



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH

JAHRESPROGRAMM 2018

Mülheim an der Ruhr
und Oberhausen

UNSER SELBSTVERSTÄNDNIS AUF DEN PUNKT GEBRACHT

• WIR MACHEN LUST AUF BILDUNG

Und auf Leben und Lernen. Unser Bildungsangebot ist für Menschen, die neugierig sind und Freude haben, sich neu zu entdecken – im Leben, in der Familie, im Beruf. Wir unterstützen sie in ihrer Lebensgestaltung und in ihren Bildungsanliegen. Als Lernort wollen wir mehr als Wissen vermitteln: neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen.

• WIR SIND OFFEN FÜR ALLE

Alle Menschen sind uns willkommen. Ganz gleich woher sie kommen, woran sie glauben, ob sie alt oder jung sind, schwach oder stark, arm oder reich. Unsere Türen stehen offen für alle Generationen, Kulturen, Nationalitäten und Religionen. Wir fördern ein offenes Miteinander ohne Vorurteile und machen Gemeinschaft erlebbar.

• WIR FÖRDERN TALENTE

Jeder Mensch hat Talente. Sie zu entdecken und gemeinsam weiterzuentwickeln – dabei helfen wir. Mit unserem vielfältigen Bildungsangebot fördern wir emotionale, soziale, berufliche, kreative, moralische und religiöse Kompetenzen eines jeden; wir schaffen Raum für intensive Gespräche und Erfahrungen mit Mensch, Kirche und Gesellschaft.

• WIR ZEIGEN WEGE

Unsere Zeit ist schnelllebig, unser Leben wird komplexer. Viele stehen im Alltag immer wieder vor neuen Aufgaben, jeder von uns besetzt viele unterschiedliche Rollen. In einer Welt des raschen Wandels begleiten wir Menschen auf ihren Wegen und unterstützen sie in der Entfaltung ihrer Talente.

• WIR ZIEHEN KREISE

Unser Bildungsangebot erfordert den Blick über eigene Grenzen. Deshalb vernetzen wir uns und kooperieren mit anderen Institutionen, Arbeitskreisen, Gruppen, Verbänden und Vereinen. Auch unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer vernetzen sich, lernen voneinander, neues Wissen entsteht – unsere Arbeit zieht Kreise.

• WIR BLEIBEN NEUGIERIG

Wer neugierig ist, lernt Neues kennen. Neue Erfahrungen machen reich und stärken uns für viele Herausforderungen im Alltag. Lust auf Neues haben wir auch. Wir passen uns den Veränderungen unserer Zeit an und entwickeln unser Bildungsangebot bedarfs gerecht weiter. Trotz Wandel bleibt die gemeinsame Basis – unsere christlichen Werte für ein beflügelndes Miteinander.

• WIR LIEBEN GOTT

Und wir lieben Menschen. Als ein Abbild Gottes begegnen wir ihnen mit Respekt und ohne Vorbehalte. Der Glaube an Gott und das Leben und die Botschaft Jesu Christi machen stark und prägen unsere Arbeit. Jeder Mensch ist wertvoll und einmalig. Jeder hat die Freiheit, seinen Weg zu gehen und die Chance zum Neubeginn. Wir laden dazu ein, mehr zu erfahren.

VORWORT

Unsere Gegenwart ist von vielen Umbrüchen und Krisen geprägt. Auch unser persönliches Leben bringt immer wieder Veränderungen mit sich und stellt uns vor je neue Entscheidungen. Dabei ist die Grundfrage nach Sinn entscheidend, für uns selbst, für unsere Familie, aber auch für die Gesellschaft und die Kirche. All das fordert uns heraus, Wege in die Zukunft zu suchen und diese dann auch zu wagen.

In dem umfangreichen Bildungsprogramm der Katholischen Familienbildungsstätten und der Katholischen Bildungswerke Mülheim und Oberhausen, das Sie jetzt in Händen halten, möchten wir Ihnen Anstöße zu Ihrer Orientierung in diesen bewegten Zeiten geben. Sie finden auf den folgenden Seiten und in den verschiedenen Kursformaten eine Fülle von Anregungen, Ihre Interessen, Fähigkeiten und Talente zu entdecken und weiter zu entwickeln und sich damit „weiter zu bilden“.

Wir laden Sie ein zu Begegnung, Gespräch und Auseinandersetzung, zum kreativen Gestalten, wie zur sportlich-gesundheitsfördernder Aktivität, und wünschen Ihnen neue Erfahrungen mit sich selbst, mit anderen, auch mit Vertretern von Kirche und – nicht zuletzt – auch mit Gott. Wir sind überzeugt, dass Sie unsere Überzeugung teilen, dass „lebenslanges Lernen“ Freude machen und unsere Horizonte erweitern kann.

Wir freuen uns mit unserem Team über Ihr Interesse, Ihre Fragen, Anregungen, auch Ihre kritischen Rückmeldungen, vor allem natürlich über Ihre Anmeldungen.

