



**KEFB**

**Katholische Bildungswerke**  
Bottrop und Gladbeck

**Katholische Familienbildungsstätte**  
Bottrop



**Programm**  
**2018**

# Unsere Einrichtungen:

---

## Katholische Familienbildungsstätte Bottrop

ab Seite 2

**Telefon: 02041 70623-0**

46236 Bottrop · Pferdemarkt 4

fbs.bottrop@bistum-essen.de · www.kefb-bistum-essen.de

### **Information und Anmeldung:**

Mo: 8.30 - 12.30 Uhr

Di: 14.00 - 16.30 Uhr

Mi - Do: 8.30 - 12.30 Uhr

## Katholische Bildungswerke Bottrop und Gladbeck

ab Seite 160

**Telefon: 0208 85996-74** · Telefax: 0208 85996-88

46045 Oberhausen · Elsa-Brändström-Straße 11

bildungswerk.gladbeck@bistum-essen.de

bildungswerk.bottrop@bistum-essen.de

www.kefb-bistum-essen.de

### **Information und Anmeldung:**

Di: 9.00 - 12.00 Uhr

---

Träger der Einrichtungen:

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als beständig dessen  
Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

\* \* \*

Natürlich.  
Klar.  
Wissen wir doch!

Aber – setzen wir es auch um? Oder sind unsere Lebensumstände immer gerade so besonders, dass wir meinen, uns keine Ruhe gönnen zu können? Muße, Geduld, achtsames Verhalten – Fremdworte in unserem Vokabelschatz?

**Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten,  
bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben**

rät eine alte indianische Weisheit.

Wir möchten uns mit unseren Kursen als **Rast-Platz** anbieten, wo Sie den Alltag eine Zeit lang beiseite legen können. Oder aber: als Ort des Austauschs und der Reflexion dessen, was Sie in Ihrer Lebenssituation beschäftigt – egal ob Frau oder Mann, Jung oder Alt oder welcher Religion oder Kultur Sie angehören.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Mitarbeitenden der  
Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop-Gladbeck



Katholische Familienbildungsstätte BOTTROP

# Katholische Familienbildungsstätte BOTTROP

Anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem  
Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes NRW

**Silvia Skrok-Förster – Leiterin**

Textiles Gestalten · Kreativität leben  
Silvia.Skrok-Foerster@bistum-essen.de  
Telefon 02041 70623-11

**Petra Beuker – Pädagogische Mitarbeiterin**

Persönlichkeit stärken · Leben in Balance  
Petra.Beuker@bistum-essen.de  
Telefon 02041 70623-12

**Judith Kessel – Pädagogische Mitarbeiterin**

Leben mit Kindern  
Judith.Kessel@bistum-essen.de  
Telefon 02041 70623-13

**Annegret Werner – Verwaltungsmitarbeiterin**

Annegret.Werner@bistum-essen.de  
Telefon 02041 70623-0

**Peter Dreiskämper – Hausdienste**

**Christoph Dryja – Hausdienste**

**Thilo Grollmann – Hausdienste**

**Ca. 120 freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

# Inhaltsübersicht

## Katholische Familienbildungsstätte

### Bottrop

#### Persönlichkeit stärken

ab Seite

Bildungsurlaub „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“	14
Gedächtnistraining	15
Englisch	16
Älter werden für Anfänger	16
Eigentlich müsste man ja mal...	
Ganzheitliche Generationenberatung	17
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung	18
Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs e. V.	18

#### kfd

St. Cyriakus – Frauenkreis	19
St. Elisabeth und Hl. Kreuz	20
St. Ludgerus – Gruppe Senfkorn	22
St. Bonifatius – Frauenkreis	22
Liebfrauen	23

#### Miteinander – Christliche und muslimische Frauen in Begegnung und Gespräch

24

<b>Forum der älteren Generation</b>	ab Seite
Vortragsreihen	26
<b>Veranstaltungen mit dem Heimatverein Bottrop</b>	27

## Leben mit Kindern

### Erziehungsthemen

Kurse in Bottrop	30
Kurse in Gladbeck	34

### 1. Lebensjahr

Elternstart NRW	37
Babyspielplatz	38
Babymassage	38
PEKiP®	39
Spiel und Bewegung	40
Musiknest	44
Fit mit Baby	46

	ab Seite
<b>1 - 3 Jahre</b>	
Kidix® in Bottrop	46
Kidix® in Gladbeck	50
Gruppe für Flüchtlinge	52
Eltern-Kind-Turnen	52
Musikkurse	54
Vater-Kind-Gruppe	56
Waldgruppen	56
Einzeltermine	57
<b>3 - 6 Jahre</b>	
Vater-Kind-Kurse	59
Musikkurse	60
Tanzkurse	61
Waldkurse	62
Ausflüge und Führungen	63
Einzeltermine	63
Kreativkurse	66
Schulvorbereitung	68
Kurse in Gladbeck	69
<b>Veranstaltungen in Familienzentren und Kindergärten</b>	
in Bottrop	70
in Gladbeck	89

# Leben in Balance – Gesundheit, Entspannung, Bewegung, Ernährung

ab Seite

## **Rund um die Gesundheit**

WenDo für Frauen	108
Entspannungstraining für Nacken und Schultern	108
Körperzentrum Beckenboden	109
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode	109

## **Achtsamkeit, Meditation, Entspannung**

Meditativer Tanz	110
------------------	-----

## **Yoga**

Yoga auf dem Stuhl	111
Yoga	111
Kundalini-Yoga	112
Yoga im Stil von Iyengar	112

## **Gymnastik / Workout**

Wirbelsäulengymnastik	114
Gymnastik für Frauen – Fit for Family	115
Sanfte Ausgleichsgymnastik für Frauen 50+	116
Sport in der Krebsnachsorge	116
Bodyforming / Powergymnastik	116
Pilates	116
Step-Aerobic	117

<b>Bottrop-Kirchhellen</b>	ab Seite
Funktionelle Gymnastik	117
Gymnastik für Seniorinnen	117
Fitnessstraining für Frauen	117
<b>Seniorengymnastik</b>	
Beweglichkeit und Fitness für Seniorinnen	118
<b>Tanz – Seniorentanz</b>	
<b>Gladbeck</b>	
„T.O.P. Dance – Tanzen ohne Partner“	119
Seniorentanz	120
Folkloretanz für Jung und Alt	120
<b>Bottrop</b>	
Mixer – Kontratänze – Squares – Nordamerikanische Tänze	120
Tänze aus aller Welt	120
<b>Seniorentanz</b>	
In Bewegung mit Seniorentanz	121
Tanz rund um die Welt	122
<b>Ernährung</b>	
Fasten für Gesunde	123
Kochkurse für Frauen in St. Johannes – Kirchhellen	124
<b>Blick über den Tellerrand</b>	
Kochkurse in Essen-Borbeck	127

# Textiles Gestalten – Mode und Persönlichkeit

ab Seite

## Highlights 2018

<b>Das Textilmuseum (Weberei) Bocholt – Tagesfahrt</b>	134
<b>Berlin für Kenner: Garten- und Textilräume – Studienreise</b>	135
<b>Nadel und Faden Osnabrück</b>	136

## Workshops / Wochenenden

Nähcafé „ <b>Verflix</b> t und zugenäht“	137
Lustige Schwämme – selbst gehäkelt	137
Meine Nähmaschine, das unbekannte Wesen	138
Der Einsatz der Overlock	138
Super easy: Nähwerkstatt für Eilige	138
Farbe, Stil und Image	139
Das Modeatelier – für Fortgeschrittene	139
WEIHNACHTSNÄHEVENT – Geschenke selber nähen	140
Neue Ideen für alte (Ober-)Hemden	140
Jacke kann Hose sein: Upcycling für Klamotten	141
Zick-zack – Näh dir was: Ferien-Nähkurse für Kinder und Jugendliche	142
Nähen am Wochenende für Kinder und Jugendliche	142
Näh-wittchen – ein Nähkurs für Mütter	142

ab Seite

Ganz schön schnittig: Wöchentliche Nähkurse

Nähen in Bottrop 143

Nähen in Gladbeck 145

Die flotte Socke – selbstgestrickt 146

Stricken nach der neuesten Mode 147

Edle Stickereien 147

Mobile Nähkiste 146

## Kreativität leben

Ikonenmalerei 150

Holzschnitzen 151

**Veranstaltungen für Mitarbeitende** 152

**Anmeldeformular** 156

**Bildquellen** 159

**Veranstaltungen der Katholischen  
Bildungswerke Bottrop und Gladbeck** 160

**Stichwortverzeichnis** 204

**Allgemeine Geschäftsbedingungen** 206

**Anmeldetermine für Kurse der  
Katholischen Familienbildungsstätte Bottrop:**

**Für das Frühjahrsprogramm 2018**  
Anmeldung ab Erscheinen des Programms

**Für das Herbstprogramm 2018: Anmeldung ab dem 18. Juni 2018**



Persönlichkeit stärken



# Persönlichkeit stärken

Fachbereichsleitung Petra Beuker

Stabilität und Gleichgewicht von innen heraus – das ist unser Leitmotiv bei den folgenden Kursen. Ob psychologisches Seminar oder Selbsthilfegruppe, hier lernen Sie in entspannter Atmosphäre

- Ihre Kompetenzen individuell zu erweitern
- Neues zu integrieren und so Ihre
- Persönlichkeit weiter zu entfalten
- um den Herausforderungen des familiären und beruflichen Alltags gewachsen zu sein und
- Ihre Kinder, Partner, Kollegen und Freunde an Ihren Kompetenzen und Fähigkeiten teilhaben zu lassen

Für Anregungen, Rückfragen oder ein persönliches Gespräch nehmen Sie Kontakt mit mir auf.  
[Petra.Beuker@bistum-essen.de](mailto:Petra.Beuker@bistum-essen.de)



### **Bildungsurlaub „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

Der fünftägige Bildungsurlaub ermöglicht einen erfahrungsbasierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Das Training orientiert sich inhaltlich an dem achtwöchigen MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn.

Dazu werden die verschiedenen Übungen des Programms, Body-Scan, Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem und den Körper sowie achtsame Bewegungsübungen (zum Beispiel Gehmeditation oder Yoga-Übungen) vermittelt.

Darüber hinaus wird ein theoretischer Einblick in die verschiedenen Wahrnehmungsebenen einer Stressreaktion gegeben. Die Teilnehmenden lernen, zwischen diesen Ebenen, zu denen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gehören, zu differenzieren. So haben sie im Anschluss an den Kurs eine größere Wahlmöglichkeit, stressige Momente im Berufs- und Privatleben leichter zu identifizieren und ihnen mit Achtsamkeit zu begegnen. Die Integration der Achtsamkeit in den Alltag ist ein wichtiger Schwerpunkt des Programms. Wie dies gelingen kann, wird am Ende des Bildungsurlaubes gemeinsam erarbeitet. Zusätzlich wird es die Möglichkeit geben, Informationen und Ratschläge zur Vertiefung der persönlichen Achtsamkeitspraxis zu erhalten.

Das MBSR-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist eine wissenschaftlich geprüfte Methode die effektiv dazu beiträgt, Stress im beruflichen und privaten Alltag zu reduzieren, körperliche und

psychische Symptome zu vermindern und leichter Zugang zu Entspannung, Selbstvertrauen, Akzeptanz, Lebendigkeit und Lebensfreude zu finden.

Der Bildungsurlaub ist geeignet für Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten und so aktiv stressbedingten Erschöpfungszuständen oder Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten. Er ist insbesondere auch geeignet für die Integration des Gelernten in die Kontexte von sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern oder für Menschen mit Führungsaufgaben.

Die Anerkennung unserer Einrichtung als Einrichtung der Weiterbildung umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz) des Landes NRW. Der Bildungsurlaub erfüllt die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung.

Die Unterlagen (Antrag und Inhaltsübersicht) zu diesem Bildungsurlaub können Sie bei uns anfordern. Der Antrag muss spätestens sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber eingereicht werden.

Der Bildungsurlaub ist zudem als MBSR-Kompaktkurs bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, d. h. gesetzlich Versicherte können bei ihrer Krankenkasse einen Zuschuss beantragen:

Kurs-ID: 20170816-945668

Achtsamkeitstraining nach der MBSR Methode

Leitung: Petra Meibert

Freies Institut Kaiserberg,  
Schweizer Str. 9, Duisburg  
U5202100 **Mo 05.03.18 - Fr 09.03.18**  
10.00 - 15.00 Uhr  
5x 30 UE, € 399,00

Kardinal-Hengsbach-Haus,  
Dahler Höhe 29, Essen-Werden  
V5202100 **Mo 17.09.18 - Fr 21.09.18**  
10.00 - 15.00 Uhr  
5x 30 UE, € 399,00



## Gedächtnistraining

Halten Sie Ihren Kopf fit! „Langsam werde ich (alt und) vergesslich.“ Haben Sie dies auch schon häufiger gedacht? Dieser Satz gehört in die Mottenkiste! Denken Sie statt dessen, ich kann etwas tun und mein Gehirn trainieren! In einem Kurs für ganzheitliches Gedächtnistraining kann ich mit Anderen meine Merkfähigkeit, Konzentration, Formulierungen, logisches Denken und Kreativität spielerisch üben.

Leitung: Ulrike Regniet  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5202110 **Mi 17.01.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
9x 18 UE, € 49,50

U5202111 **Mi 25.04.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
9x 18 UE, € 49,50

V5202112 **Mi 19.09.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
9x 18 UE, € 49,50

U5202113 **Mi 17.01.18**  
13.30 - 15.00 Uhr  
9x 18 UE, € 49,50

U5202114 **Mi 25.04.18**  
13.30 - 15.00 Uhr  
9x 18 UE, € 49,50

V5202115 **Mi 19.09.18**  
13.30 - 15.00 Uhr  
9x 18 UE, € 49,50



## Englisch

Ob für Reisen oder „nur“ um unseren geistigen Horizont zu erweitern und die grauen Zellen zu aktivieren, beschäftigen wir uns mit der englischen Sprache. Einige Vorkenntnisse sind hilfreich. Als roter Faden dienen uns „Basic Conversation“ sowie eine monatlich erscheinende kleine Illustrierte namens „Beaconette“.

„Neulinge“ sind herzlich willkommen!

Leitung: Doris Bundt

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5202120 **Mo 15.01.18**

10.00 - 11.30 Uhr

20x 40 UE, € 80,00

V5202120 **Mo 03.09.18**

10.00 - 11.30 Uhr

12x 24 UE, € 48,00

## Älter werden für Anfänger

Das Leben scheint sich oft in Zwischenphasen abzuspielen: (noch) nicht mehr im Berufsleben aber (noch) nicht im Ruhestand, nicht mehr ganz gesund aber noch gesund genug für Vieles, nicht mehr alle Freunde und Verwandte am Leben aber noch Interesse am Austausch mit anderen, Sorge um die Zukunft und gleichzeitig Erfahrung und Vertrauen in eigene Kräfte.

In unserer Runde möchten wir ausloten, was geht und welche Ziele es (noch) geben kann, wenn man sicher nicht mehr ganz jung aber auch noch nicht zu alt ist.

Hier ist jeder ein Experte, niemand hat die Patentlösung, jeder kommt zu Wort. In dieser speziellen Form des Gesprächskreises gibt es ausreichend Platz für Begegnung oder auch Abstand je nach Notwendigkeit.

Leitung: Karl-Georg Büscher

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5202130 **Di 06.02./20.02./06.03.18**

19.00 - 21.15 Uhr

3x 9 UE, € 22,50



**Eigentlich müsste man ja mal...  
Ganzheitliche  
Generationsberatung  
Praxisorientierte**

**Informationsveranstaltung**

Überlegungen, die so anfangen, haben gute Chancen, sogleich auf später verschoben zu werden! Dieser Abend will zum Handeln Anstoß geben, denn die familiäre Sorge und Mitverantwortung füreinander und miteinander betrifft (fast) alle. Fragen um Notfallplan, Notfallordner, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Sorgerechtsverfügung, Testament, Pflegedrama und „Kinder haften für Ihre Eltern“ haben generationenübergreifende Auswirkungen, die heute im Fokus stehen: so sind z. B. Eheleute gegeneinander nicht vertretungsberechtigt und unter bestimmten Bedingungen Auszahlungen aus Unfallversicherungen nicht zum Wohle der ganzen Familie nutzbar. Ist bekannt, dass Ihr Vermögen im Pflegefall evtl. aufgezehrt werden kann und dass Ihr Lebenswerk nicht erhalten oder vererbt werden könnte? Dass die Unterhaltspflicht der Kinder gegenüber Ihren Eltern immer öfter zum Tragen kommt? Der Informationsvortrag des Generationenberaters (IHK) Stefan Weiß setzt genau bei diesen Fragen und Fakten an und will praxisorientiert, effektiv und mit anschaulichen Fallbeispielen zum Nach- und Vordenken ermutigen. Der Abend will Aufklärung und Sicherheit geben, Ängste nehmen und unterstützen, damit Sie das gute Gefühl haben: „ALLES IST GEREGLT!“

Leitung: Stefan Weiß  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5202170 **Mi 28.02.18**  
18.00 - 20.15 Uhr  
1x 3 UE, € 6,00



### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Rechtzeitige Vorsorge macht daher Sinn, um eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen. Mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie Patientenverfügung kann jede/r schon in gesunden Tagen für die Wechselfälle des Lebens entscheiden.

### Anmeldung über die FBS

Leitung: Mechthild Hemming  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5202172 **Mi 14.03.18**  
17.00 - 18.30 Uhr  
1x 2 UE, € 3,00

V5202173 **Mi 19.09.18**  
17.00 - 18.30 Uhr  
1x 2 UE, € 3,00



### Ambulante Hospizgruppe Bottrop e. V.

Ambulante Beratung und Begleitung  
Telefon 02041 763812  
Handy 0171 2645001  
kontakt@hospizgruppe-bottrop.de  
www.hospizgruppe-bottrop.de



40 JAHRE | 1976 – 2016

### Frauenselbsthilfe nach Krebs

### Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

Kontaktpersonen:  
Elisabeth Remmers,  
Telefon 02041 4625096  
Eva Maria Schmeier,  
Telefon 02041 4629000  
Marita Strozynski,  
Telefon 0208 6350390

Die monatlich stattfindenden Treffen der Selbsthilfegruppe bieten eine Möglichkeit der persönlichen Kontaktaufnahme und des Gesprächs. Das Konzept „Krebskranke helfen Krebskranken“ beinhaltet folgende Aspekte:

- Seelische Begleitung Krebskranker
- Austausch und Information bei alltags- und familienrelevanten Fragen und Situationen
- Hilfe bei der Überwindung von Angst vor weiteren Behandlungen
- Vorschläge zur Festigung der Widerstandskraft
- Hilfe zur Verbesserung der Lebensqualität
- Informationen zu sozialen Hilfen, Versicherungen und Schwerbehindertenrecht

Treffpunkt: Martinszentrum,  
An der Martinskirche 1, 46236 Bottrop

Die aktuellen Termine und Themen der monatlichen Treffen finden Sie auf unserer Internetseite  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS



## VERANSTALTUNGEN MIT DEM FRAUENKREIS ST. CYRIAKUS

Kontaktperson:  
Ursula Biggemann, Tel. 20950  
Familienbildungsstätte,  
Pferdemarkt 4

### Gedanken zum alten und neuen Jahr

Leitung: Leitungsteam  
U5202220 **Mi 10.01.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

### Emotionen als kreatives Potenzial

Leitung: Eleonore Deffte  
U5202221 **Mi 07.02.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

### Alte Hausmittel – neu entdeckt

Leitung: Eleonore Deffte  
U5202222 **Mi 07.03.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

### Gott suchen – in Not und in der Freude – man kommt nie ungestärkt zurück

Leitung: Georg Severin  
U5202223 **Mi 11.04.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

### Wie komme ich zu meiner Zufriedenheit?

Leitung: Eleonore Deffte  
U5202224 **Mi 02.05.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

### Sterben mit dem Klerus auch die Gemeinden?

Leitung: Josef Bucksteeg  
U5202225 **Mi 06.06.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

### Ein neues Leben kann man nicht anfangen, aber täglich einen neuen Tag

Leitung: Leitungsteam  
V5202227 **Mi 05.09.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE



**Auf das konzentrieren, was man auch im Alter noch kann, ...  
...nicht auf das, was man nicht mehr kann**

Leitung: Leitungsteam  
V5202228 **Mi 10.10.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

**In der Bilanz eines Lebens zählen manche Momente mehr als viele Jahre**

Leitung: Eleonore Deffte  
V5202229 **Mi 07.11.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE

**Adventsfeier**

Leitung: Leitungsteam  
Fam. Biggemann, Schützenstr. 77  
**Mi 05.12.18**  
16.00 Uhr - Ende offen



**VERANSTALTUNGEN MIT DER KFD ST. ELISABETH UND HL. KREUZ**

Kontaktpersonen:  
Marianne Bader: Tel. 68276  
Sabine Wuwer: Tel. 698644

**MONTAGSGESPRÄCHE**

Gemeindezentrum St. Elisabeth,  
Eichenstr. 47

**Sorge für die „Gottesarmen“**

Armenfürsorge im dörflichen Bottrop  
Leitung: Josef Bucksteeg  
U5202240 **Mo 08.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
1x 2 UE

**Meine Grenzen**

Leitung: Eleonore Deffte  
U5202241 **Mo 07.05.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
1x 2 UE

**Juden in Bottrop**

Leitung: Josef Bucksteeg  
U5202242 **Mo 04.06.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
1x 2 UE

**Was sie glauben, wie sie leben –  
Die religiöse Welt des Islam**

Leitung: Josef Bucksteeg  
V5202243 **Mo 03.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
1x 2 UE

**Nahtoderlebnisse –  
naturwissenschaftliche und  
theologische Erklärungsversuche  
von Jenseitsvisionen**

Leitung: Josef Bucksteeg  
V5202244 **Mo 05.11.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
1x 2 UE

**KFD-NACHMITTAGSTREFFEN**

Gemeindezentrum St. Elisabeth,  
Eichenstr. 47

**Weniger ist mehr –  
einfach leben**

Leitung: Ute Grollmann  
U5202250 **Mi 28.02.18**  
16.00 - 18.15 Uhr  
1x 3 UE

**Luther für Katholiken**

Leitung: Josef Bucksteeg  
U5202251 **Mi 25.04.18**  
16.00 - 18.15 Uhr  
1x 3 UE

**Alte Hausmittel –  
neu entdeckt**

Leitung: Eleonore Deffte  
V5202252 **Mi 24.10.18**  
16.00 - 18.15 Uhr  
1x 3 UE

## VERANSTALTUNGEN MIT DER GRUPPE SENFKORN – ST. LUDGERUS

Kontaktperson:  
Regina Dübbert, Tel. 54655  
Ludgerushaus, Ludgeristr. 6

### Spiritualität im Alltag

Leitung: Margit Jung  
U5202270 **Mi 24.01.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

### Meine Grenzen

Leitung: Petra Beuker  
V5202271 **Mi 26.09.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

### Schnelle Küche

Leitung: Regina Dübbert  
V5202272 **Mi 28.11.18**  
15.30 - 18.00 Uhr  
1x 3 UE

## VERANSTALTUNGEN MIT DEM FRAUENKREIS – ST. BONIFATIUS

Kontaktperson:  
Dorothea Jerig,  
Tel. 0208 603886  
Gemeindezentrum St. Bonifatius,  
Im Fuhlenbrock 184

### Meine Grenzen

Leitung: Petra Beuker  
U5202290 **Mi 07.02.18**  
18.30 - 20.45 Uhr  
1x 3 UE

### Mutige Frauen: Katharina von Bora

Leitung: Annette Riedel  
U5202291 **Mi 02.05.18**  
18.30 - 20.45 Uhr  
1x 3 UE

### Die Kinder der Familie Mann

Leitung: Annette Riedel  
V5202292 **Mi 05.09.18**  
18.30 - 20.45 Uhr  
1x 3 UE

### Hoffnung auf Auferstehung und christliche Begräbniskultur

Leitung: Gerhard Reinhold  
V5202293 **Mi 07.11.18**  
18.30 - 20.45 Uhr  
1x 3 UE

## VERANSTALTUNGEN MIT DER KFD LIEBFRAUEN

Kontaktperson:  
Elisabeth Müllers, Tel. 93909

### Frauenfrühstück mit thematischem Schwerpunkt: Das Jahr 2018

Leitung: Vorstandsteam  
Thomas-Morus-Saal  
(hinter der Kirche)

U5202330 **Do 18.01.18**  
09.15 - 12.15 Uhr  
1x 4 UE

### Singen zum Weltgebetstag

Leitung: Sabine Zander-Reddig  
Thomas-Morus-Saal  
(hinter der Kirche)

U5202331 **Di 20.02.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

### Einkehrtag

Thema wird noch bekannt gegeben

Leitung: Schönstattschwwestern  
Schönstattschwwestern,  
Kapellenstr. 60, Borken

U5202332 **Termin wird noch**  
bekannt gegeben  
09.00 - 17.00 Uhr  
1x 8 UE

### Stadtführung durch Bottrop

Leitung: Holger Kröcher  
Bottrop-Stadtmitte

U5202333 **Di 17.04.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

### Geistlicher Impuls zum Mai

Leitung: Wolfgang Hagemann  
Thomas-Morus-Saal  
(hinter der Kirche)

U5202334 **Mi 16.05.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE,

### Führung durch Schloss Bückeburg

Leitung: Silke Wollbrink  
Ort: Schloss Bückeburg

U5202335 **Fr 01.06.18**  
12.00 - 14.15 Uhr  
1x 3 UE

### Gedanken zum Advent

Leitung: Vorstandsteam  
Thomas-Morus-Saal  
(hinter der Kirche)

U5202337 **Mi 12.12.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE



## Christliche und muslimische Frauen in Begegnung und Gespräch



„Wenn zwei Religionen und Kulturen offen aufeinander zugehen, kann aus dem Glauben, etwas zu wissen, etwas Wissen über den Glauben und das Leben werden.“

Seit 2004 gibt es einen Kreis christlicher und muslimischer Frauen, die sich begegnen und voneinander wissen möchten. Die Gruppe hat sich den Namen **miteinander** gegeben.

Ca. zwei- bis dreimal im Jahr verabreden sie sich zu einen Abend der Begegnung, zu Themen, die vorher miteinander abgestimmt werden. Die Einladungen und Vorbereitungen werden wechselseitig vorgenommen.

Themen sind z. B.: Koran / Bibel; Beten; Maria; die Propheten Mohammed und Jesus; Sterben, Tod und Beisetzung; Nachbarschaft; Heimat; Sprache; Kinder; Besuch einer Moschee und einer katholischen Kirche; Besuch bei Gemeindefesten.

Dies ist ein kleiner Auszug aus dem, was die Gruppe miteinander tut und bespricht.

Das nächste Treffen soll am 28. Februar von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr stattfinden. Ort und Thema werden noch bekanntgegeben.

## Qualitätsmanagement

### Weiterbildung mit Gütesiegel



Der Landtag von Nordrhein-Westfalen formulierte im Rahmen der Haushaltsberatung 2007, dass die Landesförderung für Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung nach dem Weiterbildungsgesetz (WbG) künftig an das Vorliegen eines vom zuständigen Ministerium anerkannten Gütesiegels geknüpft werden soll.

Die Katholischen Bildungswerke Bottrop und Gladbeck sowie die Katholische Familienbildungsstätte Bottrop haben einen Qualitätsentwicklungsprozess durchlaufen und die **Zertifizierung nach dem Gütesiegel Weiterbildung** erhalten. Wir messen uns und unsere Leistungen an festgeschriebenen Standards und prüfen unsere Organisationsabläufe auf mögliche Verbesserungen. Die Erfüllung der Qualitätsanforderungen wurde in einem Selbstreport dokumentiert und von einem unabhängigen Gutachter überprüft und bewertet.

#### Qualität nach Gütesiegel Weiterbildung heißt

- Ihre Zufriedenheit steht im Mittelpunkt unserer Qualitätsbestrebungen
- Wir beraten Interessentinnen und Interessenten in Fragen der Weiterbildung
- Wir richten die Planung des Programms an Ihren Interessen und am gesellschaftlichen Bedarf aus
- Bei der Auswahl der Referentinnen und Referenten achten wir auf deren fachliche und pädagogische Kompetenz
- Wir überprüfen die von uns genutzten Unterrichtsräume auf ihre Eignung sowie das Vorhandensein von Materialien und Medien; im Zweifelsfall werden Korrekturen vorgenommen
- Anregungen, Lob und Kritik greifen wir auf
- Wir verpflichten uns, Qualität systematisch weiter zu entwickeln



## **DAS FORUM DER ÄLTEREN GENERATION**

Das „FORUM DER ÄLTEREN GENERATION“ ist ein Angebot für alle, die die geistige Auseinandersetzung mit den Themen unserer Zeit sowie mit Geschichte, Kunst und Kultur suchen. Im „FORUM DER ÄLTEREN GENERATION“ besteht die Möglichkeit zur ausführlichen Information und Diskussion. Neue Interessierte sind jederzeit willkommen!

Leitung: Wilfried Kurzenacker  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

### **Berlin 1982 - Berlin 2010**

Eine Zeitreise in verschiedene Situationen und Systeme

U5202400 **Do 25.01.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

### **Prag – die „Goldene Stadt“**

1000 Jahre Geschichte  
auch für Europa

U5202401 **Do 01.02.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

### **Brügge – Venedig des Nordens**

Von der Handelsmetropole über die „Tote Stadt“ zum Touristenmagnet

U5202402 **Do 08.02.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

### **Leipzig – Stadt der Völkerschlacht**

Moderne Universitätsstadt mit Flair

U5202403 **Do 15.02.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

### **Das romantische Taubertal**

Schloss Weikersheim,  
Bad Mergentheim,  
Rotenburg und Creglingen

U5202404 **Do 22.02.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

### **Eine Polenreise – Oberschlesien**

Breslau, Kulturhauptstadt 2016 –  
Tschestochau, Zentrum polnischer  
Frömmigkeit – Kattowitz, Gleiwitz  
und Oppeln

U5202405 **Do 01.03.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

### **Eine Polenreise – Krakau**

Die Stadt der polnischen Könige

U5202406 **Do 08.03.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

## Kathedralen, Dome und Kirchen in Deutschland

Hildesheim, Soest und Werden  
V5202407 **Do 15.11.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

## Kathedralen, Dome und Kirchen in Deutschland

Paderborn, Münster und Köln  
V5202408 **Do 22.11.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

## Bretonischer Rausch

Die Côte de Granit Rose –  
schöpferisches Wasser und harter Fels  
V5202409 **Do 29.11.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

## Bretonischer Rausch

Calvaires – Kirchenbezirke  
mit Geschichte(n)  
Honfleur – eine malerische Hafenstadt  
voller Leben  
V5202410 **Do 06.12.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

## VERANSTALTUNGEN MIT DEM HEIMATVEREIN

Die Vorträge finden in der Katho-  
lischen Familienbildungsstätte am  
Pferdemarkt 4 statt (Gebäude Dr.  
Pottbrock oberhalb der Targo Bank)

## Auf den Spuren Martin Luthers

Leitung: Helga Storp  
U5202500 **Fr 23.02.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
1x 2 UE

## Das Brezelfest in Kirchhellen im Jahr 2017

Leitung: Helga Storp  
V5202501 **Fr 14.09.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
1x 2 UE



Leben mit Kindern



# Leben mit Kindern

Fachbereichsleitung Judith Kessel

Hier finden Sie Kurse für Eltern und Kinder.

## Mit diesen Kursen möchten wir

- praktische Anregungen für den Familienalltag weitergeben
- schöne Erfahrungen bieten – in unseren Räumen, in der Natur, in Bottrop
- Kontakte zu anderen Familien ermöglichen
- Sie als Familie begleiten, unterstützen, ermutigen, Schwierigkeiten vorbeugen oder Schwierigkeiten überwinden helfen

Es gibt Angebote, die das gemeinsame Erleben von Eltern und Kindern in den Mittelpunkt stellen, aber auch Angebote nur für Eltern. Gerade bei den kleinen und großen Krisen des Alltags stehen wir Ihnen mit Infoabenden, Eltern-Coaching und Elternkursen zur Seite.

Für Anregungen, Rückfragen oder ein persönliches Gespräch nehmen Sie Kontakt mit mir auf.  
[Judith.Kessel@bistum-essen.de](mailto:Judith.Kessel@bistum-essen.de)



## ■ Erziehungsthemen – Erziehungsfragen

Leben mit Kindern ist für alle Beteiligten eine Herzenssache, die das Leben bereichert und persönlich herausfordert. Manchmal tut es gut, sich mit anderen Eltern darüber auszutauschen oder eine unbeteiligte Fachreferentin einen neutralen Blick auf eine Situation werfen zu lassen. Dazu laden wir Sie ein!



### „Kess erziehen“®

ist eine Fortbildung für Eltern und Kinder von 2 - 10 Jahren an fünf Abenden, bei denen alle wichtigen Themen rund um die Erziehung des Kindes besprochen werden – denn das Leben mit Kindern besteht nicht nur aus Friede, Freude und Eierkuchen.

#### Kess bedeutet:

**K wie kooperativ:** Gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen und Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

**E wie ermutigend:** Sich dem Kind zuwenden und seine Selbstständigkeit fördern.

**S wie sozial:** Die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

**S wie situationsorientiert:** Nicht „stur nach Lehrbuch“ erziehen, sondern die eigenen Möglichkeiten und Ziele achten.

Begleitend können Sie ein Elternbuch für ca. EUR 10,00 erwerben.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204020 **Mi 24.01.18**

19.30 - 21.45 Uhr  
5x 15 UE, € 47,00

## Kursleitung gesucht

2018 suchen wir in BOT und GLA  
mehrere Kursleitungen für

- Babymassage
- Eltern-Kind-Gruppen
- Kreativ- und Spielnachmittage in Kitas
- pädagogische Themen in Kitas
- und Mitarbeiter/innen für unser Familiencafé

Bitte melden Sie sich bei  
Judith Kessel: Tel. 02041 7062313  
Judith.Kessel@bistum-essen.de



KEFB Katholische Familienbildungsstätte  
Bottrop

## Kess erziehen® Geschwisterkinder kess begleiten

Wir Erwachsenen wünschen uns, dass unsere Kinder gut miteinander auskommen. Der Alltag zeigt, dass das oft nicht so einfach ist. In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, was zum Kinderstreit führt und wie wir durch einen bewussten Umgang mit den Themen

- Geschwisterposition
- Vergleichen
- Rollenzuteilungen
- Gerechtigkeit und
- Konflikte

das Streitpotential vermindern können. Außerdem geht es darum, wie Eltern ihre Kinder je nach Geschwisterposition stärken und wie Geschwisterkinder ermutigend, respektvoll, konsequent und verständnisvoll begleitet werden können.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204021

**Mi 07.03.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
2x 6 UE, € 20,00

V5204022 **Mi 21.11.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
2x 6 UE, € 20,00

## Kess erziehen® Abenteuer Pubertät

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät hinausgehen, werden deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204023

**Mi 02.05.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
3x 9 UE, € 30,00

V5204024 **Mi 12.09.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
3x 9 UE, € 30,00





### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Sie erfahren, was Sie bei folgenden Verletzungen selbst unternehmen können und wann Sie einen Arzt / Rettungswagen alarmieren sollten:

Ihr Kind

- klemmt sich etwas
- verschluckt kleine Gegenstände oder steckt sie in Nase / Ohr
- fällt hin und bekommt eine Beule
- wird von Insekten gestochen
- verschluckt Putzmittel
- verbrennt oder verbrüht sich
- blutet nach einem Sturz aus dem Mund
- hat sich einen Zahn oder Zahnstücke ausgeschlagen
- hat Schnittwunden usw.

Die Kursleiterin ist Kinderkrankenschwester und Mutter von drei Kindern.

Leitung: Sandra Wickop  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5204025 **Mi 28.02.18**

19.30 - 21.45 Uhr  
 1x 3 UE, € 5,00

V5204026 **Mi 07.11.18**

19.30 - 21.45 Uhr  
 1x 3 UE, € 5,00

### Kess erziehen® Geschwister

**Mo 05.02.18**, 20.00 Uhr, 2x  
 Kita Kirchhellen-Ekel S. 88

**Di 13.03.18**, 19.30 Uhr, 2x  
 Kita Hl. Familie Grafenwald S. 73

### Kess erziehen® Pubertät

**Di 10.04.18**, 19.30 Uhr, 3x  
 Kita Hl. Familie Grafenwald S. 73

### Pädagogischer Treff

**Sechswöchig montags**, 19.00 Uhr  
 Kita St. Franziskus Welheim S. 74

**Monatlich dienstags**, 19.30 Uhr  
 Kita Hl. Familie Grafenwald S. 72

**Monatlich dienstags**, 19.30 Uhr  
 Kita Feldhausen, S. 73

**Monatlich donnerstags**, 14.30 Uhr  
 Kita St. Barbara Lehmkuhle S. 76

### Die Trotzphase meistern

**Mo 05.02.18**, 19.30 Uhr  
 DRK-Kindergarten Kirchhellen S. 85

### Empathie in der Kindererziehung

**Mo 26.02.18**, 14.30 Uhr  
 Kita St. Barbara Lehmkuhle S. 77

### Rezepte für eine glückliche Kindheit

**Mi 26.09.18**, 19.00 Uhr  
 Kita Quellenbusch S. 81



**Kindliche Ängste**

Di 16.10.18, 19.30 Uhr  
DRK-Kindergarten Kirchhellen S. 86

**Individuelle Förderung und Persönlichkeitsentwicklung**

Mi 21.11.18, 19.00 Uhr  
Kita Quellenbusch S. 82

**Kinder brauchen Grenzen**

Mi 25.04.18, 19.30 Uhr  
DRK-Kindergarten Kirchhellen S. 86

**Konsequenz in der Erziehung**

Mo 5.11.18, 20.00 Uhr  
Kita Kirchhellen-Ekel S. 88

**Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern**

Mi 30.05.18, 19.00 Uhr  
Kita Quellenbusch S. 81

**Kindliche Grundbedürfnisse**

Di 9.10.18, 14.30 Uhr  
Kita St. Barbara Lehmkuhle S. 78

**Was man in Bottrop mit kleinen Kindern unternehmen kann**

Do 03.05.18, 14.00 Uhr  
Kita St. Cyriakus Stadtmitte S. 79

**Kinder und Medien**

Mi 10.01.18, 19.00 Uhr  
Kita Quellenbusch S. 80  
Di 30.01.18, 19.00 Uhr  
Kita St. Cyriakus Stadtmitte S. 79

**Einschulung 2019**

Di 18.09.18, 18.00 Uhr  
Kita St. Franziskus Welheim S. 75  
Mi 14.11.18, 14.00 Uhr  
Kita St. Peter Batenbrock S. 71

**Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Mi 10.01.18, 14.00 Uhr  
Kita St. Peter, Batenbrock S. 70

**Wege aus der Erschöpfung**

Mi 26.09.18, 14.30 Uhr  
Kita St. Barbara Lehmkuhle S. 78

## Erziehungsthemen in Gladbeck

In Kooperation mit der VHS Gladbeck:



Prof. Dr. Rainer Dollase:

### Worauf es in der Erziehung ankommt – Erziehung zwischen Verwöhnen und Verwahrlosung

#### Vortrag mit Diskussion

Natürlich wollen Eltern, dass ihre Kinder das Leben meistern – dass sie gesund bleiben, die Schule erfolgreich bestehen und einen ordentlichen Beruf ergreifen. Aber wie sind diese ganz normalen Ziele zu erreichen? Der „autoritative Erziehungsstil“ – eine Mischung aus liebevoller Zuwendung zum Kind sowie Lenkung und Führung † scheint vielen Untersuchungen zufolge die besten Ergebnisse zu erzielen. Wie das in der Erziehungspraxis aussehen kann, und welche Chancen Eltern, Erzieher / -innen, Lehrer / -innen und andere Bezugspersonen haben, ist Gegenstand dieses Vortrags.

