2017 | Veranstaltungs-Nr. 7307052**  
**Mo 20.11.2017 / Veranstaltungs-Nr. 7307053**

Jew. 17.00 – 18.30 Uhr  
 Wolfgang Stutzinger  
 1 x = 2 UStd.

### **Dann berühren sich Himmel und Erde-** Engel in Kunst, Literatur und Musik

im Rahmen der Ausstellung: Chagalls Engel  
 In beinahe allen Religionen gibt es die Vorstellung, dass Geister oder Boten zwischen Gott /Göttern und Sterblichen vermitteln. Auch die drei monotheistischen Religionen haben diese Überlieferungen in ihren Lehren bewahrt. Die Autorin und Künstlerin Rose Packebusch lädt dazu ein, die geflügelten Mächte und die himmlischen Boten auf Erden zusammenzudenken. Anschaulich wird Sie an den Themen Engel in der Kunst, in der Musik und in der Literatur durch unterschiedliche Betrachtungsweisen zu den Engeln führen.

**Di 14.11.2017 | 19.30 – 21.45 Uhr**

Rose Packebusch  
 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7707033**

---

### **Wie klingt, was du glaubst?**

Eine Einführung in die Ausstellung  
 mit der Fotokünstlerin Jane Dunker

Kann man mit dem Auge hören und mit den Ohren glauben? Lässt sich Spiritualität bebildern? Lässt sie sich in Töne und Worte fassen? Jane Dunker liest aus dem Buch zur gleichnamigen Ausstellung. Sänger und Rezitatoren verschiedener Glaubensrichtungen werden die Klänge ihrer Glaubensgemeinschaft vorstellen:

Geplant sind u. a.: Jüdischer Gesang, Gesang der Sufis, gregorianischer Choral, islamische Rezitation, Gesang aus dem syro-malankarischen Ritus, u. a.

**Termin vergleiche Ausstellungsflyer**



# PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Wer bin ich? Wer könnte ich sein?

Wann bin ich wirklich ich?

Die eigene Identität zu bilden, ist ein Prozess, der nie endet. Er bringt in jeder Lebensphase neue Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich.

Erwerben Sie Kompetenzen, um achtsam mit sich selbst umzugehen. Sie helfen, den eigenen Lebensstil zu finden und Beziehungen zu Partnern und Kindern zu gestalten. Und sie regen an, einmal aus dem Alltag auszuscheren.

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Recycling - Verschenken und Verkaufen mit Ebay und Co.

Weniger ist mehr

Wer kennt es nicht, vieles, was Platz wegnimmt ist zu schade, um es einfach wegzuworfen. Nicht immer gibt es in der Familie oder Freundeskreis jemanden, der das gute Stück gebrauchen kann. Wenn verschenken nicht in Frage kommt, bleibt noch ein Verkauf. Zudem schont eine nachhaltige Wirtschaft die Umwelt.

Verschiedene Lösungen werden genauer betrachtet:

- Annahmestellen für wertige Gegenstände
- Verkaufsportale wie ebay oder momox bedienen
- Anzeigentexte verfassen
- Fotos für eine Anzeige vorbereiten

Wer möchte kann ein Notebook und/ oder das eigene Smartphone mitbringen

**Sa 16.09.2017 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607240**

---

### Schwierige Gesprächssituationen gelassen meistern

Obwohl die Erfahrung zeigt, dass Konflikte häufig Bestandteil zwischenmenschlicher Kommunikation sind, neigen viele Menschen dazu, Konflikte auszuweichen, sich in Konflikten zu rechtfertigen oder aggressiv zu konfrontieren. In diesem Seminar werden Kenntnisse und Techniken vermittelt und trainiert, respektvolle, zielorientierte konstruktive und gelingende Kritik- und Konfliktgespräche zu führen, mit deren Ergebnissen möglichst alle Beteiligten einverstanden sind.

Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

- Erste Maßnahmen zur Kritik- und Konfliktentschärfung
- Techniken des Äußerns und Entgegennehmens von Kritik
- Der sog. „Partnerschaftliche Dialog“
- Leitfaden für einen erfolgreichen Umgang mit Konflikten
- Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Bedeutung von Körpersprache und Stimme

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

**Di 19.09. – Di 10.10.2017 | 18.30 – 21.45 Uhr**

Hannelore Gabor-Molitor

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7407014**

---

### Tag der geistigen Fitness®

Ein ganzer Tag rund um die geistige Fitness erwartet Sie. 8 zertifizierte Gedächtnistrainerinnen vom BVGT e.V. aus dem Rhein Erft Kreis zeigen Menschen jeden Alters spannende und witzige Übungen zum Thema geistige Fitness im Alltag. Auf einem Gedächtnisparcours können Sie Ihr Gehirn in aller Ruhe testen und an Schnupperstunden, Workshops, einem Denkpfad® durch die Natur und zahlreichen anderen interessanten Angeboten teilnehmen. Für Ihr leibliches Wohl sorgt unser Brainfood- Café.

Wir freuen uns auf Sie!

Keine Anmeldung erforderlich.



**Sa 23.09.2017 | 11.00 – 17.00 Uhr**

Judith Schmitz

gebührenfrei | 1 x = 5 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6107096**

---

### Sprache schafft Wirklichkeit!

Die Macht der Sprache ist enorm. Sie kann überzeugen und motivieren oder ebenso manipulieren und zerstören. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, führt direkt zur Art und Weise unserer Beziehungen. Kleine aber dennoch sehr wirkungsvolle Änderungen im Sprachgebrauch sind wirkungsvoll und leicht erlernbar. Die Beziehung zu unseren Mitmenschen in Familie, Partnerschaft oder Beruf kann sich erheblich verbessern. Die zwischenmenschliche Atmosphäre entspannt sich und Konflikte werden entschärft. Wie wir kommunizieren hat eine entscheidende Wirkung auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Eine bewusste und konstruktive Kommunikation ist daher sehr sinnvoll. Es werden praktische und leichte Beispiele vermittelt.

**Sa 14.10.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anita Trabucco, Birgit Hölter

13,20 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2307007**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wertschätzend miteinander reden

Wertschätzung im Miteinander ist hilfreich, um Probleme und Konflikte konstruktiv zu lösen. Missachtung, Respektlosigkeit und Verurteilung hingegen verschärfen angespannte Situationen. Oft ist das gar nicht bewusst, wie wenig wertschätzend unsere Kommunikation auf andere wirkt.

Wie gelingt es Ihnen, sich selbst und anderen mit Wertschätzung zu begegnen? Wie können Sie Konfliktpotenzial reduzieren? Und wie können Sie im beruflichen Umfeld eine Kultur schaffen, die einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit Konflikten ermöglicht?

Mit einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

**Sa 11.11.2017 | 10.00 – 17.30 Uhr**

Korina Schulz

24,75 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7407015**

---

### Wer bin ich? Was kann ich? Wie wirke ich?

Welche Ressourcen haben Sie? Wo liegen Ihre Stärken? Wie sehen Sie sich selbst? Wie wirkt Ihr Verhalten auf andere? Wie können Sie tragfähige Beziehungen herstellen und wirkungsvoll kommunizieren? Anhand eines Persönlichkeitsmodells erfahren Sie mehr über Ihre Art zu denken, zu entscheiden und zu handeln. Sie erfahren außerdem, was Sie motiviert und wie Ihr geeignetes Arbeitsumfeld aussieht. Weitere Themen sind Ihre Rolle in Gruppen und Ihr Führungsstil.