Rainer Dollase, ehemaliger Professor für Psychologie an der Universität Bielefeld, war zweimal Referent auf der Gladbecker Bildungskonferenz. Seine Zuhörer schätzen an seinen Vorträgen die direkte und humorvolle Präsentation.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der VHS Gladbeck durchgeführt.

Ort: Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8  
Leitung: Prof. Dr. Rainer Dollase

Termin: **Mi, 17.1.2018**, 19.30 - 21.15 Uhr

Entgelt: 6,00 € / Vorverkauf 5,00 € /

Schüler und Studierende 3,00 €

Im Vorverkauf sind Karten im Haus der VHS Gladbeck erhältlich.

**Eltern werden ist nicht schwer,  
Eltern sein dagegen sehr**

**Di 15.05.18**, 19.30 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 98

**Wie viel Mutter braucht  
ein Kind?**

**Mo 12.03.18**, 19.00 Uhr  
Naturkindergarten Zweckel S. 92

**Kinder brauchen Wurzeln  
und Flügel**

**Mi 14.02.18**, 19.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst, S. 93  
**Mo 24.09.18**, 19.30 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 98

**Kindliche Grundbedürfnisse**

**Mo 18.06.18**, 19.30 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 98  
**Di 25.09.18**, 19.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 95

**Helikopter-Eltern**

**Mi 07.03.18**, 19.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 94

**Kindliche Sexualität**

**Mo 1.10.18**, 19.30 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 99

**Die Trotzphase meistern**

**Mo 23.04.18**, 14.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 94

**Sauberkeitserziehung**

**Do 03.05.18**, 19.00 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck S. 101

**Spielen ist lernen**

**Mi 06.06.18**, 19.00 Uhr  
Naturkindergarten Zweckel S. 92  
**Mo 12.11.18**, 14.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 95

**Rituale**

**Mo 04.06.18**, 19.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 94

**Grenzen setzen**

**Mi 18.04.18**, 19.30 Uhr  
Kita Erlebnisreich Rentfort S. 97

**Konflikte entschärfen –  
der Familienrat**

**Di 15.05.18**, 19.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 94





**Kinder und Medien**

Di 23.01.18, 19.00 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck S. 100

**Sexueller Missbrauch**

Mo 26.2.18, 19.00 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck S. 100



**Wege aus der Brüllfalle**

Di 20.11.18, 19.00 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 99

**Einschulung 2018**

Mo 16.04.18, 19.00 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 97  
Do 26.04.18, 19.00 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck S. 101

## Was ist das BuT?

**Das Bildungs- und Teilhabepaket fördert und unterstützt bedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen.**

Mit dieser Leistung soll ihnen Teilhabe ermöglicht werden, d. h. sich in Vereins- und Gemeinschaftsstrukturen zu integrieren und insbesondere Kontakt zu Gleichaltrigen aufzubauen. Dafür werden zusätzliche Leistungen im Wert von 10,00 Euro monatlich erbracht.

**Anspruchsberechtigt sind Kinder und Jugendliche, die noch nicht volljährig (unter 18 Jahre) und die selbst oder deren Eltern folgende Leistungen beziehen:**

- Grundsicherung für Arbeitssuchende
- oder Sozialhilfe
- oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- oder Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz
- oder Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz

**Die Leistungen für soziale und kulturelle Teilhabe können für Eltern-Kind-Kurse der katholischen Familienbildungsstätte Bottrop eingesetzt werden. Stellen Sie einen Antrag vor Kursbeginn bei der Stelle, von der Sie oder Ihr Kind Sozialleistungen beziehen:**

- Jobcenter
- Sozialamt bzw. Jugendamt
- Bürgerbüro / Wohngeldstelle

Weitere Info: [www.bottrop.de/bildungspaket](http://www.bottrop.de/bildungspaket)

## **Integration / Inklusion in der Kita**

**Mo 05.03.18**, 19.00 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck S. 100

## **Sanfte Medizin für Kinder**

**Mo 8.10.18**, 14.30 Uhr  
Städt. Kita Ellinghorst S. 95

## **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

**Di 16.01.18**, 19.00 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort S. 96

## **1. Lebensjahr**



Die Landesregierung schenkt Ihnen fünf Treffen à 90 Minuten in einem Eltern-Kind-Kurs. Dieses Angebot heißt Elternstart NRW.

Teilnahmebedingungen von Elternstart NRW:

- Sie können teilnehmen, solange Ihr Baby das erste Lebensjahr noch nicht vollendet hat.
- Sie verpflichten sich schriftlich, Elternstart nur einmalig in Anspruch zu nehmen und Ihren Kursplatz nicht auf andere Personen zu übertragen.
- Elternstart ist auch für Pflege- und Adoptiveltern geeignet.
- Elternstart NRW darf nur von anerkannten Einrichtungen der Familienbildung durchgeführt werden.
- Elternstart NRW ist komplett kostenlos.
- Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.
- Elternstart NRW kann nur durchgeführt werden, wenn mindestens 6 Personen am Angebot teilnehmen.



## Bundesinitiative Frühe Hilfen



### Babyspielplatz

Greifen, Krabbeln, Schaukeln, Rutschen, Klettern – daran haben die Kleinsten richtig Spaß. Wir bauen eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft auf, die Sie wie einen Spielplatz nutzen können.

Ob Ihre Babys gerade mal einen Ball mit den Augen verfolgen können, erste Greifversuche machen, sich zu drehen beginnen oder bereits stehen können und egal, ob Sie fünf Minuten oder eine Stunde bleiben – unser Babyspielplatz bietet Eltern mit Babys im gesamten ersten Lebensjahr eine spannende, erlebnisreiche und bewegungsreiche Zeit.



Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204030 **Mi 17.01.18**  
15.30 - 16.30 Uhr

- U5204031 **Mi 14.02.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- U5204032 **Mi 14.03.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- U5204033 **Mi 11.04.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- U5204034 **Mi 16.05.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- U5204035 **Mi 13.06.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- V5204036 **Mi 12.09.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- V5204037 **Mi 10.10.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- V5204038 **Mi 14.11.18**  
15.30 - 16.30 Uhr
- V5204039 **Mi 12.12.18**  
15.30 - 16.30 Uhr  
jew 1x 1 UE

Gebührenfrei – dank der Förderung durch die Bundesinitiative „Frühe Hilfen“

### Elternstart NRW – Babymassage

Eltern erhalten in diesem Kurs Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit dem Baby im ersten Lebensjahr. In einer kleinen und vertrauten Gruppe werden Sie angeleitet, die Massagetechnik bei Ihrem Baby durchzuführen. So lernen Sie die Sprache Ihres Kindes kennen. Es bleibt genügend Raum für Fragen, Anregungen oder Diskussionen. Die Babymassage ist geeignet für Babys ab ca. vier Wochen bis ins Krabbelalter. Der Kurs ist über Elternstart NRW entgeltfrei.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Angela Feldhaus  
Wichelstube Bottrop,  
Böckenhoffstr. 25 - 27

U5204040 **Do 11.01.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
5x 10 UE

U5204041 **Do 22.02.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
5x 10 UE

U5204042 **Do 12.04.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
5x 10 UE

U5204043 **Do 07.06.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
5x 10 UE

Leitung: Claudia Niermann  
Traumraum, Dinslakener Str. 4,  
Bottrop-Kirchhellen

V5204040 **Di 11.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
5x 10 UE

Weitere Babymassagekurse werden kurz-  
fristig veröffentlicht. Bitte informieren sie  
sich auf [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)



**PEKiP®**, das Prager Eltern-Kind-Pro-  
gramm ist eine Entwicklungsbegleitung  
für Eltern und ihre Babys ab der sechsten  
Lebenswoche durch das gesamte erste  
Lebensjahr. Zu einer PEKiP®-Gruppe  
gehören acht Eltern mit ihren möglichst  
gleichaltrigen Babys. Die Treffen finden  
einmal pro Woche statt und dauern 1,5  
Stunden. Diese Zeit beinhaltet auch das  
Aus- und Anziehen der Kinder.

Im PEKiP®-Raum liegen Matten auf  
dem Boden, auf denen die Eltern mit  
ihren Babys sitzen. Der Raum ist gut  
beheizt, weil die Babys in den Spielstun-  
den ausgezogen werden. Ein nackter  
Säugling bewegt sich spontaner und  
intensiver und hat mehr Hautkontakt  
zu den Eltern. Die Gruppenleiterin  
zeigt den Eltern Spielanregungen, die  
dem jeweiligen Entwicklungsstand des  
Kindes entsprechen. Wichtig beim ge-  
meinsamen Spiel ist, dass die Eltern die  
momentanen Bedürfnisse des Kindes  
beachten, d. h. mit ihm spielen, wenn  
es Spaß daran hat, es schlafen lassen,  
wenn es müde ist und ihm Nahrung  
geben, wenn es hungrig ist.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



Schwerpunkte der Gruppenarbeit:

- Das Kind in seiner Entwicklung unterstützen
- Die Eltern-Kind-Beziehung stärken
- Kontakte der Kinder untereinander fördern
- Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander

Leitung:

Magdalena Maria Schültingkemper  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5204050 **Fr 26.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
12x 24 UE, € 90,00

U5204051 **Fr 04.05.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
7x 14 UE, € 52,50

## Elternstart NRW

Leitung:

Magdalena Maria Schültingkemper  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

V5204052 **Fr 07.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
5x 10 UE, entgeltfrei

## PEKiP®

Leitung:

Magdalena Maria Schültingkemper  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

V5204053 **Fr 12.10.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
6x 12 UE, € 45,00

## Spiel und Bewegung

### Eltern-Baby-Kurs im ersten Lebensjahr BOTTROP

„**Spiel und Bewegung**“ ist ein Konzept der Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr. Circa zehn Eltern mit ihren Babys treffen sich wöchentlich für 1,5 Stunden. Der Raum ist mit Matten ausgelegt und gut beheizt, damit die Kinder möglichst weit ausgezogen werden können. Ohne einengende Kleidung bewegen sie sich spontaner und intensiver.

### Sie als Eltern

lernen bei „Spiel und Bewegung“ wie Sie die Entwicklung Ihres Babys auf spielerische Weise unterstützen können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen verschiedenste Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Lieder, Finger- und Berührungsspiele, Babymassage sowie Vorschläge für Spielmaterial. Durch Gespräche und Informationen unterstützt sie Sie bei Ungewissheiten, Fragen oder einfach beim Austausch. Sie können vom Alltag abschalten und sich intensiv Zeit für sich und Ihr Kind nehmen.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Für Ihr Baby**

geht es hier um die Erforschung neuer Welten. „Spiel und Bewegung“ bietet ihm einen freien und vielfältigen Weg sich zu entwickeln. Bei seinen verschiedenen Wachstumsschritten wird Ihr Kind durch ein passendes Spiel- und Bewegungsangebot begleitet, das es inspiriert und ermutigt, Neugier weckt und Entdeckerlust fördert. Auch soziale Kompetenzen kann Ihr Kind erwerben.

➔ Eventuell wird eine Materialumlage nach Verbrauch eingesammelt.

**Januar bis Juni 2018****Geburtsdaten 2/17 - 5/17**

Leitung: Stefanie Degener  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5204060 **Mo 15.01.18**  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 19x 2ToK  
 44 UE, € 88,00

**Geburtsdaten 3/17 - 6/17**

Leitung: Alexandra Schacht  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5204061 **Mi 17.01.18**  
 11.05 - 12.35 Uhr  
 10x 20 UE, € 40,00  
 U5204062 **Mi 11.04.18**  
 11.05 - 12.35 Uhr  
 11x 22 UE, € 44,00

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



**Geburtsdaten 7/17 - 9/17**

Leitung: Alexandra Schacht  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

**Elternstart NRW**

U5204063 **Mi 17.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
5x 10 UE, entgeltfrei

**Spiel und Bewegung**

U5204064 **Mi 21.02.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
16x 32 UE, € 64,00

**Geburtsdaten 9/17 - 11/17**

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

**Elternstart NRW**

U5204065 **Mo 15.01.18**  
11.15 - 12.45 Uhr  
5x 10 UE, entgeltfrei

**Spiel und Bewegung**

U5204066 **Mo 26.02.18**  
11.15 - 12.45 Uhr  
14x 1 ToK 31 UE, € 62,00

Leitung: Angela Feldhaus  
Wichtelstube Bottrop,  
Böckenhoffstr. 25 - 27

U5204067 **Mo 15.01.18**  
14.30 - 16.00 Uhr  
10x 20 UE, € 55,00

U5204068 **Mo 23.04.18**  
14.30 - 16.00 Uhr  
11x 22 UE, € 60,50

Leitung: Angela Feldhaus  
Wichtelstube Bottrop,  
Böckenhoffstr. 25 - 27

U5204069 **Di 16.01.18**  
14.30 - 16.00 Uhr  
10x 20 UE, € 55,00

U5204070 **Di 10.04.18**  
14.30 - 16.00 Uhr  
12x 24 UE, € 66,00

Leitung: Verena Kropp  
DRK Familienzentrum, Wienkamp 5,  
Tel. 02045 950730

**Elternstart**

U5204071 **Di 16.01.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
5x 10 UE, entgeltfrei

**Spiel und Bewegung**

U5204072 **Di 20.02.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
15x 1 ToK 33 UE, € 66,00

Leitung: Claudia Niermann  
Traumraum, Dinslakener Str. 4,  
Bottrop-Kirchhellen

U5204073 **Di 16.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
10x 20 UE, € 83,00

U5204074 **Di 10.04.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
10x 20 UE, € 83,00

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Ute Baumeister  
 Gemeindehaus St. Franziskus,  
 Schwechater Str. 44,  
 Gladbeck-Rentfort-Nord  
 U5204084 **Do 11.01.18**  
 09.00 - 10.30 Uhr  
 22x 44 UE, € 66,00

Weitere Kurse werden kurzfristig veröffentlicht, ebenso wie die Geburtsdaten zu den Kursen. Bitte informieren Sie sich unter [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de).



## September bis Dezember

**Geburtsdaten 1/18 - 3/18**  
 Leitung: Alexandra Schacht  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
**Elternstart NRW**

V5204080 **Mi 05.09.18**  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 5x 10, entgeltfrei

**Spiel und Bewegung**  
 V5204081 **Mi 31.10.18**  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 6x 12 UE, € 24,00

**Geburtsdaten 3/18 - 5/18**  
 Leitung: Alexandra Schacht  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
**Elternstart NRW**

V5204082 **Mi 05.09.18**  
 11.05 - 12.35 Uhr  
 5x 10 UE, entgeltfrei

**Spiel und Bewegung**  
 V5204083 **Mi 31.10.18**  
 11.05 - 12.35 Uhr  
 6x 12 UE, € 24,00

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



Leitung: Verena Kropp  
DRK Familienzentrum, Wienkamp 5,  
Tel. 02045 950730

### Elternstart

V5204085 **Di 04.09.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
5x 10 UE, entgeltfrei

### Spiel und Bewegung

V5204086 **Di 09.10.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
7x 1 ToK 17 UE, € 34,00

Leitung: Claudia Niermann  
Traumraum, Dinslakener Str. 4,  
Bottrop-Kirchhellen

V5204087 **Di 30.10.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
6x 12 UE, € 49,80

Leitung: Ute Baumeister  
Gemeindehaus St. Franziskus,  
Schwechater Str. 44,  
Gladbeck-Rentfort-Nord

V5204084 **Do 4.09.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
12x 24 UE, € 36,00

Weitere Kurse nach den Sommerferien werden kurzfristig veröffentlicht, ebenso wie die Geburtsdaten zu den Kursen. Bitte informieren Sie sich unter [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de).

# Musiknest

## Eltern-Kind-Musikkurs im ersten Lebensjahr

Wir

- singen und lernen Finger- und Schmusespiele, Kniereiter, Schlaf- und Schaukellieder
- musizieren mit Instrumenten z. B. Trommeln, Rasseln, Glöckchen
- tanzen und bewegen uns zur Musik
- üben das bewusste Hin- und Zuhören
- spielen musikalisch mit Materialien z. B. Tüchern, Bällen
- beziehen die Jahreszeiten in das musikalische Spiel ein
- lernen Kinderreime kennen, die den Alltag begleiten

Unser Ziel ist es, die jedem Kind angebotene Musikalität ohne Leistungsdruck zu entfalten. Jede Stunde soll für Sie und Ihr Baby eine Insel der Erholung, Inspiration und eine erfrischende Bereicherung im turbulenten Familienalltag sein.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Geburtsdaten 1/17 - 6/17**

Leitung: Katja Berger  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5204104 **Do 18.01.18**  
 09.30-10.30 Uhr  
 19x 19 UE, € 57,00

**Geburtsdaten 7/17 - 10/17**

Leitung: Judith Kessel  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5204100 **Di 23.01.18**  
 11.00 - 12.00 Uhr  
 8x 8 UE, € 24,00  
 U5204101 **Di 10.04.18**  
 11.00 - 12.00 Uhr  
 8x 8 UE, € 24,00

**Geburtsdaten 9/17 - 2/18**

Leitung: Katja Berger  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 V5204104 **Do 06.09.18**  
 09.30-10.30 Uhr  
 11x 11 UE, € 33,00

**Geburtsdaten 3/18 - 6/18**

Leitung: Judith Kessel  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 V5204102 **Di 11.09.18**  
 11.00 - 12.00 Uhr  
 8x 8 UE, € 24,00

**Musiknest Weihnachten**

Ein Musiknest-Spezial:  
 Musizieren, singen, spielen, tanzen rund  
 um das Thema „dvent“. Geeignet für  
 Eltern mit Kindern, die zwischen März  
 und Juni 2018 geboren wurden.  
 Leitung: Judith Kessel  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 V5204103 **Di 27.11.18**  
 11.00 - 12.00 Uhr  
 3x 3 UE, € 9,00



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Fit mit Baby

Fit mit Baby ist ein frisches und modernes Workout für Mamas mit dem Baby. Die Übungen stärken und festigen die Rückenmuskulatur und den Beckenboden. Außerdem werden die klassischen Problemzonen trainiert. Die Babys sind nicht nur dabei, sondern werden in die Tänze und Übungen einbezogen, teils mit einem Tragetuch / einer Tragehilfe. Die gemeinsame Stunde und der sanfte Körperkontakt tun Mama und Baby gut.

Die Übungsleiterin ist selbst Mutter. Ihr Baby ist beim Training mit dabei.

Hinweis: Wir trainieren barfuß oder mit leichten Turnschlappchen / Stoppersocken. Die Teilnahme ist mit Babys ab ca. 3 Monaten möglich. Das Training ist ideal im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik.

➔ Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Babytrage, Getränk, Wechselbody für das Baby

Leitung: Verena Peters  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5204107 **Fr 19.01.18**  
11.30-12.30 Uhr  
10x 10 UE, € 40,00

U5204108 **Fr 20.04.18**  
11.30-12.30 Uhr  
8x 8 UE, € 32,00

V5204109 **Fr 21.09.18**  
11.30-12.30 Uhr  
8x 8 UE, € 32,00

## 1 - 3 Jahre



### KIDIX® IN BOTTROP

**Kidix®**-Kurse sind wöchentliche Treffen für Eltern und Kinder von ca. ein bis drei Jahren.

#### **Kidix® = Kinderzeit**

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbstständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Sie erhalten in spielerischer Form Angebote, die für ihr Alter und ihre Entwicklung bedeutsam sind (Sprache, Motorik, Emotion, Kognition, Wahrnehmung etc.). Sie nehmen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen auf und sind herausgefordert, soziale Konflikte zu lösen z. B. Spielzeug wegnehmen, schubsen, in einer Reihe abwarten usw.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Kidix® = Elternzeit**

Eltern informieren und tauschen sich aus über Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

**Kidix® = Gemeinsame Zeit**

Eltern und Kinder sind miteinander kreativ, singen und spielen, machen Ausflüge, erleben Musik, toben und turnen, kitzeln die Sinne wach, erleben die Jahreszeiten und Kirchenfeste usw. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft. Die Aktionen sind altersangemessen, so dass Kinder wirklich mitmachen können.

**Kursleitung**

Die **Kidix®**-Kursleitung hat eine Zertifikat-Fortbildung durchlaufen und begleitet die Gruppe. Sie leitet die Treffen, gibt Spielideen, regt zu Beobachtungen an und moderiert den Austausch unter den Eltern.

**Kidix® Sausewind**

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
V5204110 **Mo 10.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
11x 1ToK 25 UE, € 50,00  
plus MU

**Kidix® Bärenbande**

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
V5204111 **Mo 10.09.18**  
11.15 - 12.45 Uhr  
11x 1ToK 25 UE, € 50,00  
plus MU

**Kidix® Takatukaland**

Leitung: Claudia Reckhaus  
Gemeindezentrum St. Elisabeth,  
Eichenstr. 47  
U5204112 **Mo 15.01.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
20x 2ToK 66 UE, € 106,70  
plus MU  
V5204113 **Mo 03.09.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
12x 3ToK 45 UE, € 72,75  
plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



### Kidix® Blumenkinder

Leitung: Ursula Hatkämper  
Villa Sonnenschein, Förenkamp 27

U5204114 **Mo 15.01.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
19x 2ToK 63 UE, € 101,85  
plus MU

V5204115 **Mo 10.09.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
11x 2ToK 39 UE, € 63,05  
plus MU

Leitung: Bernadette Beughold  
Thomas-Morus-Heim, Buchenstraße

U5204116 **Mo 15.01.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
20x 2ToK 66 UE, € 106,70  
plus MU

V5204117 **Mo 03.09.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
12x 2ToK 42 UE, € 67,90  
plus MU

### Kidix® Die wilden Hummeln

Leitung: Martina Nickel  
Gemeindezentrum St. Pius,  
Am Limberg 11

U5204120 **Di 09.01.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
21x 2ToK 69 UE, € 111,55  
plus MU

V5204121 **Di 04.09.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
12x 2ToK 42 UE, € 67,90  
plus MU

### Kidix® Minimäuse

Leitung: Christiane Westerwinter  
Schutzengelhaus, Klosterstr. 25

U5204122 **Di 16.01.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
21x 2ToK 69 UE, € 111,55  
plus MU

V5204123 **Di 04.09.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
13x 1ToK 42 UE, € 67,90  
plus MU

### Kidix® Susis Quietscheenten

Leitung: Susanne Schröder  
Villa Sonnenschein, Förenkamp 27

U5204124 **Do 04.01.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
20x 5 ToK 75 UE, € 121,25  
plus MU

V5204125 **Do 23.08.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
13x 4ToK 51 UE, € 82,45  
plus MU

### Kidix®

Leitung: Bernadette Beughold  
Thomas-Morus-Heim, Buchenstraße

U5204126 **Do 18.01.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
18x 2ToK 60 UE, € 97,00  
plus MU

V5204127 **Do 06.09.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
11x 2ToK 39 UE, € 63,05  
plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

### Kidix® Die Windelflitzer

Leitung: Martina Nickel  
Gemeindezentrum St. Pius,  
Am Limberg 11

- U5204128 **Do 11.01.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
20x 2ToK 66 UE, € 106,70  
plus MU
- V5204129 **Do 06.09.18**  
09.15 - 11.30 Uhr  
11x 2ToK 39 UE, € 63,05  
plus MU

### Kidix® Die kleinen Strolche

Leitung: Rebecca Duckheim  
Pfarrheim unter der Kirche,  
Prozessionsweg

- U5204130 **Do 18.01.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
17x 2ToK 57 UE, € 85,50  
plus MU
- V5204131 **Do 06.09.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
11x 2ToK 39 UE, € 58,50  
plus MU



### Kidix® Miniland

Leitung: Claudia Niermann  
DRK Familienzentrum, Wienkamp 5

- U5204132 **Do 11.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
20x 2ToK 44 UE, € 88,00  
plus MU
- V5204133 **Do 06.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
12x 2ToK 28 UE, € 56,00  
plus MU

### Kidix® Zwergennest

Leitung: Iris Mersch  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204134 **Fr 19.01.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
17x 2ToK 57 UE, € 85,50  
plus MU
- V5204135 **Fr 14.09.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
9x 2ToK 33 UE, € 49,50  
plus MU

### Kidix® Pünktchen und Anton

Leitung: Rebecca Duckheim  
Pfarrheim unter der Kirche,  
Prozessionsweg

- U5204136 **Fr 19.01.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
17x 2ToK 57 UE, € 85,50  
plus MU
- V5204137 **Fr 07.09.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
11x 2ToK 39 UE, € 58,50  
plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



### Kidix® Feldmäuse

Leitung: Sina Baumeister  
Pfarrheim St. Maria Himmelfahrt,  
Hövekesweg

U5204138 **Fr 19.01.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
18x 2ToK 60 UE, € 90,00  
plus MU

V5204139 **Fr 07.09.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
12x 2ToK 42 UE, € 63,00  
plus MU



### KIDIX® IN GLADBECK

Leitung: Ina Arndt  
Familienzentrum St. Marien,  
Horster Str. 341, Gladbeck-Brauck  
U5204160 **Mo 08.01.18**

09.00 - 11.15 Uhr  
21x 1ToK 66 UE, € 99,00  
plus MU

V5204161 **Mo 10.09.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
10x 1ToK 33 UE, € 49,50  
plus MU

Leitung: Andrea Hartwig  
Alte Bücherei St. Johannes,  
Bülser Str. 6, Gladbeck-Ost  
U5204162 **Di 09.01.18**

09.30 - 11.00 Uhr  
22x 1ToK 46 UE, € 69,00  
plus MU

V5204163 **Di 04.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
13x 1ToK 28 UE, € 42,00  
plus MU

## Kursleitung gesucht

2018 suchen wir in BOT und GLA  
mehrere Kursleitungen für

- Babymassage
- Eltern-Kind-Gruppen
- Kreativ- und Spielnachmittage in Kitas
- pädagogische Themen in Kitas
- und Mitarbeiter/innen für unser Familiencafé

Bitte melden Sie sich bei  
Judith Kessel: Tel. 02041 7062313  
Judith.Kessel@bistum-essen.de



Katholische Familienbildungsstätte  
Bottrop

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Andrea Pasternack  
 Familienzentrum St. Marien,  
 Horster Str. 341, Gladbeck-Brauck  
 U5204164 **Di 16.01.18**

08.45 - 11.00 Uhr  
 20x 1ToK 63 UE, € 94,50  
 plus MU

V5204165 **Di 04.09.18**  
 08.45 - 11.00 Uhr  
 12x 1ToK 39 UE, € 58,50  
 plus MU

Leitung: Sonja Marnette  
 Familienzentrum St. Marien,  
 Horster Str. 341, Gladbeck-Brauck  
 U5204166 **Mi 17.01.18**

09.00 - 11.15 Uhr  
 21x 2ToK 69 UE, € 103,50  
 plus MU

V5204167 **Mi 05.09.18**  
 09.00 - 11.15 Uhr  
 11x 1ToK 36 UE, € 54,00  
 plus MU

Leitung: Sylvia Bongartz  
 Gemeindezentrum  
 Kaplan-Poether-Haus,  
 Schroerstr. 3, Gladbeck-Zweckel  
 U5204168 **Mi 17.01.18**

09.30 - 11.45 Uhr  
 22x 1ToK 69 UE, € 103,50  
 plus MU

V5204169 **Mi 05.09.18**  
 09.30 - 11.45 Uhr  
 11x 1ToK 36 UE, € 54,00  
 plus MU

Leitung: Tanja Heimeshoff-Posniak  
 Albert-Schweitzer-Schule,  
 Weusterweg 3, Gladbeck-Ellinghorst  
 U5204170 **Do 11.01.18**

09.15 - 11.30 Uhr  
 22x 66 UE, € 99,00  
 plus MU

V5204171 **Do 06.09.18**  
 09.15 - 11.30 Uhr  
 12x 36 UE, € 54,00  
 plus MU

Leitung: Andrea Hartwig  
 Alte Bücherei St. Johannes,  
 Bülser Str. 6, Gladbeck-Ost  
 U5204172 **Do 11.01.18**

09.30 - 11.00 Uhr  
 21x 1ToK 44 UE, € 66,00  
 plus MU

V5204173 **Do 30.08.18**  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 13x 1ToK 28 UE, € 42,00  
 plus MU

Leitung: Claudia Landmesser  
 Gemeindezentrum  
 Kaplan-Poether-Haus,  
 Schroerstr. 3, Gladbeck-Zweckel  
 U5204174 **Do 18.01.18**

09.30 - 11.45 Uhr  
 20x 1FT 64 UE, € 96,00  
 plus MU

V5204175 **Do 06.09.18**  
 09.30 - 11.45 Uhr  
 11x 33 UE, € 49,50  
 plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



Leitung:  
Tanja Schaetz, Hedwig Dudziak  
Gemeindezentrum Christus-König,  
Schultenstr. 42,  
Gladbeck-Schultendorf  
U5204176 **Do 18.01.18**

09.30 - 11.00 Uhr  
19x 38 UE, € 57,00  
plus MU

V5204177 **Do 06.09.18**

09.30 - 11.00 Uhr  
11x 22 UE, € 33,00  
plus MU

Leitung: Sonja Marnette  
Familienzentrum St. Marien,  
Horster Str. 341, Gladbeck-Brauck  
U5204178 **Do 18.01.18**

09.00 - 11.15 Uhr  
19x 2ToK 63 UE, € 94,50  
plus MU

V5204179 **Do 06.09.18**

09.00 - 11.15 Uhr  
11x 1ToK 36 UE, € 54,00  
plus MU

### Elternstart NRW für Flüchtlingsfamilien Spielgruppe für Flüchtlinge mit ihren Kindern bis 3 Jahre

Das offene Angebot unterstützt Flüchtlingsfamilien in ihrer aktuellen Situation. Die Kursleiterin wendet sich den Fragen und Belangen der Eltern und Kinder zu, unterstützt und ermöglicht eine gute gemeinsame Zeit außerhalb der Flüchtlingsunterkunft.



Leitung: Scharifeh Amir-Molavi  
Familienzentrum St. Marien,  
Horster Str. 341, Gladbeck-Brauck  
U5204190 **Mo 15.01.18**

14.00 - 16.00 Uhr  
20x 40 UE, entgeltfrei

V5204191 **Mo 03.09.18**

14.00 - 16.00 Uhr  
12x 24 UE, entgeltfrei

### Eltern-Kind-Turnen

ab 1 Jahr

Toben, Turnen, Spielen - In unseren Kursen erfahren Kinder spielerisch vielfältige und regelmäßige Bewegungsanreize, die sich am individuellen Entwicklungsstand orientieren. Bewegungsbaustellen, Übungen mit Kleingeräten, rhythmische Elemente und Sinnesspiele fördern die kindliche Entwicklung und geben Eltern und ihren Kindern viele Anregungen zum gemeinsamen Bewegen und Spielen zu Hause.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Alexandra Schacht  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5204204 **Mo 15.01.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
20x 20 UE, € 60,00

V5204205 **Mo 03.09.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
12x 12 UE, € 36,00

U5204206 **Mo 15.01.18**  
16.05 - 17.05 Uhr  
20x 20 UE, € 60,00

V5204207 **Mo 03.09.18**  
16.05 - 17.05 Uhr  
12x 12 UE, € 36,00

Leitung: Stefanie Degener  
Bernhard-Poether-Haus,  
Im Flaßviertel 10

U5204208 **Di 16.01.18**  
16.30 - 17.30 Uhr  
20x 20 UE, € 70,00

V5204209 **Di 11.09.18**  
16.30 - 17.30 Uhr  
10x 10 UE, € 35,00

Leitung: Janine Siordilis  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5204210 **Do 18.01.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
19x 19 UE, € 57,00

V5204211 **Do 06.09.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
11x 11 UE, € 33,00



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



## Musikwiese 1-3 Jahre

Musikwiese richtet sich an Eltern, die die natürliche musikalische Begabung ihrer Kinder fördern möchten. Die Kursstunden laden zum gemeinsamen Musizieren ein: Durch eine Mischung aus Kinderreimen, Fingerspielen, Liedern, Tänzen, Musikhören, Hör- und Sprachspielen und den Einsatz elementarer Instrumente wie Klanghölzer, Trommeln oder Klangstäbe wird ein ausgewogenes Angebot an musikalischer Aktivität geschaffen, das die Persönlichkeit des Kindes anspricht. So entwickeln Kinder ein Gefühl für Schönheit und Wirkung von Musik und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

Unser Ziel ist es, die jedem Kind angeborene Musikalität ohne Leistungsdruck zu entfalten. Jede Stunde soll für Sie und Ihr Kind eine Insel der Erholung, Inspiration und eine erfrischende Bereicherung im turbulenten Familienalltag sein.

Leitung: Judith Kessel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204220 **Di 23.01.18**  
09.45 - 10.45 Uhr  
16x 16 UE, € 48,00
- V5204221 **Di 11.09.18**  
9.45 - 10.45 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00

Leitung: Nathalie Volkmann  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204222 **Di 30.01.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- U5204223 **Di 24.04.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- V5204224 **Di 18.09.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
9x 9 UE, € 27,00
- U5204225 **Di 30.01.18**  
16.15 - 17.15 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- U5204226 **Di 24.04.18**  
16.15 - 17.15 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- V5204227 **Di 18.09.18**  
16.15 - 17.15 Uhr  
9x 9 UE, € 27,00
- U5204228 **Fr 26.01.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- U5204229 **Fr 27.04.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
9x 9 UE, € 27,00
- V5204230 **Fr 21.09.18**  
15.00 - 16.00 Uhr  
10x 10 UE, € 30,00



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- U5204231 **Fr 26.01.18**  
16.15 - 17.15 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- U5204232 **Fr 27.04.18**  
16.15 - 17.15 Uhr  
9x 9 UE, € 27,00
- V5204233 **Fr 21.09.18**  
16.15 - 17.15 Uhr  
10x 10 UE, € 30,00

Leitung: Katja Berger  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204235 **Do 18.01.18**  
10.45 – 11.45 Uhr  
19x 19 UE, € 57,00
- V5204237 **Do 06.09.18**  
10.45 – 11.45 Uhr  
11x 11 UE, € 33,00

### Weihnachts-Musikwiese

Ein Musikwiese-Spezial: Musizieren, singen, spielen, tanzen rund um das Thema Advent. Der Kurs ist für Eltern mit Kindern zwischen ein und drei Jahren geeignet.

Leitung: Judith Kessel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- V5204240 **Di 27.11.18**  
9.45 - 10.45 Uhr  
3x 3 UE, € 9,00

### Let's fetz – Musik für Eltern und Kinder

2 - 6 Jahre

Kinder und ihre Eltern, die Spaß an Singen, Musik, Tanz und Rhythmus haben, sind bei uns genau richtig. Bei uns heißt es nicht „Psst, leise sein!“ oder „Sitz doch mal still!“ Wir lernen Lieder und begleiten sie mit Instrumenten, v. a. mit unseren „Körperinstrumenten“, die klatschen, stampfen, winken und vieles mehr können. Peter Lorscheider und seine Gitarre freuen sich auf Sie!

Leitung: Peter Lorscheider  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204241 **Di 23.01.18**  
16.30 - 17.30 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00
- U5204242 **Di 10.04.18**  
16.30 - 17.30 Uhr  
9x 9 UE, € 27,00
- V5204243 **Di 04.09.18**  
16.30 - 17.30 Uhr  
12x 12 UE, € 36,00



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



## Papa-Power Vater-Kind-Treff

1 - 3 Jahre

Wir gehen einmal im Monat auf Spiel-Tour. Meistens machen wir Ausflüge und sind viel draußen. Wir unternehmen all das, was uns Vätern und unseren Kinder Spaß macht. Papa-Power ist für alle geeignet, die andere Väter kennenlernen und sich gezielt Zeit für ihr Kind nehmen wollen. Beim ersten Mal treffen wir uns im Familienzentrum und planen unsere Aktivitäten.

**Achtung: Anmeldung nur im Familienzentrum, Tel. 686140**

Leitung: Daniel Rüter  
Kath. Familienzentrum St. Barbara,  
An der Sandbahn 12, Lehmkuhle  
U5204362

**Sa 27.01./24.02./  
24.03./28.04./  
19.05./23.06.18**

10.00 - 12.15 Uhr  
6x 18 UE,  
plus MU

V5204363 **Sa 15.09./13.10./17.11.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
3x 9 UE,  
plus MU

## Waldwichtel

Waldspielgruppe ab 2,5 Jahren

Gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern erforschen die Kinder den Wald, seine Pflanzen und Tiere. Verschiedene Plätze laden zum Toben, Spielen, Klettern, Matschen, Rutschen, Schaukeln und Singen ein. Im Wald können die Kinder Erfahrungen machen, die im normalen Alltag häufig kaum noch erlebbar sind. Auch und gerade bei Regenwetter bietet der Wald neue und oft ungewohnte Eindrücke.

Leitung: Bernhardine Nitka

Treffpunkt: Parkplatz Lindhorststraße  
U5204260

**Mo 09.04/ 23.04/  
07.05./28.05./  
11.06./25.06.18**

15.30 - 17.00 Uhr  
6x 12 UE, € 21,60

V5204260 **Mo 03.09./24.09./  
08.10./29.10./12.11./  
Mo 26.11.18**

15.30 - 17.00 Uhr  
6x 12 UE, € 21,60



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Janine Reyer  
Treffpunkt: Spielplatz am Overbeckshof,  
Im Stadtgarten

- U5204261 **Mi 11.04./25.04./  
09.05/16.05./  
06.06./20.06./ 04.07.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
7x 14 UE, € 26,00
- V5204261 **Mi 12.09./19.09./  
26.09./31.10./  
07.11./14.11.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
6x 12 UE, € 21,60

## Neue Bewegungs Ideen für drinnen und draußen

ab 2 Jahren

Wenn Steffi (Kinderphysiotherapeutin) mit Eltern und Kindern Spiele ausprobieren, hat Langeweile keine Chance. Ob drinnen oder draußen, ob beliebter Klassiker oder kreative Neuschöpfung, ob wildes Toben oder sanfte Sinne - es ist für jede/n was dabei. Die Spiele machen Lust, sich zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204278 **Mo 05.03.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 5,00

## Spielzeug selbst gemacht

1 - 3 Jahre

DIY ist trendy! Wir stellen für unsere Kinder schöne und ungefährliche Spielzeuge her, die wir auch gleich gemeinsam ausprobieren.

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5204246 **Mo 07.05.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 5,00 +MU
- V5204247 **Mo 17.09.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 5,00  
plus MU

## Osterwerkstatt für Minis

1,5 - 3 Jahre

Freuen Sie sich auf einen bunten Vormittag mit Liedern, Bastelaktionen und Spielen. Wir werden z. B. Dekorationen / Tischschmuck herstellen und etwas säen. Da wird das Warten auf den Osterhasen bestimmt nicht langweilig.

Leitung: Gerlinde Remmen  
Kinderkiste, Elpenbachstr. 68,  
OB-Klosterhardt  
(Stadtgrenze BOT-Fuhlenbrock)

- U5204249 **So 18.03.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE, € 4,50  
plus MU nach Verbrauch



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



## Weihnachtswerkstatt für Minis

1,5 - 3 Jahre

Bald ist es soweit. Die Adventszeit beginnt und damit die vorweihnachtlichen, geheimnisvollen Wochen bis zum Fest. Da macht die Weihnachtswerkstatt Spaß. Mit Gerlinde können Sie in gemütlicher Atmosphäre Dekorationen und Geschenke gestalten. Dabei bleibt Zeit für Lieder und Geschichten.

Leitung: Gerlinde Remmen  
Kinderkiste, Elpenbachstr. 68,  
OB-Klosterhardt  
(Stadtgrenze BOT-Fuhlenbrock)

V5204250 **Sa 08.12.18**  
10.00-11.30 Uhr  
1x 2 UE, € 4,50  
plus MU nach Verbrauch

Leitung: Gerlinde Remmen  
Kinderkiste, Elpenbachstr. 68,  
OB-Klosterhardt  
(Stadtgrenze BOT-Fuhlenbrock)  
V5204285 **So 09.12.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 4,50  
plus MU

## Mitmachkonzert „Let's fetz“

**Mo 12.3. und Di, 13.3.18**, 14.00 Uhr  
Familienzentrum St. Peter  
Batenbrock, S. 71

## Osterwerkstatt für Minis

**Mi 21.03.18**, 14.15 Uhr  
DRK-Kindergarten Kirchhellen, S. 85

## Wir warten aufs Christkind

ab 2 Jahren

Ein gemütlicher Nachmittag im Advent: Wir schreiben Briefe an das Christkind und teilen ihm unsere Wünsche für das Fest mit. Gemeinsam werfen wir sie in den Briefkasten. Jetzt muss das Christkind nur noch antworten. Und wir versprechen: Antwort bekommt ihr ganz bestimmt. Um die Zeit zu verkürzen, machen wir es uns mit Plätzchen und bei Liedern gemütlich.



## Weihnachtswerkstatt für Minis

**Di 4.12.18**, 14.00 Uhr  
Familienzentrum St. Peter  
Batenbrock, S. 72  
**Mi 5.12.18**, 14.15 Uhr  
DRK-Kindergarten Kirchhellen, S. 87

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

VATER-KIND-KURSE



**Papa-Power**

Monatlicher Vater-Kind-Treff  
am Samstag  
Kita St. Barbara  
Lehmkuhle

S. 77

**Vogelrallye**

Sa 15.09.18, 10.00 Uhr

S. 71

**Ostern im Wald**

Sa 17.03.18, 10.00 Uhr  
Sa 24.03.18, 10.00 Uhr

S. 81  
S. 85

**Weltraumbasteln**

Sa 13.10.18, 10.00 Uhr  
Kita Quellenbusch

S. 81

**Geschenke für Muttertag**

Sa 28.04.18, 10.00 Uhr  
DRK-Kindergarten  
Kirchhellen,  
Sa 05.05.18, 11.00 Uhr  
Kita St. Franziskus  
Welheim

S. 86  
S. 75

**Weihnachts-  
geschenkewerkstatt**

Sa 1.12.18, 11.00 Uhr  
Kita St. Franziskus  
Welheim  
Sa, 8.12.18, 10.00 Uhr  
DRK-Kindergarten  
Kirchhellen

S. 76  
S. 87

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

### 3 - 6 Jahre

- U5204255 **Do 25.01.18**  
15.30 - 16.30 Uhr  
17x 17 UE, € 51,00
- V5204255 **Do 06.09.18**  
15.30 - 16.30 Uhr  
8x 8 UE, € 24,00

## Musikwiese 3-5 Jahre

Wir

- musizieren mit Instrumenten  
z. B. Trommeln, Rasseln,  
Klangstäben
- tanzen und bewegen uns zur  
Musik
- lernen Finger-, Kreis- und  
Bewegungsspiele kennen
- üben das bewusste Hin- und  
Zuhören
- spielen musikalisch mit Materialien  
z. B. Tüchern, Spieltieren
- beziehen die Jahreszeiten in das  
musikalische Spiel ein

Unser Ziel ist es, die jedem Kind ange-  
borene Musikalität ohne Leistungsdruck  
zu entfalten. Jede Stunde soll für Sie und  
Ihr Kind eine Insel der Erholung, Inspira-  
tion und eine erfrischende Bereicherung  
im turbulenten Familienalltag sein  
Leitung: Judith Kessel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

### Musikwiese Weihnachten

Ein Musikwiese-Spezial: Musizieren, sin-  
gen, spielen, tanzen rund um das Thema  
„Advent“. Der Kurs ist für Eltern und  
Kinder von 3 - 5 Jahren geeignet.

Leitung: Judith Kessel

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- V5204256 **Do 29.11.18**  
15.30 - 16.30 Uhr  
3x 3 UE, € 9,00



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Let's fetz – Musik für Eltern und Kinder

2 - 6 Jahre

Kinder und ihre Eltern, die Spaß an Singen, Musik, Tanz und Rhythmus haben, sind bei uns genau richtig. Bei uns heißt es nicht „Psst, leise sein!“ oder „Sitz doch mal still!“ Wir lernen Lieder und begleiten sie mit Instrumenten, v.a. mit unseren „Körperinstrumenten“, die klatschen, stampfen, winken und vieles mehr können. Peter Lorscheider und seine Gitarre freuen sich auf Sie!

Leitung: Peter Lorscheider

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5204241 **Di 23.01.18**

16.30 - 17.30 Uhr

8x 8 UE, € 24,00

U5204242 **Di 10.04.18**

16.30 - 17.30 Uhr

9x 9 UE, € 27,00

V5204243 **Di 04.09.18**

16.30 - 17.30 Uhr

12x 12 UE, € 36,00

zu benutzen, sich auszudrücken und ihren Gefühlen näherzukommen. Immer wiederkehrende Bewegungen werden in Kreistänzen geübt, um das Repertoire zu erweitern.

➔ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Stoppersocken

Leitung: Gabriela Scheller  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

U5204256 **Di 16.01.18**

16.00 - 16.45 Uhr

9x 9 UE, € 22,50

U5204257 **Di 10.04.18**

16.00 - 16.45 Uhr

10x 10 UE, € 25,00

V5204257 **Di 04.09.18**

16.00 - 16.45 Uhr

11x 11 UE, € 27,50

## Kreativer Kindertanz

3 - 4 Jahre

Kreativer Kindertanz ist ein bisschen wie Tanztheater: Es wird eine kleine Geschichte erzählt und mit Musik finden wir eigene und gemeinsame Bewegungen. Kinder lieben es zu tanzen. Das macht ihnen nicht nur Spaß – mit dem Tanzen bekommen sie einen musikalischen Zugang zur Bewegung. Sie schlüpfen in neue Rollen und lernen, ihren Körper



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



## Hip-Hop – Choreotanz, Breakdance, Freestyle

ab 4,5 - 5 Jahren

Rhythmus zu erkennen und sich danach zu bewegen ist den meisten Kindern angeboren. Darauf bauen wir auf:

- Choreographien lernen und mitgestalten
- sehr bewegungsintensive Tanzformen kennenlernen und tolle akrobatische Figuren üben
- das eigene Können zeigen und einbringen

➔ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen oder Stoppersocken

Leitung: Gabriela Scheller  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

U5204259 **Di 16.01.18**  
16.50 - 17.35 Uhr  
9x 9 UE, € 22,50

U5204258 **Di 10.04.18**  
16.50 - 17.35 Uhr  
10x 10 UE, € 25,00

V5204258 **Di 04.09.18**  
16.50 - 17.35 Uhr  
11x 11 UE, € 27,50

## Waldwichtel

Waldspielgruppe ab 2,5 Jahren

Gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern erforschen die Kinder den Wald, seine Pflanzen und Tiere. Verschiedene Plätze laden zum Toben, Spielen, Klettern, Matschen, Rutschen, Schaukeln und Singen ein. Im Wald können die Kinder Erfahrungen machen, die im normalen Alltag häufig kaum noch erlebbar sind. Auch und gerade bei Regenwetter bietet der Wald neue und oft ungewohnte Eindrücke.

Leitung: Bernhardine Nitka

Treffpunkt: Parkplatz Lindhorststraße

U5204260 **Mo 09.04./ 23.04./  
07.05./28.05./  
11.06./25.06.18**

15.30 - 17.00 Uhr  
6x 12 UE, € 21,60

V5204260 **Mo 03.09./24.09./  
08.10./29.10./  
12.11./26.11.18**

15.30 - 17.00 Uhr  
6x 12 UE, € 21,60

Leitung: Janine Reyer

Treffpunkt: Spielplatz am Overbeckshof,  
Im Stadtgarten

U5204261 **Mi 11.04./25.04./  
09.05./16.05./  
06.06./20.06./ 04.07.18**

15.30 - 17.00 Uhr  
7x 14 UE, € 26,00

V5204261 **Mi 12.09./19.09./  
26.09./31.10./  
07.11./14.11.18**

15.30 - 17.00 Uhr  
6x 12 UE, € 21,60

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Naturdetektive**

3 - 6 Jahre

Die Naturdetektive treffen sich während des ganzen Jahres am ersten Samstagvormittag im Monat, um die Natur mit all ihren Facetten zu erleben. Den Kindern werden positive Kontakte zur Natur vermittelt, die zum Weiterdenken und Begreifen von Zusammenhängen anregen. Daher stehen Exkursionen (bei gutem Wetter) ebenso auf dem Programm wie kreative Aktionen mit Naturmaterialien (bei schlechtem Wetter).

Leitung: Gerlinde Remmen  
Kinderkiste, Elpenbachstr. 68,  
OB-Klosterhardt  
(Stadtgrenze BOT-Fuhlenbrock)

- U5204262 **Sa 03.02./03.03./  
14.04./05.05./  
02.06.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
5x 10 UE, € 21,50  
plus MU
- V5204263 **Sa 06.10./03.11./01.12.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
3x 6 UE, € 13,00  
plus MU
- Ferienkurs  
U5204263 **Sa 07.07./04.08./01.09.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
3x 6 UE, € 13,00 MU

**Wir besuchen die Feuerwache...**

ab 5 Jahren

...und erfahren dabei alles über den Beruf des Feuerwehrmannes. Wir können die Feuerwehrleute alles fragen, was wir schon lange wissen wollten. Es wird bestimmt ein erlebnisreicher Nachmittag.

➔ Bitte bringen Sie für Ihre Kinder einen Fahrradhelm mit!

Leitung: Judith Kessel  
Treffpunkt: Hof der Feuerwache  
Bottrop, Hans-Sachs-Str. 80

- U5204266 **Termin wird kurzfristig  
bekannt gegeben**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 3,00
- V5204267 **Termin wird kurzfristig  
bekannt gegeben**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 3,00

**Karnevalskostüme basteln**

3 - 6 Jahre

Wir stellen ganz einfache und schöne Verkleidungen her. Vorab melden wir uns bei Ihnen, damit Sie eine Variante aussuchen können.

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204277 **Mo 22.01.18**

- 15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE, € 7,00  
plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Neue Bewegungsideen für drinnen und draußen

2 - 6 Jahre

Wenn Steffi (Kinderphysiotherapeutin) mit Eltern und Kindern Spiele ausprobieren, hat Langeweile keine Chance. Ob drinnen oder draußen, ob beliebter Klassiker oder kreative Neuschöpfung, ob wildes Toben oder sanfte Sinne - es ist für jede/n was dabei. Die Spiele machen Lust, sich zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204278 **Mo 05.03.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 5,00

## Oster-Bastel-Werkstatt

3 - 6 Jahre

Wir stellen schöne Dekorationen für das Osterfest her.

Leitung: Janine Reyer  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204279 **Mo 12.03.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
2x 4 UE, € 8,00  
plus MU

## Kinder lernen erste Hilfe

4 - 6 Jahre

Unfälle sind die häufigste Ursache für Verletzungen bei Kindern. Gefahrenquellen lauern überall: zu Hause, im Kindergarten, auf dem Spielplatz oder im Straßenverkehr. Deshalb bereiten wir Kinder bereits im Vorschulalter da-

rauf vor, anderen zu helfen oder Hilfe zu holen. Die Kinder lernen spielerisch, wie sie Hilfe per Notruf holen, Verletzte trösten oder Verbände anlegen. Auch Prävention wird groß geschrieben: Was ist gefährlich und wie gehe ich mit Gefahren um?

Leitung: Sandra Wickop  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5204280 **Mo 11.06.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE, € 5,00  
plus MU

## Waldmenschchen

ab 3 Jahren

Wir treffen uns draußen in der Natur, suchen und entdecken tolle Materialien und werden damit kreativ: Es entstehen Bilder von „Waldmenschchen“, die mit viel Phantasie naturnah gestaltet werden.

Leitung: Janine Reyer  
Treffpunkt: Spielplatz am Overbeckshof, Im Stadtgarten  
V5204280 **Sa 15.09.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 4,00  
plus MU

## Kartoffelforscher

ab 4 Jahren

Wir gehen gemeinsam auf den Acker und buddeln Kartoffeln aus wie anno dazumal. Mal sehen, wer die meisten, größten oder schönsten Kartoffeln findet. Auf dem Bauernhof erfahren

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

wir, dass der Weg der Kartoffeln vom Setzen bis zum Ernten und dann als Nahrungsmittel auf dem Teller gar nicht so einfach ist. Der Termin (wahrscheinlich im September) wird kurzfristig bekannt gegeben.

➔ Bitte bringen Sie einen Korb oder eine Tasche für die Kartoffeln mit.

Leitung: Judith Kessel  
Treffpunkt: Hof Maaßen,  
Hackfurthstr. 205,  
Bottrop Feldhausen

V5204281 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**  
15.30 - 17.00 Uhr  
1x 2 UE, € 3,00

## Neue Bewegungsideen für drinnen und draußen

2 - 6 Jahre

Wenn Steffi (Kinderphysiotherapeutin) mit Eltern und Kindern Spiele ausprobieren, hat Langeweile keine Chance. Ob drinnen oder draußen, ob beliebter Klassiker oder kreative Neuschöpfung, ob wildes Toben oder sanfte Sinne – es ist für jede/n was dabei. Die Spiele machen Lust, sich zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Leitung: Stefanie Degener  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

V5204282 **Mo 24.09.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1 x 2 UE, € 5,00

## Ein Strahlen in der Dunkelheit

3 - 6 Jahre

Im Spätherbst, wenn die Sonne oft nur spärlich durch die vom Wind gejagten Wolken hindurchzuscheinen vermag, wenn die Tage immer kürzer und dunkler werden, nehmen wir uns Zeit, mit unseren kleinen Kindern den November zu genießen. An jedem Nachmittag bereichert ein Puppenspiel die kindliche Phantasie. Wir singen vom geheimnisvollen Leben der Zwerge im Erdinnern. Schöpferische Techniken wie Bienenwachs kneten, Wollbilder legen oder Aquarelle malen führen uns zu innerer Ruhe. Bewusst beachten wir das Licht, wenn wir selbst Bienenwachskerzen ziehen und es in unseren selbstgemachten Tischlaternen hüten. Bei Kerzenschein ziehen wir in den Stadtgarten und gestalten einen stimmungsvollen Schluss. Beim letzten Termin am 28. November treffen wir uns am Heidesee, wo wir uns auf den kommenden Advent einstimmen.

Die Materialumlage für hochwertige Aquarellfarben, Bienenwachsprodukte und Biowolle ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Judith Kessel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

V5204283 **Mi 31.10.18**  
15.30 - 17.45 Uhr  
4x 12 UE, € 30,00



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)



## Weihnachtswichtel

3 - 6 Jahre

Während vielerorts im Advent Trubel und Hektik regieren, nehmen wir uns Zeit, mit unseren kleinen Kindern den Zauber des Advents zu erleben.

Und das erwartet Sie:

- Basteln einfacher, schöner Weihnachtsgeschenke und / oder -dekorationen
- Weihnachtliche Spiele oder Märchen
- Singen, Tanzen und Musizieren

Leitung: Janine Reyer  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
V5204284 **Mo 26.11.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
3x 6 UE, € 12,00  
plus MU



## Wir warten aufs Christkind

ab 2 Jahren

Ein gemütlicher Nachmittag im Advent: Wir schreiben Briefe an das Christkind und teilen ihm unsere Wünsche für das Fest mit. Gemeinsam werfen wir sie in den Briefkasten. Jetzt muss das Christkind nur noch antworten. Und wir versprechen euch: Antwort bekommt ihr ganz bestimmt. Um die Zeit zu verkürzen, machen wir es uns mit Plätzchen und bei Liedern gemütlich.

Leitung: Gerlinde Remmen  
Kinderkiste, Elpenbachstr. 68,  
OB-Klosterhardt  
(Stadtgrenze BOT-Fuhlenbrock)  
V5204285 **So 09.12.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE, € 4,50  
plus MU

## Hexenhäuschen-Bastelstunde

ab 3 Jahren

Es ist nicht nur ein schöner Anblick und duftet nach Weihnachtsgewürzen, es schmeckt auch sehr gut. Wir basteln ein richtig großes, beleuchtetes Hexenhaus (32 x 22 x 22,4 cm) wie bei Hänsel und Gretel und verzieren es mit allerhand Leckereien.

- ➔ Bitte ein Tablett oder eine Kiste für den Transport mitbringen.

Leitung: Gerlinde Remmen  
Kinderkiste, Elpenbachstr. 68,  
OB-Klosterhardt  
(Stadtgrenze BOT-Fuhlenbrock)

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

V5204286 **So 16.12.18**  
 15.00 - 17.15 Uhr  
 1x 3 UE, € 6,50  
 plus EUR 10,00 pro Haus

### Osterkörbchen basteln

**Mi, 14.3.18, 16.30 Uhr**  
 Kita St. Franziskus Welheim, S. 74

### Schultüten basteln

**Do, 28.6.18, 16.30 Uhr**  
 Kita St. Franziskus Welheim, S. 75



### Laternen basteln

**Do, 25.10.18, 16.30 Uhr**  
 Kita St. Franziskus Welheim, S. 76

### Mitmachkonzert

**Mo, 12.3. und Di, 13.3.18, 14.00 Uhr**  
 Kita St. Peter Batenbrock, S. 71

### Kochabenteuer

**Do, 22.2.18, 14.30 Uhr**  
 Kita St. Cyriakus Stadtmitte, S. 79



### Mit Opa und Oma ins Märchenland

**Di, 20.11.18, 14.30 Uhr**  
 DRK-Kindergarten Kirchhellen, S. 87

### Einhornfest

**Sa, 3.2.18, 10.00 Uhr**  
 Kita St. Barbara Lehmkuhle, S. 77

### Neue Bewegungsideen für drinnen und draußen

**Do, 17.5.18, 15.00 Uhr**  
 Kita St. Barbara Lehmkuhle, S. 78

### Wellnesstag

**Sa, 24.2.18, 10.00 Uhr**  
 DRK-Kindergarten Kirchhellen, S. 85

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Märchenschule –  
Spielerische Schulvorbereitung**

ab 5 Jahren

Der Spaß soll im Vordergrund stehen, wenn die Kinder ohne Druck, aber mit viel Phantasie und Kreativität die Fähigkeiten trainieren, die sie unbedingt brauchen, um in der Schule bestehen zu können z. B. ihre Sprach- und Konzentrationsfähigkeit, Fingerfertigkeit, Koordinationsfähigkeit und vieles mehr. Mit Hilfe von Märchen fällt den Kindern das Lernen und Üben leicht. Die Eltern erfahren, wie sie Kindern den Schulbeginn erleichtern können und über welche Fähigkeiten Kinder bei Schulbeginn verfügen sollten. Das Training orientiert sich an den Richtlinien des Landes NRW zur Schulfähigkeit.

**Achtung: Anmeldung bei**

**Susanne Schröder, Tel. 27 810**

Leitung: Susanne Schröder

Villa Sonnenschein, Förenkamp 27

U5204287 **Di 06.02.18**

15.00 - 16.30 Uhr

17x 39 UE, € 101,50

Informationsabend:

**Di 16.01.18**

19.00 - 21.15 Uhr

Elternsprechtag:

**Di 24.04.18**

13.00 - 17.30 Uhr

U5204288 **Mi 07.02.18**

15.00 - 16.30 Uhr

17x 39 UE, € 101,50

Informationsabend:

**Mi 17.01.18**

19.00 - 21.15 Uhr

Elternsprechtag:

**Mi 25.04.18**

13.00 - 17.30 Uhr

U5204289 **Do 08.02.18**

15.00 - 16.30 Uhr

17x 39 UE, € 101,50

Informationsabend:

**Do 18.01.18**

19.00 - 21.15 Uhr

Elternsprechtag:

**Do 26.04.18**

13.00 - 17.30 Uhr

**Infoabend für alle Eltern  
der Märchenschulkurse**

Thema und Termin werden kurzfristig mit den Eltern vereinbart

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen

Villa Sonnenschein, Förenkamp 27

U5204290 19.00 - 21.15 Uhr

1 x 3 UE, € 5,00

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Kurse für  
(Groß-) Eltern  
in Gladbeck**

**Wellnesstag**

Sa, 24.2.18, 15.00 Uhr  
Kita Herz Jesu Zweckel, S. 103

**Erlebnis Waldameise**

Mo, 14.5.18, 14.00 Uhr, S. 97  
Sa, 22.9.18, 10.00 Uhr, S. 93



**Komm, wir spielen Theater**

Do, 1.3.18, 15.00 Uhr  
Kita Herz Jesu Zweckel, S. 102

**Vogelrallye**

Sa, 8.9.18, 10.00 Uhr, S. 103

**Wetterstationen basteln**

Sa, 10.3.18, 13.30 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort, S. 96



**Laternen basteln**

Mo, 5.11.18, 15.00 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck, S. 102

**Komm mit ins Märchenland**

Mi, 7.2.18, 15.00 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort, S. 96

**Halloween-Kürbis schnitzen**

Sa, 27.10.18, 16.00 Uhr  
Kita Kleine Welt Rentfort, S. 99

**Komm, wir gehen tanzen**

Mi, 12.9.18, 15.30 Uhr  
Kita Löwenzahn Brauck, S. 101

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Nah dran – Veranstaltungen in Familienzentren und Kindertages- einrichtungen



Ihre Kita ist hier nicht aufgeführt? Sie möchten in Ihrer Kita auch Elternkurse oder Eltern-Kind-Kurse anbieten oder daran teilnehmen? Kein Problem! Die FBS ist für alle da! Setzen Sie sich mit uns in Verbindung und wir entwickeln für Sie individuelle Angebote.

## Veranstaltungen im Familienzentrum St. Peter

Scharnhölzstr. 291, Tel. 34271

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Sie erfahren, was Sie bei folgenden Verletzungen selbst unternehmen können und wann Sie einen Arzt / Rettungswagen alarmieren sollten:

Ihr Kind

- klemmt sich etwas
- verschluckt kleine Gegenstände oder steckt sie in Nase / Ohr
- fällt hin und bekommt eine Beule
- wird von Insekten gestochen
- verschluckt Putzmittel
- verbrennt oder verbrüht sich
- blutet nach einem Sturz aus dem Mund
- hat sich einen Zahn oder Zahnstücke ausgeschlagen
- hat Schnittwunden usw.

Die Kursleiterin ist Kinderkrankenschwester und Mutter von drei Kindern.

Leitung: Sandra Wickop

U5204300

**Mi 10.01.18**

14.00 - 16.15 Uhr

1x 3 UE,

plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Let's fetz – Mitmachkonzert mit Peter Lorscheider

ab 2 Jahren

Peter kommt mit seiner Gitarre in den Kindergarten und singt fetzige Lieder. Schon die Aller kleinsten können mitmachen.

Leitung: Peter Lorscheider

U5204301 **Mo 12.03.18**  
14.00 - 15.30 Uhr  
1x 2 UE

U5204302 **Di 13.03.18**  
14.00 - 15.30 Uhr  
1x 2 UE

## Vogelrallye

3 - 6 Jahre

Wir entdecken die Vogelinsel. Bei einer Rallye lernen wir spielerisch verschiedene Vögel und ihren Lebensraum kennen. Das gemeinsame Naturerlebnis steht im Vordergrund. Ist noch genügend Zeit, machen wir einen Ausflug zum Abenteuerspielplatz oder Streichelzoo.

Treffpunkt: kostenfreier Parkplatz am Schloss Wittringen

Leitung: Daniel Rüter

V5204304 **Sa 15.09.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE

## Einschulung 2019 – alles für einen glatten Schulstart

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule stellt für unsere Kinder eine der größten Veränderungen in ihrem bisherigen Leben dar. Um diese Umstellung möglichst entspannt und reibungslos zu gestalten, bedarf es sowohl von Seiten der Eltern als auch von Seiten der Kinder spezifischer Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Um diese zu vermitteln, werden anschaulich und alltagsnah mögliche Stolpersteine und Wege um sie herum besprochen. Auch Themen wie Motivation, schulische Sozialisation, Erwerb von Kulturtechniken und gesundes Lernen und Leisten stehen im Mittelpunkt. Im Anschluss bekommen mitgebrachte oder aufkommende Fragen, Sorgen oder Anregungen ausreichend Zeit und Raum, um besprochen zu werden.

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen

V5204305 **Mi 14.11.18**  
14.00 - 16.15 Uhr  
1x 3 UE



**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Weihnachtswerkstatt für Minis

1,5 - 3 Jahre

Bald ist es soweit. Die Adventszeit beginnt und damit die vorweihnachtlichen, geheimnisvollen Wochen bis zum Fest. Da macht die Weihnachtswerkstatt Spaß. Mit Steffi können Sie in gemütlicher Atmosphäre Dekorationen und Geschenke gestalten.

Leitung: Stefanie Degener

V5204306 Di 04.12.18

14.00 - 15.30 Uhr

1x 2 UE,

plus MU



## Veranstaltungen im Familienzentrum Heilige Familie

Prozessionsweg 17,  
Tel. 02045 4831

### Pädagogischer Treff

Der pädagogische Treff findet einmal monatlich statt und bietet den Eltern die Möglichkeit, ihr Erziehungsverhalten regelmäßig und langfristig zu reflektieren und somit Entlastung zu finden. Es werden alltägliche Erziehungsprobleme wie z. B. Schlafen, Aufräumen, Trotz, Streitereien usw. diskutiert mit dem Ziel, Lösungen zu finden und kindliches Verhalten verstehen zu lernen.

Familienzentrum Heilige Familie,  
Prozessionsweg 17

Leitung: Eleonore Deffte

U5204320 Di 09.01./06.02./

13.03./10.04./

08.05./05.06./

10.07.18

19.30 - 21.45 Uhr

7x 21 UE

V5204321 Di 11.09./09.10./

06.11./11.12.18

19.30 - 21.45 Uhr

4x 12 UE

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Katholische Tageseinrichtung für Kinder  
St. Maria Himmelfahrt,  
Bonhoefferstr. 8

Leitung: Eleonore Deffte

U5204323 **Di 23.01./20.02./  
06.03./17.04.18**

19.30 - 21.45 Uhr

**Fr 29.06./Di 03.07.18**

19.30 - 21.45 Uhr

6x 18 UE

V5204324 **Di 25.09./13.11/18.12.18**

19.30 - 21.45 Uhr

3x 9 UE

### **Kess erziehen® – Geschwisterkinder kess begleiten**

Wir Erwachsenen wünschen uns, dass unsere Kinder gut miteinander auskommen. Der Alltag zeigt, dass das oft nicht so einfach ist. In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, was zum Kinderstreit führt und wie wir durch einen bewussten Umgang mit den Themen

- Geschwisterposition
- Vergleichen
- Rollenzuteilungen
- Gerechtigkeit und
- Konflikte



das Streitpotential vermindern können. Außerdem geht es darum, wie Eltern ihre Kinder je nach Geschwisterposition stärken und wie Geschwisterkinder ermutigend, respektvoll, konsequent und verständnisvoll begleitet werden können.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204324 **Di 13.03.18**

19.30 - 21.45 Uhr

2x 6 UE

### **Kess erziehen® – Abenteuer Pubertät**

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät hinausgehen, werden deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204325 **Di 10.04.18**

19.30 - 21.45 Uhr

3x 9 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Veranstaltungen im Familienzentrum St. Franziskus

An St. Franziskus 10, Tel. 41939

### Pädagogischer Treff

Der pädagogische Treff findet einmal monatlich statt und bietet den Eltern die Möglichkeit, ihr Erziehungsverhalten regelmäßig und langfristig zu reflektieren und somit Entlastung zu finden. Es werden alltägliche Erziehungsprobleme wie z. B. Schlafen, Aufräumen, Trotz, Streitereien usw. diskutiert mit dem Ziel, Lösungen zu finden und kindliches Verhalten verstehen zu lernen.

Leitung: Eleonore Deffte

U5204340 **Mo 15.01./19.02./  
16.04./28.05./**

**09.07.18**

19.00 - 21.15 Uhr

5x 15 UE

V5204341 **Mo 10.09./29.10./03.12.18**

19.00 - 21.15 Uhr

3x 9 UE

### Ganz schön schnittig – Nähkurs

Keine Lust auf Kleidung von der Stange? Sie möchten selbst aktiv werden, Maschine und Stoff in die Hand nehmen? Dann sind Sie bei uns richtig!

➔ Bitte zum ersten Kurstag Stoff, Schnitt (falls vorhanden) und entsprechendes Zubehör mitbringen!

Leitung: Annette Graf

U5204342 **Do 11.01.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
12x 36 UE, € 54,00  
plus MU

V5204343 **Do 13.09.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
6x 18 UE, € 27,00  
plus MU  
Ermäßigung möglich.  
Bitte sprechen Sie uns an!

### Ei im Nest – wir basteln Osterkübchen

Leitung: Gerlinde Remmen

U5204344 **Mi 14.03.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE  
plus MU



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

### Geschenke für Muttertag

Liebevoll gestaltet und ästhetisch ansprechend – über so ein Geschenk, das Papa und Kind gemeinsam gemacht haben, freut sich die Mama ganz bestimmt. Damit die Mütter nicht erfahren, was sie bekommen, wird hier noch nicht verraten, was gebastelt wird, aber wir versprechen, dass alle Beteiligten zufrieden sein werden.

➔ Bitte mitbringen: 1 - 2 Fotos vom Kind oder von Papa und Kind

Leitung: Stefanie Degener

U5204345 **Sa 05.05.18**  
11.00 - 12.30 Uhr  
1x 2 UE,  
plus MU

### Aller Anfang ist süß – wir basteln Schultüten

Leitung: Gerlinde Remmen

U5204346 **Do 28.06.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE,  
plus MU



### Einschulung 2019 – alles für einen glatten Schulstart

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule stellt für unsere Kinder eine der größten Veränderungen in ihrem bisherigen Leben dar. Um diese Umstellung möglichst entspannt und reibungslos zu gestalten, bedarf es sowohl von Seiten der Eltern als auch von Seiten der Kinder spezifischer Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Um diese zu vermitteln, werden anschaulich und alltagsnah mögliche Stolpersteine und Wege um sie herum besprochen. Auch Themen wie Motivation, schulische Sozialisation, Erwerb von Kulturtechniken und gesundes Lernen und Leisten stehen im Mittelpunkt. Im Anschluss bekommen mitgebrachte oder aufkommende Fragen, Sorgen oder Anregungen ausreichend Zeit und Raum, um besprochen zu werden.

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen

V5204347 **Di 18.09.18**  
18.00 - 20.15 Uhr  
1x 3 UE, € 5,00

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Ich geh mit meiner Laterne – selbst gestaltet

Wir basteln schöne Laternen, die beim St.-Martin-Zug hell strahlen.

Leitung: Gerlinde Remmen

V5204348 **Do 25.10.18**  
16.30 - 18.45 Uhr  
1x 3 UE,  
plus MU



## Weihnachtsgeschenke-Werkstatt

3 - 6 Jahre

Väter und Kinder stellen schöne Geschenke her.

Leitung: Stefanie Degener

V5204349 **Sa 01.12.18**  
11.00 - 12.30 Uhr  
1x 2 UE,  
plus MU

## Veranstaltungen in den Familienzentren

St. Barbara

An der Sandbahn 12,

Tel. 686140

## Pädagogischer Treff

Der pädagogische Treff findet einmal monatlich statt und bietet den Eltern die Möglichkeit, ihr Erziehungsverhalten regelmäßig und langfristig zu reflektieren und somit Entlastung zu finden. Es werden alltägliche Erziehungsprobleme wie z. B. Schlafen, Aufräumen, Trotz, Streitereien usw. diskutiert mit dem Ziel, Lösungen zu finden und kindliches Verhalten verstehen zu lernen. Die Termine werden gemeinsam mit den Eltern festgelegt.

Leitung: Birgit Bernatzki

U5204360 **Do 18.01.18**  
14.30 - 16.00 Uhr  
6x 12 UE

V5204361 **Do, 20.9.18**  
14.30 - 16.00 Uhr  
3x 6 UE

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Papa-Power Vater-Kind-Treff

1 - 3 Jahre

Wir gehen einmal im Monat auf Spiel-Tour. Meistens machen wir Ausflüge und sind viel draußen. Wir unternehmen all das, was uns Vätern und unseren Kinder Spaß macht. Papa-Power ist für alle geeignet, die andere Väter kennenlernen und sich gezielt Zeit für ihr Kind nehmen wollen. Beim ersten Mal treffen wir uns im Familienzentrum und planen unsere Aktivitäten.

Leitung: Daniel Rüter

U5204362 **Sa 27.01./24.02./**

**24.03./28.04./**

**19.05./23.06.18**

10.00 - 12.15 Uhr

6x 18 UE,

plus MU

V5204363 **Sa 15.09./13.10./17.11.18**

**10.00 - 12.15 Uhr**

3x 9 UE,

plus MU



## Die Einhörner sind los – Familientag

3 - 6 Jahre

Ein zauberhaftes Einhornfest mit Spielen, Liedern, Verkleidungen, Tänzern und ganz viel Phantasie!

Leitung: Susanne Großmann

U5204364 **Sa 03.02.18**

10.00 - 12.15 Uhr

1x 3 UE

## Empathie in der Kindererziehung

Empathie lässt uns erkennen, was ein anderer fühlt. Für das Zusammenleben mit Menschen, vor allem in der Familie, ist sie unerlässlich. Manchmal kann zu viel Mitgefühl aber auch schaden z. B. kann uns die üble Laune anderer regelrecht „anstecken“. Kinder fühlen sich von zu viel Empathie mitunter eingengt und behindert. Wie und warum? Ein spannender Nachmittag rund um „weniger ist mehr“ Empathie

Leitung: Eleonore Deffte

U5204365 **Mo 26.02.18**

14.30 - 16.45 Uhr

1x 3 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



## Neue Bewegungsideen für drinnen und draußen

2 - 6 Jahre

Wenn Steffi (Kinderphysiotherapeutin) mit Eltern und Kindern Spiele ausprobieren, hat Langeweile keine Chance. Ob drinnen oder draußen, ob beliebter Klassiker oder kreative Neuschöpfung, ob wildes Toben oder sanfte Sinne – es ist für jede/n was dabei. Die Spiele machen Lust, sich zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Leitung: Stefanie Degener

U5204366 **Do 17.05.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1x 2 UE

## Wege aus der Erschöpfung

Frauen tun alles für die Familie und setzen sich sehr engagiert im Beruf und / oder Ehrenamt ein. Das kann zu Erschöpfungszuständen führen, mit denen jede Frau auf ihre eigene Art umgeht. Das Seminar zeigt, wie Sie sich vor dem „Ausbrennen“ schützen können.