Mit der Kernquadrat-Methodik wird darüber hinaus deutlich, wie Sie mitunter gerade von den Menschen am meisten lernen können, gegen die Sie die größte Abneigung haben. Sie lernen, sich selbst, aber auch andere besser zu verstehen. So können Sie Situationen müheloser bewältigen und Ihre Potenziale und Energien gezielt einsetzen, sowohl beruflich als auch privat.

**Sa 24.02.2018 | 10.00 – 17.30 Uhr**

Korina Schulz

24,75 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7408004**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Neue Ziele erreichen mit dem Visionboard!

Sie möchten Ihr Leben verändern? Sie haben unerfüllte Wünsche, aber keine Vorstellung, wie Sie Ziele erreichen? Um Träume wahr werden zu lassen, ist es notwendig, Ziele zu visualisieren. Mit einem Visionboard setzen Sie ein lang anhaltendes Signal, wohin Ihre Reise gehen soll. Ein Visionboard ist ein selbst entworfenes und gestaltetes Bild der Träume und Wünsche, wo und wie wir uns in der Zukunft sehen. Mittels Meditation und interaktiver Übungen bereiten wir uns auf die gestalterische Umsetzung unserer Ideen und Zielvorstellungen vor. Im Anschluss daran erstellt jede(r) Teilnehmer(in) sein (ihr) ganz individuelles Visionboard. Vielleicht werden Sie überrascht sein, welche unbewussten Kräfte in Ihnen schlummern.

Bringen Sie bitte ein Foto von sich mit (möglichst mit einem Lächeln im Gesicht), damit Sie sich selbst in diesem Bild erkennen können. Nach dem Sammeln und Vorsortieren der möglichen Motive erstellt jede(r) nach seinen (ihren) individuellen Vorstellungen eine Collage aus Bildern, Worten sowie Applikationen. Die erforderlichen Utensilien stellen wir Ihnen zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie gerne

auch aus Ihrem eigenen Fundus Materialien mitbringen. Gut gelaunt mit viel Spaß und Freude lassen wir unseren gestaltenden Ideen freien Lauf.

Der Kurs findet im Rahmen des „Treffpunkt Anton-Heinen-Tags“ statt. Mittags laden wir alle Teilnehmer/ -innen zu einem kostenfreien Imbiss ein.

**Sa 03.03.2018 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anita Trabucco, Birgit Hölter

13,20 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2308001**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Lebensausblicke, Lebensgeschenke

Immer wieder stehen wir an Wegkreuzungen und Lebensübergängen. In diesen Momenten fallen wir eine Richtungsentscheidung; bewusst oder unbewusst. Der Blick in die Zukunft braucht das Innehalten, den Raum und die Zeit zu fühlen, welche Richtung stimmig für uns persönlich ist und welche wir einschlagen möchten. Gönnen Sie sich die Zeit innezuhalten und zu fühlen, welche Geschenke ein neuer oder aktueller Lebensabschnitt für Sie bereithält. Tanz, Meditation und kreative Gestaltung schaffen den Raum, Zukunft zu fühlen und zu gestalten.

**Sa 10.03. – So 11.03.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr**

María Paul

Sa 10.03.2018 | 10.00 – 18.00 Uhr

So 11.03.2018 | 10.00 – 13.00 Uhr

55,90 € | 2 x = 13 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7408001**

---

### Freizeiträume und Platz für Neues schaffen

Forscher haben herausgefunden, dass wir im Durchschnitt 10.000 Gegenstände um uns versammeln. Diese aufzuräumen und in Ordnung zu halten, bindet viel Energie. Wenn wir neue Vorhaben planen, brauchen wir Energie für die Umsetzung. In diesem Kurs lernen Sie Strategien, um sich von überflüssigen Dingen zu befreien, um mehr Zeit und Raum für Familie, Freunde oder Tätigkeiten zu bekommen, die für Sie wesentlich sind.

**Sa 10.03.2018 | 10.00 – 13.15 Uhr**

Corinne Schneider

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6608113**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Stimmige Entscheidungen treffen

Ob beim Arbeitsplatzwechsel, der Partnerwahl, dem Wohnungswechsel, oder auch „nur“ dem passenden Outfit oder der Geschenkeauswahl - täglich sehen wir uns vor kleinere oder bedeutsame Entscheidungen gestellt, die nicht zu unterschätzende Auswirkungen auf die eigene Lebensqualität haben können.

In diesem Seminar werden wirkungsvolle Wege und Methoden der Entscheidungsfindung vorgestellt und erprobt. Es besteht die Möglichkeit, aktuelle Entscheidungsprozesse zu reflektieren, zu beschleunigen und vielleicht schon im Seminar eine stimmige Entscheidung zu treffen.

**Di 20.03.2018 | 18.30 – 21.45 Uhr**

Hannelore Gabor-Molitor  
15,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7408002**

---

### Souveränität und Schlagfertigkeit

Auch wenn viele Menschen über ein hohes Maß an kommunikativer Kompetenz verfügen, gelingt es nur wenigen, in schwierigen oder sich überraschendergebenden Situationen so spontan, souverän und schlagfertig zu reagieren, dass die Verfolgung eigener (Gesprächs-) Ziele nicht gefährdet ist. Dies gilt z. B. für Diskussionen, Vorträge, Konfliktgespräche ebenso wie in Folge einer Wortmeldung bei Meetings.

Seminarschwerpunkte:

- Strategien schlagfertiger Reaktionen
- Techniken des Umgangs mit schwierigen Gesprächssituationen
- Erste Maßnahmen zur Konfliktentschärfung
- Hinweise zum wirkungsvollen Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Selbstbehauptungs- und Gelassenheitstraining

**Sa 14.04.2018 | 09.30 – 17.00 Uhr**

Hannelore Gabor-Molitor  
30,00 € | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7408003**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Kein Streit ums Erbe

Sie können schon jetzt Sorgereverantwortung für Ihr Erbe treffen. Ein Notar gibt Informationen zur vorweggenommenen Erbfolge, zu Testament und Erbvertrag.

**Mi 04.10.2017 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Dr. Hanno Naumann, Dr. Markus Lepper

6,60 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6407009**

---

**Mi 11.04.2018 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Dr. Hanno Naumann, Dr. Markus Lepper

6,60 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6408001**

---

### Patientenverfügung und Patiententestament

Zunehmend mehr Menschen wünschen sich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben und auch Sterben. In einer Patientenverfügung, oft auch Patiententestament genannt, äußern sie ihre Vorstellungen im gesundheitlichen Bereich für den Fall, dass sie ein-

mal entscheidungs- bzw. einwilligungs-unfähig werden sollten, so z.B. in einem komaösen Zustand. Die Patientenverfügung ist damit ein wichtiges Indiz für den mutmaßlichen Willen des in der Behandlungssituation nicht mehr entscheidungsfähigen Patienten. Der Vortrag gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um die Patientenverfügung im Allgemeinen sowie speziell zur christlichen Patientenverfügung und erläutert, was bei der Erstellung einer solchen Verfügung zu beachten ist.