Leitung: Ute Grollmann

V5204367 **Mi 26.09.18**  
14.30 - 16.45 Uhr  
1x 3 UE

## Warum macht es das? Kinder besser verstehen durch Wissen über Grundbedürfnisse

Wer die vier wichtigsten Grundbedürfnisse von Kindern kennt, versteht besser, warum ein Kind manchmal „Theater macht“ oder wütend wird, sich zurückzieht oder unangemessen verhält. Das eröffnet Möglichkeiten, anders mit dem Kind umzugehen und heikle Situationen zu entschärfen.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

V5204368 **Di 09.10.18**  
14.30 - 16.45 Uhr  
1 x 3 UE

Die Veranstaltungen im kath. Familienzentrum St. Matthias, Hafestraße Ebel, werden kurzfristig bekannt gegeben. Bitte informieren Sie sich auf [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)



## Veranstaltungen im Familienzentrum St. Cyriakus

Brauerstr. 21, Tel. 687642

### Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter

Unsere Kinder werden heute in zwei Welten hineingeboren: Die reale und die virtuelle Welt. Die virtuelle Welt hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Und immer früher kommen Kinder mit Bildschirmmedien in Berührung. Diese Veranstaltung ist besonders für Eltern geeignet, deren Kinder im Kindergarten- bzw. Grundschulalter sind. Mit Hilfe eines Filmes werden anspruchsvolle wissenschaftliche Ergebnisse in eine verständliche Sprache gefasst. Es wird ein nachvollziehbares und praxisnahes Konzept angeboten, das Eltern hilft, sich gegenüber den Anforderungen der Erziehung im digitalen Zeitalter zu behaupten. Und es geht darum, unsere Kinder im medialen Zeitalter stark zu machen – damit sie Herr bzw. Frau ihrer Köpfe werden. Damit sie über die digitalen Medien bestimmen und nicht umgekehrt.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204400 **Di 30.01.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

### Kochabenteuer

3 - 6 Jahre

Wir stellen leckere und gesunde Gerichte her, die richtig gut schmecken!

Leitung: Britta Winkelhorst

U5204401 **Do 22.02.18**  
14.30 - 17.30 Uhr  
1x 4 UE, + LU

### Was man in Bottrop mit kleinen Kindern unternehmen kann

Unsere Stadt bietet viele Möglichkeiten, mit den Kleinen etwas zu unternehmen, vieles ist sogar kostenlos oder sehr günstig. Die Referentin hat sich umgehört und umgesehen und berichtet von vielen spannenden Sachen, die Sie bestimmt noch nicht alle kennen.

Leitung: Stefanie Degener

U5204403 **Do 03.05.18**  
14.00 - 15.30 Uhr  
1x 2 UE

### Komm, wir entdecken eine Kirche

Kirchenführung St. Cyriakus  
für Eltern und Kinder

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

V5204405 **Termin wird kurzfristig  
bekannt gegeben**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

### Alles nur eine Masche – Stricken für Anfänger / innen

An zwei Abenden erlernen Sie Grundkenntnisse des Strickens wie Maschenanschlag, rechte und linke Maschen... Vielleicht gehen Sie am zweiten Abend schon in einem kleinen selbstgestrickten Teil nach Hause.

➔ Bitte mitbringen: Wolle / Garn für Stricknadeln Nr. 4 in beliebiger Farbe, möglichst gleichmäßig ohne Effekte (Fransen, Knötchen o. a.), Stift, Papier, gute Laune und Ausdauer. Die Stricknadeln werden gestellt.

Leitung: N. N.

V5204406

**Termine werden kurzfristig bekannt gegeben**  
19.30 - 21.45 Uhr  
2x 6 UE



### Veranstaltungen im Familienzentrum „Quellenbusch“ e. V.

Osterfelder Str. 163, Tel. 28417

### Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter

Unsere Kinder werden heute in zwei Welten hineingeboren: Die reale und die virtuelle Welt. Die virtuelle Welt hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Und immer früher kommen Kinder mit Bildschirmmedien in Berührung. Diese Veranstaltung ist besonders für Eltern geeignet, deren Kinder im Kindergarten- bzw. Grundschulalter sind. Mit Hilfe eines Filmes werden anspruchsvolle wissenschaftliche Ergebnisse in eine verständliche Sprache gefasst. Es wird ein nachvollziehbares und praxisnahes Konzept angeboten, das Eltern hilft, sich gegenüber den Anforderungen der Erziehung im digitalen Zeitalter zu behaupten. Und es geht darum, unsere Kinder im medialen Zeitalter stark zu machen – damit sie Herr bzw. Frau ihrer Köpfe werden. Damit sie über die digitalen Medien bestimmen und nicht umgekehrt.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204420

**Mi 10.01.18**

19.00 - 21.15 Uhr

1x 3 UE

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Ostern im Wald

3 - 6 Jahre

Der Osterhase braucht Hilfe. Macht mit und erhaltet nach einem spannenden und fröhlichen Nachmittag ein Osterhasendiplom!

Leitung: Gerlinde Remmen

Treffpunkt: Spielplatz an der alten

Jugendherberge Bischofsondern

U5204421 **Sa 17.03.18**

10.00 - 11.30 Uhr

1x 2 UE

## Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die gewaltfreie Kommunikation hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken.



Eleonore Deffte

Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden.

Leitung: Eleonore Deffte

U5204422 **Mi 30.05.18**

19.00 - 21.15 Uhr

1x 3 UE

## Rezepte für eine glückliche Kindheit

Eleonore Deffte stellt die Zutaten für ihr Rezept einer glücklichen Kindheit zusammen: Aus all den Möglichkeiten können Sie sich das aussuchen, was für Sie und Ihr Kind richtig und passend ist. Denn Kind ist man nur einmal im Leben und glücklich sein wünscht sich doch jeder!

Leitung: Eleonore Deffte

V5204423 **Mi 26.09.18**

19.00 - 21.15 Uhr

1x 3 UE

## Weltraumbasteln

3 - 6 Jahre

Kleine Astronauten und Star-Wars-Fans basteln Dekorationen fürs das Kinderzimmer.

Leitung: Gerlinde Remmen

V5204424 **Sa 13.10.18**

10.00 - 12.15 Uhr

1x 3 UE,

plus ca. 3 Euro MU pro Kind

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

### Individuelle Förderung und Persönlichkeitsentwicklung

Jedes Kind ist einzigartig in seinen Fähigkeiten und seiner Persönlichkeit. Der Vortrag soll praxisnahe Möglichkeiten aufzeigen die individuellen Ressourcen eines Kindes zu stärken und zu fördern. Dabei wird sowohl auf unterschiedliche Methoden und Wege zur Förderung des ganzheitlichen Lernens als auch auf die Bedeutung individueller Stärken und Interessen für die Persönlichkeitsentwicklung eingegangen. Auch die Förderung in persönlich schwierigen Bereichen wird in diesem Zusammenhang thematisiert. Dabei sollen Wege aufgezeigt werden, wie die Entwicklungsförderung gerade im Alltag einhergehen kann mit einer Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung.

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen  
V5204425 **Mi 21.11.18**

19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

### Veranstaltungen im DRK-Familienzentrum Kirchhellen

Wienkamp 5,  
Tel. 02045 9507310

### Spiel und Bewegung Eltern-Baby-Kurs im ersten Lebensjahr

„Spiel und Bewegung“ ist ein Konzept der Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr. Circa zehn Eltern mit ihren Babys treffen sich wöchentlich für 1,5 Stunden. Der Raum ist mit Matten ausgelegt und gut beheizt, damit die Kinder möglichst weit ausgezogen werden können. Ohne einengende Kleidung bewegen sie sich spontaner und intensiver.

## Kursleitung gesucht

2018 suchen wir in BOT und GLA mehrere Kursleitungen für

- Babymassage
- Kreativ- und Spielnachmittage in Kitas
- und Mitarbeiter/innen für unser Familiencafé
- Eltern-Kind-Gruppen
- pädagogische Themen in Kitas

Bitte melden Sie sich bei  
Judith Kessel: Tel. 02041 7062313  
Judith.Kessel@bistum-essen.de



KEFB Katholische Familienbildungsstätte  
Bottrop

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Sie als Eltern**

Lernen bei „Spiel und Bewegung“ wie Sie die Entwicklung Ihres Babys auf spielerische Weise unterstützen können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen verschiedenste Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Lieder, Finger- und Berührungsspiele, Babymassage sowie Vorschläge für Spielmaterial. Durch Gespräche und Informationen unterstützt sie Sie bei Ungewissheiten, Fragen oder einfach beim Austausch. Sie können vom Alltag abschalten und sich intensiv Zeit für sich und Ihr Kind nehmen.

**Für Ihr Baby**

geht es hier um die Erforschung neuer Welten. „Spiel und Bewegung“ bietet ihm einen freien und vielfältigen Weg sich zu entwickeln. Bei seinen verschiedenen Wachstumsschritten wird Ihr Kind durch ein passendes Spiel- und Bewegungsangebot begleitet, das es inspiriert und ermutigt, Neugier weckt und Entdeckerlust fördert. Auch soziale Kompetenzen kann Ihr Kind erwerben.

- Eventuell wird eine Materialumlage nach Verbrauch eingesammelt. Zu den Teilnahmebedingungen von Elternstart NRW siehe S. 37

**Geburtsdaten stehen noch nicht fest**

Leitung: Verena Kropp  
DRK Familienzentrum, Wienkamp 5,  
Tel. 02045 950730

**Elternstart**

U5204071 **Di 16.01.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
5x 10 UE

**Spiel und Bewegung**

U5204072 **Di 20.02.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
15x 1 ToK 33 UE, € 66,00

**Elternstart**

V5204085 **Di 04.09.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
5x 10 UE

**Spiel und Bewegung**

V5204086 **Di 09.10.18**  
09.15 - 10.45 Uhr  
7x 1 ToK 17 UE, € 34,00

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



**Kidix<sup>®</sup>**-Kurse sind wöchentliche Treffen für Eltern und Kinder von ca. ein bis drei Jahren.

**Kidix<sup>®</sup> = Kinderzeit**

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbstständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Sie erhalten in spielerischer Form Angebote, die für ihr Alter und ihre Entwicklung bedeutsam sind (Sprache, Motorik, Emotion, Kognition, Wahrnehmung etc.). Sie nehmen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen auf und sind herausgefordert, soziale Konflikte zu lösen z. B. Spielzeug wegnehmen, schubsen, in einer Reihe abwarten usw.

**Kidix<sup>®</sup> = Elternzeit**

Eltern informieren und tauschen sich aus über Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

**Kidix<sup>®</sup> = Gemeinsame Zeit**

Eltern und Kinder sind miteinander kreativ, singen und spielen, machen Ausflüge, erleben Musik, toben und turnen, kitzeln die Sinne wach, erleben die Jahreszeiten und Kirchenfeste usw. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft. Die Aktionen sind altersangemessen, so dass Kinder wirklich mitmachen können.

**Kursleitung**

Die **Kidix<sup>®</sup>**-Kursleitung hat eine Zertifikat-Fortbildung durchlaufen und begleitet die Gruppe. Sie leitet die Treffen, gibt Spielideen, regt zu Beobachtungen an und moderiert den Austausch unter den Eltern.

**Kidix<sup>®</sup> Miniland**

Leitung: Claudia Niermann  
DRK Familienzentrum, Wienkamp 5

U5204132 **Do 11.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
20x 2ToK 44 UE, € 88,00  
plus MU

V5204133 **Do 06.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
12x 2ToK 28 UE, € 56,00  
plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Ostern im Wald

3 - 6 Jahre

Der Osterhase braucht Hilfe. Macht mit und erhaltet nach einem spannenden und fröhlichen Nachmittag ein Osterhasendiplom!

Treffpunkt: Spielplatz an der alten Jugendherberge Bischofsondern

Leitung: Gerlinde Remmen

U520443 **Sa 24.03.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE,  
plus MU



## Die Trotzphase meistern

Abends ins Bett gehen, anziehen, essen, vom Spielplatz nach Hause gehen... Trotzig verweigern Kinder auf einmal alles, was bis dahin so selbstverständlich war. Was ist geschehen? Was hat sich geändert? Was kann man tun?

Leitung: Eleonore Deffte  
U5204440 **Mo 05.02.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

## Wellnesstag für Eltern und Kinder

3 - 6 Jahre

Wirkt wie ein erfrischender Kurzurlaub: Wir tun uns was Gutes, träumen und entspannen gemeinsam, nehmen und viel Zeit und genießen jeden Augenblick. Alles andere bleibt eine Überraschung!

Leitung: Susanne Großmann  
U5204441 **Sa 24.02.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE

## Osterwerkstatt für Minis

1,5 - 3 Jahre

Freuen Sie sich auf einen bunten Nachmittag mit Liedern, Bastelaktionen und Spielen. Wir werden z. B. Dekorationen / Tischschmuck herstellen und etwas säen. Da wird das Warten auf den Osterhasen bestimmt nicht langweilig.

Leitung: Stefanie Degener  
U5204442 **Mi 21.03.18**  
14.15 - 15.45 Uhr  
1x 2 UE,  
plus MU nach Verbrauch

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



### Kinder brauchen Grenzen

Wer Grenzen setzt, ist nicht zwangsweise autoritär. Vielmehr geben Grenzen Kindern den nötigen Halt, den sie brauchen, um zu rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Menschen heranzureifen. Doch wie setzt man sinnvoll Grenzen?

Leitung: Eleonore Deffte

U5204444 **Mi 25.04.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE



### Geschenke für Muttertag

3 - 6 Jahre

Liebevoll gestaltet und ästhetisch ansprechend – über so ein Geschenk, das Papa und Kind gemeinsam gemacht haben, freut sich die Mama ganz bestimmt. Damit die Mütter nicht erfahren, was sie bekommen, wird hier noch nicht verraten, was gebastelt wird, aber wir versprechen, dass alle Beteiligten zufrieden sein werden.

➔ Bitte mitbringen: 1 - 2 Fotos vom Kind oder von Papa und Kind

Leitung: Stefanie Degener

U5204445 **Sa 28.04.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE

### Kindliche Ängste

Ängste sind jedem Menschen vertraut, da sie uns alle betreffen. Angst ist kein Makel und kein Fehler. Sie gehört zu uns und ist nützlicher Bestandteil unseres Lebens. So haben auch unsere Kinder in jedem Stadium ihrer Entwicklung individuelle Ängste. Ein Blick auf mögliche Ursachen und typische Angstsituationen im Laufe der Entwicklung ist ein wichtiger Schritt, Kindern zu helfen positiv mit Ängsten umzugehen und eine starke Persönlichkeit zu entwickeln

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen

V5204447 **Di 16.10.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE



ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Mit Opa und Oma ins Märchenland

3 - 6 Jahre

Großeltern und Enkel machen sich einen gemütlichen Nachmittag und lauschen dem Märchen vom Froschkönig. Das haben Opa und Oma als Kinder auch schon gehört. Im Anschluss daran wird etwas Passendes gebastelt.

Leitung: Janine Reyer

V5204448 **Di 20.11.18**

14.30 - 16.00 Uhr

1x 2 UE,

plus MU

## Weihnachtswerkstatt für Minis

1,5 - 3 Jahre

Bald ist es soweit. Die Adventszeit beginnt und damit die vorweihnachtlichen, geheimnisvollen Wochen bis zum Fest. Da macht die Weihnachtswerkstatt Spaß. Mit Steffi können Sie in gemütlicher Atmosphäre Dekorationen und Geschenke gestalten.

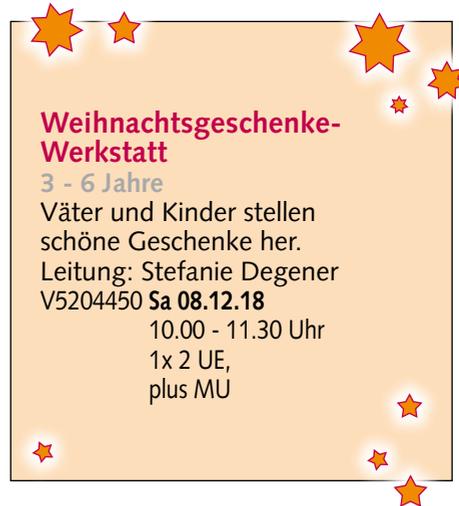
Leitung: Stefanie Degener

V5204449 **Mi 05.12.18**

14.00 - 15.30 Uhr

1x 2 UE,

plus MU



**Weihnachtsgeschenke-  
Werkstatt**

3 - 6 Jahre

Väter und Kinder stellen schöne Geschenke her.

Leitung: Stefanie Degener  
V5204450 **Sa 08.12.18**

10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE,  
plus MU

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Veranstaltungen mit der katholischen Tageseinrichtung für Kinder St. Johannes-Ekel

Münsterstr. 39, Tel. 02045 3412



### Kess erziehen® – Geschwisterkinder kess begleiten

Wir Erwachsenen wünschen uns, dass unsere Kinder gut miteinander auskommen. Der Alltag zeigt, dass das oft nicht so einfach ist. In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, was zum Kinderstreit führt und wie wir durch einen bewussten Umgang mit den Themen

- Geschwisterposition
- Vergleichen
- Rollenzuteilungen
- Gerechtigkeit und
- Konflikte

das Streitpotential vermindern können. Außerdem geht es darum, wie Eltern ihre Kinder je nach Geschwisterposition stärken und wie Geschwisterkinder ermutigend, respektvoll, konsequent und verständnisvoll begleitet werden können.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl  
U5204500 **Mo 05.03.18**  
20.00 - 22.15 Uhr  
2 x 6 UE

### Konsequent sein – leichter gesagt als getan

Die Bedeutung konsequenten Elternverhaltens, aber auch die Stolpersteine auf dem Weg dorthin, werden bewusst gemacht und diskutiert mit dem Ziel, für Kinder zuverlässig und berechenbar zu bleiben.

Leitung: Ute Grollmann  
V5204501 **Mo 05.11.18**  
20.00 - 22.15 Uhr  
1x 3 UE



Ute Grollmann

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Veranstaltungen im Familienzentrum Rentfort

St. Josef, Kampstr.  
Gladbeck, Tel. 02043 42887

St. Martin, Fritz-Erler-Str. 2  
Gladbeck, Tel. 02043 44504

### Spiel und Bewegung Eltern-Baby-Kurs im ersten Lebensjahr

„Spiel und Bewegung“ ist ein Konzept der Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr. Circa 10 Eltern mit ihren Babys treffen sich wöchentlich für 1,5 Stunden. Der Raum ist mit Matten ausgelegt und gut beheizt, damit die Kinder möglichst weit ausgezogen werden können. Ohne einengende Kleidung bewegen sie sich spontaner und intensiver.

#### Sie als Eltern

lernen bei „Spiel und Bewegung“ wie Sie die Entwicklung Ihres Babys auf spielerische Weise unterstützen können. Die Kursleiterin zeigt Ihnen verschiedenste Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Lieder, Finger- und Berührungsspiele, Babymassage sowie Vorschläge für Spielmaterial.

Durch Gespräche und Informationen unterstützt sie Sie bei Ungewisheiten, Fragen oder einfach beim Austausch. Sie können vom Alltag abschalten und sich intensiv Zeit für sich und Ihr Kind nehmen.

#### Für Ihr Baby

geht es hier um die Erforschung neuer Welten. „Spiel und Bewegung“ bietet ihm einen freien und vielfältigen Weg sich zu entwickeln. Bei seinen verschiedenen Wachstumsschritten wird Ihr Kind durch ein passendes Spiel- und Bewegungsangebot begleitet, das es inspiriert und ermutigt, Neugier weckt und Entdeckerlust fördert. Auch soziale Kompetenzen kann Ihr Kind erwerben.

➔ Eventuell wird eine Materialumlage nach Verbrauch eingesammelt. Zu den Teilnahmebedingungen von Elternstart NRW siehe S. 37

Leitung: Ute Baumeister  
Gemeindehaus St. Franziskus,  
Schwechater Str. 44,  
Gladbeck-Rentfort-Nord

U5204084 **Di 09.01.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
22x 44 UE, € 66,00 +Mu

V5204084 **Di 04.09.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
12x 24 UE, € 36,00 +MU

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Veranstaltungen mit dem Familienzentrum St. Marien

Horster Str. 341, Gladbeck-Brauck,  
Tel. 02043 401778



**Kidix®**-Kurse sind wöchentliche Treffen für Eltern und Kinder von ca. ein bis drei Jahren.

### **Kidix® = Kinderzeit**

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbstständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Sie erhalten in spielerischer Form Angebote, die für ihr Alter und ihre Entwicklung bedeutsam sind (Sprache, Motorik, Emotion, Kognition, Wahrnehmung etc.). Sie nehmen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen auf und sind herausgefordert, soziale Konflikte zu lösen z. B. Spielzeug wegnehmen, schubsen, in einer Reihe abwarten usw.

### **Kidix® = Elternzeit**

Eltern informieren und tauschen sich aus über Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

### **Kidix® = Gemeinsame Zeit**

Eltern und Kinder sind miteinander kreativ, singen und spielen, machen Ausflüge, erleben Musik, toben und turnen, kitzeln die Sinne wach, erleben die Jahreszeiten und Kirchenfeste usw. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft. Die Aktionen sind altersangemessen, so dass Kinder wirklich mitmachen können.

### **Kursleitung**

Die **Kidix®**-Kursleitung hat eine Zertifikat-Fortbildung durchlaufen und begleitet die Gruppe. Sie leitet die Treffen, gibt Spielideen, regt zu Beobachtungen an und moderiert den Austausch unter den Eltern.

Leitung: Ina Arndt

U5204160 **Mo 08.01.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
21x 1ToK 66 UE, € 99,00  
plus MU

V5204161 **Mo 10.09.18**  
09.00 - 11.15 Uhr  
10x 1ToK 33 UE, € 49,50  
plus MU

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Andrea Pasternack  
 U5204164 **Di 16.01.18**  
 08.45 - 11.00 Uhr  
 20x 1ToK 63 UE, € 94,50  
 plus MU

V5204165 **Di 04.09.18**  
 08.45 - 11.00 Uhr  
 12x 1ToK 39 UE, € 58,50  
 plus MU

Leitung: Sonja Marnette  
 U5204166 **Mi 17.01.18**  
 09.00 - 11.15 Uhr  
 21x 2ToK 69 UE, € 103,50  
 plus MU

V5204167 **Mi 05.09.18**  
 09.00 - 11.15 Uhr  
 11x 1ToK 36 UE, € 54,00  
 plus MU

Leitung: Sonja Marnette  
 U5204178 **Do 18.01.18**  
 09.00 - 11.15 Uhr  
 19x 2ToK 63 UE, € 94,50  
 plus MU

V5204179 **Do 06.09.18**  
 09.00 - 11.15 Uhr  
 11x 1ToK 36 UE, € 54,00  
 plus MU

## Elternstart NRW für Flüchtlingsfamilien

Spielgruppe für Flüchtlinge mit ihren Kindern bis 3 Jahre

Das offene Angebot unterstützt Flüchtlingsfamilien in ihrer aktuellen Situation. Die Kursleiterin wendet sich den Fragen und Belangen der Eltern und Kinder zu, unterstützt und ermöglicht eine gute gemeinsame Zeit außerhalb der Flüchtlingsunterkunft.

Leitung: Scharifeh Amir-Molavi  
 U5204190 **Mo 15.01.18**  
 14.00 - 16.00 Uhr  
 20x 40 UE, entgeltfrei

V5204191 **Mo 03.09.18**  
 14.00 - 16.00 Uhr  
 12x 24 UE, entgeltfrei

## Fitness und Bewegung für junge Frauen

Leitung: Esther Krüger  
 U5204511 **Mo 08.01.18**  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 23x 23 UE

V5204611 **Mo 03.09.18**  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 14x 14 UE



**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Veranstaltungen mit dem Familienzentrum „Städtischer Naturkindergarten Gladbeck“

Frochtwinkel 11, Gladbeck,  
Tel. 02043 59403

### Wie viel Mutter braucht ein Kind?

Diese Frage wird meist in der Diskussion um Nützlichkeit und Schädlichkeit von Krippenbetreuung völlig außen vor gelassen. Aber was genau braucht ein Kind? Wo sind Mütter unersetzbar und wo müssen sie von anderen unterstützt werden? Wie und ab wann sind Väter für die Entwicklung von entscheidender Bedeutung? Welche Entwicklungsimpulse können Personen außerhalb der Familie für ein Kind geben? Und wie lassen sich private und öffentliche Betreuung und Bildung in Familie, Krippe, Kindergarten und Schule sinnvoll gestalten? Wir stellen das Erleben und Verhalten des Kindes in den Mittelpunkt – mit einem Schuss mütterlich-resoluter Wärme und väterlich-verlässlichem Rückhalt als Zugabe.

Leitung: Eleonore Deffte

U5204620 **Mo 12.03.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

### Spielen ist lernen – ein Spielseminar für Eltern

Wir entdecken, was Kinder beim Spielen lernen, welche Spiele die Entwicklung Ihres Kindes fördern und welche Spiele sich gut zum Miteinander in der Familie eignen. Wir probieren natürlich auch selbst Spiele aus, denn: Spielen ist lernen!

Leitung: Eleonore Deffte

U5204621 **Mi 06.06.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE,

### Kinder lernen erste Hilfe

4 - 6 Jahre

Unfälle sind die häufigste Ursache für Verletzungen bei Kindern. Gefahrenquellen lauern überall: zu Hause, im Kindergarten, auf dem Spielplatz oder im Straßenverkehr. Deshalb bereiten wir Kinder bereits im Vorschulalter darauf vor, anderen zu helfen oder Hilfe zu holen. Die Kinder lernen spielerisch, wie sie Hilfe per Notruf holen, Verletzte trösten oder Verbände anlegen. Auch Prävention wird groß geschrieben: Was ist gefährlich und wie gehe ich mit Gefahren um?

Leitung: Sandra Wickop

U5204622 **Mi 21.02.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

**Erlebnis Waldameise –  
Ausflug nach Dorsten-Lembeck**  
ab 5 Jahren

Wir entdecken das Leben der emsigen  
Tiere und besuchen ihre Burgen.

Leitung: Michael Zielkowski  
Treffpunkt. Biologischer Waldschutz,  
Im Höltken 9, Dorsten-Lembeck

V5204623 **Sa 22.09.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1x 3 UE

## Kursleitung gesucht

**2018 suchen wir in BOT und GLA  
mehrere Kursleitungen für**

- **Babymassage**
- **Eltern-Kind-Gruppen**
- **Kreativ- und Spielnachmittage  
in Kitas**
- **pädagogische Themen in Kitas**
- **und Mitarbeiter/innen  
für unser Familiencafé**

**Bitte melden Sie sich bei  
Judith Kessel: Tel. 02041 7062313  
Judith.Kessel@bistum-essen.de**



**KEFB Katholische Familienbildungsstätte  
Bottrop**

## Veranstaltungen im städtischen Familienzentrum

Maria-Theresien-Str. 8, Gladbeck,  
Tel. 02043 7849724

### Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Kinder brauchen beides: Bindung, Beziehung, Halt, Vertrauen, Sicherheit und vor allem Freiheit und Eigenständigkeit, um sich immer wieder ausprobieren können. Die Balance zu finden, zwischen Sicherheit geben und loslassen, ist für die Eltern eine ständige Herausforderung, vor allem deshalb, weil sich die Voraussetzungen in der Erziehung ständig ändern. Kinder, die Wurzeln und Flügel mitbekommen, bewältigen schwierige Situationen im Leben selbstbewusster, sind widerstandsfähiger und bezüglich Sucht- und Gewaltproblemen besser gewappnet. Der Kurs stärkt Eltern in ihrer Kompetenz, das Selbstvertrauen, die Eigenständigkeit und auch die Selbstverantwortung ihrer Kinder zu fördern und gleichzeitig die drohenden Fallen der Überbehütung und der Verwöhnung zu erkennen und zu umgehen.

Leitung: Eleonore Deffte  
U5204640 **Mi 14.02.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



### Helikopter-Eltern – was sagen Kinder dazu?

Jede/r hat den Ausdruck schon mal gehört und über andere geschmunzelt: Mama oder Papa als Animateure, die ihrem Kind viel bieten, es „bespaßen“, Kinder vor allen „Gefahren“ bewahren wollen und häufig mehr Chauffeur als Erzieher sind. Was ist daran falsch? Können wir Kinder heutzutage nicht mehr alleine lassen, weil die Welt zu gefährlich geworden ist? Diskutieren Sie mit! Wie viel Behütung und „Überwachung“ muss sein und wann / wieso wird man zu Helikoptereltern? Wie empfinden Kinder ihre Helikopter-Eltern?

Leitung: Eleonore Deffte

U5204641 **Mi 07.03.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

### Konflikte entschärfen, Probleme lösen – der neue Familienrat

- ermutigt Eltern, respektvoll Grenzen zu setzen und Familienregeln aufzustellen
- vermittelt Strategien, wie Eltern Konfliktsituationen entschärfen und Probleme gemeinsam mit ihrem Kind lösen können
- zeigt auf, wie im Familienrat Kinder an Entscheidungen beteiligt werden können und ein positives Miteinander in der Familie gefördert wird.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204643 **Di 15.05.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

### Die Trotzphase meistern

Abends ins Bett gehen, anziehen, essen, vom Spielplatz nach Hause gehen... Trotzig verweigern Kinder auf einmal alles, was bis dahin so selbstverständlich war. Was ist geschehen? Was hat sich geändert? Was kann man tun?

Leitung: Eleonore Deffte

U5204642 **Mo 23.04.18**  
14.30 - 16.45 Uhr  
1x 3 UE

### So klappt der Alltag mit dem Kind – Rituale

Brauchen Kinder einen geregelten Tagesablauf? Wozu? Ist es nicht besser, viel Abwechslung und Veränderung zu bieten? Wie kriege ich es hin, dass mein Kind Regeln akzeptiert, selbstständig wird oder Ordnung hält?

Leitung: Ute Grollmann

U5204644 **Mo 04.06.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

### Warum macht es das? Kinder besser verstehen durch Wissen über Grundbedürfnisse

Wer die wichtigsten Grundbedürfnisse von Kindern kennt, versteht besser, warum ein Kind manchmal „Theater macht“ oder wütend wird, sich zurückzieht oder unangemessen verhält. Das eröffnet Möglichkeiten, anders mit dem Kind umzugehen und heikle Situationen zu entschärfen.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

V5204645 **Di 25.09.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

### Sanfte Medizin für Kinder

Es gibt viele alte natürliche Heilmethoden, die einfach und effektiv sind, ohne den kindlichen Körper zu belasten z. B. alte Hausmittel wie Tees und Wickel. Die Homöopathie ist ebenfalls ein Weg der ganzheitlichen Behandlung. Sie versucht die Lebenskraft des Menschen, den „inneren Arzt“ so zu stärken, dass man mit einer Krankheit fertig werden kann. Ebenfalls werden die Pflanzenheilkunde und die Bachblüten Erwähnung finden, so dass Sie bei der nächsten Krankheit Ihres Kindes aus dem reichen Schatz der Naturheilkunde schöpfen können.

Leitung: Eleonore Deffte

V5204646 **Mo 08.10.18**  
14.30 - 16.45 Uhr  
1x 3 UE



### Spielen ist lernen – ein Spielseminar für Eltern

Wir entdecken, was Kinder beim Spielen lernen, welche Spiele die Entwicklung Ihres Kindes fördern und welche Spiele sich gut zum Miteinander in der Familie eignen. Wir probieren natürlich auch selbst Spiele aus, denn: Spielen ist lernen!

Leitung: Eleonore Deffte

V5204647 **Mo 12.11.18**  
14.30 - 16.45 Uhr  
1x 3 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## Veranstaltung mit dem Ev. Familienzentrum „Kleine Welt“

Schwechater Str. 30, Gladbeck,  
Tel. 02043 44997

### Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Sie erfahren, was Sie bei folgenden Verletzungen selbst unternehmen können und wann Sie einen Arzt / Rettungswagen alarmieren sollten: Ihr Kind

- klemmt sich etwas
- verschluckt kleine Gegenstände oder steckt sie in Nase / Ohr
- fällt hin und bekommt eine Beule
- wird von Insekten gestochen
- verschluckt Putzmittel
- verbrennt oder verbrüht sich
- blutet nach einem Sturz aus dem Mund
- hat sich einen Zahn oder Zahnstücke ausgeschlagen
- hat Schnittwunden usw.

Die Kursleiterin ist Kinderkrankenschwester und Mutter von drei Kindern.

Leitung: Sandra Wickop

U5204660 **Di 16.01.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

### Komm mit ins Märchenland

3 - 6 Jahre

Haben Sie Lust auf eine Märchenstunde? Wir machen uns einen gemütlichen Nachmittag, an dem wir zunächst in aller Ruhe einem bekannten Märchen lauschen und im Anschluss daran etwas Passendes basteln.

- ➔ Bitte bringen Sie mindestens zehn Fotos und passendes Dekomaterial (Papierschnipsel, Streumaterial usw.) mit. Eine entsprechende Liste erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Leitung: Janine Reyer

U5204661 **Mi 07.02.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE  
plus MU

### Kreativ-Café – Wetterstationen

ab 4 Jahren

Im Kreativcafé sind Bastelfreunde willkommen. Für alle, die Freude haben am Schaffen einfacher, individueller Dinge und die in den Wartezeiten (während etwas trocknet, härtet oder schmilzt) bei einer Tasse Kaffee mit anderen Familien ins Gespräch kommen möchten. Aus einfachsten Materialien bauen wir eine Wetterstation, die uns künftig anzeigt, ob wir einen Regenschirm mitnehmen müssen oder nicht.

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Leitung: Gerlinde Remmen  
 U5204662 **Sa 10.03.18**  
 13.30 - 15.00 Uhr  
 1x 2 UE, +MU

### **Einschulung 2018 – alles für einen glatten Schulstart**

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule stellt für unsere Kinder eine der größten Veränderungen in ihrem bisherigen Leben dar. Um diese Umstellung möglichst entspannt und reibungslos zu gestalten, bedarf es sowohl von Seiten der Eltern als auch von Seiten der Kinder spezifischer Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Um diese zu vermitteln, werden anschaulich und alltagsnah mögliche Stolpersteine und Wege um sie herum besprochen. Auch Themen wie Motivation, schulische Sozialisation, Erwerb von Kulturtechniken und gesundes Lernen und Leisten im Mittelpunkt. Im Anschluss bekommen mitgebrachte oder aufkommende Fragen, Sorgen oder Anregungen ausreichend Zeit und Raum, um besprochen zu werden.

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen  
 U5204663 **Mo 16.04.18**  
 19.00 - 21.15 Uhr  
 1x 3 UE

### **Grenzen setzen oder auf Bedürfnisse eingehen?**

Wie gelingt es Müttern / Vätern bei ihrem Wunsch nach Harmonie klar zu ihren Grenzen zu stehen, aber auch kindliche „Neins“ zu respektieren? Wir geben Ihnen Tipps zur sanften Erziehung in den ersten Jahren. Der Kurs findet im evangelischen Kindergarten „Erlebnis Reich“, Josefstraße 9a statt.

Leitung: Eleonore Deffte  
 Ev Kindergarten Erlebnis Reich,  
 Josefstr. 9a, Gladbeck,  
 Tel. 02043 43374  
 U5204664 **Mi 18.04.18**  
 19.30 - 21.45 Uhr  
 1x 3 UE

### **Erlebnis Waldameise – Ausflug nach Dorsten-Lembeck ab 5 Jahren**

Wir entdecken das Leben der emsigen Tiere und besuchen ihre Burgen!

Leitung: Michael Zielkowski  
 Treffpunkt: Biologischer Waldschutz,  
 Im Höltken 9, Dorsten-Lembeck  
 U5204665 **Mo 14.05.18**  
 14.00 - 15.30 Uhr  
 1x 2 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



## Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr

Rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Kinderpflege gibt es eine Vielzahl an Vorbereitungsangeboten. Aber was kommt eigentlich, wenn das Kind auf der Welt ist und der Alltag mit Kind beginnt? Wie verändert sich das Miteinander als Paar? Vor welchen Herausforderungen steht man als Person und als Elternteil, gerade wenn man das erste Mal Mutter oder Vater wird? Dieses Seminar möchte Raum bieten, diese Fragen für sich selbst individuell zu beantworten. Daher gibt es neben zahlreichen Alltagsbeispielen aus den Erlebnissen von frischgebackenen Eltern auch immer wieder Zeit zur Reflektion der eigenen Situation. Ziel ist es, sich durch das Abklopfen der eigenen Lebensbedingungen und durch die Erfahrungen anderer Eltern bewusst zu machen, wie man den ein oder anderen Stolperstein ausräumen kann und so das Hineinwachsen in die Elternrolle so entspannt und gut vorbereitet wie möglich gestaltet.

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen  
U5204666 **Di 15.05.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

## Warum macht es das? Kinder besser verstehen durch Wissen über Grundbedürfnisse

Wer die wichtigsten Grundbedürfnisse von Kindern kennt, versteht besser, warum ein Kind manchmal „Theater macht“ oder wütend wird, sich zurückzieht oder unangemessen verhält. Das eröffnet Möglichkeiten, anders mit dem Kind umzugehen und heikle Situationen zu entschärfen.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl  
U5204667 **Mo 18.06.18**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1x 3 UE

## Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Kinder brauchen beides: Bindung, Beziehung, Halt, Vertrauen, Sicherheit und vor allem Freiheit und Eigenständigkeit, um sich immer wieder ausprobieren können. Die Balance zu finden, zwischen Sicherheit geben und loslassen, ist für die Eltern eine ständige Herausforderung, vor allem deshalb, weil sich die Voraussetzungen in der Erziehung ständig ändern. Kinder, die Wurzeln und Flügel mitbekommen, bewältigen schwierige Situationen im Leben selbstbewusster, sind widerstandsfähiger und bezüglich Sucht- und Gewaltproblemen besser gewappnet. Der Kurs stärkt die Eltern in ihrer Kompetenz, das Selbstvertrauen, die Eigenständigkeit und auch die Selbstverantwortung ihrer

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Kinder zu fördern und gleichzeitig die drohenden Fallen der Überbehütung und der Verwöhnung zu erkennen und zu umgehen.

Leitung: Eleonore Deffte  
 V5204668 **Mo 24.09.18**  
 19.30 - 21.45 Uhr  
 1x 3 UE

### Was Sie schon immer über kindliche Sexualität wissen wollten

Kenntnisse über die sexuelle Entwicklung von Kindern ermöglichen uns, gelassen mit diesem Thema umzugehen. Wann sollten Kinder aufgeklärt sein? Was dürfen sie wissen? Was tun, wenn die Kinder keine Fragen stellen?

Leitung: Eleonore Deffte  
 V5204669 **Mo 01.10.18**  
 19.30 - 21.45 Uhr  
 1x 3 UE

### Halloween-Kürbisse schnitzen ab 5 Jahren

Heute wird ein Kürbis ausgehöhlt und geschnitzt!

- ➔ Bitte bringen Sie mindestens zehn Fotos und passendes Dekomaterial (Papierschnipsel, Streumaterial usw.) mit. Eine entsprechende Liste erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Treffpunkt: Kinderkiste  
 Elpenbachstraße 68, OH

Leitung: Gerlinde Remmen  
 V5204670 **Sa 27.10.18**  
 16.00 - 19.00 Uhr  
 1x 4 UE,  
 plus ca. 3 - 4 € MU  
 pro Kürbis



### Wege aus der Brüllfalle – Film und Diskussion

Respekt und Gewaltlosigkeit sind oberstes Gebot in der Erziehung. Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen. Was also tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Da ist es schwierig, ruhig zu bleiben. Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ zeigt diese heiklen Alltagssituationen ungefiltert. Er vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe sich Eltern ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können.

Leitung: Birgit Bernatzki  
 V5204671 **Di 20.11.18**  
 19.00 - 21.15 Uhr  
 1x 3 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



## Veranstaltungen im Familienzentrum Löwenzahn

Breukerstr. 37-39, Gladbeck,  
Tel. 02043 34420

### Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter

Unsere Kinder werden heute in zwei Welten hineingeboren: Die reale und die virtuelle Welt. Die virtuelle Welt hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Und immer früher kommen Kinder mit Bildschirmmedien in Berührung. Diese Veranstaltung ist besonders für Eltern geeignet, deren Kinder im Kindergarten- bzw. Grundschulalter sind. Mit Hilfe eines Filmes werden anspruchsvolle wissenschaftliche Ergebnisse in eine verständliche Sprache gefasst. Es wird ein nachvollziehbares und praxisnahes Konzept angeboten, das Eltern hilft, sich gegenüber den Anforderungen der Erziehung im digitalen Zeitalter zu behaupten. Und es geht darum, unsere Kinder im medialen Zeitalter stark zu machen – damit sie Herr bzw. Frau ihrer Köpfe werden. Damit sie über die digitalen Medien bestimmen und nicht umgekehrt.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204680 **Di 23.01.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

### Vorbeugen und schützen! Kinder vor sexuellem Missbrauch bewahren

Welche Merkmale weisen auf sexuellen Missbrauch hin? Kann es meinem Kind auch passieren? Wie kann ich es davor bewahren? Was kann ich tun, wenn ein Kind / ein Jugendlicher Opfer von sexueller Gewalt wird?

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

U5204681 **Mo 26.02.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

### Integration / Inklusion in der Kita

Inklusion bedeutet, dass alle Kinder – mit oder ohne Migrationshintergrund, mit oder ohne Sprachschwierigkeiten, mit oder ohne Entwicklungsauffälligkeiten und auch Mädchen und Jungen gleichermaßen so betreut und gebildet werden sollen, wie es ihrer Entwicklung entspricht. Und das Ganze soll in gemischten Gruppen organisiert werden. Das ist ein hoher Anspruch. Wie findet Integration / Inklusion in unserem Kindergarten statt? Was bedeutet das für Ihr Kind? Wo sind Chancen und Grenzen?

Leitung: Julia Patt  
U5204682 **Mo 05.03.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1x 3 UE

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Einschulung 2018 – alles für einen glatten Schulstart

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule stellt für unsere Kinder eine der größten Veränderungen in ihrem bisherigen Leben dar. Um diese Umstellung möglichst entspannt und reibungslos zu gestalten, bedarf es sowohl von Seiten der Eltern als auch von Seiten der Kinder spezifischer Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Um diese zu vermitteln, werden anschaulich und alltagsnah mögliche Stolpersteine und Wege um sie herum besprochen. Auch Themen wie Motivation, schulische Sozialisation, Erwerb von Kulturtechniken und gesundes Lernen und Leisten stehen im Mittelpunkt. Im Anschluss bekommen mitgebrachte oder aufkommende Fragen, Sorgen oder Anregungen ausreichend Zeit und Raum, um besprochen zu werden.

Leitung: Margit Rüter-Hüsgen

U5204683 **Do 26.04.18**

19.00 - 21.15 Uhr

1x 3 UE

## Windeln ade – je früher umso besser?

Wie verläuft die Sauberkeitsentwicklung? Wann und wie beginne ich damit?

Leitung: Eleonore Deffte

U5204684 **Do 03.05.18**

19.00 - 21.15 Uhr

1x 3 UE



## Komm, wir gehen tanzen!

4 - 7 Jahre

Spielerisch werden erste Tanzschritte, kleine Tänze und Interpretation sowie der Spaß am Tanzen vermittelt. Bitte bringen Sie eine DVD mit. Wir filmen unseren Tanz und jede/r Teilnehmer/in erhält später eine DVD.

Leitung: Jennifer Mahne

V5204685 **Mi 12.09.18**

15.30 - 17.00 Uhr

1x 2 UE

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**

## St. Martin – wir basteln Laternen

ab 6 Jahren

St. Martin ohne Laterne? Damit der Martinsumzug in diesem Jahr für Ihre Kinder und Sie ein voller Erfolg wird, bastelt Violetta mit Ihnen tolle Laternen. Bitte bringen Sie eine Schere und gute Laune mit.

Leitung: Violetta Balon

V5204686 **Mo 05.11.18**

15.00 - 17.15 Uhr

1x 3 UE,

plus ca. 3 € MU pro Laterne



## Veranstaltungen in der kath. Kinder- tageseinrichtung Herz Jesu

Kardinal-Hengsbach-Platz 11,  
Gladbeck, Tel. 02043 52666

## Kommt, wir spielen Theater – Musiknachmittag

3 - 6 Jahre

Wir verwandeln uns in Clowns und Akrobaten, schlüpfen in phantasievolle Rollen und lassen bei Mitmachliedern und Tänzen rund um das Thema Theater die Puppen tanzen. Auch die Eltern werden aktiv einbezogen!

Leitung: Peter Lorscheider

U5204700 **Do 01.03.18**

15.00 - 16.00 Uhr

1x 1 UE,

ToK = Treffen ohne Kinder · MU = Materialumlage · UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

## Wellnesstag für Eltern und Kinder

3 - 6 Jahre

Wirkt wie ein erfrischender Kurzurlaub: Wir tun uns was Gutes, träumen und entspannen gemeinsam, nehmen und viel Zeit und genießen jeden Augenblick. Alles andere bleibt eine Überraschung!

Leitung: Susanne Großmann

U5204701 **Sa 24.02.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE



## Vogel-Rallye

3 - 6 Jahre

Wir entdecken die Vogelinsel. Bei einer Rallye lernen wir spielerisch verschiedene Vögel und ihren Lebensraum kennen. Das gemeinsame Naturerlebnis steht im Vordergrund. Ist noch genügend Zeit, machen wir einen Ausflug zum Abenteuerplatz oder Streichelzoo.

Treffpunkt: kostenfreier Parkplatz am Schloss Wittringen

Leitung: Daniel Rüter  
V5204702 **Sa 08.09.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
1x 2 UE

## Kursleitung gesucht

2018 suchen wir in BOT und GLA mehrere Kursleitungen für

- Babymassage
- Eltern-Kind-Gruppen
- Kreativ- und Spielnachmittage in Kitas
- pädagogische Themen in Kitas
- und Mitarbeiter/innen für unser Familiencafé

Bitte melden Sie sich bei  
Judith Kessel: Tel. 02041 7062313  
Judith.Kessel@bistum-essen.de



KEFB Katholische Familienbildungsstätte  
Bottrop

**Achtung: Anmeldung im Familienzentrum**



## Hinsehen und Schützen

### Augen auf! Hinsehen und schützen

Dies ist der Slogan, unter den das Bistum Essen alle Maßnahmen und Anstrengungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt gestellt hat. Ein Kind, das missbraucht wurde, muss 6 - 7 Mal einen Erwachsenen ansprechen, bevor ihm jemand zuhört, glaubt und aktiv wird. Wir möchten wach sein, wenn ein Kind oder Jugendlicher uns um Unterstützung bittet. Und wir möchten, dass unsere Einrichtung ein sicherer Ort für Kinder und Jugendliche ist und bleibt.

Das Thema sexualisierte Gewalt macht Angst, erzeugt Hilflosigkeit und Verunsicherung – es macht uns sprachlos.

**Wir reden darüber:**

- Wir wollen Sie informieren
- Ihr Wissen erweitern
- Ihre Wahrnehmung schärfen

Daher laden wir unsere Kursleitungen zu Informations- und Schulungsveranstaltungen ein:

**Informationsabend:** 1,5 Std.

**Basisangebot:** 3,0 Std.

Für unsere Kursleitungen sind diese Angebote kostenlos.  
Andere Interessierte zahlen für das Basisangebot 7,- Euro

Schulungsreferentinnen gemäß Präventionsordnung des Bistums Essen

Petra Beuker, Tel. 02041 – 706 23-12

Judith Kessel · Mechthild Schiller-Pohl · Silvia Skrok-Förster

[www.praevention.bistum-essen.de](http://www.praevention.bistum-essen.de)

präventi   
im bistum essen

## Schutz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor sexualisierter Gewalt in der Erwachsenen- und Familienbildung



### Verhaltenskodex

Institutionelles Schutzkonzept der KEFB

Die KEFB im Bistum Essen macht Lust auf Leben, Lernen und Bildung.

Wir treten entschieden dafür ein, Menschen vor sexualisierter Gewalt zu schützen.

Durch Achtsamkeit und Verhaltensregeln wollen wir Täterinnen und Tätern Übergriffe erschweren und Mitarbeitende, Kursleitungen und Teilnehmende sensibilisieren.

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen steht für uns dabei an erster Stelle.

Mit dem Verhaltenskodex setzen wir uns für einen sicheren und verlässlichen Rahmen im gegenseitigen Umgang ein.

Er soll von allen Personen, die in der KEFB engagiert sind, unterzeichnet und gelebt werden.

Der Verhaltenskodex umfasst folgende Punkte:

#### Auf mich kommt es an!

1. Ich achte und respektiere die Persönlichkeit und Würde meiner Mitmenschen. Meine Arbeit in der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen ist von Wertschätzung und Vertrauen geprägt.
2. Ich schütze Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor körperlichem und seelischem Schaden, vor Missbrauch und Gewalt soweit es in meinem Einflussbereich liegt.
3. Ich gehe achtsam und verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Ich nehme meine eigenen Grenzen wahr und respektiere die Grenzen von anderen. Dies bezieht sich besonders auf die Intimsphäre und die persönlichen Grenzen der Scham von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
4. Ich beziehe aktiv Stellung gegen diskriminierendes, gewalttätiges und sexistisches Verhalten, ob in Wort oder Tat, Bild oder sozialen Netzwerken. Abwertendes Verhalten benenne ich und setze damit Grenzen.
5. Ich bin mir meiner Vorbildfunktion gegenüber unseren Teilnehmenden bewusst. Beziehungen zu ihnen gestalte ich transparent und nutze Abhängigkeiten nicht aus.
6. Ich weiß, dass jede sexuelle Handlung mit Schutzbefohlenen disziplinarische und gegebenenfalls strafrechtliche Folgen hat.
7. Ich achte auf Anzeichen von Gefährdung und handle verantwortungsvoll und besonnen nach den Handlungsleitfäden, wie sie in der Broschüre des Bistums Essen »Augen auf! - Hinsehen und Schützen« formuliert sind; d. h.: ich dokumentiere und informiere die Verantwortlichen, hole mir Unterstützung und verpflichte mich, an Schulungsangeboten teilzunehmen.



Leben in Balance

# Leben in Balance –

Gesundheit · Entspannung · Bewegung  
Ernährung

Fachbereichsleitung Petra Beuker

Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern die Fähigkeit eines Menschen, mit den Herausforderungen des alltäglichen Lebens fertig zu werden, Belastungen gewachsen zu sein und Krisen zu meistern. Der Familie kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu: Hier werden Fürsorge, Selbstverantwortung, Engagement erfahren sowie eine praktische Lebengestaltung erlebt und erlernt, die Impulse für ein gesundes Leben setzt. Familienmitglieder hierin zu unterstützen und zu stärken, sie fit zu machen für Familie und Beruf ist Ziel unserer Angebote.

## Mit unseren Kursen möchten wir

- Den selbstverantwortlichen Umgang mit Gesundheit, aber auch mit Krankheit und Behinderung stärken
- Die Wahrnehmung der eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse durch ein vielfältiges inhaltliches und methodisches Angebot fördern
- Einen Gegenpol zur alltäglichen Hektik, aber auch zur Routine in Familie und Beruf bieten, um zu einer ausgeglicheneren Balance zu kommen
- Neugierig machen auf Erfahrungen mit sich und anderen
- Anregungen bieten, um Familienleben aktiv zu gestalten

Unser Angebot umfasst Kurse in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung und richtet sich an Frauen und Männer.

Für Anregungen, Rückfragen oder ein persönliches Gespräch nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Petra.Beuker@bistum-essen.de



## Rund um die Gesundheit

Unsere **Vorträge** und **Seminare** setzen sich in Theorie und Praxis mit Themen aus dem Bereich der Gesundheit auseinander: Medizin, Ernährung, Entspannung, Körpererfahrung u. a. mehr. Auf der Basis dieses Wissens können Interessierte für sich und ihre Familien kompetent mitreden (z. B. bei alternativen Heilmethoden) und eigenverantwortlich handeln.

### WenDo für Frauen

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Ziel ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, wie abwertende Sprüche oder Respektlosigkeit, wehren und einen Angriff abwenden zu können.

WenDo ist kein Kampfsport und ist für jede Frau geeignet!

Das Training bietet:

- Übungen zu Stand, Stimme und Körpersprache
- Möglichkeiten, die eigene Stärke zu entdecken
- Entwicklung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen und bei Übergriffen
- leicht erlernbare und effektive Techniken

Leitung: Ulla Neubach  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209040 **Fr 20.04.18**

16.00 - 19.00 Uhr

**Sa 21.04.18**

10.00 - 14.00 Uhr

2x 9 UE, € 54,00

V5209041

**Fr 05.10.18**

16.00 - 19.00 Uhr

**Sa 06.10.18**

10.00 - 14.00 Uhr

2x 9 UE, € 54,00

### Entspannungstraining für Nacken und Schultern

Aus Gewohnheit verspannt? Nacken-, Schulter- und Kiefermuskeln sind die Stressmuskeln schlechthin. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Alltags im Sitzen. Durch Stress, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und falsche Gewohnheiten reagieren diese Muskelgruppen äußerst empfindlich. Schmerzhaft Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich sowie Kiefergelenkprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind die Folge. Wir lernen in diesem Workshop alles Wichtige über die Muskeln, Nerven und Gelenke in der Kopf-, Hals- und Schulterregion und die Entstehung von anhaltenden Beschwerden. Sie lernen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Wahrnehmung und Entspannung kennen – mit dem Ziel: Einfach entspannter durch den Alltag!

Leitung: Heike Marzinek  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5209042 **Sa 03.02.18**  
10.00 - 13.00 Uhr  
1x 4 UE, € 15,00

### Körperzentrum Beckenboden

Der Beckenboden hat nicht nur eine zentrale Stellung, weil er im Zentrum unseres Körpers liegt, sondern auch, weil er alle unsere inneren Organe stützt sowie Harn- und Geschlechtsorgane beeinflusst. Der Beckenboden trägt viel und muss viel ertragen und nicht immer gehen wir sorgsam mit ihm um. Während dieses Workshops werden wir uns mit diesem Powermuskel mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen beschäftigen, denn er beinhaltet für uns Kraft, Stärke, Energie, Vitalität und ein gutes Lebensgefühl. Zur Vorbeugung von Folgen eines schwachen Beckenbodens und zur Stärkung der Körperhaltung und des Rückens werden alltagsbezogene Übungen angeboten. Dieses Angebot ist für Teilnehmerinnen jeden Alters geeignet.

Leitung: Heike Marzinek  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5209043 **Sa 24.02.18**  
10.00 - 14.00 Uhr  
1x 5 UE, € 18,75

### Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode

Haben Sie Schmerzen in Nacken und Schultern? Kennen Sie Spannungskopfschmerz? Dann ziehen Sie vielleicht häufiger die Schultern hoch, runzeln die Stirn oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es Ihnen bewusst ist. Mit sanften Bewegungen lernen Sie durch die Feldenkrais-Methode die Art und Weise kennen, wie Sie sich durch das Leben bewegen. Sie kann jedem Menschen ermöglichen, durch einfache Bewegungen Alternativen zu eingeschliffenen und oftmals unwirksamen oder schmerzhaften Gewohnheiten zu entwickeln. Aufmerksam betrachtete Bewegungen verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und steigern Ihre Lebensqualität. Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet.

➔ Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Socken, eine Decke und ein kleines Kopfkissen mit.

Leitung: Michael Monzew  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5209045 **Sa 10.03.18**  
10.00 - 13.00 Uhr  
1x 4 UE, € 24,00





## ■ Achtsamkeit – Meditation – Entspannung

### NEU im Programm:

Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube zum Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Nähere Information auf Seite 14

### Meditativer Tanz

*„Sammele gerade dann Kraft,  
wenn alles Wachstum  
erfroren scheint  
und dann, wenn die Zeit richtig ist,  
brich wieder hervor  
mit deinem kraftvollen Traum....“  
(Ulrich Schaffer)*

*In Bewegung geraten  
und zur Ruhe finden....  
mit Leib und Seele tanzen....  
die eigene Mitte finden und von dort  
aus in Kontakt mit anderen treten....  
mich vom Miteinander inspirieren  
und tragen lassen....  
mich geborgen fühlen im Kreis....  
auf dem Weg sein....  
die Erde unter den Füßen spüren  
und den Himmel über mir....  
mich ausdrücken und  
beeindrucken lassen....  
mehr Lebendigkeit, Kraft und  
inneren Frieden finden.*

Wir tanzen alte und neue Kreistänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen, einfache Bewegungs-Meditationen werden das Tanzen begleiten. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Christiane Peters  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

U5209080 **Do 18.01./01.02./  
15.02./01.03./  
12.04./26.04./  
03.05./07.06./21.06.18**  
18.00 - 19.30 Uhr  
9x 18 UE, € 75,60

## Yoga

**Abstand gewinnen  
Loslassen  
Frische Energie tanken**

### Yoga auf dem Stuhl

„Yoga auf dem Stuhl“ ist gedacht für alle, die ein behutsames, achtsames Yoga praktizieren möchten. Wir führen die Yoga-Übungen langsam aus und gehen dabei freundlich mit unseren Grenzen und Einschränkungen um. Auch Atem- und Entspannungsübungen können gut im Sitzen ausgeführt werden und sind fester Bestandteil der Stunde.

Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die Yoga kennen lernen und ohne Druck ausprobieren möchten.

➔ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie vor allem im Bauchbereich nicht einschränkt.

Leitung: Petra Beuker  
Sanitätshaus Steinberg „Treffpunkt“,  
Schützenstr. 18 - 20

U5209200 **Mo 15.01.18**  
11.00 - 12.00 Uhr  
19x 19 UE, € 76,95

V5209200 **Mo 03.09.18**  
11.00 - 12.00 Uhr  
11x 11 UE, € 44,55

### Yoga

In diesen Kursen werden wir uns mit dem Yoga als einem Weg, durch eigene Erfahrungen und das eigene bewusste Tun zum Selbst zu gelangen, vertraut machen. Auf diesem Weg steht uns mit dem Hatha-Yoga ein altbewährtes Übungssystem zur Verfügung, das auf den Menschen als Ganzes zielt. Körper und Geist werden als Einheit verstanden, die jede / jeder Einzelne für sich erfahren und entwickeln kann. In unseren Kursen wollen wir durch Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen unsere Abwehrkräfte stärken, mehr Ruhe und Gelassenheit einkehren lassen, um unseren Aufgaben im Alltag mit neuer Kraft zu begegnen.

➔ Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Wolldecke und eine Isomatte mit.

Leitung: Inge Geldermann  
Raum der Begegnung und Meditation,  
Gustav-Ohm-Str. 68

U5209201 **Di 23.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
19x 38 UE, € 133,00

V5209201 **Di 25.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
10x 20 UE, € 70,00

U5209202 **Di 23.01.18**  
11.15 - 12.45 Uhr  
19x 38 UE, € 133,00

V5209202 **Di 25.09.18**  
11.15 - 12.45 Uhr  
10x 20 UE, € 70,00



Leitung: Gerda Szczotok  
Charisma-Zentrum für ganzheitliche  
Gesundheitsförderung und Persönlich-  
keitsentwicklung, Kolpingplatz 2

U5209203 **Do 18.01.18**  
10.30 - 12.00 Uhr  
10x 20 UE, € 70,00

V5209203 **Do 06.09.18**  
10.30 - 12.00 Uhr  
6x 12 UE, € 42,00

Leitung: Carina Götzke-Fersen  
Schutzengelhaus, Klosterstr. 25

U5209205 **Do 18.01.18**  
19.15 - 20.45 Uhr  
19x 38 UE, € 108,30

V5209205 **Do 06.09.18**  
19.15 - 20.45 Uhr  
11x 22 UE, € 62,70

gelingt es besser, Herausforderungen in  
Beruf und Alltag zu bewältigen. Durch  
die Erfahrung mit Kundalini-Yoga lernt  
man achtsam (und bewusst) mit seinem  
Körper umzugehen.

➔ Bitte bringen Sie ein kleines Kissen,  
eine Wolldecke und eine Isomatte  
mit.

Leitung: Mahanjeet K. Matthey  
Sanitätshaus Steinberg „Treffpunkt“,  
Schützenstr. 18 - 20

U5209207 **Mo 15.01.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
21x 42 UE, € 119,70

V5209207 **Mo 03.09.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
13x 26 UE, € 74,10

## Kundalini-Yoga

**„Im Kundalini-Yoga ist das  
Wichtigste die Erfahrung“ –  
Yogi Bhajan**

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Me-  
thode der Energiearbeit, die den Körper  
kräftigt und Verspannungen löst. Neben  
einer korrekten Ausführung der Übun-  
gen und einer allmählichen Steigerung  
der Flexibilität geht es im Kundalini-Yoga  
auch um eine natürliche und lebendige  
Dynamik des Körpers. Der Atem hat  
einen zentralen Stellenwert und wird  
praktisch während aller Übungen be-  
wusst geführt. Kundalini-Yoga fördert die  
eigene Kraft, das Durchhaltevermögen  
und die innere Stabilität. Mit mehr Ge-  
lassenheit, Optimismus und Lebensmut

## Yoga im Stil von Iyengar

Iyengar Yoga ist eine präzise und de-  
taillierte Arbeit am Körper, die schon  
nach einer kurzen Übungszeit zu tiefer  
Konzentration führen kann. Einzelne  
Stellungen (Asanas) werden bewusst  
gehalten, damit sich die Wirkung  
entfalten kann. Der Körper wird in  
allen Bereichen gekräftigt und somit  
ins Gleichgewicht gebracht, bildet  
Standfestigkeit und eine klare Kör-  
perausrichtung im Zusammenspiel mit  
Flexibilität, Balance und Entspannung.  
Das Üben beginnt beim äußeren Körper  
und wirkt mit zunehmender Übung auf  
das Innere. Hinzu kommen Atemtech-  
niken, die auf einer feinstofflicheren  
Ebene wirken.

➔ Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Wolldecke und eine Isomatte mit.

Leitung: Claudia Müller-Braun  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

U5209209 **Mi 10.01.18**  
18.30 - 20.00 Uhr  
19x 38 UE, € 108,30

V5209209 **Mi 05.09.18**  
18.30 - 20.00 Uhr  
10x 20 UE, € 57,00

U5209210 **Mi 10.01.18**  
20.00 - 21.30 Uhr  
19x 38 UE, € 108,30

V5209210 **Mi 05.09.18**  
20.00 - 21.30 Uhr  
10x 20 UE, € 57,00



## Gymnastik / Workout

Wir laden Sie ein in unseren Gymnastikkursen – ohne Leistungsdruck und in einer partnerschaftlichen Atmosphäre – Folgendes zu erreichen:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- wirbelsäulengerechtes Verhalten
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Mobilisation, Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen
- spezielle Übungen für den Beckenboden
- Schulung der Koordination
- Entspannung



**Wir sorgen für Wirbel...**

**Wirbelsäulengymnastik – funktionelle Schongymnastik**

Die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, die Stellung von Knochen und Gelenken sowie die natürliche Dehnfähigkeit und Kraft der gesamten Körpermuskulatur sind „körperliche Gesundheitsfaktoren“. Die Körperhaltung steht in engem Zusammenhang mit der inneren Haltung eines Menschen zu sich selbst und gegenüber anderen. Selbstbewusstsein drückt sich (auch) in der Körperhaltung aus. Inhalte unserer Kurse sind die Mobilisation der Wirbelsäule, funktionelle Haltungsschulung, Gangschule, das Erlernen wirbelsäulenschonender Bewegungsabläufe im Alltag sowie die gezielte Kräftigung und der Aufbau eines Muskelkorsetts.

➔ Bitte bringen Sie ein kleines Kissen und eine Woldecke mit.

U5209231 **Mo 15.01.18**  
18.20 - 19.05 Uhr  
18x 18 UE, € 41,40

V5209231 **Mo 03.09.18**  
18.20 - 19.05 Uhr  
11x 11 UE, € 25,30

U5209232 **Mo 15.01.18**  
19.10 - 19.55 Uhr  
18x 18 UE, € 41,40

V5209232 **Mo 03.09.18**  
19.10 - 19.55 Uhr  
11x 11 UE, € 25,30

Leitung: Birgit Scheer  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209233 **Mo 15.01.18**  
19.30 - 20.30 Uhr  
20x 20 UE, € 60,00

V5209233 **Mo 03.09.18**  
19.30 - 20.30 Uhr  
12x 12 UE, € 36,00

Leitung: Angelika Voß  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209234 **Do 18.01.18**  
17.00 - 18.00 Uhr  
18x 18 UE, € 50,40

V5209234 **Do 06.09.18**  
17.00 - 18.00 Uhr  
10x 10 UE, € 28,00

U5209235 **Do 18.01.18**  
18.15 - 19.15 Uhr  
18x 18 UE, € 50,40

V5209235 **Do 06.09.18**  
18.15 - 19.15 Uhr  
10x 10 UE, € 28,00

## Gymnastik für Frauen – Fit for Family

Leitung: Marlene Stricker  
Bücherei St. Johannes, Klosterstr. 25

U5209240 **Mo 15.01.18**  
08.30 - 09.15 Uhr  
20x 20 UE, € 47,00

V5209240 **Mo 03.09.18**  
08.30 - 09.15 Uhr  
12x 12 UE, € 28,20

Leitung: Johanna Dragon  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209241 **Mo 15.01.18**  
10.00 - 10.45 Uhr  
20x 20 UE, € 40,00

V5209241 **Mo 03.09.18**  
10.00 - 10.45 Uhr  
12x 12 UE, € 24,00

Leitung: Gabriela Scheller  
Gemeindezentrum St. Pius,  
Am Limberg 11

U5209242 **Mo 15.01.18**  
19.00 - 20.30 Uhr  
20x 40 UE, € 87,00

V5209242 **Mo 03.09.18**  
19.00 - 20.30 Uhr  
12x 24 UE, € 52,20

Leitung: Marion Duffert-Tenorth  
Astrid-Lindgren-Schule,  
Maybachweg 5

U5209243 **Di 16.01.18**  
19.00 - 19.45 Uhr  
18x 18 UE, € 39,60

V5209243 **Di 04.09.18**  
19.00 - 19.45 Uhr  
11x 11 UE, € 24,20

Leitung: Johanna Dragon  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209244 **Mi 17.01.18**  
09.00 - 09.45 Uhr  
21x 21 UE, € 42,00

V5209244 **Mi 05.09.18**  
09.00 - 09.45 Uhr  
11x 11 UE, € 22,00

U5209245 **Mi 17.01.18**  
10.00 - 10.45 Uhr  
21x 21 UE, € 42,00

V5209245 **Mi 05.09.18**  
10.00 - 10.45 Uhr  
11x 11 UE, € 22,00

Leitung: Jutta Deden-Dieckmann  
Grundschule Ebel, Lichtenhorst

U5209246 **Mi 24.01.18**  
18.00 - 19.00 Uhr  
19x 19 UE, € 54,15

V5209246 **Mi 05.09.18**  
18.00 - 19.00 Uhr  
10x 10 UE, € 28,50

Leitung: Christel Hinte  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

U5209247 **Do 18.01.18**  
09.00 - 09.45 Uhr  
19x 19 UE, € 42,75

V5209247 **Do 06.09.18**  
09.00 - 09.45 Uhr  
11x 11 UE, € 24,75



Leitung: Christel Hinte  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5209248 **Fr 19.01.18**  
 18.15 - 19.00 Uhr  
 20x 20 UE, € 45,00  
 V5209248 **Fr 07.09.18**  
 18.15 - 19.00 Uhr  
 12x 12 UE, € 27,00

### Sanfte Ausgleichsgymnastik für Frauen 50+

Leitung: Johanna Dragon  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5209261 **Di 16.01.18**  
 09.00 - 09.45 Uhr  
 20x 20 UE, € 40,00  
 V5209261 **Di 04.09.18**  
 09.00 - 09.45 Uhr  
 12x 12 UE, € 24,00

### Sport in der Krebsnachsorge

In diesen Kursen geht es sowohl darum, betroffenen Frauen zu helfen wieder in ein „normales“ Leben zurückzukehren, in dem es gilt, ihr oft eingeschränktes körperliches Leistungsvermögen wieder zu stärken als auch darum, wieder Selbstvertrauen zu gewinnen. Mit gezielten Übungen werden wir Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit trainieren. An erster Stelle des Trainings steht jedoch die Freude am gemeinsamen Tun. Auch der Austausch untereinander soll in den Kursen nicht zu kurz kommen. Es ist immer gut, das Gefühl zu haben, mit seinem Schicksal nicht allein zu sein und sich untereinander Halt und Hilfe bieten zu können.

Leitung: Gertrud Gillner  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5209262 **Di 16.01.18**  
 10.45 - 11.30 Uhr  
 20x 20 UE, € 40,00  
 V5209262 **Di 04.09.18**  
 10.45 - 11.30 Uhr  
 12x 12 UE, € 24,00

### Bodyforming / Power-Gymnastik

Diese Kurse sprechen besonders Frauen an, die einen Ausgleich während ihrer Familienphase und / oder ihrer Erwerbstätigkeit suchen. Mit Spaß und Energie werden die Kondition gesteigert, die Figur verbessert und der gesamte Körper gekräftigt; vor allem Problemzonen wie Bauch, Beine und Po werden gezielt trainiert.

Leitung: Susanne Balke  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5209280 **Di 16.01.18**  
 17.15 - 18.15 Uhr  
 18x 18 UE, € 51,30  
 V5209280 **Di 04.09.18**  
 17.15 - 18.15 Uhr  
 11x 11 UE, € 31,35

### Pilates

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen fließenden Bewegungen. Trainiert werden nicht einzelne Muskeln, sondern Muskelgruppen, besonders die in der Körpermitte liegende Stützmuskulatur. Die Übungen aus dem Pilatesprogramm verbessern die Gesundheit, steigern das Wohlbefinden und helfen Stress abzubauen.

➔ Bitte eine Decke und dicke Socken mitbringen!

Leitung: Susanne Balke  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209281 **Di 16.01.18**  
18.30 - 19.30 Uhr  
18x 18 UE, € 45,00

V5209281 **Di 04.09.18**  
18.30 - 19.30 Uhr  
11x 11 UE, € 27,50

### Step-Aerobic

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining zu mitreißender Musik. Der Stepper (Step = Stufe) ist das zentrale Übungsgerät. Durch die Übungen schulen Sie Koordination und Gleichgewicht, kräftigen die Muskulatur und trainieren Ihre Ausdauer, um den Belastungen des Alltags besser standzuhalten.

Leitung: Lydia Gallego Galvez  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209282 **Do 18.01.18**  
20.00 - 21.00 Uhr  
17x 17 UE, € 42,50

V5209282 **Do 06.09.18**  
20.00 - 21.00 Uhr  
10x 10 UE, € 25,00

#### NEU im Programm:

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse „Fit mit Baby“, ein frisches und modernes Workout für Mamas mit dem Baby.

Nähere Information auf Seite 46

## ■ Bottrop / Kirchhellen

### Funktionelle Gymnastik

Leitung: Antje von der Gathen  
Sporthalle Kirchhellen,  
Loewenfeldstraße

U5209300 **Do 18.01.18**  
08.45 - 09.30 Uhr  
16x 16 UE, € 36,80

V5209300 **Do 06.09.18**  
08.45 - 09.30 Uhr  
11x 11 UE, € 25,30

### Gymnastik für Seniorinnen

Leitung: Antje von der Gathen  
Sporthalle Kirchhellen,  
Loewenfeldstraße

U5209301 **Do 18.01.18**  
09.40 - 10.25 Uhr  
16x 16 UE, € 36,80

V5209301 **Do 06.09.18**  
09.40 - 10.25 Uhr  
11x 11 UE, € 25,30

### Fitnessstraining für Frauen

Leitung: Antje von der Gathen  
Sporthalle Kirchhellen,  
Loewenfeldstraße

U5209302 **Do 18.01.18**  
10.40 - 11.25 Uhr  
16x 16 UE, € 36,80

V5209302 **Do 06.09.18**  
10.40 - 11.25 Uhr  
11x 11 UE, € 25,30



## Senioren-gymnastik

### Beweglichkeit und Fitness für Seniorinnen

Leitung: Heike Marzinek  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5209399 **Mo 15.01.18**  
17.30 - 18.15 Uhr  
18x 18 UE, € 41,40
- V5209399 **Mo 03.09.18**  
17.30 - 18.15 Uhr  
11x 11 UE, € 25,30

Leitung: Gertrud Gillner  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5209400 **Di 16.01.18**  
11.30 - 12.15 Uhr  
20x 20 UE, € 40,00
- V5209400 **Di 04.09.18**  
11.30 - 12.15 Uhr  
12x 12 UE, € 24,00

Leitung: Renate Weiß  
Gemeindezentrum St. Pius,  
Am Limberg 11

- U5209401 **Mi 17.01.18**  
18.15 - 19.15 Uhr  
20x 20 UE, € 60,00
- V5209401 **Mi 05.09.18**  
18.15 - 19.15 Uhr  
11x 11 UE, € 33,00

Leitung: Christel Hinte  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

- U5209402 **Do 18.01.18**  
10.00 - 10.45 Uhr  
19x 19 UE, € 42,75
- V5209402 **Do 06.09.18**  
10.00 - 10.45 Uhr  
11x 11 UE, € 24,75
- U5209403 **Do 18.01.18**  
11.00 - 11.45 Uhr  
19x 19 UE, € 42,75
- V5209403 **Do 06.09.18**  
11.00 - 11.45 Uhr  
11x 11 UE, € 24,75

Leitung: Christa Hommen  
Bernhard-Poether-Haus,  
Im Flaßviertel 10

- U5209404 **Do 18.01.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
19x 38 UE, € 76,00
- V5209404 **Do 06.09.18**  
15.00 - 16.30 Uhr  
11x 22 UE, € 44,00
- U5209405 **Do 18.01.18**  
16.30 - 18.00 Uhr  
19x 38 UE, € 76,00
- V5209405 **Do 06.09.18**  
16.30 - 18.00 Uhr  
11x 22 UE, € 44,00

## Tanz – Seniorentanz

Erfahren Sie Lebensfreude durch Tanz und Musik! Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse, und Sie müssen auch keinen Tanzpartner oder Tanzpartnerin mitbringen. Nebenbei trainieren Sie Ihre Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Und Sie lernen Gleichgesinnte kennen. Tanzen in einer Gemeinschaft schafft Ausgleich und stärkt Sie für die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen.

### GLADBECK

#### T.O.P. – Dance Tanz ohne Partner

Beim T.O.P. – Dance kommt die Vielfalt des Tanzes so richtig zur Geltung. Das Tanzen ist ein buntes Potpourri aus Line Dances, Square Dances oder Round Mixern, deutschen und internationalen Paar-, Kreis- und Blocktänzen. Es wird dabei zu stimmungsvollen Schlagern, klassischer Tanzmusik, aber auch zu aktuellen Hits aus den Charts getanzt. Mit der Musik lernen wir ein Stückchen Kulturgut kennen, dabei tun wir gleichzeitig etwas für uns: wir bewegen uns – tanzen nach individuellem Vermögen. Und ganz nebenbei bringen wir unser Gehirn in Schwung, sind mit netten Menschen zusammen und haben Spaß. Jede Stunde bietet eine spannende Mischung aus allen Bereichen – und das ohne festen Partner.

Es sind alle Tanz-Interessierten mit oder ohne festen Partner angesprochen, junge und alte Menschen, natürlich auch Senioren, die ja heutzutage länger fit bleiben und einfach älter werden. Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es nicht, es kann einfach jeder kommen, mittanzen und Spaß haben.

Leitung: Gabriele Terjung  
Gemeindehaus St. Marien,  
Auf'm Kley 11, Gladbeck-Brauck

U5209500 **Mo 08.01.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
20x 40 UE, € 60,00

V5209500 **Mo 03.09.18**  
09.30 - 11.00 Uhr  
15x 30 UE, € 45,00



### Seniorentanz

Leitung: Elfriede Mock  
Gemeindezentrum St. Franziskus,  
Gladbeck-Rentfort-Nord

U5209501 **Di 16.01.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
12x 24 UE, € 36,00

V5209501 **Di 04.09.18**  
10.00 - 11.30 Uhr  
7x 14 UE, € 21,00

### Folkloretanz für Jung und Alt

Leitung: Elfriede Mock  
Gemeindezentrum St. Franziskus,  
Gladbeck-Rentfort-Nord

U5209502 **Mi 17.01.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
10x 20 UE, € 30,00

U5209503 **Mi 11.04.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
11x 22 UE, € 33,00

V5209504 **Mi 05.09.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
12x 24 UE, € 36,00

### BOTTROP

#### Mixer – Kontratänze – Squares – Nordamerikanische Tänze

Kontratänze haben ihren Ursprung in England; erste Sammlungen entstanden bereits im 17. Jahrhundert. Die von französischen und britischen Einwanderern in die „Neue Welt“ gebrachten Tanzformen entwickelten sich zu dem bekannteren Square-Dance und New-England-Contradances. Kontra-Tanz ist eine reizvolle und gesunde Art, Kopf und Körper in Bewegung zu halten. Und: Man muss nur laufen und zuhören können, um es zu erlernen. Geeignet für Paare und Singles jeden Alters. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

Leitung: Bärbel Traeder  
ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
Scharnhölzstr. 37

U5209510 **Di 16.01.18**  
18.00 - 19.30 Uhr  
20x 40 UE, € 100,00

V5209510 **Di 04.09.18**  
18.00 - 19.30 Uhr  
12x 24 UE, € 60,00

#### Tänze aus aller Welt

Wer hat Lust, mit uns zu tanzen? Wir stellen Ihnen Tänze aus verschiedenen Ländern vor wie z. B. Israel, Russland, Amerika, Tänze aus den Balkanländern usw. Es wird keine besondere tänzerische Begabung vorausgesetzt. Interesse und natürliches rhythmisches Bewegungsgefühl genügen.