*In Kooperation mit dem SkF Rhein-Erft-Kreis e.V.*

**Mo 20.11.2017 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7507039**

---

**Di 20.03.2018 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7508007**

---

## > PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

---

### Wer klug ist, sorgt vor!

#### Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Vorsorge für den Notfall oder im Hinblick auf eine mögliche altersbedingte Geschäftsunfähigkeit sollte kein Tabuthema sein. Durch Vorsorgeregulungen in Form der Vorsorgevollmacht, der Betreuungsverfügung oder des Patiententestaments gibt es Möglichkeiten, frühzeitig zu regeln, wer Sie vertreten soll und welche Maßnahmen Sie wünschen, wenn Sie krankheitsbedingt selbst nicht mehr in der Lage sind, dies zu entscheiden.

In diesem Vortrag werden die Vorteile aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregulungen vor dem Hintergrund des neuen Betreuungsrechts besprochen.

*In Kooperation mit dem SKF Rhein-Erft-Kreis e.V.*

**Mo 27.11.2017 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7507040**

---

**Mi 28.02.2018 | 16.00 – 18.15 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7508005**

---

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder möchte über sein Leben selbst bestimmen. Doch was passiert, wenn ich durch Krankheit oder Behinderung nicht mehr in der Lage bin, Entscheidungen für mich selbst zu treffen? Wie will ich im Krankheitsfall oder am Lebensende behandelt oder auch nicht behandelt werden? Wie kann ich sicherstellen, dass mein eigener Wille respektiert wird?

Zu diesen Fragen lädt die Betreuungsstelle und Pflegeberatung der Stadt Bergheim in Kooperation mit dem Anton-Heinen-Haus zu einem kostenfreien Info-Abend ein. Das Thema wird von Fachreferenten aus medizinischer und juristischer Sicht betrachtet.

Für eventuelle Rückfragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Betreuungsstelle und Pflegeberatung der Stadt Bergheim, Frau Brandt-Fischer, Tel. 02271/89525 und Frau Baumann, Tel. 02271/89499 zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Mi 18.10.2017 | 17.00 – 19.15 Uhr**

Eva Brandt-Fischer und weitere Referenten

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6607247**

---

## > SENIORENBILDUNG IN DER PFARREI ST: REMIGIUS

---

### Seniorenachmittage in der Pfarrei St. Remigius

finden in der Regel an jedem 3. Donnerstag im Monat statt. An fast allen Terminen wird ein Gottesdienst angeboten und ein kleines inhaltliches Programm. Für das gemeinsame Kaffeetrinken ist die Umlage von 3,00 € pro Person gedacht.

Jeweils. 14.00 Uhr - 16.30 Uhr, 1 x = 1 UStd.  
im Pfarrheim St. Remigius, Kirchstr. 1a in Bergheim

### Gedächtnistraining – Märchenquiz für Senioren

**Do 21.09.2017 | 15.00 – 16.00 Uhr**

Ingrid Frechen-Kortmann

**Veranstaltungs-Nr. 7407016**

---

### Sich vor Kriminalität schützen

**Do 19.10.2017 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Susanne Korte

**Veranstaltungs-Nr. 7407017**

---

### Ein Quiz rund um Martin Luther

**Do 16.11.2017 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Dr. Ulrike Peters

**Veranstaltungs-Nr. 7308002**

---

### Weihnachtsfeier mit Liedern und Geschichten

**Do 21.12.2017**

---

### Start ins neue Jahr mit Krätzje und Verzällcher

**Do 18.01.2017**

---

## > SENIORENBILDUNG IN DER PFARREI ST: REMIGIUS

---

### Bräuche in der Fastenzeit - gestern und heute

**Do 15.02.2018 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Dorothe Polaczek

(einschl. Kaffee und Kuchen)

**Veranstaltungs-Nr. 7308001**

---

### Meditation am Nachmittag

**Do 15.03.2018**

---

### Erinnerungen an meine 1. Heilige Kommunion

**Do 19.04.2018 | 14.30 – 16.00 Uhr**

Imke Valentin

(einschl. Kaffee und Kuchen)

**Veranstaltungs-Nr. 7308003**

---

### Gottesdienst mit Krankensalbungen

**Do 17.05.2018**

---

### Sommerfest wit Liedern und Texten

**Do 21.06.2018**

---

**Anmeldung und nähere Informationen bei  
Waltraud Willmitzer, Tel. 02271-44908.**



# QUALIFIZIERUNGEN

Qualifizierungskurse bereiten Sie auf neue Berufe vor, z. B. in der Kindertagespflege oder im offenen Ganztag. Oder sie schaffen Grundlagen, wenn Sie sich freiwillig engagieren oder Bürgerfunk machen wollen.

Die Kurse sind je nach Ziel langfristig angelegt und geben den Teilnehmenden Zeit, sich mit den Themen vertraut zu machen. Am Ende des Kurses gibt es ein Zertifikat.

## > FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN UND ERZIEHERINNEN

---

### Kinderbetreuung in Tagespflege

Berufliche Qualifizierung  
für Tagespflegepersonen

Freude an der Arbeit mit Kindern, großes Interesse für ihre inneren und äußeren Wachstumsprozesse und der Wunsch, sie in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen zu können, sind grundlegende Aspekte für die Tätigkeit als Tagespflegeperson. Personen, die Interesse an einer abwechslungsreichen, kreativen und emotional befriedigenden beruflichen Tätigkeit haben, bietet das Anton-Heinen-Haus die Chance zur beruflichen Qualifizierung zur Tagespflegeperson an. Nach bestandenem Kolloquium bekommen Sie das Zertifikat des Bundesverbands für Kindertagespflege verliehen.

Auszug aus den Lernzielen:

- Vermittlung von pädagogischem, psychologischem und gesundheitsbezogenem Basiswissen mit Bezug auf die besondere Situation der Tagespflege
- Information über rechtliche und steuerliche Rahmenbedingungen dieser Tätigkeit
- Bewusstmachung der verschiedenen Anforderungen einer Tätigkeit als Tagespflegeperson und Klärung der persönlichen Motivation

Sollten Sie sich für die Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater interessieren, wenden Sie sich bitte an:

Frau Alexandra Parker  
parker@anton-heinen-haus.de  
02271/479049

und erfragen Sie den Start des nächsten Qualifizierungskurses. Gerne geben wir Ihnen detaillierte Auskünfte und beantworten Ihre Fragen rund um die Tagespflege.

## > FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN UND ERZIEHERINNEN

---

### Praxisaustausch für Tagespflegepersonen

Qualifizierte Tagespflege setzt eine ständige Reflexion der Tätigkeit voraus.

Ziel des regelmäßigen Praxisaustauschs ist es, die Qualität der Arbeit kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Der Praxisaustausch ermöglicht Tagespflegepersonen: sich über Erfahrungen und Schwierigkeiten aus der Berufspraxis auszutauschen, alternative Handlungsweisen und Lösungsansätze zu entwickeln und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, praktische Anregungen und Tipps für den Alltag in der Tagespflege zu sammeln, neue Perspektiven für die Zusammenarbeit und Unterstützung von Tagespflegepersonen zu entwickeln.