Leitung: Mechthild Schenke  
 ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
 Scharnhölzstr. 37

U5209512 **Di 16.01.18**  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 18x 36 UE, € 72,00

V5209512 **Di 04.09.18**  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 10x 20 UE, € 40,00

### In Bewegung mit Seniorentanz

Seniorentanz ermöglicht geselliges Tanzen für Frauen und Männer ab 50. Er hat viele Quellen wie z. B. Volkstanz, Gesellschaftstanz, alte und neue Tanzformen aus aller Welt. Seniorentanz bietet Gemeinschaft, fördert Kommunikation, bereitet Freude und ist gesund. Jeder kann allein kommen, da ohne feste Partner getanzt wird.

Leitung: Christa Metzloff  
 Gemeindezentrum St. Pius,  
 Am Limberg 11

U5209517 **Mo 15.01.18**  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 22x 44 UE, € 88,00

V5209517 **Mo 03.09.18**  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 14x 28 UE, € 56,00

Leitung: Brigitte Dethlefsen  
 Ludgerushaus, Ludgeristr. 6

U5209518 **Do 18.01./01.02/  
 15.02./01.03./  
 15.03./12.04./  
 26.04./17.05.18**  
 10.00 - 11.30 Uhr  
 8x 16 UE, € 32,00

V5209518 **Do 30.08./13.09./  
 27.09./11.10./  
 25.10./08.11./  
 22.11./06.12./20.12.18**  
 10.00 - 11.30 Uhr  
 9x 18 UE, € 36,00

Leitung: Christa Metzloff  
 Malteser Hilfsdienst Bottrop,  
 Scharfstr. 13

U5209519 **Do 18.01.18**  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 21x 42 UE, € 63,00

V5209519 **Do 06.09.18**  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 13x 26 UE, € 39,00

### In Bewegung mit Seniorentanz

In einer großen Vielfalt von Tanzformen tanzen wir in der Gruppe zu unterschiedlichster Musik (rockig / modern / Oldies / Folklore usw.). Die rhythmischen Anweisungen der Tanzleiterin navigieren durch die Figurenfolge jedes Tanzes. Die Freude am Mitmachen und am gemeinsamen Erfolgserlebnis stehen stets im Vordergrund.

Leitung: Bärbel Traeder  
 ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz,  
 Scharnhölzstr. 37

U5209520 **Fr 12.01.18**  
 09.45 - 11.15 Uhr  
 20x 40 UE, € 80,00

V5209520 **Fr 31.08.18**  
 09.45 - 11.15 Uhr  
 13x 26 UE, € 52,00



### Tanz rund um die Welt

Balance, Alemana, Chassé, Mogelhecke, Brush, Kutsche, Point, Dosado, Lasso, Hitch, Schere, New Yorker, Varsouvienne, Gegenpartner, Sternkreis, Innenfuß und Folgehand?

Wie passt das zusammen? Sie verstehen nur „Bahnhof“?

Alles sind Begriffe aus dem Seniorentanz für Tanzfiguren, Aufstellungen usw. – eben so vielseitig wie auch die Seniorentänze sind.

Bei unserer Veranstaltung „Tänze rund um die Welt“ lernen Sie Tänze in verschiedenen Formen und aus verschiedenen Ländern kennen.

Waltraud Gehrke, Bärbel Traeder und Elvire Weuster werden jeden Tanz erklären und üben bevor dieser dann in Kreisen, Reihen oder Formationen zur Musik gelingt – bei 60 Teilnehmenden sicher ein besonderes Erlebnis!

Sie sollten zumindest geringe Erfahrungen im Seniorentanz / Folklorentanz o. ä. haben – nicht für absolute Tanzanfänger geeignet.

Leitung: Bärbel Traeder, Elvire Weuster, Waltraud Gehrke  
Ludgerushaus, Ludgeristraße 4 (angefragt)

V5209530 **Mi 18.07.18**  
14.30 - 17.30 Uhr  
1x 4 UE, € 6,00

## Ernährung

### Fasten für Gesunde

Haben Sie Mut und Lust Neues zu entdecken? Dann kommen Sie mit auf eine Reise. Im Frühjahr bricht alles neu auf. Die Tage werden länger, die Natur fängt an zu grünen. Zeit, um selber „aufzubrechen“. Dieser Fastenkurs ist eine Einladung sich auf den Weg zu machen, wenn nötig, sich von Altem zu lösen, für Neues aufgeschlossen zu sein und es auszuprobieren.

Fasten für Gesunde bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. In dieser Zeit ernähren Sie sich von leckeren Gemüse- und Obstsaften sowie Gemüsebrühen. Gemeinsame Gespräche, Meditationen, Entspannung und Atemübungen, Bewegung und Musik unterstützen den Fastenprozess.

Leitung: Sabine Hafner  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5209650 **Di 20.03.18,**  
18.30 – 20.45 Uhr  
**Informationsabend**  
Die Teilnahme ist  
unbedingt erforderlich.  
**Fr 23.03.18,**  
18.30 – 20.45 Uhr  
**Glaubertag**  
**Sa 24.03.18,**  
10.00 - 12.15 Uhr  
1. Fastentag

**So 25.03.18,**  
10.00 – 12.15 Uhr

2. Fastentag  
**Mo 26.03.18,**  
18.30 – 20.45 Uhr

3. Fastentag  
**Di 27.03.18,**  
18.30 – 20.45 Uhr

4. Fastentag  
**Mi 28.03.18,**  
18.30 – 20.45 Uhr

Fastenbrechen  
7x 21 UE, € 53,50

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns im Vorfeld in Verbindung.

Wir können Sie darüber informieren, für wen Fasten geeignet ist.

### Fasten für Gesunde

Aktivieren Sie Ihr Immunsystem vor der Erkältungszeit. Im Herbst wird es Zeit, sich winterfest zu machen. Mit Fasten richten wir uns – wie die Natur – auf das Notwendigste aus, reinigen und stärken das Immunsystem und sammeln Energien, die kalten Tage des Winters gut zu überstehen. Erleben Sie die kalte Jahreszeit schwungvoll und fit und bauen Sie dabei ganz nebenbei ein paar „Gewichtspuffer“ für die Weihnachtsfeiertage auf.

Fasten für Gesunde bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. In dieser Zeit ernähren Sie sich von leckeren Gemüse- und Obstsaften sowie Gemüsebrühen. Gemeinsame Gespräche, Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen, Bewegung und Musik unterstützen den Fastenprozess.



Leitung: Sabine Hafner  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

V5209651 **Di 09.10.18,**  
 18.30 – 20.45 Uhr  
 Informationsabend  
 Die Teilnahme ist  
 unbedingt erforderlich.  
**Fr 12.10.18,**  
 18.30 – 20.45 Uhr  
 Glaubertag  
**Sa 13.10.18,**  
 10.00 - 12.15 Uhr  
 1. Fastentag  
**So 14.10.18,**  
 10.00 – 12.15 Uhr  
 2. Fastentag  
**Mo 15.10.18,**  
 18.30 – 20.45 Uhr  
 3. Fastentag  
**Di 16.10.18,**  
 18.30 – 20.45 Uhr  
 4. Fastentag  
**Mi 17.10.18,**  
 18.30 - 20:45 Uhr  
 Fastenbrechen  
 7x 21 UE, € 53,50  
 Bei Interesse setzen Sie sich  
 bitte mit uns im Vorfeld in  
 Verbindung.  
 Wir können Sie darüber  
 informieren, für wen  
 Fasten geeignet ist.



## ■ Kochkurse für Frauen

St. Johannes – Kirchhellen  
 Leitung: Britta Winkelhorst  
 Pfarrheim St. Johannes,  
 An St. Johannes

### GRUPPE 1

#### Asian Street Food

U5209670 **Di 16.01.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 1x 4 UE, € 6,50 plus LU

#### Currys

U5209671 **Di 20.02.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 1x 4 UE, € 6,50 plus LU

#### Verliebt in Pasta

U5209672 **Di 13.03.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 1x 4 UE, € 6,50 plus LU

#### Persische Küche

U5209673 **Di 10.04.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Spargelkreationen

U5209674 **Di 08.05.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Currys

U5209681 **Di 27.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Schnelles vom Blech

V5209675 **Di 04.09.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Verliebt in Pasta

U5209682 **Di 20.03.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Marrakesch – 1001 Nacht Büffet

V5209676 **Di 02.10.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Persische Küche

U5209683 **Di 17.04.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Griechische Vorspeisen

V5209677 **Di 06.11.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Spargelkreationen

U5209684 **Di 15.05.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Weihnachtliches Fingerfood

V5209678 **Di 04.12.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Schnelles vom Blech

V5209685 **Di 11.09.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

## GRUPPE 2

### Asian Street Food

U5209680 **Di 23.01.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Marrakesch – 1001 Nacht Büffet

V5209686 **Di 09.10.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Griechische Vorspeisen

V5209687 **Di 13.11.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU



### Weihnachtliches Fingerfood

V5209688 **Di 11.12.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Spargelkreationen

U5209694 **Do 17.05.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

## GRUPPE 3

### Asian Street Food

U5209690 **Mi 17.01.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Currys

U5209691 **Do 22.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Verliebt in Pasta

U5209692 **Do 22.03.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Persische Küche

U5209693 **Do 19.04.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Schnelles vom Blech

V5209695 **Do 13.09.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Marrakesch – 1001 Nacht Büffet

V5209696 **Do 11.10.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Griechische Vorspeisen

V5209697 **Do 15.11.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU

### Weihnachtliches Fingerfood

V5209698 **Do 06.12.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 6,50 plus LU



## Blick über den Tellerrand

Auch als Bottroperinnen und Bottroper sind Sie herzlich eingeladen, die Kurse der Familienbildungsstätte Essen – Außenstelle Borbeck – zu besuchen.

Für Anmeldungen, Fragen und Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:  
Sabrina Rommerskirchen · Telefon: 0201 8132-231 · E-Mail: [Sabrina.Rommerskirchen@bistum-essen.de](mailto:Sabrina.Rommerskirchen@bistum-essen.de)  
Bürozeiten: Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Die Kurse finden statt am:  
Dionysiuskirchplatz 15, 45355 Essen, Jugendheim – 1. Etage – Lehrküche**

Die Außenstelle Borbeck befindet sich in der Borbecker Innenstadt, direkt im fußläufigen Bereich um die Dionysiuskirche am Germaniaplatz.

Öffentlicher Nahverkehr:

S-Bahn / Straßenbahn / Bus Haltestelle Bahnhof Borbeck, ca. 5 Min. Fußweg (Linien S9, 103, 140, 143, 160, 170, 185, 186, NE 12, NE 15)

Straßenbahn / Bus Haltestelle Germaniaplatz, ca. 2 Min. Fußweg  
(Linien 101, 103, 170, 186, NE 12, NE 15)



## ALLERLEI

### **Pfannkuchen – Unendliche Vielfalt mit elf Buchstaben**

Süß oder pikant: Einfach gemacht,  
aber überzeugend lecker!

Leitung: Dorothee Wehmeyer

U41116A20 **Do 08.03.18**

19.00 - 22.00 Uhr

1x 4 UE, € 22,00

### **Ein gutes Steak – Eine Kunst für sich**

Ob rare, medium oder well done –  
Mit dieser Anleitung gelingt Ihnen Ihr  
Steak so, wie Sie es am liebsten mögen!

Leitung: Dorothee Wehmeyer

U41116A21 **Do 15.03.18**

19.00 - 22.00 Uhr

1x 4 UE, € 25,00

### **Schnelles vom Blech**

Rezepte zum Brunch, Kaffee  
und Abendessen.

Leitung: Dorothee Wehmeyer

U41116A22 **Do 22.03.18**

19.00 - 22.00 Uhr

1x 4 UE, € 22,00

### **Omas Küche – Traditionelle Rezepte modern umgesetzt**

Kräftige Suppen, deftige Hauptgerichte  
und etwas Süßes hinterher – Das  
beste Essen gab es schon immer bei  
der Großmutter. Hier wird gezeigt,  
wie die Köstlichkeiten auch Zuhause  
gelingen.

Leitung: Dorothee Wehmeyer

U41116A23 **Do 07.06.18**

19.00 - 22.00 Uhr

1x 4 UE, € 23,00



## INTERNATIONALE KÜCHE

### Das Geheimnis der Hundertjährigen: Die Küche Sardinien

Es heißt, dass nirgendwo so viele Menschen die Hundert erreichen wie auf der sonnenverwöhnten Mittelmeerinsel – Was also zeichnet die gute sardinische Küche aus? Das Geheimnis liegt im hohen Anspruch an die Frische und Güte der Zutaten. Einfach Rezepte verwandeln den spröden Charme der sardinischen Grundnahrungsmittel in ein sinnliches Vergnügen, dem auch Nordeuropäer nicht widerstehen können.

Leitung: Dorothee Wehmeyer  
U41116101 **Di 24.04.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 25,00

### Typisch holländisch – Spezialitäten und Essgewohnheiten in Holland

In Hollands Küche gibt es nur Frietjes, Frikandel und Kibbeling?

Falsch – Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Dorothee Wehmeyer  
U41116102 **Do 28.06.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 22,00

### Spezialitäten aus der koreanischen Küche

Südkoreas Küche ist nicht nur scharf, sondern auch ausgesprochen schmackhaft.

Leitung: Dorothee Wehmeyer  
U41116103 **Di 27.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 23,00

### Scottish Experience – Es geht in die nächste spannende Runde

Genießen Sie die kulinarische Vielfalt der schottischen Küche. Das eine oder andere Gericht werden wir natürlich mit einem Schuss Single Malt Scotch Whiskey geschmacklich perfektionieren.

Leitung: Sabine Nowack  
U41116105 **Do 15.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 26,00

### De Brioche et Croissant au Pâté

Wir arbeiten uns durch die Klassiker der Boulangerie.

Leitung: Sabine Nowack  
U41116106 **Mi 14.03.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 25,00



### La cuisine Vendéenne

Das am Atlantik liegende Département zwischen Loire und Charente verfügt über eine sehr ansprechende traditionelle Küche.

Leitung: Sabine Nowack

U41116107 **Mi 13.06.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 26,00

### American Way of Countrylife-Cooking

Nahrungszubereitung über dem Lagerfeuer... gibt es leider nicht, aber tolle Alternativen.

Leitung: Sabine Nowack

U41116108 **Do 01.03.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 26,00

### Sinnliches Vergnügen nach orientalischer Art

Orientalische Süßspeisen vorzubereiten ist eine Kunst für sich. Hier wird ein Fest für Augen und Gaumen versprochen, mit viel Freude in stimmungsvoller Umgebung zubereitet.

Leitung: Anakadin Erkin

U41116109 **Mo 19.02.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
1x 4 UE, € 20,00

### Türkische Spezialitäten

Beeinflusst durch den Mittelmeerraum, den Orient und Indien bringt die türkische Küche einzigartige geschmackliche Höhepunkte hervor, die nun einfach Zuhause nachgekocht werden können.

Leitung: Anakadin Erkin

U41116110 **Di 20.03.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
1x 4 UE, € 20,00

### Persische Küche VEGETARISCH

Köstlicher Duftreis oder Basmatireis, aromatische Nüsse, frisches Obst, eingelegetes Gemüse, gewürzter Joghurt und Shole-Zard, ein mit Safran gelbgefärbter Reispudding, die persische Küche hat viel zu bieten. Wir wollen Ihnen ein paar ausgewählte vegetarische Köstlichkeiten zeigen.

Leitung: Sima Asgari

Jugendheim-Küche St. Dionysius,  
Dionysiuskirchplatz 15

U41116160 **Di 13.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 25,00

U41116161 **Do 14.06.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 25,00

### Persische Küche mit Fleisch

Chorescht, die typisch persische Fleischsoße, gibt es in zahlreichen Varianten, verfeinert mit Nüssen, kräftigen Gewürzen oder getrockneten Limetten – Wir zeigen Ihnen die Vielfältigkeit der persischen Küche.

Leitung: Sima Asgari

U41116162 **Mi 07.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 27,00

U41116163 **Di 13.03.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 27,00

U41116164 **Do 19.04.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 27,00

### SAISONALE KÜCHE

#### Frühlingsgefühle – Spargel, Rhabarber und Co.

Leicht und lecker mit vielen bunten Zutaten.

Leitung: Dorothee Wehmeyer

U41116S02 **Mi 16.05.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 25,00

#### Schnelles für Gäste – Köstliche Blitzgerichte für den Sommer

Nach diesem Kochkurs wird Sie unerwarteter Besuch nicht mehr aus der Ruhe bringen!

U41116S03 **Mi 18.04.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 23,00

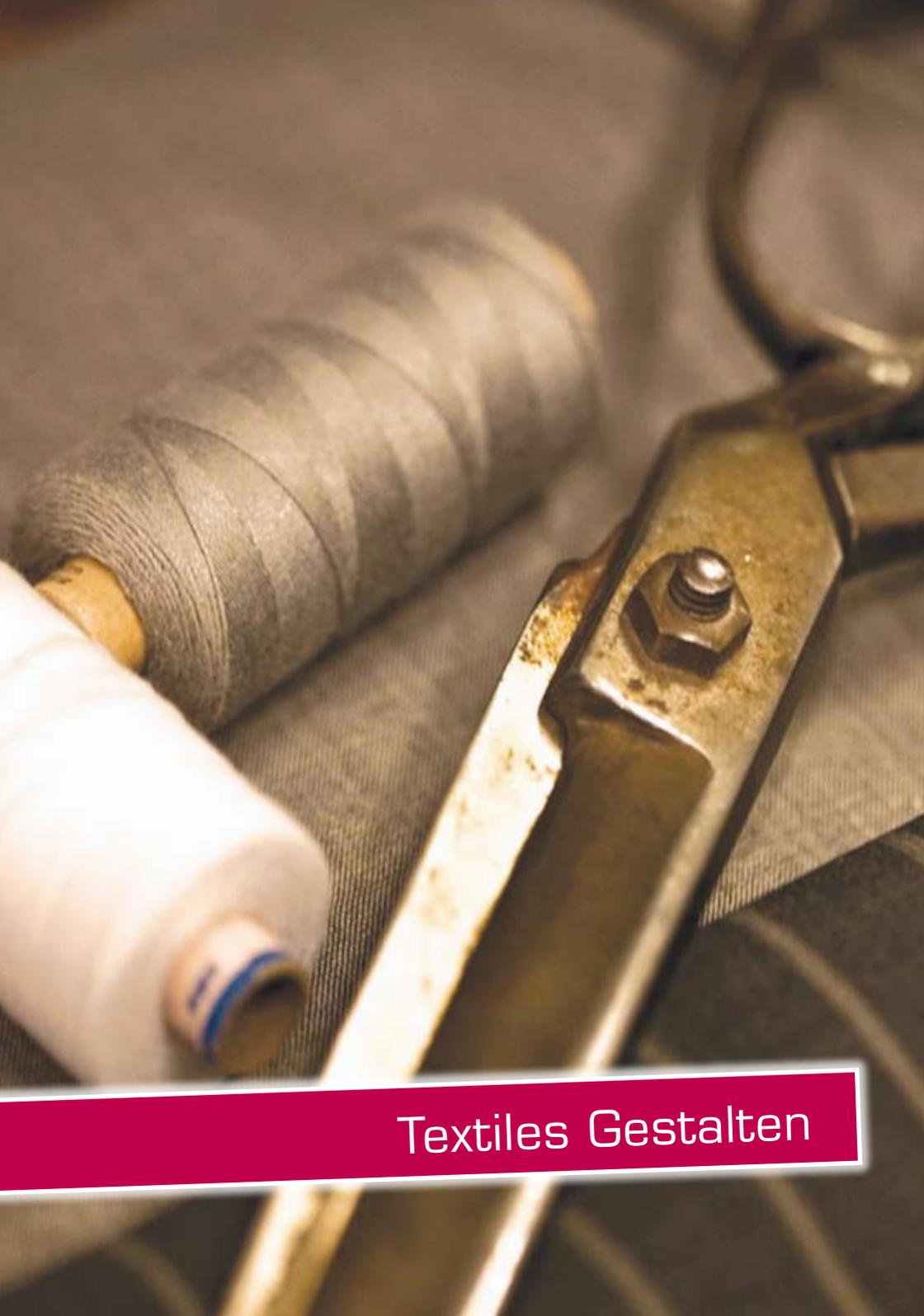
#### Vive la france – Kochen wie Gott in Frankreich

Die französische Küche ist die Küche für Feinschmecker. Es erwartet Sie ein Fest für Gaumen und Augen, bon appétit!

Leitung: Dorothee Wehmeyer

U41116S04 **Do 22.02.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
1x 4 UE, € 25,00





Textiles Gestalten

# Textiles Gestalten – Mode und Persönlichkeit

Fachbereichsleitung Silvia Skrok-Förster

## Unsere Kurse

- Befähigen dazu, einen individuellen Stil zu entwickeln oder zu vertiefen, selbstbewusster und sicherer aufzutreten in Familie und Beruf
- Machen Mut in die eigenen Fähigkeiten, um Kleidung, Accessoires und Wohntextilien selbst anzufertigen oder zu verändern
- Sensibilisieren für fair-, umwelt- und sozialverträglich hergestellte Stoffe und andere Materialien
- Fördern Kontakte und soziale Fertigkeiten durch das Arbeiten in der Gruppe.

Für Anregungen, Rückfragen oder ein persönliches Gespräch nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Silvia.Skrok-Förster@bistum-essen.de

Highlight  
2018

## Tagesfahrt nach Bochholt

### Weberei des Textil-Museums

Die Produktionshalle der Weberei des TextilWerks Bochholt ist ein Nachbau des alten Websaals der Weberei Gebr. Essing in Rhede. Mit 50 Webstühlen und 25 Webern hatte die Firma 1891 den Betrieb aufgenommen. Als die Gebäude der Firma im Februar 1985 abgerissen wurden, konnte das LWL-Industriemuseum die gußeisernen Säulen des Websaals von 1889/94 retten. Anders als in den historischen Textilfabriken, die für die verschiedenen Produktionsbereiche eigene Räumlichkeiten aufweisen, werden im Museum alle Arbeitsschritte „vom Faden bis zum fertigen Stoff“ in diesem Saal zusammengefasst.

Im Preis enthalten sind die Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus sowie der Eintritt in die Ausstellung.

Leitung: Violetta Rakowsky, Silvia Skrok-Förster

Ort: Uhlandstraße 50, 46397 Bochholt

U5210001 **Mi 06.06.18**

08.00 - ca. 17.00 Uhr

Zusteigemöglichkeiten in Essen und Bottrop

1x 5 UE, € 33,00

In Kooperation mit der KEFB Region Essen.

Samstag, 23. bis Dienstag, 26. Juni 2018

Highlight  
2018

# Berlin für Kenner: Garten- und Textilräume

**Eine Studienreise an Orte, die nicht jeder kennt,  
die sich aber zu kennen lohnt**

Leitung: Andreas Kühn, Silvia Skrok-Förster, Mathias Streicher

Berlin und Umgebung für echte Kenner und Genießer. Neben den Schönheiten der Stadt stehen die Besonderheiten der Gartenkultur und der Textilkunst auf der „Textile Art“ im Programm. Der eigene Reisebus macht die Zugänge einfach.

Weitere Informationen im Programm, das wir auf Anfrage gerne zusenden; Programmänderungen sind vorbehalten.

## **Leistungen:**

3 x Übernachtung mit HP im zentral gelegenen \*\*\*\* Leonardo Royal-Hotel  
Stadtrundfahrt · Eintritte lt. gewählter Programmpunkte · Fahrt nach  
Potsdam · Reisebegleitung durch die KEFB

**Preis p. P.:** 25 - 27 Personen: € 499,00

Einzelzimmerzuschlag: € 100,00

Reiseunternehmen: Urban-Reisen, Gladbeck

Zusteiagemöglichkeiten in Bottrop und Essen

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

## **Für alle unsere Studienreisen gilt:**

Alle Zahlungen sind gemäß den gesetzlichen Bestimmungen gegen Veranstaltungsinsolvenz abgesichert. Der Sicherungsschein wird vom / von der Gruppenverantwortlichen treuhänderisch für die Gruppe verwaltet. Weitere Reiseversicherungen sind nicht eingeschlossen.

Bei Stornierung einer Reise wird – unabhängig von den Stornokosten des Veranstalters – eine Verwaltungsgebühr von € 30,00 erhoben.

Eine Kooperationsveranstaltung der Katholischen Familienbildungsstätten Bottrop und Essen sowie des Katholischen Bildungswerks Essen



Highlight  
2018



14. bis 16. September 2018

## Nadel und Faden Osnabrück

Ausstellung für textile Kunst und Handarbeit

### Nadel und Faden

ist **die** Pilgerstätte für Textilfachleute, Kunsthandwerker, Textilkünstler und Designer sowie die von Handarbeiten aller Art Begeisterten.

In der Stadt Osnabrück finden Besucher eine gelungene Verbindung von immensm Materialangebot und textiler Kunstaussstellung, die Anregungen gibt, selbst (wieder) kreativ zu werden beim Stricken, Sticken, Häkeln, Nähen, Klöppeln, Weben, Filzen...

Modenschauen und Vorführungen sind ebenfalls vorgesehen.

Im Preis enthalten sind die Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus sowie der Eintritt in die Ausstellung. Mindestteilnehmerzahl: 35

Leitung: Bärbel Schönebeck  
OsnabrückHalle, Schlosswall 1 - 9, Osnabrück  
V5210002 **Sa 15.09.18**  
08.00 - ca. 17.00 Uhr  
Zusteigemöglichkeiten in Bottrop und Essen  
1x 8 UE, € 33,00

In Kooperation mit der KEFB Region Essen.

## Workshops

Unsere Workshops und Kurzurse wenden sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich nicht langfristig festlegen können oder wollen.

Ob Anfängerinnen oder Fortgeschrittene: die persönliche Hilfestellung und Beratung sowie kreative Ideen und Entwürfe stehen im Mittelpunkt.

### Wochenende!

#### Nähcafé „Verflixt und zugenäht“

Sie wollten schon immer auf Tuchfühlung mit der Nähmaschine gehen? Einfach mal ausprobieren?

Nähcafé, d. h. drei Zeitstunden Nähspaß in entspannter Atmosphäre ohne Kursbindung. An diesem Tag können Sie bei einer Tasse Kaffee ausprobieren, was Sie schon immer machen wollten: kürzen, längen, weiten, Risse flicken, Reißverschlüsse einnähen, unfertige Objekte beenden, Sie bekommen Tipps und Tricks für Härtefälle. Jedoch: dieses Café ersetzt keinen Nähkurs!!! Erfahrene Schneiderinnen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Leitung:

Angelika Friebe, Karolina Franke-Zgid  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210001

**Sa 24.02.18**

10.00 - 13.00 Uhr

1x 4 UE, € 10,00

### Wochenende!

#### Lustige Schwämme – selbst gehäkelt

... in verschiedenen Formen oder Mustern bringen frischen Wind in Küche und Badezimmer! Das neuartige Garn **creative bubble** von Rico aus 100 % Polyester, das mit einem festen Glitzerfaden durchsetzt ist, ergibt den etwas kratzigen Putzschwammeffekt. Damit macht der Frühlingsputz Spaß, es eignet sich auch als kleines Geschenk oder Mitbringsel. Vorlagen schicken wir im Vorfeld zum Aussuchen zu, Wolle kann gemeinsam bestellt werden.

Grundkenntnisse im Häkeln (Luftmaschen, feste Maschen) sollten vorhanden sein.

Leitung: Ulrike Metternich

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210011

**Sa 03.03.18**

10.00 - 16.00 Uhr

1x 7 UE, € 12,00





**Wochenende!**

**Meine Nähmaschine,  
das unbekannte Wesen**

In vielen Haushalten befindet sich eine Nähmaschine, die jedoch kaum genutzt wird, weil keine(r) mit ihr umgehen kann. In diesem Kurs werden Sie lernen, die Maschine zu bedienen und zu warten. Nadel und Faden werden keine Fremdwörter mehr für Sie sein.

- ➔ Bitte bringen Sie unbedingt die eigene Nähmaschine, das dazu gehörige Zubehör (Kapsel, Spule, evtl. Füßchen), die Bedienungsanleitung falls vorhanden und Stoffreste mit!

Leitung: Christiane Riedel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210012 **Fr 04.05.18**

17.00 - 20.00 Uhr  
1x 4 UE, € 8,00

V5210013 **Fr 09.11.18**

17.00 - 20.00 Uhr  
1x 4 UE, € 8,00

**Wochenende!**

**Der Einsatz der Overlock**

In diesem Workshop dreht sich alles um die Overlock: das Einfädeln, das Einstellen der Fadenspannung u. v. m. Nutzen Sie darüber hinaus die Vielfalt Ihrer Maschine, denn sie kann mehr als nur versäubern! Lernen Sie Flach- / Rollnähte anzuwenden und mit verschiedenen Garnen und Stoffen zu arbeiten.

- ➔ Bitte mitbringen: eigene funktionierende Overlock mit Zubehör und Anleitung, unterschiedliche Stoffreste, Garn, Schere, Block, Stift

Leitung: Christiane Riedel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210014 **Sa 05.05.18**

09.30 - 14.00 Uhr  
1x 6 UE, € 12,00

V5210015 **Sa 29.09.18**

09.30 - 14.00 Uhr  
1x 6 UE, € 12,00

**Wochenende!**

**Super easy:  
Nähwerkstatt für Eilige**

Auch für Anfängerinnen geeignet! Einfacher geht es nicht! An nur zwei Tagen nähen Sie ein Ober- / Unterteil oder beides. Während des Kurses erwerben Sie Grundkenntnisse des Nähens mit der Maschine und schon am Samstagnachmittag nehmen Sie selbst geschneiderte, individuelle Kleidungsstücke wie z. B. einen topaktuellen Wenderock mit nach Hause.

- ➔ Bitte bringen Sie Stoff, bei Bedarf Reißverschluss, Schere, Nadeln, Garn mit.

Leitung: Annette Wolff  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 Vorbesprechung:

**Fr 13.04.18**  
 19.00-19.45 Uhr

U5210016 **Fr 20.04.18**  
 19.00 - 21.15 Uhr

**Sa 21.04.18**  
 10.00 - 13.00 Uhr  
 3x 8 UE, € 16,00

Leitung: Hannelore Glenzer  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 U5210020 **Sa 03.03.18**

10.00 - 17.00 Uhr  
 1x 9 UE, € 30,00

V5210021 **Sa 22.09.18**  
 10.00 - 17.00 Uhr  
 1x 9 UE, € 30,00

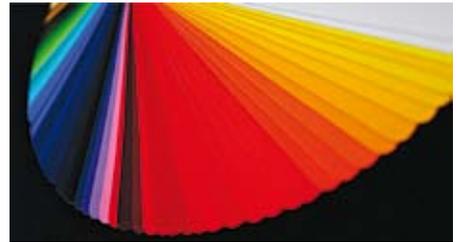
**Wochenende!**

**Farbe, Stil und Image**

*Auf den ersten Blick –  
 den richtigen Eindruck hinterlassen*  
 Mit den richtigen Farben bekommen Sie eine frischere und attraktivere Ausstrahlung. Nicht nur durch die Farben, sondern in Kombination mit dem richtigen Kleidungsstil wird Ihre Persönlichkeit unterstrichen. Ebenso spielt das Image, das über die Kleidung vermittelt wird, eine nicht unerhebliche Rolle bei Vorstellungsgesprächen oder im beruflichen Alltag. Lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen und Ihren Typ stilvoll zu unterstreichen. Durch richtige Kombinationsmöglichkeiten können Sie Zeit und Geld sparen.

➔ Bitte ungeschminkt erscheinen oder Utensilien zum Abschminken mitbringen.

Für die Umsetzung des Gelernten ist es günstig, einen Farbpass zu besitzen, der bei der Kursleiterin für EUR 30,00 erworben werden kann.



**Das Modeatelier  
 für Teilnehmerinnen mit guten Nähkenntnissen**

Anspruchsvoll, schwierig, extravagant – realisieren Sie Ihre eigenen Modeideen unter fachlicher Anleitung. Trauen Sie sich auch an komplizierte Nähvorgänge und es entstehen individuelle und maßgeschneiderte Kleidungsstücke nach Ihren Vorstellungen. Leitung: Christiane Riedel  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
 Vorbesprechung:

**Di 20.03.18**  
 16.00 - 17.30 Uhr

U5210017 **Di 10.04.18**  
 15.00 - 18.00 Uhr  
 6x 22 UE, € 48,40

### Weihnachts- nähevent

#### Geschenke selber nähen

Bei Tee, Kaffee, Kakao und Plätzchen wird genäht, bis die Maschinen glühen... Ob Tablet- oder Handyhüllen, (Wolken-)Kissen, verschiedene Taschen oder Beutel, immergrüne Kakteen-Nadelkissen, Sterne, Tannenbäume oder Weihnachtswichtel - alles selbst gemacht für die Feier unterm Tannenbaum.

Leitung: Karolina Franke-Zgid  
Familienbildungsstätte,  
Pferdemarkt 4

V5210017 **Sa 17.11.18**  
10.00 - 15.00 Uhr  
1x 6 UE, € 12,00

### Das zieht Ihnen das Hemd aus – Neues aus alten Hemden

Ihr Mann / Freund / Vater hat auch einen Schrank voll gebrauchter Oberhemden, die er nicht mehr anzieht? Wir zerschneiden sie, machen tolle Kleider, Blusen und Röcke daraus!

➔ Bitte bringen Sie gebrauchte Oberhemden, Schere, Nadeln, Garn mit!

Leitung: Annette Graf  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210018 **Do 14.06./28.06./12.07.18**  
18.30 - 21.30 Uhr  
3x 12 UE, € 21,60



## Was uns bewegt Warum Upcycling?



Neue Farben, neue Stoffe, neue Schnitte – alle 6 Monate werden auf den Fashion Weeks neue Trends präsentiert, die wenig später ihren Weg in den Einzelhandel finden. Dort räumen fleißige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Regale frei und kurz vorher noch als topmodern angepriesene Ware verwandelt sich damit in: Müll.

Auf der einen Seite leben wir in einer Konsum- und Wegwerfgesellschaft, andererseits ist das Bedürfnis nach Individualität und Abgrenzung so groß wie nie.

Upcycling ist eine Möglichkeit, die beiden Enden zusammenzuführen und zu verbinden. Dinge, die sonst in den Mülleimer oder Müllsack wandern würden, können zu Neuem, Dekorativem, Nützlichem werden, zu Einzelstücken, die kaum etwas kosten. Gleichzeitig werden Ressourcen und Umwelt geschont.

Und genau darum geht es in unseren Kursen: Themen wie Nachhaltigkeit und Langlebigkeit sollen nicht nur leere Worthülsen bleiben.

### Jacke kann Hose sein: Neue Ideen für alte Klamotten

Beim Upcycling veredeln wir ausran-  
gierte Kleidung sowie Stoff- und andere  
Reste zu topaktueller Mode. Aus ge-  
tragenen oder unmodern gewordenen  
Jacken, Pullovern, T-Shirts – aus allem  
was Kleiderschrank oder Dachboden  
hergeben, entstehen unter fachlicher  
Anleitung Kleidungsstücke, die (fast)  
nach Avantgarde aussehen.

➔ Bitte mitbringen: entsprechende  
Kleidungsstücke, Nähzubehör,  
kreative Ideen

Leitung: Angelika Friebe  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210019 **Di 05.06.18**  
15.00 - 18.00 Uhr  
2x 8 UE, € 12,00



### Zick, zack – Näh dir was!

Ferien-Nähkurse für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Hier könnt ihr euch oder euer Zimmer modisch auf den neusten Stand bringen! Mit kreativen Ideen und trendigen Stoffen werden nach euren Fähigkeiten individuelle Bekleidungsstücke oder Accessoires angefertigt.

→ Bitte Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, evtl. ein Schnittmuster mitbringen

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
Leitung: Karolina Franke-Zgid  
V5210031 **Mo 06.08.18 - Fr 10.08.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
5x 15 UE, € 30,00

Leitung: Annette Wolff  
V5210032 **Mo 13.08.18 - Fr 17.08.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
5x 15 UE, € 30,00

Leitung: Karolina Franke-Zgid  
V5210033 **Mo 20.08.18 - Fr 24.08.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
5x 15 UE, € 30,00

V5210034 **Mo 15.10.18 - Fr 19.10.18**  
09.30 - 11.45 Uhr  
5x 15 UE, € 30,00

### Zick, zack – Näh dir was!

Nähen am Wochenende für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Wir nähen kleine Weihnachtsgeschenke z. B. Taschen, Schals, Mützen, kleine Sorgenfresser etc.

→ Bitte Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, evtl. ein Schnittmuster mitbringen

Leitung: Annette Wolff  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
V5210035 **Fr 30.11.18**, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Sa 01.12.18**, 10.00 - 13.45 Uhr  
2x 8 UE, € 16,00

### NÄH-wittchen – ein Nähkurs für Schwangere und junge Mütter

Babykleidung von der Stange ist nichts für Sie? Oder Sie möchten selbst aktiv werden und nähen?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, für sich, ihren Nachwuchs, ihr Patenkind... Maschine und Stoff selbst in die Hand zu nehmen. Dabei haben wir Trends stets im Blick; Schnitte für Kleidung und Accessoires sind vorhanden, können aber auch gern mitgebracht werden. Und – wenn es erst in ein paar Wochen soweit sein sollte, pfiffige Ideen für Schwangerschaftskleidung haben wir auch!

→ Bitte zum ersten Kurstag Stoff, Schnitt (falls vorhanden) und entsprechendes Zubehör mitbringen.

Leitung: Karolina Franke-Zgid  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5210041 **Mo 15.01.18**  
 09.00 - 12.00 Uhr  
 9x 36 UE, € 54,00
- U5210042 **Mo 09.04.18**  
 09.00 - 12.00 Uhr  
 10x 40 UE, € 60,00
- V5210043 **Mo 03.09.18**  
 09.00 - 12.00 Uhr  
 10x 40 UE, € 60,00

**Ganz schön schnittig**

Gutes Aussehen ist keine Hexerei und keine Frage des Alters. Einen Schrank voll „nichts zum Anziehen“ und Kleidungsstücke, in denen Sie sich nicht wohl fühlen, sollen Vergangenheit sein, denn wir beraten Sie bei der Auswahl typgerechter Modelle in Farbe und Stil. Die TeilnehmerInnen erlernen und erweitern mit fachlicher Hilfe ihre Schneiderkenntnisse sowie den Umgang mit Schnittmustern und Stoffen. Darüber hinaus kommen Bügel- und Pflegetipps nicht zu kurz. Gehen Sie keine Kompromisse mehr ein. Schneiden Sie Ihre Lieblingsstücke von nun an selbst!

Leitung: Christiane Riedel  
 Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

- U5210051 **Mo 15.01.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 18x 72 UE, € 108,00
- V5210051 **Mo 03.09.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 10x 40 UE, € 60,00



Leitung: Annette Wolff  
 Thomas-Morus-Heim, Buchenstr. 20

- U5210052 **Mo 15.01.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 20 x 80 UE, € 135,35
- V5210052 **Mo 03.09.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 13x 52 UE, € 87,75

Leitung: Brigitte Klamt  
 Pfarrheim St. Johannes,  
 An St. Johannes

- U5210053 **Mo 15.01.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 20x 80 UE, € 120,00
- V5210053 **Mo 03.09.18**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 12 x 48 UE, € 72,00

Leitung: Ilse Marsch  
 Pfarrzentrum St. Joseph,  
 Förenkamp 27

- U5210054 **Di 16.01.18**  
 08.30 - 11.30 Uhr  
 20x 80 UE, € 138,00
- V5210054 **Di 04.09.18**  
 08.30 - 11.30 Uhr  
 13x 52 UE, € 89,70



Leitung: Annette Wolff  
Thomas-Morus-Heim, Buchenstr. 20

U5210055 **Di 16.01.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
20 x 80 UE, € 135,35

V5210055 **Di 04.09.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
13x 52 UE, € 87,75

U5210056 **Mi 17.01.18**  
09.00 - 12.00 Uhr  
21 x 84 UE, € 142,10

V5210056 **Mi 05.09.18**  
09.00 - 12.00 Uhr  
11x 44 UE, € 70,40

Leitung: Angelika Friebe  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5210057 **Mi 17.01.18**  
15.00 - 18.00 Uhr  
21 x 84 UE, € 126,00

V5210057 **Mi 05.09.18**  
15.00 - 18.00 Uhr  
11x 44 UE, € 66,00

Leitung: Brigitte Wachsmann  
Pfarrheim St. Bonifatius,  
Im Fuhlenbrock 184

U5210058 **Mi 17.01.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
22x 88 UE, € 132,00

V5210058 **Mi 05.09.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
11x 44 UE, € 66,00

Leitung: Hildegard Liebert  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5210059 **Mi 17.01.18**  
18.45 - 21.45 Uhr  
19 x 76 UE, € 114,00

V5210059 **Mi 05.09.18**  
18.45 - 21.45 Uhr  
9x 36 UE, € 54,00

Leitung: Christiane Riedel  
Schutzengelhaus, Klosterstr. 25

U5210061 **Do 11.01.18**  
09.00 - 12.00 Uhr  
18x 72 UE, € 121,50

V5210061 **Do 06.09.18**  
09.00 - 12.00 Uhr  
8 x 32 UE, € 54,00

Leitung: Hildegard Liebert  
Barbaraheim, Unterbergstr. 12

U5210062 **Do 18.01.18**  
15.00 - 18.00 Uhr  
19x 76 UE, € 114,00

V5210062 **Do 06.09.18**  
15.00 - 18.00 Uhr  
9x 36 UE, € 54,00

Leitung: Christiane Riedel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5210063 **Do 11.01.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
18x 72 UE, € 108,00

V5210063 **Do 06.09.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
8x 32 UE, € 48,00



Leitung: Hildegard Liebert  
Ludgerushaus, Ludgeristr. 6  
U5210064 **Do 18.01.18**

19.00 - 22.00 Uhr  
18x 72 UE, € 114,65

V5210064 **Do 06.09.18**

19.00 - 22.00 Uhr  
9x 36 UE, € 57,15

Leitung: Annette Graf  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210065 **Fr 19.01.18**

09.00 - 12.00 Uhr  
19 x 76 UE, € 121,60

V5210065 **Fr 07.09.18**

09.00 - 12.00 Uhr  
12x 48 UE, € 76,80

Leitung: Angelika Friebe  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210066 **Fr 19.01.18**

09.30 - 12.30 Uhr  
21 x 84 UE, € 134,40

V5210066 **Fr 07.09.18**

09.30 - 12.30 Uhr  
12x 48 UE, € 76,80

### Nähen in Gladbeck – Ganz schön schnittig

Gutes Aussehen ist keine Hexerei und keine Frage des Alters.

Einen Schrank voll „nichts zum Anziehen“ und Kleidungsstücke, in denen Sie sich nicht wohl fühlen, sollen Vergangenheit sein, denn wir beraten Sie bei der Auswahl typgerechter Modelle in Farbe und Stil. Die TeilnehmerInnen erlernen und erweitern mit fachlicher Hilfe ihre Schneiderkenntnisse sowie den Umgang mit Schnittmustern und Stoffen. Darüber hinaus kommen Bügel- und Pflegetipps nicht zu kurz. Gehen Sie keine Kompromisse mehr ein. Schneiden Sie Ihre Lieblingsstücke von nun an selbst!

Leitung: Inge Gertz  
Nähraum St. Franziskus,  
Schwechater Str. 44, 45966 Gladbeck  
U5210068 **Mo 08.01.18**

09.30 - 12.00 Uhr  
10x 30 UE, € 45,00

U5210069 **Mo 09.04.18**

09.30 - 12.00 Uhr  
11x 33 UE, € 49,50

V5210070 **Mo 03.09.18**

09.30 - 12.00 Uhr  
6x 18 UE, € 27,00

V5210071 **Mo 29.10.18**

09.30 - 12.00 Uhr  
6x 18 UE, € 27,00





### Die flotte Socke – selbstgestrickt

Keine Angst vor dem Knoten im Nadelspiel oder dem Wort „Ferse“ – hier erfahren Sie, wie es geht! Sie lernen mehrere Arten, die Ferse zu arbeiten und verschiedene Möglichkeiten, eine Socke zu stricken. Ob Wander- oder Wellnesssocken, Baumwollsöckchen oder etwas fürs Kind... keiner in der Familie soll kalte Füße haben! In der Gemeinschaft macht Stricken noch mehr Spaß, es entspannt, und eine Stricksocke in der Handtasche überbrückt so manche Wartezeit. Der Kurs richtet sich an Strickerinnen und Stricker, die mit rechten und linken Maschen vertraut sind, aber auch fortgeschrittene Nadelkünstler können neue Muster oder Strickvarianten kennenlernen und ausprobieren. Das Ergebnis: Sie werden von den Socken sein!

➔ Bitte mitbringen: Schreibutensilien, 100 g Sockenwolle vierfädig (reicht bis Schuhgröße 46), ein Nadelspiel 2,5 mm.

Leitung: Ulrike Metternich  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
V5210081 **Do 08.11.18**  
19.00 - 22.00 Uhr  
5 x 20 UE, € 36,00

## Mobile Nähkiste

Sie möchten gern in Ihrer Einrichtung – Kindergarten, Schule, Flüchtlingsheim – nähen?

Wir kommen gern mit unserer mobilen Nähkiste zu Ihnen!  
Sie müssen lediglich Tische, Stühle und eine Steckdose bereitstellen.

Für eine individuelle Terminabsprache kontaktieren Sie mich gerne telefonisch unter: 02041-7062311 oder per E-Mail: [Silvia.Skrok-Förster@bistum-essen.de](mailto:Silvia.Skrok-Förster@bistum-essen.de)



### Alles nur eine Masche? Strickmodelle nach der neuesten Mode

Stricken entspannt, kann den Geldbeutel schonen und schafft Kleidungsstücke, die auf die Person „zugestrickt“ sind. Unter Anleitung erlernen die TeilnehmerInnen Grundkenntnisse wie Maschenprobe, -anschlag, Zu- und Abnehmen sowie das Anpassen eines Musters auf den eigenen Bedarf. Darüber hinaus bekommen Sie Hilfe bei der Auswahl der Wolle sowie Pflege- und andere Tipps. Sie werden sehen, es macht Spaß, gemeinsam mit anderen an die Wolle zu geraten!

➔ Bitte gleich zum ersten Treffen Wolle und Nadeln mitbringen!

Leitung: Irena Mika  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210082 **Di 16.01.18**

10.00 - 12.15 Uhr  
19 x 57 UE, € 91,20

V5210082 **Di 11.09.18**  
10.00 - 12.15 Uhr  
11x 33 UE, € 52,80

Leitung: Hannelore Steimann  
Gemeindezentrum St. Michael,  
Glückaufstraße

U5210083 **Do 18.01.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
19x 57 UE, € 92,15

V5210083 **Do 06.09.18**  
19.00 - 21.15 Uhr  
14x 42 UE, € 67,90

### Edle Stickereien

Unter fachlicher Leitung werden in diesem Kurs kleine Kostbarkeiten in den Sticktechniken Hardanger, Ajour, Stopfhohlsaum und Richelieu hergestellt.

Leitung: Christel Philipp  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5210091 **Do 01.02.18**

16.00 - 19.00 Uhr  
8x 32 UE, € 51,20 + MK

V5210091 **Do 20.09.18**  
16.00 - 19.00 Uhr  
8x 32 UE, € 51,20 + MK





ideas

Kreativ leben

# Kreativ leben

Fachbereichsleitung Silvia Skrok-Förster

## Unsere Kurse

- Regen dazu an, das eigene kreative Potential zu entdecken und zu entfalten
- Setzen Kontrapunkte zur Schnellebigkeit und Konsumorientierung unserer Zeit
- Geben Raum, in einer stress- und leistungsfreien Atmosphäre selbst bestimmt zu handeln, abzuschalten von Beruf und Familie
- Machen Lust, im praktischen Miteinander neue Menschen kennenzulernen und dadurch neue Horizonte zu eröffnen

Für Anregungen, Rückfragen oder ein persönliches Gespräch nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

[Silvia.Skrok-Förster@bistum-essen.de](mailto:Silvia.Skrok-Förster@bistum-essen.de)



**Ikonenmalerei  
für AnfängerInnen  
und Fortgeschrittene**

Diese bildnerische Gestaltung, eine traditionsreiche Malerei aus dem osteuropäischen Kulturkreis, verbindet auf einmalige Art religiöse Meditation und künstlerisches Schaffen.

Dieser Kurs wird Ihnen nicht nur durch eine Einführung in die Geschichte dieser Malerei das bildnerische Verständnis für Ikonen ermöglichen, sondern Sie auch und vor allem dazu anleiten, selbst eine Ikone zu gestalten.

Leitung: Monika Urban  
Bücherei St. Peter, Scharnhölzstr. 289  
U5211011 **Fr 02.02.18**

15.30 - 18.30 Uhr  
15x 60 UE, € 101,25 + MK

V5211011 **Fr 14.09.18**

15.30 - 18.30 Uhr  
10x 40 UE, € 67,50 + MK

U5211012 **Fr 02.02.18**

18.30 - 21.30 Uhr  
15x 60 UE, € 101,25 + MK

V5211012 **Fr 14.09.18**

18.30 - 21.30 Uhr  
10x 40 UE, € 67,50 + MK



**Holzchnittkurs**

für interessierte Frauen und Männer

Unter fachlicher Anleitung werden Sie mit dem Werkstoff Holz – einem Stoff, älter als die Menschheit – vertraut gemacht. Sie haben die Möglichkeit, Holz mit eigenen Händen zu bearbeiten, zu begreifen und zu erfahren. Da jede/r Einzelne individuell an das Material herangeführt wird und den Umgang mit dem Schnitzeisen erlernt, können so naturähnliche, abstrakte oder figürliche Objekte erarbeitet werden, je nach Neigung und Fähigkeit.

Leitung: Petar Nujic  
Helene-Weber-Haus,  
Westerholter Str. 10,  
45894 Gelsenkirchen

U5211021 **Di 23.01.18**  
18.30 - 21.30 Uhr  
9x 36 UE, € 64,80 + MK

U5211021 **Di 23.01.18**  
18.30 - 21.30 Uhr  
9x 36 UE, € 64,80 + MK



Wissen weitergeben, anderen helfen, ihre Ressourcen zu entdecken...  
Einige von vielen Gründen bei uns Kursangebote zu machen.

## Kursleitung gesucht

Wir suchen immer wieder neue Fachkräfte, die unser Kursangebot mit neuen Ideen bereichern, um den sich ständig verändernden Bildungsbedürfnissen dicht auf der Spur zu bleiben oder bestehende Gruppen in allen Fachbereichen zu übernehmen.

Wenn Sie diese interessante Herausforderung annehmen wollen, freuen wir uns auf ein Gespräch mit Ihnen.

**Katholische Familienbildungsstätte Bottrop**  
46236 Bottrop · Pferdemarkt 4 · Telefon: 0 20 41 / 7 06 23-0  
fbs.bottrop@bistum-essen.de · www.kefb-bistum-essen.de



**FACHBEREICH  
„Leben mit Kindern“**

**GLADBECK**

**BOTTROP**

**Praxisbegleitung für  
Eltern-Kind-Kurs-Leitungen**

Alle Leiter/innen von Eltern-Kind-Kursen sind eingeladen, andere Leiter/innen kennenzulernen, sich kollegial zu beraten, neue Trends zu erfahren, Schwierigkeiten zu besprechen...

Leitung: Judith Kessel

Ort wird noch bekanntgegeben

U5211905 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**

1x 3 UE

U5211906 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**

1x 3 UE

U5211907 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**

1x 3 UE

U5211908 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**

1x 3 UE

V5211909 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**

1x 3 UE

V5211910 **Termin wird kurzfristig bekannt gegeben**

1x 3 UE

**Spiel & Bewegung –  
Babys in Eltern-Kind-Gruppen**

Die Eltern-Kind-Gruppen werden immer jünger. Einzelne oder mehrere Kinder unter einem Jahr sind in Kidix-Kursen keine Seltenheit. Mitunter lohnt es sich sogar, eine ausschließliche U1-Gruppe anzubieten. Mit dieser Veranstaltungsreihe starten Sie schnell, modern und praxisnah in die spannende Arbeit mit Babys und ihren Eltern.

Inhalte:

- Entwicklung
- Bewegungs- und Sinnesanregungen, Lieder und Spiele
- Elternthemen
- Kompetenzstärkung von Eltern
- Rolle als Kursleitung

Steffi Degener ist Kinder-Physiotherapeutin und leitet seit vielen Jahren Eltern-Kind-Kurse im ersten Lebensjahr. Eine detaillierte Ausschreibung erfolgt kurzfristig.

Leitung: Stefanie Degener

Ort wird noch bekanntgegeben

U5211911 **Mo 26.02/23.04./  
25.06.18**

18.00 - 20.15 Uhr

3x 9 UE,

V5211912 **Mo 24.09.18**

18.00 - 20.15 Uhr

1x 3 UE

## Sensibilisierungsseminar zum Thema „Prävention bei sexuellem Missbrauch“

Den Schutz von Kindern in unserer Einrichtung nehmen wir sehr ernst. Alle neuen Kursleiterinnen im Eltern-Kind-Bereich verpflichten sich, an diesem Seminar teilzunehmen. Es geht darum zu erkennen, was sexueller Missbrauch ist, wie es dazu kommt, wie es den Opfern geht und wie die Täter vorgehen. Nur so können Kursleitungen präventive Maßnahmen zum Schutz der Kinder im kirchlichen Raum umsetzen. In einem zweiten Schritt wird vermittelt, wie sich Kursleitungen verhalten können, wenn sie einen Fall von sexuellem Missbrauch vermuten oder ein Kind davon berichtet. Das Seminar möchte Sie sensibilisieren, die Grenzen anderer wahrzunehmen und zu achten, wachsam Nöte von Kindern zu erkennen und ihre Partei zu ergreifen und für den Ernstfall gut vorbereitet zu sein, um dann sicher handeln zu können.

Leitung:

Mechthild Schiller-Pohl, Judith Kessel  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5211913 **Mi 11.04.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
1x 4 UE

V5211914 **Mi 10.10.18**  
18.00 - 21.00 Uhr  
1x 4 UE

## FACHBEREICH „Leben in Balance – Gesundheit, Entspannung, Bewegung und Ernährung“

### Fachbereichstreffen für Kurs- leitungen im Bereich Bewegung und Entspannung

Leitung: Petra Beuker  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5211920 **Mo 07.05.18**  
17.00 - 18.30 Uhr  
1x 2 UE

### Fachbereichstreffen für Kursleitungen im Bereich Tanz

Leitung: Petra Beuker  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4  
U5211921 **Mi 16.05.18**  
15.30 - 17.00 Uhr  
1x 2 UE



## Fortbildung für Kursleitungen – WenDo

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Ziel ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, wie abwertende Sprüche oder Respektlosigkeit, wehren zu können und einen Angriff abwenden zu können. WenDo ist kein Kampfsport und ist für jede Frau geeignet!

Das Training bietet:

- Übungen zu Stand, Stimme und Körpersprache
- Möglichkeiten, die eigene Stärke zu entdecken
- Entwicklung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen und bei Übergriffen
- leicht erlernbare und effektive Techniken

Leitung: Ulla Neubach

Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5211923 **Sa 17.11.18**  
10.00 - 13.00 Uhr  
1x 4 UE,

## FACHBEREICH „Textiles Gestalten“

### Referentinnen im Gespräch

Kursleiterinnen des Fachbereichs sind eingeladen, in den fachlichen Austausch zu kommen

- Ideen, Anregungen, Rückmeldungen aus der Kursarbeit und dem Fachbereich
- Reflexion der eigenen Kursleitertätigkeit
- Informationen aus der Familienbildungsstätte und der gGmbH

Leitung: Silvia Skrok-Förster  
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

U5211931 **Di 27.02.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE,

U5211932 **Di 24.04.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE,

V5211933 **Di 25.09.18**  
15.00 - 17.15 Uhr  
1x 3 UE,

**Besuch des  
Textilmuseums Bocholt**

Die Produktionshalle der Weberei des TextilWerks Bocholt ist ein Nachbau des alten Websaals der Weberei Gebr. Essing in Rhede. Mit 50 Webstühlen und 25 Webern hatte die Firma 1891 den Betrieb aufgenommen. Als die Gebäude der Firma im Februar 1985 abgerissen wurden, konnte das LWL-Industriemuseum die gußeisernen Säulen des Websaals von 18809 / 94 retten. Anders als in den historischen Textilfabriken, die für die verschiedenen Produktionsbereiche eigene Räumlichkeiten aufweisen, werden im Museum alle Arbeitsschritte „vom Faden bis zum fertigen Stoff“ in diesem Saal zusammengefasst.  
Leitung: Silvia Skrok-Förster

Uhlandstrasse 50, 46397 Bocholt  
U5211934 **Mi 11.07.18**  
08.00 - ca. 17.00 Uhr  
1x 5 UE



# Anmeldung zu Kursen



KEFB Region Bottrop / Gladbeck

- der Katholischen Familienbildungsstätte Bottrop
  der Katholischen Bildungswerke Bottrop und Gladbeck

Name / Vorname:		Geburtsdatum:
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen:	Name, Vorname des Kindes:	Geburtsdatum (erforderlich):
Straße, Hausnummer:		Telefon / Handy:
PLZ, Ort:	E-Mail (für die Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
Kursnummer:	Kurstitel:	Gebühr:

X \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift  
 Ort

## Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats

für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH · Zwölfing 16 · 45127 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: Wird separat mitgeteilt

SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname Kontoinhaber/in:	
Straße, PLZ, Ort:	
IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen): DE_ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _	
Bank	BIC _ _ _ _ _   _ _ _ _
Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl	Konto-Nummer:
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.	

X \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift  
 Ort



## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Programm und unsere Arbeit aktiv mitzugestalten. Mit Ihren Anregungen helfen Sie uns, die Qualität unserer Einrichtung kontinuierlich zu verbessern.

### Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:

telefonisch unter **02041 70623-0**

per Email: **[fbs.bottrop@bistum-essen.de](mailto:fbs.bottrop@bistum-essen.de)**



## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was möchten Sie uns mitteilen? Bitte unten erläutern!



Ich habe eine  
**Anregung**



Ich möchte  
**auf etwas hinweisen**



Ich habe eine  
**Beschwerde**



Ich möchte  
**Lob und Dank**  
äußern

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ihr Lob / Ihre Anregung / Ihr Hinweis / Ihre Beschwerde:

**Vielen Dank für Ihre Angaben!**

**Katholische Familienbildungsstätte**  
Pferdemarkt 4  
46236 Bottrop  
Telefon 02041 70623-0  
E-Mail: [fbs.bottrop@bistum-essen.de](mailto:fbs.bottrop@bistum-essen.de)  
[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

## Bildquellen:

Seite	2	842621 – ©Franz Pfluegl – Fotolia.com
Seite	12	8479488 – ©Doctor Kan – Fotolia.com
Seite	28	02998671 – ©panthermedia – Lizenzfrei
Seite	38	Bildquelle privat
Seite	39	Bildquelle privat
Seite	45	Bildquelle privat
Seite	47	Bildquelle privat
Seite	49	Bildquelle privat
Seite	54	Bildquellen privat
Seite	65	Bildquelle privat
Seite	67 et al.	30421668 – ©Kzenon – Fotolia.com
Seite	69	Bildquelle privat
Seite	78	11217713 – ©hans klein – Fotolia.com
Seite	81	Bildquelle privat
Seite	88	Bildquelle privat
Seite	103	13824075 – ©Kzenon – Fotolia.com
Seite	106	2822437 – ©Doreen Salcher – Fotolia.com
Seite	109	19805785 – ©Oscar Brunet – Fotolia.com
Seite	122	Bildquelle privat
Seite	124	10971318 – ©Kurhan – Fotolia.com
Seite	137	Bildquelle privat
Seite	140	Bildquelle privat
Seite	141	35762586 – ©alphaspirit – Fotolia.com
Seite	146	KEFB, Angela Horstmann, Violetta Rakowsky, mediateam
Seite	150	Bildquelle privat
Seite	155	49493390 – ©buyman - Fotolia.com

Seiten: 15 / 16 / 20 / 24 / 26 / 27 / 31 / 32 / 34 / 35 / 36 / 43 / 52 / 53 / 57 / 58 / 59 / 60 / 61 / 66 / 67 / 69 / 70 / 71 / 72 / 73 / 74 / 76 / 77 / 80 / 85 / 86 / 87 / 91 / 95 / 99 / 101 / 102 / 113 / 127 / 128 / 131 / 132 / 134 / 136 / 139 / 142 / 143 / 144 / 145 / 147 / 148 / 151= Quelle Fotos: Pixabay



tet) A  
**Kontaktion** [griech.  
[...i<sup>e</sup>n]: Hymnenfo  
doxen Kirche  
**Kontakt** [lat.] der;  
In-Verbindung-T  
dung, die man  
Dauer herstellt  
2. a) Berührung  
[griech.] Beziehun  
Berührung  
end  
zum  
ses,  
für  
einen  
Katalysat

Katholische Bildungswerke BOTTROP UND GLADBECK

# Katholische Bildungswerke BOTTROP UND GLADBECK

Anerkannte Einrichtungen der Erwachsenenbildung nach dem Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes NRW, zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

**Leitung für Bottrop – Dipl.-Theol. Peter Alferding**  
peter.alferding@bistum-essen.de

**Leitung für Gladbeck – Dipl.-Theol. Leonie Törnau**  
leonie.tuernau@bistum-essen.de

**Verwaltung – Barbara Dryja**  
barbara.dryja@bistum-essen.de

**Info und Anmeldung  
für die Bildungswerke Bottrop und Gladbeck:**  
Elsa-Brändström-Straße 11 · 46045 Oberhausen  
Di: 9.00 - 12.00 Uhr  
**Telefon: 0208 85996-74 oder 0208 85996-37**  
**Telefax: 0208 85996-83**

**Bankverbindung:** NEU  
KEFB gGmbH  
(Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH)  
Bank im Bistum Essen  
IBAN: DE08 3606 0295 1340 4001 15  
BIC: GENODED1BBE

# Inhaltsübersicht

## Bildungswerke Bottrop und Gladbeck

	ab Seite
<b>I. Zentrale Veranstaltungen</b>	<b>165</b>
<b>Vorträge – Gesprächsreihen – Seminare – Kurse</b>	<b>166</b>
<b>GLADBECK</b>	Vortragsveranstaltung in Gladbeck Ökumenische Bibelgespräche Bibel-Samstage Gedächtnistraining
<b>Kooperationsveranstaltungen</b>	<b>171</b>
<b>GLADBECK</b>	Veranstaltungen mit dem Kreuzbund
<b>BOTTROP</b>	Veranstaltungen mit dem Kreuzbund

**II. Veranstaltungen in Gemeinden  
und Senioreneinrichtungen** ab Seite  
179

<b>BOTTROP</b>	<b>Pfarrei St. Joseph</b>	182
	St. Michael	182
	St. Johannes	182
	St. Pius	183
	Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig	195
	Caritas-Senioreneinrichtung St. Teresa	197
<b>GLADBECK</b>	<b>Pfarrei St. Lamberti</b>	183
	St. Lamberti	183
	St. Josef	184
	St. Franziskus	187
	Heilig Kreuz	188
	St. Marien	191
	Caritas-Seniorenzentrum	
	Johannes-van-Acken-Haus	194

**Anmeldeformulare** 199

**Ihre Meinung ist uns wichtig** 203

**Was Sie wissen sollten** 206



## I. Zentrale Veranstaltungen

# I. Zentrale Veranstaltungen

## Unsere zentralen Veranstaltungen sind Angebote auf Stadtebene und

- leisten einen Beitrag zum lebenslangen Lernen durch Erwachsenenbildung zur Horizont- und Wissenserweiterung und zur Pflege sozialer Kontakte und Netzwerke,
- bieten die Gelegenheit, zentrale christliche und kulturelle Werte zu reflektieren, damit sie lebendig bleiben können,
- ermöglichen gegenseitige Unterstützung als Suchende und Glaubende, denn Glauben braucht Gemeinschaft,
- dienen der Erweiterung des persönlichen Blickwinkels durch das Kennenlernen anderer Sprachen, Religionen und Kulturen,
- enthalten Fortbildungsangebote für Menschen in besonderen Lebenssituationen und für Mitarbeitende in pflegerischen Berufen ebenso wie für KursleiterInnen im Erziehungs- und Freizeitbereich,
- bieten unseren Kooperationspartnern Zusammenarbeit bei der Wahrnehmung ihres Bildungsauftrags.



### VORTRÄGE UND GESPRÄCHSREIHEN

#### GLADBECK

#### **GLA Worauf es in der Erziehung ankommt – Erziehung zwischen Verwöhnen und Verwahrlosung**

Natürlich wollen Eltern, dass ihre Kinder das Leben meistern – dass sie gesund bleiben, die Schule erfolgreich bestehen und einen ordentlichen Beruf ergreifen. Aber wie sind diese ganz normalen Ziele zu erreichen? Der „autoritative Erziehungsstil“ – eine Mischung aus liebevoller Zuwendung zum Kind sowie Lenkung und Führung – scheint vielen Untersuchungen zufolge die besten Ergebnisse zu erzielen. Wie das in der Erziehungspraxis aussehen kann, und welche Chancen Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen und andere Bezugspersonen haben, ist Gegenstand dieses Vortrags.

Rainer Dollase, ehemaliger Professor für Psychologie an der Universität Bielefeld, war zweimal Referent auf der Gladbecker Bildungskonferenz. Seine Zuhörer schätzen an seinen Vorträgen die direkte und humorvolle Präsentation.

Leitung: Prof. Dr. Rainer Dollase  
Lesecafé der Stadtbücherei,  
Friedrich-Ebert-Str. 8, 45964 Gladbeck

U57102101 **Mi 17.01.18**  
19.30 - 21.15 Uhr  
1x 2 UE  
Teilnahmegebühr: 6,00 € /  
Vorverkauf 5,00 € /  
Schüler(innen) und  
Studierende 3,00 €  
Im Vorverkauf sind Karten im  
Haus der VHS erhältlich.  
Informationen:  
02043 992415  
(VHS Gladbeck)

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Gladbeck und der Katholischen Familienbildungsstätte Bottrop durchgeführt.

## GLA Ökumenische Bibeltage 2018

### Zwischen dir und mir – Zugänge zum Hohelied der Liebe

Auch im Jahr 2018 wird es die Ökumenischen Bibeltage in Gladbeck geben. Im Mittelpunkt werden Texte aus dem Hohelied des Alten Testaments stehen.

Leitung:

Pfarrerin Birgit Krenz-Kaynak,  
Evangelisch-Lutherische  
Kirchengemeinde Gladbeck,  
Kaplan Harald Hotop,  
Propsteipfarrei St. Lamberti, Gladbeck

U57102104 **Die Termine werden  
rechtzeitig bekannt gegeben.**  
4x 8 UE

→ Informationen und Anmeldung:  
Kaplan Harald Hotop,  
Tel.: 0170 1942237 oder  
harald.hotop@sankt-lamberti.de

## Bibel-Samstage 2018 in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bibelwerk im Bistum Essen

### Mit Gott reden – nicht über ihn

Biblischer Samstag „Ich rufe zu Gott, ja, ich schreie immer wieder, damit er mich endlich hört.“ (Psalm 77,2)

„Die Unruhe treibt mich umher, ich finde keine Worte mehr.“ (Psalm 77,5)

„Herr, wie lange wirst du mich noch vergessen?“ (Psalm 13,2)

Klagen ist etwas anderes als Murren oder Nörgeln. Während man hier untereinander schlecht über Gott redet, wendet sich ein Klagepsalm unmittelbar an Gott.

Psalmen sind „Spiegel der Seele“ (Calvin). Kein menschliches Gefühl, das in ihnen nicht widerspiegelt wird. Also auch der Schrei um Hilfe, die Enttäuschung und Anklage. Die guten Erfahrungen mit Gott mit dem in eine Beziehung zu bringen, was im Moment an Leid und Zweifel erfahren wird, – es ist nicht zu schaffen; macht wütend, sprachlos oder schreien.

„Ist seine Gnade für immer zu Ende? Gelten seine Zusagen nicht mehr?“ Psalm 77,9 meint – wenn auch `fromm` formuliert: „Gott, hast du etwa gelogen?“

Es kann sehr hilfreich sein, seine Gedanken einfach einmal ungefiltert vor Gott auszubreiten und Nichts dabei zurückzuhalten, seine abgründige Lebenslast gegen Gott zu werfen – ja sogar Gott selbst zu verwerfen.



Ein Bibelsamstag, der Fragen nach dem manchmal gar nicht so ‚guten Gott‘ zulassen will.

Leitung: Bernward Teuwsen,  
Theologe und Judaist  
Katholisches Stadthaus Mülheim,  
Althofstraße 8,  
45468 Mülheim an der Ruhr

U87103301 **Sa 09.06.18**  
09.00 - 17.00 Uhr  
1x6 UE, Kursgebühr € 35,00

→ Die Kursgebühr umfasst auch Stehkaffee, Mittagessen und Kaffee.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (0208 3083-136 oder [bw.muelheim@bistum-essen.de](mailto:bw.muelheim@bistum-essen.de)).

Der Bibelsamstag findet in Kooperation mit dem Katholischen Bibelwerk im Bistum Essen statt.

Das Bibelwerk



**In Verbindung mit dem  
Caritas-Seniorenzentrum  
Johannes-van-Acken-Haus**

**GLA „Wir machen  
unserem Kopf Beine“  
– ganzheitliches  
Gedächtnistraining -**

Wer rastet, der rostet! Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn.

Durch spielerische Übungen werden wir Gedächtnisleistungen und Kreativität in der Gruppe fördern und erweitern. Elemente aus Musik, Bewegung und Sinnesarbeit stärken darüber hinaus Gesundheit und Lebensfreude im Alter.

Leitung: Marie-Luise Schulte im Walde  
Johannes-van-Acken-Haus  
Rentforter Str. 30, Gladbeck

U57512201 **Mi 10.01.18**  
10.00 - 11.00 Uhr  
10x 10 UE

U57512202 **Mi 11.04.18**  
10.00 - 11.00 Uhr  
12x 12 UE

V57512203 **Mi 29.08.18**  
10.00 - 11.00 Uhr  
13x 13 UE

The image features three interlocking silver gears of different sizes, set against a solid blue background. The gears are rendered with a metallic sheen and are positioned in a way that suggests they are meshing together. A red banner is located at the bottom of the image, containing white text.

mit Kooperationspartnern

# I. Zentrale Veranstaltungen

mit Kooperationspartnern

Wir bieten unseren Kooperationspartnern Zusammenarbeit bei der Wahrnehmung ihres Bildungsauftrags und der Veröffentlichung ihres Bildungsangebotes an.

## **GLADBECK**

Veranstaltungen mit dem Kreuzbund

ab Seite 172

## **BOTTROP**

Veranstaltungen mit dem Kreuzbund

ab Seite 174



### GLADBECK

#### Veranstaltungen mit dem Kreuzbund – Stadtverband Gladbeck

#### Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige

Es gibt in der heutigen Zeit immer mehr Alkoholranke. Im Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund bietet das Katholische Bildungswerk Seminare an, in denen Fragen und Probleme Alkoholabhängiger und deren Angehöriger thematisiert und besprochen werden.

Die Gruppen beschäftigen sich im einzelnen mit Problembereichen wie z. B.:

- Ursachen, Erscheinungsformen und Auswirkungen der Abhängigkeit
- Möglichkeiten des Umgangs mit der Abhängigkeit
- Die helfende Beziehung: Verstehen und verstanden werden
- Folgen der Abhängigkeit
- Probleme im Berufs- und Arbeitsleben
- Umgang mit anderen Krankheiten
- Probleme der Suchtverlagerung
- Möglichkeiten der alkoholfreien Freizeitgestaltung
- Erkennen der eigenen Lebensmöglichkeiten
- Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe für Suchtkranke

**Gruppenseminare der  
Kreuzbundgruppen:**

**GLA Kreuzbundgruppe 1**

Leitung: Klaus Kasperitz  
Caritasverband, Bachstr. 1  
(Gruppenräume)

U57122101 **Mo 08.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
23x 69 UE

V57122102 **Mo 02.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

**GLA Kreuzbundgruppe 3**

Leitung: Gero Schiller  
Caritasverband (Gruppenräume),  
Bachstr. 1, Gladbeck

U57122103 **Mi 03.01.18**  
18.00 - 20.30 Uhr  
26x 78 UE

V57122104 **Mi 04.07.18**  
18.00 - 20.30 Uhr  
24x 72 UE

**GLA Kreuzbundgruppe 4**

Leitung: Dieter Hockertz  
Caritasverband (Gruppenräume),  
Bachstr. 1, Gladbeck

U57122105 **Do 04.01.18**  
18.30 - 21.00 Uhr  
24x 72 UE

V57122106 **Do 05.07.18**  
18.30 - 21.00 Uhr  
25x 75 UE

**GLA Kreuzbundgruppe 5**

Leitung: Knut Byrszel  
Caritasverband (Gruppenräume),  
Bachstr. 1, Gladbeck

U57122107 **Mo 08.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
23x 69 UE

V57122108 **Mo 02.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

**GLA Kreuzbundgruppe 7**

Leitung: Andreas Bisch  
Caritasverband (Gruppenräume),  
Bachstr. 1, Gladbeck

U57122112 **Di 02.01.18**  
18.00 - 20.30 Uhr  
25x 75 UE

V57122113 **Di 03.07.18**  
18.00 - 20.30 Uhr  
25x 75 UE



## BOTTROP

### Veranstaltungen mit dem Kreuzbund – Stadtverband Bottrop

### Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige

Es gibt in der heutigen Zeit immer mehr Alkoholranke. Im Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund bietet das Katholische Bildungswerk Seminare an, in denen Fragen und Probleme Alkoholabhängiger und deren Angehöriger thematisiert und besprochen werden.