Die Termine für die jeweilige Kommune erfragen Sie bitte bei den zuständigen Mitarbeiterinnen:

#### **Für Bedburg:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:  
Kristina Gloyer, Telefon 02272/402 560

#### **Für Bergheim:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:

Sabine Krings, Telefon 02271/89454

Ulrike Neiß, Telefon 02271/89141

Nadja Kafitz, Telefon 02271/89 660

#### **Für Brühl:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:

Birgit Ernst, Telefon 02232/794979

Stefanie Ronig, Telefon 02232/ 79-4530

#### **Für Elsdorf:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:

Ann-Kristin Prochotta, Telefon 02274/709 166

#### **Für Erftstadt:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:

Yvonne Sons, Telefon 02235/409-245

Gudrun Rose, Telefon 02235/409-235

Julia van de Loo Telefon 02235-409-616

#### **Für Frechen:**

Auskunft und Anmeldung beim SKF Frechen:

Bärbel Jerke, Telefon 02234/6039817

Christa Grützner, Telefon 02234/6039816

#### **Für Hürth:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:

Anna Bairuk, Telefon 02233/53-321

## > FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN UND ERZIEHERINNEN

---

### **Für Kerpen:**

Auskunft und Anmeldung beim Amt für Kindertagesbetreuung und Schulen der Stadt Kerpen:  
Liane Brucchi, Telefon 02237/58-231  
Eva Schiffer, Telefon 02237/58-315  
Anne Wollsiefer Telefon 02237/58-308

### **Für Pulheim:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:  
Daria Quotschalla und Silke Brandt,  
Telefon 02238/808-304

### **Für Wesseling:**

Auskunft und Anmeldung beim Jugendamt:  
Monika Eisenberg-Geginat, Telefon 02236/701366  
Tanja Bellingroth, Telefon 02236/ 701540

## **Ideenbörse für Tagespflegepersonen**

Wir bieten Ihnen zahlreiche Ideen, um den Tagespflegealltag mit Kindern fantasievoll und abwechslungsreich zu gestalten.

### Hilfreiche Rituale in der Kindertagespflege

**Sa 23.09.2017 | 10.00 – 15.00 Uhr**

Marianne Freutel

16,50 € | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6907151**

---

### Fingerspiele für die Kleinsten

**Sa 18.11.2017 | 10.00 – 15.00 Uhr**

Marianne Freutel

16,50 € | 1 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6907155**

---

## > FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN UND ERZIEHERINNEN

---

### Spiele und Lernen in Kindertagespflege

Die selbständige Aktivität ist wichtig für die Entfaltung der Persönlichkeit sowie für kognitive und soziale Lernprozesse. In den ersten drei Jahren findet die gesamte Spielentwicklung statt, danach wird Können nur noch verfeinert. Was bedeutet das für die Betreuung von Kindern unter drei Jahren? Themen sind unter anderem:

Betrachtung der Spielentwicklung in den ersten drei Jahren in ihren einzelnen Stufen. Unterschiedliche Aufmerksamkeitsphasen von kleinen Kindern beim freien Spielen, Kennenlernen, Beobachten und Erkennen. Welche Bedingungen unterstützen Interesse, Ausdauer und Ruhe der Kinder für die Entfaltung in ihrer selbständigen Aktivität. Die Bedeutung des kindlichen Spiels für eigenständige Erfahrungen, Interesse und Lernschritte - der Ursprung intelligenter Handlungen. Welche Spielmaterialien brauchen Kinder unter drei Jahren?

Die Fortbildung informiert über Forschungsergebnisse aus dem Pikler-Institut und gibt praktische Informationen zum Umsetzen in der Tagespflege.

**Mi 08.11. und Mi 15.11.2017 | 19.00 – 21.15 Uhr**

Gabriele Martens

21,00 € | 2 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6907152**

---

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wertschätzend miteinander reden

Wertschätzung im Miteinander ist hilfreich, um Probleme und Konflikte konstruktiv zu lösen. Missachtung, Respektlosigkeit und Verurteilung hingegen verschärfen angespannte Situationen, führen zu einer Eskalation und die Beziehung zu anderen leidet. Das Problem ist, dass uns oftmals gar nicht bewusst ist, wie wenig wertschätzend unsere Kommunikation auf andere wirkt.

Ursache für Konflikte und schwierige Situationen sind meist unterschiedliche Bedürfnisse, die aufeinanderprallen. Wie also gelingt es Ihnen, sich selbst und anderen mit Wertschätzung zu begegnen? Wie können Sie Konfliktpotenzial reduzieren? Wie eine Lösung finden, die den Interessen und Bedürfnissen beider Parteien entspricht? Und wie können Sie im beruflichen Umfeld eine Kultur schaf-

## > FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN UND ERZIEHERINNEN

---

fen, die einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit Konflikten ermöglicht?

Inhalt des Seminars ist eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Auch auf die Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern wird bei Bedarf eingegangen. Darüber hinaus erhalten sie praktische Tipps für einen souveränen Umgang mit Konflikten.

**Sa 11.11.2017 | 10.00 – 17.30 Uhr**

Korina Schulz

24,75 € | 1 x = 9 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7407015**

---

### Wie spreche ich mit Kindern so, dass sie mich verstehen?

Im Alltag merken wir, dass viele Dinge, die uns wichtig sind bei den Kindern nicht immer so ankommen, wie wir uns das gewünscht haben oder die Kinder überhaupt nicht auf unser Gesprächsangebot eingehen.

- Wie schaffe ich es, Kindern so zuzuhören, dass sie sich verstanden fühlen?

- Mich selbst so mitzuteilen, dass die Kinder mich verstehen?
- Konflikte so zu lösen, dass niemand verliert?
- Störungen in der Kommunikation zu vermeiden?

Diese Fortbildung richtet sich an Pädagogen und Pädagoginnen die Lust haben ihr Wissen aufzufrischen oder zu erweitern.

Sie zeigt - sehr praxisnah - wie man lebendige und oft sogar lustige Gespräche mit Kindern führen kann. Alltägliche Situationen aus der Kita/Schule werden durch die Methoden des aktiven und passiven Zuhörens, sowie der Ich-, und Du-Botschaften aufgegriffen und bearbeitet.

Dabei kommt der Humor auf jeden Fall nicht zu kurz.

**Fr 16.03.2018 | 16.00 – 19.15 Uhr**

Bianca Bremer

12,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6908004**

---

## > FÜR TAGESPFLEGEPERSONEN UND ERZIEHERINNEN

---

### Betreuung von Babys und Kleinkindern

auf der Basis der Kleinkindpädagogik  
nach Emmi Pikler

Die Fortbildung informiert über die Bedürfnisse und die Entwicklung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Dabei orientiert sie sich an den Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902 - 1984), die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheimes wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachsen formuliert hat. Schon 1980 hat die WHO diesen pädagogischen Ansatz anerkannt. Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, sodass Kinder, die schon ab dem Säuglingsalter in Fremdbetreuung aufwachsen, physisch und psychisch gesund bleiben können.

Die Betreuungssituation von Babys und Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit es gelingen kann, dass die Kinder sich in sicheren, stabilen Beziehungen geborgen fühlen können und lernen, sich aus eigener Initiative, gemäß ihren Interessen zu bewegen und zu spielen.

Nähere Informationen über unseren Kurs 2018 erhalten Sie bei Alexandra Parker 02271/479049 oder [parker@anton-heinen-haus.de](mailto:parker@anton-heinen-haus.de).

### Naturerleben in Park und Wald

Naturpädagogik mit U-3 Kindern  
für Tagespflegepersonen

Kleine Kinder erobern sich ihre Umwelt mit allen Sinnen. Diese Fortbildung vermittelt, wie Natur-Erleben und umweltpädagogische Spiele und Materialien in die Kindertagespflege einbezogen werden können. Neben einem kleinen Theorieteil gibt es viele Spiel- und Kreativanregungen. Diese werden wir zum großen Teil auch praktisch erproben. Wir besprechen Fragestellungen aus der Praxis und entwickeln gemeinsam passende Elemente für unsere Arbeit.

Bitte kleiden Sie sich angemessen für praktische Übungen in der Natur.

**Sa 09.06.2018 | 10.30 – 16.30 Uhr**

Julia Fehlisch

26,50 €, inkl. 1,50 € Umlagen | 1 x = 7 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2508002**

---

## > FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IM OFFENEN GANZTAG

---

### Was ist SchulTag?

Qualifizierungsangebot für Beschäftigte in offenen Ganztagschulen (OGS)

Auf der Basis jahrelanger Erfahrung in der Gestaltung von pädagogischen Qualifizierungsmaßnahmen und in der Zusammenarbeit mit Schulen haben sich Vertreterinnen und Vertreter aus Erwachsenenbildung und Jugendhilfe des Erzbistums Köln zusammengeschlossen und Angebote zu folgenden Schwerpunkten entwickelt:

- Organisation des Betreuungsangebotes
- Pädagogische Gestaltung
- Soziale Kompetenz und Kooperation

In den Fortbildungen wird ein Bildungs- und Betreuungsverständnis vermittelt, das eine konsequente Orientierung am Kind und seinen Bedürfnissen enthält. Berücksichtigt werden im Kurs aber auch die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Beschäftigten im Offenen Ganztag. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können zwischen sechs verschiedenen Kursmodulen wählen und so z.B. Grundlagenwissen im OGS-Bereich gewinnen, Kompetenzen in der Leitung entsprechender Einrichtungen entwickeln und die gewonnenen Erkenntnisse praxisbegleitend vertiefen.

### Für wen ist SchulTag interessant?

Das Kursangebot von SchulTag richtet sich an alle Beschäftigten im offenen Ganztagsbereich. Ursprünglich waren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der OGS ohne einschlägige pädagogische Ausbildungen die vorrangige Zielgruppe der Qualifizierungskurse. Schnell wurde deutlich, dass die besondere Situation der OGS auch für Personen mit pädagogischen Vorerfahrungen eine kontinuierliche Aus- und Weiterbildung erfordert. Seit der Einführung von Fortbildungen für Führungskräfte in der OGS sprechen die Qualifizierungsangebote von SchulTag alle in der OGS Beschäftigten an. Den Trägern der OGS bieten die SchulTags-Angebote die Möglichkeit, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei niedrigen Kosten qualitativ hochwertig fortzubilden. Tatsächlich zahlen viele Träger die Fortbildungskosten ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

### Was bedeutet das Zertifikat?

Das Zertifikat steht für Qualität und Standard. Das Ministerium für Schule und Weiterbildung (MSW) und das heutige Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport (MFKJKS) des

## > FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IM OFFENEN GANZTAG

---

Landes Nordrhein-Westfalen haben im März 2009 gemeinsam mit 19 Landesorganisationen der Weiterbildung den „Qualitätsrahmen zur Weiterentwicklung von Qualifizierung, Fort- und Weiterbildung für in Ganztagschulen und Ganztagsangeboten tätiges Personal“ vereinbart.

### SchulTag Grundkurs im Anton-Heinen-Haus

Der SchulTag Grundkurs richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der OGS ohne einschlägige pädagogische Ausbildungen, die Grundlagen im Bereich Bildung und Betreuung von Grundschulkindern in der OGS erwerben wollen.

Neben der Vertiefung der theoretischen Kenntnisse werden in Übungseinheiten immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und durch konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt. Dabei werden die berufsbezogenen Interessen und Perspektiven der Betreuungskräfte berücksichtigt, vernetzt und weiter entwickelt. Die Fortbildung dient als Nachweis einer pädagogischen Kompetenz gegenüber Eltern, Lehrern und dem Trägerverein. 2013 wurde das Curriculum um das Modul „Kinderschutz und Kinderrechte – Prävention Gewalt an Kindern“

erweitert. Die Inhalte entsprechen einer eintägigen Präventionsschulung, die Teilnahme an diesem Modul wird gesondert zertifiziert.

Im Anschluss an den Grundkurs ist der Besuch des Aufbaukurses mit weiteren 88 Unterrichtsstunden vorgesehen.

Ziel: Grundlagen erwerben

Umfang: 90 Unterrichtsstunden

Abschluss: Zertifikat

Hauptreferentin: Petra Lucas, Diplom-Pädagogin |  
Dozentin Erwachsenenbildung

**Beginn: 05.09.2017 bis 12.12.2017,  
dienstags und donnerstags 8:15 – 11:30 Uhr**

### SchulTag Aufbaukurs

Im Aufbaukurs soll das erworbene Wissen sowohl vertieft, als auch erweitert werden. Neue Lernfelder sind die Beschäftigung mit dem Aufwachen in heutiger Gesellschaft, das verstärkte Reflektieren der eigenen Berufsrolle und der persönlichen Ressourcen, sowie das Gestalten von Schwerpunktangeboten. In kleinen Übungseinheiten werden immer wieder Situationen aus der Betreuung durchgespielt und konkrete, kreative Handlungsideen entwickelt.

## > FÜR BETREUUNGSKRÄFTE IM OFFENEN GANZTAG

---

Zum Kursinhalt gehört ebenfalls die Erstellung einer kleinen Projektarbeit, die in selbst gewählten Arbeitsgruppen gemeinsam erarbeitet und zum Abschluss der Gesamtgruppe vorgestellt und dort reflektiert wird.

Für den Aufbaukurs gibt es ein detailliertes, bistumsweit anerkanntes Zertifikat.

Ziel: Grundlagen ausbauen

Umfang: 88 Unterrichtsstunden

Abschluss: Zertifikat

Hauptreferentin: Petra Lucas, Diplom-Pädagogin |

Dozentin Erwachsenenbildung

**Januar 2018 – Juli 2018,**

**einmal wöchentlich dienstags, 8:15 – 11:30 Uhr**

### SchulTag Gruppenleiterkurs (10)

Die SchulTag Aufbauqualifizierung für (angehende) Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter richtet sich an Personen, die künftig eine Gruppenleitungsfunktion ausüben werden. Wer sich in der Offenen Ganztagschule der Herausforderung einer Gruppenleitung stellen möchte, braucht dafür spezifische Kompetenzen (Leitungskompetenzen, fachliche Kompetenzen und soziale Kompetenzen), um die pädagogischen wie organisatorischen Aufgaben, die

Kooperation und Kommunikation mit allen Beteiligten sowie die Teamkoordination gut zu bewältigen. Zudem erfordert diese „Schnittstellenposition“ im System der Ganztagschule eine gründliche Rollenklärung, um die eigene Zufriedenheit und Motivation zu erhalten und die pädagogische Arbeit zum Wohl der Kinder gezielt weiter zu entwickeln.