Die Gruppen beschäftigen sich im einzelnen mit Problembereichen wie z. B.:

- Ursachen, Erscheinungsformen und Auswirkungen der Abhängigkeit
- Möglichkeiten des Umgangs mit der Abhängigkeit
- Die helfende Beziehung: Verstehen und verstanden werden
- Folgen der Abhängigkeit
- Probleme im Berufs- und Arbeitsleben
- Umgang mit anderen Krankheiten
- Probleme der Suchtverlagerung
- Möglichkeiten der alkoholfreien Freizeitgestaltung
- Erkennen der eigenen Lebensmöglichkeiten
- Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe für Suchtkranke

### Gruppenseminare der Kreuzbundgruppen:

#### **BOT Kreuzbundgruppe 1**

Leitung: Bernd Schenke  
AWO-Seniorenzentrum  
„Schattige Buche“,  
Rheinbabenstr. 38, Bottrop  
U57132101 **Mo 08.01.18**

19.00 - 21.30 Uhr  
23x 69 UE

V57132102 **Mo 02.07.18**

19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

#### **BOT Tagesseminar: Arbeit mit Gefühlen**

Leitung: Uwe Zurhorst  
AWO-Seniorenzentrum  
„Schattige Buche“  
Rheinbabenstr. 38, Bottrop  
U57132103 **Sa 20.01.18**

09.00 - 17.00 Uhr  
1x 6 UE

#### **BOT Wochenendseminar: Wie geht mein Partner mit meiner Sucht um?**

Leitung: Karl-Rudolf Forster  
Akademie Klausenhof  
Klausenhofstraße 100, Hamminkeln  
V57132104 **Fr 07.09.18 - So 09.09.18**

### **BOT Kreuzbundgruppe 2**

Leitung: Udo Geschonke  
Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum  
Bottrop, Bügelstr. 25

U57132106 **Mi 03.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
26x 78 UE

V57132107 **Mi 04.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

### **BOT Wochenendseminar: Thema wird noch bekannt gegeben!**

Leitung: Wolfgang Brockmann  
Kardinal-Hengsbach-Haus,  
Essen-Werden  
U57132108 **Fr 23.03.18 - So 25.03.18**

### **BOT Wochenendseminar: Thema wird noch bekannt gegeben!**

Leitung: angefragt  
Kolping-Bildungsstätte, Coesfeld  
V57132109 **Fr 12.10.18 - So 14.10.18**

### **BOT Kreuzbundgruppe 3**

Leitung: Udo Kajdan  
Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum  
Bottrop, Bügelstr. 25

U57132110 **Do 04.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
23x 69 UE

V57132111 **Do 05.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
26x 78 UE

### **BOT Wochenendseminar: Suchtgedächtnis und Angehörige**

Leitung: angefragt  
Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum  
Bottrop, Bügelstr. 25

V57132113 **Termin wird noch  
bekannt gegeben!**

### **BOT, Kreuzbundgruppe 4**

Leitung: Reinhold Schweiner  
Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum  
Bottrop, Bügelstr. 25

U57132115 **Mo 08.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
23x 69 UE

V57132116 **Mo 02.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

### **BOT Wochenendseminar: Thema wird noch bekannt gegeben!**

Leitung: Gabriele Ravenstein  
Heimvolkshochschule  
„Gottfried Könzgen“  
KAB / CAJ e. V., Haltern am See  
U57132120 **Sa 10.02.18 – So 11.02.18**

### **BOT Kreuzbundgruppe 5**

Leitung: Almut Amft  
AWO-Seniorenzentrum  
„Schattige Buche“,  
Rheinbabenstr. 38 Bottrop

U57132121 **Mi 03.01.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
26x 78 UE

V57132122 **Mi 04.07.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
25x 75 UE



**BOT Wochenendseminar:  
Wo stehe ich im Leben?  
Wie sehen mich andere?**

Leitung: Thomas Holtbernd  
Kath. Akademie „Die Wolfsburg“,  
Mülheim an der Ruhr  
U57132123 **Sa 07.04.18 - So 08.04.18**

**BOT Tagesseminar:  
Was ist gesunder Egoismus?**

Leitung: Wolfgang Brockmann  
AWO-Seniorenzentrum  
„Schattige Buche“,  
Rheinbabenstr. 38, Bottrop  
V57132125 **Sa 27.10.18**  
09.00 - 16.00 Uhr  
1x 9 UE

**BOT Kreuzbundgruppe 6**

Leitung: Ulf Busen, Uwe Karkutt  
AWO-Seniorenzentrum  
„Schattige Buche“,  
Rheinbabenstr. 38, Bottrop  
U57132128 **Do 04.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
24x 72 UE  
V57132129 **Do 05.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
26x 78 UE

**BOT Wochenendseminar:  
Welche Ziele hat die Gruppe  
nach außen?**

Leitung: Karl-Rudolf Forster  
Familien-Ferien-Zentrum –  
Lieberhausen,  
Käte-Strobel-Weg 30, Gummersbach  
V57132130 **Fr 31.08.18 – So 02.09.18**

**BOT Kreuzbundgruppe 7**

Leitung: Peter Wagner  
Caritas-Kolpinghaus,  
Pfarrstr. 7, Bottrop  
U57132131 **Di 02.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
26x 78 UE  
V57132132 **Di 03.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
24x 72 UE

**BOT Wochenendseminar:  
Thema, Ort und Referent werden  
noch bekannt gegeben!**

Leitung: angefragt  
V57132135

**BOT Kreuzbundgruppe 8**

Leitung: Hans-Werner Johanning  
AWO-Seniorenzentrum  
„Schattige Buche“,  
Rheinbabenstr. 38, Bottrop  
U57132137 **Di 02.01.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
25x 75 UE  
V57132138 **Di 03.07.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
25x 75 UE

**BOT Wochenendseminar:  
Thema und Termin werden noch  
bekannt gegeben!**

Leitung: Martin Schindler  
Haus Cordes, Stockum-Sundern  
U57132139

**BOT Kreuzbundgruppe 9**

Leitung: Andrea Grosse-Beck  
Gemeindezentrum St. Bonifatius,  
Im Fuhlenbrock 184, Bottrop  
U57132142

**Di 02.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

V57132143 **Di 03.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
25x 75 UE

**BOT Wochenendseminar:  
Thema und Termin werden noch  
bekannt gegeben!**

Leitung: angefragt  
Kath. Akademie „Die Wolfsburg“,  
Mülheim an der Ruhr  
U57132144

**BOT Wochenendseminar:  
Thema und Termin werden noch  
bekannt gegeben!**

Leitung: angefragt  
Kath. Akademie „Die Wolfsburg“,  
Mülheim an der Ruhr  
V57132145



Gemeinden und Seniorenheime

## II. Veranstaltungen

### in Gemeinden und Senioreneinrichtungen

Mit unserem Außenstellen-Programm unterstützen wir Kirchengemeinden und andere Einrichtungen in dem Bemühen um eine lebendige Bildungsarbeit vor Ort.

#### **Hier finden Sie**

- Einzelveranstaltungen und Gesprächskreise verschiedener Gruppen zu diversen Themenbereichen
- Berichte über kulturelle Besonderheiten und Diavorträge zu interessanten Reisezielen
- sowie auch zahlreiche Veranstaltungen für Senioren / -gruppen.



in Gemeinden

# Gemeinden

## II. Veranstaltungen in Gemeinden

Mit unserem Außenstellen-Programm unterstützen wir Kirchengemeinden und andere Einrichtungen in dem Bemühen um eine lebendige Bildungsarbeit vor Ort. Dazu gehören Angebote von Gesprächskreisen und Kursen in den Gemeinden.

### **BOTTROP**

ab Seite

- **Pfarrei St. Joseph** 182
- St. Michael 182
- St. Johannes 182
- St. Pius 183

### **GLADBECK**

ab Seite

- **Pfarrei St. Lamberti** 183
- St. Lamberti 183
- St. Josef 184
- St. Franziskus 187
- Heilig Kreuz 188
- St. Marien 191



**BOTTROP**

**St. Johannes**

**Pfarrei St. Joseph**

**BOT Mit Liedern, Rätsel und Gedichten das Leben Feiern und mitgestalten**

Leitung: Marie-Luise Schulte im Walde  
Schutzengelhaus

U57342101 **Fr 25.05.18**

15.00 - 17.45 Uhr

1x 3 UE

**St. Michael**

**Veranstaltungen mit der kfd:**

**BOT Irland – grüne Insel, Kultur und Landschaft**

Leitung: Helga Storp  
Gemeindezentrum St. Michael,  
Glückaufstraße 5, Bottrop

U57332101 **Do 19.04.18**

16.00 - 17.30 Uhr

1x 2 UE

**BOT Wenn die Kühe Trachten tragen – Bauernmarkt und Almagtrieb**

Leitung: Helga Storp  
Gemeindezentrum St. Michael,  
Glückaufstraße 5, Bottrop

V57332102 **Do 15.11.18**

16.00 - 17.30 Uhr

1x 2 UE

## ■ St. Pius

### Veranstaltungen mit der KAB:

#### **BOT Gedächtnistraining**

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit spannenden Themen zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen Fitness – Teile I bis III

Leitung: Marie-Luise Schulte im Walde  
Gemeindezentrum St. Pius,

Am Limberg 11, Bottrop

U57392101 **Do 22.02.18**  
15.45 - 17.15 Uhr  
3x 6 UE

#### **BOT Advent im Elsaß**

Leitung: Helga Storp  
Gemeindezentrum St. Pius,  
Am Limberg 11, Bottrop

V57392102 **Do 08.11.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

## GLADBECK

### ■ Pfarrei St. Lamberti

#### ■ St. Lamberti

#### **GLA Frauentreff am Donnerstag**

Wir treffen uns an jedem 2. Donnerstag im Monat und beschäftigen uns mit aktuellen Themen, besprechen Bücher oder informieren uns über ausgewählte Projekte und Einrichtungen des öffentlichen Lebens.

Leitung: Team  
Pfarrzentrum St. Lamberti,  
Kirchstr. 6, Gladbeck

U57452101 **Do 11.01.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
7x 14 UE

V57452102 **Do 13.09.18**  
09.00 - 10.30 Uhr  
4x 8 UE



## ■ St. Josef

Frauen 90

### GLA Das Jüdische Museum in Dorsten – Vorbereitung auf den Museumsbesuch (mit Führung)

Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482101 **Di 23.01.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Einführung in das Acryl-Malen

Leitung: Sandra Sump  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482103 **Di 27.03.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Eintauchen in die Welt der Bücher – ein Gesprächsabend über aktuelle Literatur

Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482104 **Di 24.04.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Einführung in das Faszien-Training

(Bitte, Turnschuhe und  
bequeme Kleidung mitbringen!)

Leitung: Ursula Zahn  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482102 **Di 27.02.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Workshop: Neue Gesellschaftsspiele

kennen lernen und ausprobieren

Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482105 **Di 22.05.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Alte Lieder neu entdecken – ein musikalischer Abend

Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482106 **Di 26.06.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### Sommersalate – Variationen der verschiedensten Art

Neue Rezepte kennen lernen und ausprobieren  
Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
V57482107 **Di 28.08.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Workshop: Herzkissen nähen für einen guten Zweck

Leitung: Karin Vogel-Otte  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
V57482108 **Di 25.09.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Kreatives Gestalten für den Advent

Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
V57482109 **Di 23.10.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### Ein besonderes Festtags-Menü gestalten

Neue Rezepte kennen lernen und ausprobieren  
Leitung: Sabine Böttcher  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
V57482110 **Di 27.11.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### Frauen 007

### GLA Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne... (Hermann Hesse)

Inspirationen zum Jahresbeginn  
Leitung: Ulrike Tautz, Gabi Sienert  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482115 **Di 16.01.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Acrylmalerei – Einführung in die Maltechnik des Acrylmalens

Leitung: Sandra Sump  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482116 **Di 17.04.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE



**GLA Bewegung von Kopf bis Fuß – aktiv und fit bleiben**

Leitung: Hedwig Alfs,  
Felizitas Niermann  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482117 **Di 15.05.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

**GLA Das Weihnachtsmenü – neue Rezepte kennen lernen und ausprobieren**

Leitung: Britta Keller  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
V57482120 **Di 20.11.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

**GLA Wissenswertes rund um den Wein – Schwerpunkt: Leichte Sommerweine**

Leitung: Martin Vollmer  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
U57482118 **Di 19.06.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

**GLA Exkursion nach Münster (oder Köln) mit Führung durch den Dom**

Leitung:  
Felizitas Niermann,  
Hedwig Alfs  
Gemeindezentrum St. Josef,  
Hegestr. 146, Gladbeck-Rentfort  
V57482119 **Di 18.09.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

## St. Franziskus

### Kolping – Frauenkreis

#### GLA Richtiges Verhalten bei Herz- und Kreislauferkrankungen

Leitung: Christoph Witzke, Apotheker  
 Gemeindezentrum St. Franziskus,  
 Schwechater Str. 44,  
 Gladbeck-Rentfort-Nord  
 U57482205 **Mo 19.03.18**  
 16.00 - 18.30 Uhr  
 1x 3 UE

#### GLA „Komm, rate mit – das hält fit!“

Gemeinsam das Gedächtnis trainieren  
 Leitung: Doris Gevers  
 Gemeindezentrum St. Franziskus,  
 Schwechater Str. 44,  
 Gladbeck-Rentfort-Nord  
 U57482206 **Mo 18.06.18**  
 16.00 - 18.30 Uhr  
 1x 3 UE

#### GLA Homöopathie und Hausapotheke – die richtige Anwendung

Leitung: Katja Schmelter, Apothekerin  
 Gemeindezentrum St. Franziskus,  
 Schwechater Str. 44,  
 Gladbeck-Rentfort-Nord  
 V57482207 **Mo 15.10.18**  
 16.00 - 18.30 Uhr  
 1x 3 UE

#### GLA In Fotografien die Welt kennen lernen – Kanäle und Seen von Moskau bis St. Petersburg

Leitung: Dr. Otto Gerlich  
 Gemeindezentrum St. Franziskus,  
 Schwechater Str. 44,  
 Gladbeck-Rentfort-Nord  
 V57482208 **Mo 19.11.18**  
 16.00 - 18.30 Uhr  
 1x 3 UE

#### GLA Die „Heilige Familie“: Geburt und Kindheit Jesu – Biblische Impulse für heute

Leitung: Dr. Otto Gerlich  
 Gemeindezentrum St. Franziskus,  
 Schwechater Str. 44,  
 Gladbeck-Rentfort-Nord  
 V57482209 **Mo 17.12.18**  
 16.00 - 18.30 Uhr  
 1x 3 UE



## ■ Heilig Kreuz

„Power-Frauen 05“

### „Wenn einer eine Reise tut...“ Eine kleine Geschichte des Reisens

Von der Pilgerfahrt des Altertums  
bis zum Massentourismus  
unserer Tage

Leitung: Bernhard Huschens  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492101 **Di 09.01.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Auf den Spuren unserer Geschichte

Besuch auf Schloss Horst mit  
historischer Führung  
Leitung: Katrin Wagner  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492102 **Di 13.02.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Zukunft Heilig Kreuz: Wo stehen wir? Wie gehts weiter?

Gespräch zur Pfarrei-Entwicklung  
Leitung: Pastor Andreas Lamm  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492103 **Di 13.03.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Ungewöhnliche Spiele kennen lernen und ausprobieren. Kubb (Wikinger Schach) – wie treffsicher sind Frauen wirklich?

Leitung: Stephanie Kesper  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492104 **Di 10.04.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Wer kennt Gladbeck? Durch Rätseln die Geschichte der Stadt erkunden

Leitung: Ingrid Dierichs-Kemmer  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492105 **Di 08.05.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Auf den Spuren der Industriekultur – alte Radwege neu entdecken

Leitung:  
Roswitha Damerow-Hoffmann  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
V57492106 **Di 10.07.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Typische Speisen und Getränke des Herbstes neu entdecken

Neue Rezepte kennen lernen und ausprobieren  
Leitung: Gabi Albersmeier  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
V57492107 **Di 09.10.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA ...den Sternen so nah! Exkursion zum Planetarium in Bochum

Leitung: Rabea Weßeler  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133 Gladbeck-Butendorf  
V57492108 **Di 13.11.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Leuchtender Schmuck in dunkler Jahreszeit – Winterdekoration selbstgemacht

Leitung: Iris Saborrosch  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
V57492109 **Di 11.12.18**  
19.00 - 21.30 Uhr  
1x 3 UE

### „Die Kreuzdamen“

### GLA Gesund werden – gesund bleiben mit Schüßler-Salzen

Leitung:  
Herr Siebeck, Einhorn-Apotheke  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492110 **Mi 10.01.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### GLA Wissenswertes rund um den Wein

Leitung: Britta Theelke  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492111 **Mi 07.02.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE



### **GLA Tausende Lichter und farbenfrohe Illuminationen**

Exkursion zum Parkleuchten im Grugapark Essen  
Leitung: Birgit Haske  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492112 **Mi 07.03.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### **GLA Das Ruhrgebiet einmal anders kennenlernen – Kulinarische Stadtführung in Essen**

Leitung: Manuela Bachert  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
U57492113 **Mi 02.05.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### **GLA Eine Reise in unsere Kindheit – Alte Spiele neu entdeckt**

Kulinarische Stadtführung in Essen  
Leitung: Britta Theelke  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133 Gladbeck-Butendorf  
U57492114 **Mi 06.06.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### **GLA Die Alpen des Ruhrgebiets entdecken – Haldenwanderung**

Leitung: Angelika Paß  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
V57492115 **Mi 04.07.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### **GLA Exkursion zu einer Ziegenkäserei**

Leitung: Marianne Schulte  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
V57492116 **Mi 10.10.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

### **GLA Sehen heißt glauben – Eine Reise in das Land der optischen Täuschungen**

Leitung: Bernhard Huschens  
Gemeindezentrum Heilig Kreuz,  
Horster Str. 133, Gladbeck-Butendorf  
V57492117 **Mi 07.11.18**  
19.30 - 22.00 Uhr  
1x 3 UE

## ■ St. Marien

kfd

### GLA Was Menschen gesund hält

Leitung: Silvia Steinberg  
 Gemeindehaus St. Marien,  
 Aufm Kley 11, Gladbeck-Brauck  
 U57502101 **Di 06.03.18**  
 10.00 - 11.30 Uhr  
 1x 2 UE

### GLA Ein Tässchen Kaffee

Eine kleine Kulturgeschichte  
 des Kaffees  
 Leitung: Bernhard Huschens  
 Gemeindehaus St. Marien,  
 Aufm Kley 11, Gladbeck-Brauck  
 U57502102 **Di 08.05.18**  
 10.00 - 11.30 Uhr  
 1x 2 UE

### GLA Kreis interessierter Frauen

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Themen, besprechen Bücher oder informieren uns über ausgewählte Projekte und Einrichtungen des öffentlichen Lebens.

Leitung: Ursula Wagner  
 Gemeindehaus St. Marien,  
 Aufm Kley 11, Gladbeck-Brauck  
 V57502103 **Di 04.09.18**  
 10.00 - 11.30 Uhr  
 2x 4 UE



in Senioreneinrichtungen

# Senioreneinrichtungen

## II. Veranstaltungen in Senioreneinrichtungen

Neben Berichten und Diavorträgen über kulturelle Besonderheiten und interessante Reiseziele finden Sie hier Angebote, die mit Elementen aus Musik, Bewegung und Sinnesarbeit die Gesundheit und Lebensfreude im Alter stärken.

### GLADBECK

- **Caritas-Seniorenzentrum  
Johannes-van-Acken-Haus**  
„Wir machen unserem  
Kopf Beine“
  - ganzheitliches  
Gedächtnistraining

### BOTTROP

- **Caritas-Senioreneinrichtung  
St. Hedwig**
  - Sitzgymnastik  
für ältere Menschen
  - Lichtbildervorträge
- **Caritas-Seniorenzentrum  
St. Teresa**
  - Gymnastik für Senioren



## GLADBECK

**Caritas-  
Seniorenzentrum  
Johannes-van-  
Acken-Haus**  
in Verbindung mit dem  
Kath. Bildungswerk

Leitung: Marie-Luise Schulte im Walde  
Johannes-van-Acken-Haus  
Rentforter Str. 30, Gladbeck

U57512201 **Mi 10.01.18**  
10.00 - 11.00 Uhr  
10x 10 UE

U57512202 **Mi 11.04.18**  
10.00 - 11.00 Uhr  
12x 12 UE

V57512203 **Mi 29.08.18**  
10.00 - 11.00 Uhr  
13x 13 UE

## GLA „Wir machen unserem Kopf Beine“ – ganzheitliches Gedächtnistraining –

Wer rastet, der rostet! Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Durch spielerische Übungen werden wir Gedächtnisleistungen und Kreativität in der Gruppe fördern und erweitern. Elemente aus Musik, Bewegung und Sinnesarbeit stärken darüber hinaus Gesundheit und Lebensfreude im Alter.

**BOTTROP**

**Caritas-  
Senioreneinrichtung**

St. Hedwig in Verbindung  
mit dem Kath. Bildungswerk

**BOT Einübung in eine  
Sitzgymnastik für ältere  
Menschen**

Leitung: Elisabeth Kobuszynski  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop

U57522101 **Mo 08.01.18**  
15.45 - 17.15 Uhr  
22x 44 UE

V57522102 **Mo 27.08.18**  
15.45 - 17.15 Uhr  
17x 34 UE

**BOT Der Wallfahrtsort Neviges  
im Bergischen Land**

Leitung: Helga Storp  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop

U57522105 **Di 06.02.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

**BOT Frühling in Bottrop**

Farbige Dias über Blumen,  
mit Frühlingsgedichten verbunden  
Leitung: Helga Storp  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop

U57522106 **Di 13.03.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

**BOT Die Gruga in Essen  
im Wandel der Jahreszeiten**

Leitung: Helga Storp  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop

U57522107 **Di 15.05.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

**BOT Wasser –  
Quelle des Lebens**

Leitung: Helga Storp  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop

V57522108 **Di 10.07.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE



## **BOT Brauchtum zum Erntedankfest**

Leitung: Helga Storp  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop  
V57522109 **Di 18.09.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

## **BOT Zauber des Advents in Wien**

Leitung: Helga Storp  
Caritas-Senioreneinrichtung St. Hedwig,  
Nordring 77, Bottrop  
V57522110 **Di 13.11.18**  
16.00 - 17.30 Uhr  
1x 2 UE

**Caritas-  
Seniorenzentrum  
St. Teresa**

in Verbindung mit dem  
Kath. Bildungswerk

**BOT Gesundheit im Alter –  
Gymnastik für Senioren**

**Kursus I**

Leitung: Irmgard Glass  
Caritas-Seniorenzentrum St. Teresa,  
Görkenstr. 42, Bottrop  
U57532101 **Di 02.01.18**  
09.45 - 10.30 Uhr  
123x 123 UE  
V57532102 **Mo 02.07.18**  
09.45 - 10.30 Uhr  
125x 125 UE

**Kursus II**

Leitung: Irmgard Glass  
Caritas-Seniorenzentrum St. Teresa,  
Görkenstr. 42, Bottrop  
U57532103 **Di 02.01.18**  
10.30 - 11.15 Uhr  
123x 123 UE  
V57532104 **Mo 02.07.18**  
10.30 - 11.15 Uhr  
125x 125 UE

**Kursus III**

Leitung: Irmgard Glass  
Caritas-Seniorenzentrum St. Teresa,  
Görkenstr. 42, Bottrop  
U57532105 **Di 02.01.18**  
11.15 - 12.00 Uhr  
25x 25 UE  
V57532106 **Di 03.07.18**  
11.15 - 12.00 Uhr  
25x 25 UE

## Bildquellen:

Umschlag .....	17968123; ©Robert Kneschke – Fotolia.com
Umschlag .....	25054738; ©Wavebreak Media Micro_com – Fotolia.com
Seite 160 .....	2307610; ©Fotolia.com
Seite 164 .....	11964070; ©zzzdim – Fotolia.com
Seite 170 .....	7347939; ©Thomas – Fotolia.com
Seite 178 .....	79585860; ©Gajus – Fotolia.com
Seite 180 .....	323127; ©Anne Katrin Figge – Fotolia.com
Seite 193 .....	194178; ©chickenstock – Fotolia.com
Seite 198 (und weitere Seiten) .....	Motiv Pustelblume: 49493390; ©buyman – Fotolia.com





# Anmeldung zu Kursen



KEFB Region Bottrop / Gladbeck

der Katholischen Familienbildungsstätte Bottrop  der Katholischen Bildungswerke Bottrop und Gladbeck

Name / Vorname:		Geburtsdatum:	
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen:	Name, Vorname des Kindes:	Geburtsdatum (erforderlich):	
Straße, Hausnummer:		Telefon / Handy:	
PLZ, Ort:		E-Mail (für die Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:			
Kursnummer:	Kurstitel:	Gebühr:	

Bitte füllen Sie auch die Rückseite aus!



Ort

Datum

Unterschrift

### Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats

für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH · Zwölfiling 16 · 45127 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: Wird separat mitgeteilt

SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname Kontoinhaber/in:

Straße, PLZ, Ort:

IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen):

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_

Bank

BIC

Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl

Konto-Nummer:

Die Frist zur Versendung der Vorkabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt zwei Werktage vor Bankenzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

X

Ort

Datum

Unterschrift



# Anmeldung zu Kursen



KEFB Region Bottrop / Gladbeck

der Katholischen Familienbildungsstätte Bottrop  der Katholischen Bildungswerke Bottrop und Gladbeck

Name / Vorname:		Geburtsdatum:	
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen:	Name, Vorname des Kindes:	Geburtsdatum (erforderlich):	
Straße, Hausnummer:		Telefon / Handy:	
PLZ, Ort:		E-Mail (für die Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:			
Kursnummer:	Kurstitel:	Gebühr:	

Bitte füllen Sie auch die Rückseite aus!



Ort

Datum

Unterschrift

### Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats

für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH · Zwölfiling 16 · 45127 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: Wird separat mitgeteilt

SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname Kontoinhaber/in:

Straße, PLZ, Ort:

IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen):

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_

Bank

BIC

Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl

Konto-Nummer:

Die Frist zur Versendung der Vorkabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt zwei Werktage vor Bankenzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

X

Ort

Datum

Unterschrift



## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was möchten Sie uns mitteilen? Bitte unten erläutern!



Ich habe eine  
**Anregung**



Ich möchte  
auf etwas hinweisen



Ich habe eine  
**Beschwerde**



Ich möchte  
**Lob und Dank**  
äußern

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ihr Lob / Ihre Anregung / Ihr Hinweis / Ihre Beschwerde:

**Vielen Dank für  
Ihre Angaben!**

**Katholische Bildungswerke Bottrop und Gladbeck**

Elsa-Brändström-Straße 11 · 46045 Oberhausen

Telefon 0208 85996-74 · Telefax 0208 85996-83

[bildungswerk.gladbeck@bistum-essen.de](mailto:bildungswerk.gladbeck@bistum-essen.de)

[bildungswerk.bottrop@bistum-essen.de](mailto:bildungswerk.bottrop@bistum-essen.de)

[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

## Stichwortverzeichnis

Seite

Seite

**A**chtsamkeit ..... 14, 110  
Ajoustickerei ..... 147  
Älter werden ..... 16  
Ängste (Kinder) ..... 36  
Ausflüge (Kinder) ..... ab 63  
Ausgleichsgymnastik ..... 116

**B**abykleidung ..... 142  
Babykurse ..... ab 37  
Babymassage ..... 38  
Babyspielplatz ..... 38  
Beckenboden ..... 109  
Betreuungsverfügung ..... 18  
Bewegung ..... ab 113  
Bibel ..... ab 167  
Bildungsurlaub ..... 14  
Bodyforming ..... 116

**Bildungswerk, Kath.** ..... ab 160

**E**inhörner ..... 77  
Eltern-Kind-Gruppe bis 1 Jahr ..... 40  
Eltern-Kind-Gruppe ab 1 Jahr ..... 46  
Eltern-Kind-Turnen ..... 52  
Elternstart NRW ..... 37  
Elterntaining ..... 30  
Englisch ..... 16  
Entspannung ..... ab 110  
Ernährung ..... ab 123  
Erschöpfung ..... 78  
Erste Hilfe ..... 32  
Erziehungskurse ..... 30

**F**arb- und Stilberatung ..... 139  
Fasten ..... 123  
Feldenkrais ..... 109  
Feriennähkurse für Jugendliche ..... 142  
Fit mit Baby ..... 46  
Fitness + Bewegung ..... ab 113  
Fitnessstraining für Frauen ..... 117  
Flüchtlinge (Kinder) ..... 52  
Folkloretanz ..... 120  
Forum der älteren Generation ..... 26  
Frauenselbsthilfe nach Krebs ..... 18  
Führungen (Kinder) ..... ab 63

**G**edächtnistraining ..... 15  
Generationenberatung ..... 17  
Geschenke selber nähen ..... 140  
Geschichte ..... 26  
Geschwisterkinder ..... 31  
Gesprächskreis ..... 16  
Gesundheit ..... ab 108  
Grenzen setzen ..... 86, 97  
Großeltern ..... 87  
Gymnastik ..... ab 113  
Gymnastik für Frauen ..... 115

**H**äkeln ..... 137  
Hardanger ..... 147  
Hatha-Yoga ..... ab 111  
Heimatverein ..... 27  
Herbst (Kinder) ..... 65  
Hip-Hop (Kinder) ..... 62  
Hohlsaumstickerei ..... 147  
Holzschnitzen ..... 151

**I**konenmalerei ..... 150  
Inklusion ..... 100  
Iyengar-Yoga ..... 112

**K**atholische Frauengemeinschaft ..... ab 19  
Kess erziehen® ..... ab 30  
Kfd ..... ab 19  
Kidix® ..... 46  
Kindertanz ..... 61  
Kochen (Kinder) ..... 79  
Kochkurse für Frauen ..... ab 124  
Kochkurse in Essen-Borbeck ..... ab 127  
Kochkurse in Kirchhellen ..... ab 124  
Kommunikation mit Kindern ..... 81, 94  
Kontratänze ..... 120  
Krabbelgruppe ab 1 Jahr ..... 46  
Krabbelgruppe bis 1 Jahr ..... 40  
Kreative Wochenenden ..... ab 137  
Kreativkurse (Kinder) ..... ab 57, 63  
Krebserkrankung ..... 18  
Krebsnachsorge ..... 116  
Kultur ..... 26  
Kundalini-Yoga ..... 112  
Kunst ..... 26

## Stichwortverzeichnis

Seite

Seite

<b>L</b> aternen basteln .....	70, 102	Seniorentanz.....	ab 119
<b>M</b> ärchen .....	87, 96	Sexueller Missbrauch .....	100
Märchenschule .....	68	Sockenstricken.....	146
Medien.....	79, 80, 100	Spiel + Bewegung.....	40
Meditation.....	110	Spielen.....	92, 95
Meditativer Tanz.....	110	Spielgruppe ab 1 Jahr .....	46
Mini-Club.....	46	Spielgruppe bis 1 Jahr.....	40
Mixer.....	120	Spielzeug.....	57
Musikkurse ab 1 Jahr.....	54	Squares.....	120
Musikkurse ab 3 Jahren .....	60	Sticken.....	147
Musikkurse bis 1 Jahr.....	44	Stoff.....	ab 143
<b>N</b> acken .....	108	Stressbewältigung.....	14
Nadel und Faden .....	136	Stricken .....	147
Nähcafé.....	137	<b>T</b> anz.....	ab 119
Nähkurse.....	ab 143	Tänze aus aller Welt.....	120
Nähkurse für Jugendliche.....	142	Trotzphase.....	85, 94
Nähkurse für Schwangere.....	142	Turnen (Kinder) .....	52
Nähmaschine.....	138	<b>U</b> pcycling.....	140, 141
Nähprojekte.....	140, 141	<b>V</b> ater-Kind-Gruppe .....	77
Naturheilkunde (Kinder) .....	95	Väterkurse .....	59
Naturkurse (Kinder) .....	ab 56	Vorsorgevollmacht.....	18
Nordamerikanische Tänze.....	120	Vorträge .....	17, 26
<b>O</b> stern (Kinder) .....	57, 64	<b>W</b> aldkurse .....	ab 62, 64
Overlockmaschine .....	138	Weihnachten (Kinder).....	45, 55, 58, 60, 66
<b>P</b> ädagogischer Treff .....	32	Weihnachtsnähevent .....	140
Patientenverfügung.....	18	Wellness (Kinder).....	85, 103
PEKiP® .....	39	WenDo für Frauen.....	108
Pilates.....	116	Wirbelsäulengymnastik.....	114
Pubertät .....	31, 73	Wolle.....	147
<b>R</b> eligöse Meditation .....	150	Workout.....	ab 113
<b>S</b> auberkeitserziehung .....	101	<b>Y</b> oga .....	ab 111
Schultern .....	108	Yoga auf dem Stuhl .....	111
Schulthemen.....	33, 36		
Schultüten .....	75		
Schulvorbereitung.....	68		
Selbstbehauptung.....	108		
Selbsthilfegruppen.....	18		
Selbstverteidigung .....	108		
Senioren gymnastik .....	118		

## WAS SIE WISSEN SOLLTEN

### Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

#### PRÄAMBEL

Alle Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für interessierte Menschen – unabhängig von der Konfession.

#### ■ § 1 Anmeldung

1. Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkt Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich, insoweit diese die Anmeldung nicht selbst in ihrem Namen für ihr Kind vornehmen.
2. Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail oder über die Internetseiten der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH erfolgen. Auch persönliche Anmeldungen sind während der Öffnungszeiten möglich. Bei der Anmeldung ist vom Teilnehmer / von der Teilnehmerin der entsprechende Vordruck zu nutzen. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin hat die vollständige Adresse und eine Telefonnummer, unter der er / sie für Rückfragen oder Änderungen erreichbar ist, sowie eine aktuelle E-Mail-Adresse anzugeben. Die vom Teilnehmer / von der Teilnehmerin genannte E-Mail-Adresse wird von der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH als verbindlich angesehen. Die Angabe des Geburtsdatums erfolgt freiwillig.
3. Bei Anmeldungen zu Kursen in Pfarrgemeinden sind ein einrichtungsspezifisches Vorgehen sowie abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen in den jeweiligen Programmheften zu beachten.
4. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erfolgt hierüber eine Mitteilung an den Anmeldenden / die Anmeldende.
5. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer / die Teilnehmerin die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH an.

#### ■ § 2 Zahlungsbedingungen

1. Zusammen mit der Anmeldung ist eine schriftliche Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat zu Gunsten der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH zu erteilen.
2. Ist ein Bankeinzug infolge fehlerhafter Angaben bei der Bankverbindung oder wegen einer nicht ausreichenden Deckung des Kontos nicht möglich, trägt der Teilnehmer / die Teilnehmerin die hieraus erwachsenden Kosten – insbesondere die Bankgebühr. Weitergehende Schadensersatzansprüche bleiben vorbehalten.

3. Bei persönlicher Anmeldung ist in Einzelfällen auch eine Barzahlung möglich.
4. Für Studienreisen und Bildungswochen gelten unsere Allgemeinen Reisebedingungen, die in unseren Einrichtungen ausliegen.

### ■ § 3 Kursausfall

1. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH behält sich vor, die Veranstaltung abzusagen. Als Gründe hierfür sind beispielsweise eine zu geringe Teilnehmerzahl oder eine Erkrankung der Seminarleitung anzusehen.
2. Von dem Ausfall der Veranstaltung wird der Teilnehmer / die Teilnehmerin unverzüglich unterrichtet. Gegebenenfalls bereits gezahlte Kursgebühren werden ebenfalls unverzüglich zurückerstattet.
3. Pro Kurs ist regelmäßig eine Teilnehmerzahl von mindestens zehn Personen erforderlich, soweit die jeweilige Programmankündigung nichts anderes vorsieht.

### ■ § 4 Widerrufsrecht

Der Teilnehmer / die Teilnehmerin kann seine / ihre über Fernkommunikationsmittel abgegebene Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölf-ling 16, 45127 Essen, E-Mail: kefb@bistum-essen.de.

### ■ § 5 Rücktritt / Kündigung durch den Teilnehmer / die Teilnehmerin

1. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin ist berechtigt, sich bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Kurs abzumelden. Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn dem Teilnehmer / der Teilnehmerin unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls und unter Abwägung der beiderseitigen Interessen ein Festhalten an dem Vertrag nicht zugemutet werden kann.
2. Meldet sich der Teilnehmer / die Teilnehmerin ohne wichtigen Grund vom Kurs ab, so können die Kursgebühren nur wie folgt erstattet werden:
  - bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 100 %,
  - bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 75 %,
  - bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 %,
  - bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 25 %

an den Teilnehmer / die Teilnehmerin erstattet. Erfolgt eine Abmeldung weniger als eine Woche vor dem Kurs, so erfolgt keine Erstattung.

### ■ § 6 Haftung

Für Schadensersatzansprüche des Teilnehmers / der Teilnehmerin aus Vertrag und / oder aus deliktischer Haftung haftet die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit; dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

## ■ § 7 Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer / die Teilnehmerin ein, dass seine / ihre Daten bei der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH elektronisch gespeichert werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH kann die Daten zum Zweck der Information des Teilnehmers / der Teilnehmerin über die eigenen Angebote nutzen. Die Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH unterliegt der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz – KDO – des Bistums Essen sowie den hierzu ergangenen Verordnungen zur Durchführung der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz (KDO-DVO) in ihren jeweils geltenden Fassungen.

## ■ § 8 Abweichende Regelungen

1. Individuelle Vereinbarungen sowie von den allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Regelungen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.
2. Für Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen sind Ermäßigungen möglich. Diese können jedoch nur im Rahmen der zugewiesenen Landesmittel gewährt werden.  
Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Bitte sprechen Sie uns an. Der Vorgang und die zugehörigen Belege werden vertraulich behandelt.

**Die vorgenannten Geschäftsbedingungen gelten für alle im Programm aufgeführten Veranstaltungen. Sie werden von den TeilnehmerInnen mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.**

### IMPRESSUM

**Katholische Erwachsenen- und Familienbildung, Region Bottrop-Gladbeck,**  
Pferdemarkt 4 · 46236 Bottrop · Telefon: 02041 706230 · 0208 8599674  
fbs.bottrop@bistum-essen.de · bildungswerk.gladbeck@bistum-essen.de ·  
bildungswerk.bottrop@bistum-essen.de

**Verantwortliche(r) i. S. d. P.:** Rita Hövelmann

**Rechtsträger:** Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

**Sitz der Gesellschaft:** Zwölfling 16 · 45127 Essen

HRB 19125 Amtsgericht Essen

**Geschäftsführerin:** ab 1. 12. 2017 Rita Hövelmann

**Vorsitzender der Gesellschafterversammlung:** Generalvikar Klaus Pfeffer

Verantwortlich für Planung und Durchführung sind die Einrichtungen

**Druck und Layout:** Ritter-Druck GmbH, 44866 Bochum, www.ritter-druck.de

**Auflage:** 6.000

# Katholische Erwachsenen- und Familienbildung in der Region Bottrop – Gelsenkirchen – Gladbeck

---

## Katholische Familienbildungsstätte BOTTROP

46236 Bottrop · Pferdemarkt 4  
**Telefon: 02041 70623-0**  
fbs.bottrop@bistum-essen.de  
www.kefb-bistum-essen.de

## Das Forum – Katholisches Bildungswerk GELSENKIRCHEN

**Kath. Bildungswerk Essen**  
Bernestraße 5 · 45127 Essen  
**Telefon: 0201 8132-229**  
bildungswerk.essen@bistum-essen.de  
www.kefb-bistum-essen.de

## Katholische Bildungswerke BOTTROP und GLADBECK

46045 Oberhausen  
Elsa-Brändström-Straße 11  
**Telefon: 0208 85996-74**  
Telefax: 0208 85996-88  
bildungswerk.gladbeck@bistum-essen.de  
bildungswerk.bottrop@bistum-essen.de  
www.kefb-bistum-essen.de

## Katholische Familienbildungsstätte GELSENKIRCHEN

**Helene-Weber-Haus**  
Westerholter Straße 10  
45894 Gelsenkirchen  
**Telefon: 0209 933117-0**  
fbs.hwh@bistum-essen.de



**KEFB**

**Katholische Erwachsenen- und Familienbildung  
im Bistum Essen gGmbH**

[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)



Zertifiziert  
durch

Gütesiegel Weiterbildung