### Gruppenleiterkurs für (angehende) Gruppenleitungen im Anton-Heinen-Haus Bergheim

Ziel: Leitung lernen

Umfang: 240 Unterrichtsstunden

Abschluss: Zertifikat

Hauptreferentin: Christina Plößl, Diplom-Sportlehrerin | NLP-Coach

**Beginn: September 2017,**

**einmal wöchentlich, ca. 1 ½ Jahre Dauer**

## > SONSTIGE QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

---

### Schwierige Gesprächssituationen gelassen meistern

Obwohl die Erfahrung zeigt, dass Konflikte häufig Bestandteil zwischenmenschlicher Kommunikation sind, neigen viele Menschen dazu, Konflikten auszuweichen, sich in Konflikten zu rechtfertigen oder aggressiv zu konfrontieren. In diesem Seminar werden Kenntnisse und Techniken vermittelt und trainiert, um respektvolle, zielorientierte konstruktive und gelingende Kritik- und Konfliktgespräche zu führen, mit deren Ergebnissen möglichst alle Beteiligten einverstanden sind.

Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen:

- Erste Maßnahmen zur Kritik- und Konfliktentschärfung
- Techniken des Äußerns und Entgegennehmens von Kritik
- Der sog. „Partnerschaftliche Dialog“
- Leitfaden für einen erfolgreichen Umgang mit Konflikten
- Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- - Bedeutung von Körpersprache und Stimme

**Di 19.09. – Di 10.10.2017 | 18.30 – 21.45 Uhr**

Hannelore Gabor-Molitor

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7407014**

---

### Sprache schafft Wirklichkeit!

Die Macht der Sprache ist enorm. Sie kann überzeugen und motivieren, oder ebenso manipulieren und zerstören. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, führt direkt zur Art und Weise unserer Beziehungen. Kleine aber dennoch sehr wirkungsvolle Änderungen im Sprachgebrauch sind wirkungsvoll und leicht erlernbar. Die Beziehung zu unseren Mitmenschen in Familie, Partnerschaft oder Beruf kann sich erheblich verbessern. Die zwischenmenschliche Atmosphäre entspannt sich und Konflikte werden entschärft. Wie wir kommunizieren hat eine entscheidende Wirkung auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Eine bewusste und konstruktive Kommunikation ist daher sehr sinnvoll. Es werden praktische und leichte Beispiele vermittelt.

**Sa 14.10.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Anita Trabucco, Birgit Hölter

13,20 € | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2307007**

---

## > SONSTIGE QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

---

### Aktiv und entspannt mit Yoga und Klanginstrumenten

Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte  
in Kitas und im Offenen Ganzttag

In der Klangwerkstatt wird der Einsatz von Yoga und Klanginstrumenten für übergreifende Projektarbeit sowie Integration in den pädagogischen Alltag kreativ und spielerisch vermittelt. Die Fortbildung bezieht sich auf Vorschulkinder und Grundschul-kinder bis zur 2. Klasse

Es fließen ganzheitliche Methoden ein:

- Rituale zum Ankommen und Verabschieden
- Altersgerechte Geschichten umsetzen
- Indianische Lieder mit Trommeln, Rasseln und Bewegungsspielen
- Einheiten zum Entspannen und zur Ruhe kommen
- Aufbau einer Präsentation zum Abschluss

Über die Instrumente (Klangschalen, Regenmacher, Didgeridoo, Trommel, Kalimba u.a.) lernen Sie andere Kulturen kennen und diese den Fünf Elementen aus der Yoga-Philosophie zuzuordnen. Über die Yoga-Übungen wird das Spüren in sich und die Verbindung zur Natur gestärkt. Aus der Praxis

bekommen Sie Impulse, wie Sie die Ideen und Talente der Kinder innerhalb einer klaren Struktur mit einbringen können.

«Bin ich entspannt - bist du entspannt» -

Stressmanagement für sich selbst und der Einsatz von Entspannungsverfahren für z.B. schwierige Situationen fließen mit ein. Die beiden Seminartage bieten einen entspannten Einstieg in die Woche.

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Es ist keine Erfahrung mit Yoga notwendig.

Eine Decke/Kissen mitbringen und warme Socken. Klanginstrumente aus der Einrichtung sind willkommen.

**Mo 26.02. – Mo 12.03.2018 | 09.00 – 16.00 Uhr**

Theresia Binder

88,00 € | 2 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 2508001**

---

## > SONSTIGE QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

---

### Stimmige Entscheidungen treffen

Ob beim Arbeitsplatzwechsel, der Partnerwahl, dem Wohnungswechsel, oder auch „nur“ dem passenden Outfit oder der Geschenkeauswahl - täglich sehen wir uns vor kleinere oder bedeutsame Entscheidungen gestellt, die nicht zu unterschätzende Auswirkungen auf die eigene Lebensqualität haben können.

In diesem Seminar werden wirkungsvolle Wege und Methoden der Entscheidungsfindung vorgestellt und erprobt. Es besteht die Möglichkeit, aktuelle Entscheidungsprozesse zu reflektieren, zu beschleunigen und vielleicht schon im Seminar eine stimmige Entscheidung zu treffen.

**Di 20.03.2018 | 18.30 – 21.45 Uhr**

Hannelore Gabor-Molitor

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7408002**

---

### Souveränität und Schlagfertigkeit

Auch wenn viele Menschen über ein hohes Maß an kommunikativer Kompetenz verfügen, gelingt es nur wenigen, in schwierigen oder sich überraschendergebenden Situationen so spontan, souverän und schlagfertig zu reagieren, dass die Verfolgung eigener (Gesprächs-) Ziele nicht gefährdet ist. Dies gilt z. B. für Diskussionen, Vorträge, Konfliktsprache ebenso wie in Folge einer Wortmeldung bei Meetings.

Seminarschwerpunkte:

- - Strategien schlagfertiger Reaktionen
- - Techniken des Umgangs mit schwierigen Gesprächssituationen
- - Erste Maßnahmen zur Konfliktentschärfung
- - Hinweise zum wirkungsvollen Einsatz von Körpersprache und Stimme
- - Selbstbehauptungs- und Gelassenheitstraining

**Sa 14.04.2018 | 09.30 – 17.00 Uhr**

Hannelore Gabor-Molitor

30,00 € | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7408003**

---

## > BABYSITTER-AUSBILDUNG FÜR JUGENDLICHE

---

### Babysitting & Kinderbetreuung in Familien

Ein Ausbildungskurs für Jugendliche  
(ab 14 Jahren)

Jugendliche wollen eine sinnvolle Aufgabe übernehmen, suchen eine verantwortliche Verdienstmöglichkeit und haben Spaß am Umgang mit Kindern. Um sie darin zu unterstützen, wurde der Ausbildungskurs entwickelt. In vier Modulen behandelt er alles Wichtige, was Babysitter/innen wissen müssen und vermittelt durch ein selbstorganisiertes Hospitativmodul von 4 UStd. praktische Erfahrungen.

Folgende Themenbereiche werden in diesem Kurs behandelt:

- Grundsätzliches zum Einsatz als Babysitter oder Kinderbetreuer/in
- Respektvoller Umgang mit Kindern
- Entwicklung vom Säuglingsalter bis zur Schulzeit
- Spielen mit Kindern
- schwierige Situationen, Notfälle
- Ernährung und Gesundheit, Pflege
- Kommunikation mit Eltern
- Rechtsfragen und Organisation
- Hospitation in einer Kindertagesstätte des Kath. Familienzentrums oder in einer (Tages)Familie

Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation, die auch vor dem Kurs stattfinden kann, wird eine Bescheinigung ausgestellt. Die Kursteilnehmer/innen können zudem in Babysitter Karteien *der Familienzentren / des Jugendamtes* aufgenommen werden. Minderjährige brauchen die Einverständniserklärung der Eltern.

In Kooperation mit dem Jugendamt  
der Kreisstadt Bergheim

**Sa 14.10. – Di 17.10.2017 |**

Annette Ullrich

Sa 14.10.2017 | 10.00 – 17.00 Uhr |

Mo 16.10. | Di 17.10.2017 | 17.00 – 20.15 Uhr |

20,00 € (10,00 € übernimmt das Jugendamt der Stadt Bergheim für Jugendliche aus Bergheim) |

3 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6307004**

---

## > BABYSITTER-AUSBILDUNG FÜR JUGENDLICHE

---

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum  
Bergheim-Mitte

**Sa 10.03. – Di 13.03.2018 |**

Annette Ullrich

Sa 10.03.2018 | 10.00 – 17.00 Uhr |

Mo 12.03. | Di 13.03.2018 | 17.00 – 20.15 Uhr |

20,00 € (10,00 € übernimmt das Familienzentrum  
Bergheim-Mitte) |

3 x = 16 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6308001**

---

## > EHRENAMTLICHES UND FREIWILLIGES ENGAGEMENT

---

### Einführung in das Betreuungsrecht

Gesprächskreis für ehrenamtliche Betreuer  
und Bevollmächtigte

Dieser Gesprächskreis dient zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Unter anderem erfolgt auch eine Fallberatung von konkret durchgeführten Betreuungen der ehrenamtlichen Betreuer. Gäste sind herzlich willkommen.

**Di 17.10. | 14.11. | 05.12.2017 |**

**18.00 – 19.30 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 3 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7907033**

---

**Di 20.02. | 10.04. | 12.06.2018 |**

**18.00 – 19.30 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 3 x = 6 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7908001**

---

### Betreuungsrecht - eine Aufgabe für Sie?

Workshop

Eine rechtliche Betreuerin oder Betreuer kann für die gesetzliche Vertretung eines Menschen bestellt werden, wenn dieser aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung dazu selbst nicht in der Lage ist. Neben Familienangehörigen können auch engagierte Menschen diese Aufgabe ehrenamtlich übernehmen. Die Veranstaltung gibt einen Einblick in die Grundlagen und Besonderheiten des Betreuungsrechts. U. a. berichtet ein ehrenamtlicher Betreuer aus seiner konkreten Betreuungsarbeit.

**Sa 17.02.2018 | 14.00 – 17.00 Uhr**

Brigitte Schreiber

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 7508006**

---

## > ANGEBOTE FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

---

### Konzeptionstreffen im Eltern-Kind-Bereich

Praxisaustausch für Referentinnen

**Do 26.10.2017 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Jutta Grimmer

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6907154**

---

### Konzeptionstreffen im Eltern-Kind-Bereich

Praxisaustausch für Referentinnen

**Mi 04.04.2018 | 10.00 – 12.15 Uhr**

Jutta Grimmer

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6908005**

---

### Geben und Nehmen in Balance

Ein Fortbildungstag für ReferentInnen und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die mit behinderten Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten

**Sa 13.01.2018 | 10.00 – 17.00 Uhr**

Maria Paul

gebührenfrei | 1 x = 8 UStd.

**Veranstaltungs-Nr. 6908003**

---

### Sommerfest

Wir laden unsere Referentinnen und Referenten sowie unsere Kooperationspartner zu einem heiteren und unterhaltsamen Sommerabend ins Anton-Heinen-Haus ein.

**Do 31.08.2017 | 19.00 Uhr**

gebührenfrei



# SONSTIGES

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

Stand: 01.09.2016

### Katholische Familienbildungsstätte Bergheim Anton-Heinen-Haus

Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim

Telefon 02271/4790-0

Telefax 02271/4790-90

eMail webmaster@anton-heinen-haus.de

Internet www.anton-heinen-haus.de

Zweigstelle des Bildungswerks  
der Erzdiözese Köln e.V.

**Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V. ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung im Sinne des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW und ist damit berechtigt, Bildungsurlaubsveranstaltungen durchzuführen.**

Bankverbindung: Kreissparkasse Köln  
BLZ 370 502 99; Konto 142 011 342  
IBAN DE69 3705 0299 0142 0113 42  
BIC COKSDE33

#### Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmerinnen und

Teilnehmern an Veranstaltungen und der Katholischen Familienbildungsstätte Anton-Heinen-Haus. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

#### Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

#### Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### Online-Anmeldung

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Katholischen Familienbildungsstätte Bergheim Anton-Heinen-Haus in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

### Zahlungsweise

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen. SEPA-Lastschriftinzug  
Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50B-  
BM00000304425 durchgeführt und ist für Sie

sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind:

Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.

Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen. Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung. Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

### Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **Rücktritt**

Bei schriftlicher Erklärung des Rücktritts, die uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungsbeginn zugeht, entfällt die Pflicht zur Leistung der Vergütung. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen. Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte. Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich beim Anton-Heinen-Haus eingehen. Der Rücktritt ist zu richten an die: Katholische Familienbildungsstätte Bergheim Anton-Heinen-Haus, Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim oder an das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V., Marzellenstr. 32, 50668 Köln. Für Veranstaltungen mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen

### **Besondere Hinweise**

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

### **Mahnverfahren**

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mah-

nung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

### **Erstattung**

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

### **Ermäßigungen / Erstattungen**

Die Teilnahmegebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Katholischen Familienbildungsstätte. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Katholischen Familienbildungsstätte beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

### **Teilnahmeentgelte:**

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (UStd.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnahmegebühren fällig.

## > ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

### **Wechsel der Kursleitung**

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

### **Terminänderung:**

Die Einrichtung behält sich Terminänderungen vor.

### **Mindestteilnehmerzahl**

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

### **Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**

Die Katholische Familienbildungsstätte Bergheim Anton-Heinen-Haus ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes NRW sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre.

Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich.

### **Haftung und Datenschutz**

Die Katholische Familienbildungsstätte übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen. Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

### **Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen**

Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden. Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt. Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

### **Fundsachen**

Fundsachen, die in den Räumlichkeiten liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate dort verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

## > KONTAKTE

---

### Kontakte

#### **ALTEN(HEIM)SEELSORGE IM RHEIN-ERFT-KREIS**

Dorothea Polaczek  
Hoppengasse 31, 50129 Bergheim  
Telefon 02271 / 9857939  
e-Mail [dorothea.polaczek@erzbistum-koeln.de](mailto:dorothea.polaczek@erzbistum-koeln.de)

#### **CARITASVERBAND FÜR DEN RHEIN-ERFT-KREIS E.V.**

Kreisgeschäftsstelle:  
Reifferscheidstr. 2-4, 50354 Hürth  
Telefon 02233 / 7990-0

#### **EHEPASTORAL IM RHEIN-ERFT-KREIS**

Regina Oediger-Spinrath  
Telefon 02233 / 7125537;  
eMail [regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de](mailto:regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de)

#### **GEMEINDEPASTORAL IM RHEIN-ERFT-KREIS**

Martina Dörstel  
Telefon 02232 / 942192  
eMail [martina.doerstel@erzbistum-koeln.de](mailto:martina.doerstel@erzbistum-koeln.de)  
Rainer Schulte  
Telefon 0221 / 1642-1945  
eMail [rainer.schulte@erzbistum-koeln.de](mailto:rainer.schulte@erzbistum-koeln.de)

#### **HOSPIZVEREINE IM RHEIN-ERFT-KREIS**

Hospiz Bedburg-Bergheim e.V.  
Klosterstr. 2, 50126 Bergheim,  
Telefon 02271 / 45303  
Hospiz Brühl e.V.  
Steinweg 27, 50321 Brühl  
Telefon 02232 / 949830  
Hospiz Erftstadt e.V.  
Carl-Schurz-Str. 105, 50374 Erftstadt  
Telefon 02235 / 5227  
Hospiz Frechen e.V.  
Johannes-Schmitz-Platz 2, 50226 Frechen,  
Telefon 02234 / 22854  
Hospiz Hürth e.V.  
Weierstr. 41a, 50354 Hürth  
Telefon 02233 / 9858930  
Hospiz Stadt Kerpen e.V.  
Stiftsplatz 4, 50171 Kerpen  
Telefon 02237 / 922286  
Hospiz Pulheim e.V.  
Zanderhof, Hackenbroicher Str. 16, 50259 Pulheim  
Telefon 02238 / 52713  
Hospiz Wesseling e.V.  
Bonner Str. 84, 50389 Wesseling  
Telefon 02236 / 375036  
Hospiz im Rhein-Erft-Kreis gGmbH  
Münchweg 3, 50374 Erftstadt,  
Telefon 02235 / 404693

## > KONTAKTE

---

### **KATH. BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSFRAGEN RHEIN-ERFT-KREIS**

Schloßstr. 2, 50321 Brühl  
Telefon 02233 / 13196  
eMail [info@eft-erftkreis.de](mailto:info@eft-erftkreis.de)

### **KATH. JUGENDAGENTUR KÖLN (Für Köln und den Rhein-Erft-Kreis)**

An St. Katharinen 5, 50678 Köln  
Telefon 0221 / 9213350

### **LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NORDRHEIN-WESTFALEN (LFM)**

Postfach 103443  
40025 Düsseldorf  
eMail [info@lfm-nrw.de](mailto:info@lfm-nrw.de)

### **RADIO ERFT**

Rheinforum, Kölner Straße 44, 50389 Wesseling  
Telefon 02236 / 888990,  
eMail [redaktion@radioerft.de](mailto:redaktion@radioerft.de)

### **SOZIALDIENST KATH. FRAUEN RHEIN-ERFTKREIS E.V.**

An St. Severin 11, 50226 Frechen  
Telefon 02234 / 6039813

## > BILDNACHWEIS

---

### **Mantelbild:**

shutterstock\_Zakharishchev\_417568303-Generatio-  
nenhände übereinander auf Jeans

### **Umschlaginnenseite**

Stadt Bergheim

### **Ehe und Partnerschaft:**

shutterstock\_60504643\_Peter\_Bernik\_Händehal-  
tendes Paar

### **Leben mit Kindern:**

shutterstock\_Halfpoint\_229049938\_Kind mit  
Eltern malt mit Kreide auf Straße

### **Kultur:**

shutterstock\_142742761\_Zadorozhnyi\_Pinsel und  
Farbe  
Seite 72: Fotos Jane Dunker

### **(un-) behindert lernen:**

shutterstock\_177227771\_Sunny\_Studios\_Fröhlich\_  
lachende\_Kinderhände

### **Gesundheit:**

shutterstock\_464990660\_michelangelo\_Tai\_  
Chi\_Chuan\_Hände

### **Haushalt:**

Theodor Barth\_Frau und Mann am Schneidebrett,  
ohne nur Hände (1)

### **Glaube-Sinn-Werte:**

shutterstock\_KonstantinChristian\_346195514\_Vater  
hält Tochtters Hand in Natur\_Ausschnitt.jpg

### **Persönliche Entwicklung:**

shutterstock\_Jeanette Dietl\_264450569\_Harmonie  
Glück Hände

### **Qualifizierung:**

shutterstock\_Rawpixel.com\_200709617\_Gemischte  
Menschengruppe im Kursraum\_Ausschnitt.jpg

### **Sonstiges:**

Wolfgang Stutzinger

## > QUALITÄTSMANAGEMENT

---

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
sehr geehrte Kooperationspartner,

wir sind seit Dezember 2009 zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2008. Dieses Qualitätstestat wurde den Verbundeinrichtungen des Bildungswerks der Erzdiözese Köln e.V. im Rezertifizierungsaudit 2012 erfolgreich bestätigt. Das Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten. Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle. Deshalb überprüfen wir sie regelmäßig.

In jedem Programmjahr evaluieren wir Kurse und Veranstaltungen unseres Programmes und versuchen so die hohe Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unseren Kursangeboten aufrechtzuerhalten. Wir freuen uns über Ihre Bestätigungen, aber auch über Ihre kritischen Rückmeldungen.

Wir bitten Sie unser Qualitätsmanagement dadurch zu unterstützen, dass Sie am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung die von uns ausgegebenen Fragebogen ausfüllen. Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben, was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte. Wir greifen Ihre Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls! Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an uns wenden.





## Bibel lesen - Bibel verstehen

Infos, Fragen, Diskussionen rund um die Bibel. Kompetente Dozentinnen und Dozenten führen Sie in unseren Kursen von unterschiedlicher Länge und Intensität als Lotsen durch die Welt der Bibel und schlagen Brücken ins Heute.

Seien Sie herzlich willkommen!

### **Anmeldung und Information:**

Erzbistum Köln | Generalvikariat, Hauptabteilung Seelsorge,  
Erzbischöfliche Bibel- und Liturgieschule, Marzellenstraße 26, 50668 Köln  
Telefon: 0221 1642 7000

E-Mail: [gunther.fleischer@erzbistum-koeln.de](mailto:gunther.fleischer@erzbistum-koeln.de)  
[sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de](mailto:sigrid.klawitter@erzbistum-koeln.de)  
[www.bibelschule-koeln.de](http://www.bibelschule-koeln.de)



# Anmeldung für Kurse in der Katholischen Familienbildungsstätte Anton-Heinen-Haus

Für Anmeldung, Zahlung und Teilnahme sind die im derzeit gültigen Programm abgedruckten Teilnahmebedingungen verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der Familienbildungsstätte.

Bitte in einen  
Umschlag  
stecken  
und  
ausreichend  
frankieren

An die  
**Katholische  
Familienbildungsstätte  
Anton-Heinen-Haus**  
Kirchstraße 1b

50126 Bergheim

# DRUCKEREI DECKSTEIN

Hauptstraße 135  
50169 Kerpen  
Telefon 02273 8210  
mail@deckstein-druck.de

www.deckstein-druck.de

Nah, kompetent und preisgünstig  
erledigen wir für Sie:

- alle Drucksachen  
im Offset- und Digitaldruck
- Professionelle Layouterstellung
- Textildruck
- Datenübernahme und -bearbeitung
- Bildbearbeitung, Digitalfotografie
- Weiterverarbeitung und Lettershoparbeiten





**Katholische Familienbildungsstätte Bergheim – Anton-Heinen-Haus**

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Telefon 02271 4790-0 | Telefax 02271 4790-90

info@anton-heinen-haus.de | [www.anton-heinen-haus.de](http://www.anton-heinen-haus.de)