Im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter grüßen Sie herzlich

Leonie Türnau

Rita Hövelmann

Peter Alferding

ÜBERBLICK

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Mülheim an der Ruhr

So erreichen Sie uns	7
Forum am Vormittag	8
Bibel	14
Bibelgespräch am Vormittag	14
Bibel-Samstag	14
Liturgie	15
Theologie	15
Persönlichkeitsentwicklung	16
Auftrittskompetenz	16
Seelenlandschaften	16
Autobiografisches Schreiben	17
Achtsamkeit	17
Herausforderung Älterwerden	18
Pflegerstärkungsgesetz	18
Gegen Vergesslichkeit im Alltag	18
Gehirnjogging gegen Demenz	18
Suchtprävention bei Senior(inn)en	18
Smartphone-Kurs	19
Wohnen im Alter	19
Literatur	21
Literatur im Haus Remmen	21
Märchen in der Ladenkirche	22
Geschichte	23
Kul-Tour	24
Fremdsprachen	25
Englisch	25
Französisch	29
Italienisch	29
Spanisch	29
Tages- und Wochenendseminare	31
Veranstaltungen in Gemeinden	32
Veranstaltungen mit dem Kreuzbund	37
Veranstaltungen in Senioreneinrichtungen	39

Katholisches Bildungswerk Mülheim an der Ruhr

Althofstraße 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon (02 08) 30 83-136
Fax (02 08) 30 83-168
E-Mail: bw.muelheim@bistum-essen.de

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Oberhausen

So erreichen Sie uns	41
Stadthausforum (Einzelvorträge)	42
Akademie am Vormittag	44
Seminare	51
Politik und Gesellschaft	51
Philosophie / Psychologie / Lebensfragen	52
Religion / Theologie / Glaube / Bibel	52
Liturgie	54
Pilgern im Pott (Bibelwanderungen)	54
Begegnung mit (moderner) Kunst und Literatur	55
Musikkurse	59
Wirtschaft und Finanzen	61
Astronomie	61
Seminare und Kurse für SeniorInnen	61
Computerkurse	62
Digitale Fotografie	64
Sprachkurse	65
Englisch	65
Französisch	69
(Alt)Griechisch	69
Italienisch	69
Latein	69
Spanisch	70
Veranstaltungen in Gemeinden und Pfarreien	71
Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kreuzbund	75
Bildungsurlaube und -wochenenden	77
Gymnastikkurse für SeniorInnen	81
Seniorentanz	82
Weitere Kurse für SeniorInnen	83

Katholisches Bildungswerk Oberhausen

Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen
Telefon (02 08) 8 59 96-37
Fax (02 08) 8 59 96-83
E-Mail: bw.oberhausen@bistum-essen.de

KATHOLISCHE FAMILIEN- BILDUNGSSTÄTTEN Oberhausen und Mülheim an der Ruhr

Die Einrichtung.....	86
So erreichen Sie uns	87
Angebote für Kooperationspartner.....	88
Elternkompetenzkurse	89
Angebote mit dem Kommunalen Integrationszentrum	90
Elternbildung	93
Oberhausen	94
Mülheim	111
Interkulturelle Angebote und Angebote für Ehrenamtliche ..	117
Oberhausen / Mülheim	118
Wellcome Oberhausen.....	121
Familie im alltäglichen Leben	125
Oberhausen	126
Mülheim	135
Fortbildungen/Qualifizierungen/Fachbereichskonferenzen	
Oberhausen	140
Mülheim	145
Bildungsurlaube	147
Ernährung.....	153
Gesundheit	163
Oberhausen	164
Mülheim	175
Kleider machen Leute	179
Oberhausen	180
Mülheim	189
Kreatives Gestalten	191

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorwort	3
Überblick	4
Wegweiser	6
Verhaltenskodex.....	198
Allgemeine Geschäftsbedingungen	199
Weiterbildungseinrichtungen in MH und OB.....	200
SEPA-Information	200
Anmeldeformulare.....	201
Formular „Ihre Meinung ist uns wichtig!“	207
Stichwortverzeichnis.....	209
Anfahrtskizzen	211

Katholische Familienbildungsstätten Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen
Telefon (02 08) 8 59 96-41
Fax (02 08) 8 59 96-89
Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

A

lle Angebote unserer
Katholischen Bildungseinrichtungen
finden Sie im Internet unter
www.kefb-bistum-essen.de oder
www.katholisches-stadthaus.de

WEGWEISER

1. Wie melde ich mich an?

Sie füllen pro Person ein Anmeldeformular aus und schicken es per Post oder Fax an die Familienbildungsstätte bzw. das jeweilige Bildungswerk. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich online über unsere Website anzumelden: www.kefb-bistum-essen.de.

Im laufenden Kursprogramm ist auch eine telefonische sowie persönliche Anmeldung und Barzahlung der Kursgebühren zu den angegebenen Bürozeiten möglich.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung. Nur wenn der von Ihnen gewünschte Kurs bereits belegt ist oder abgesagt werden muss, erhalten Sie von uns eine Nachricht und selbstverständlich die gezahlte Kursgebühr zurück.

Wir behalten uns Kursabsagen bei weniger als 10 Teilnehmenden vor!

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung (bei finanzieller Bedürftigkeit) haben, sprechen Sie uns bitte an.

2. Anmeldeformulare finden Sie ab Seite 201 in diesem Heft.

3. Anmeldetermine: Schriftliche Anmeldungen für das Jahresprogramm 2018 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich. Für das Herbsthalbjahr sind Anmeldungen ab dem 1. Juni 2018 möglich.

4. Gültigkeit: Unser Programmheft umfasst den Zeitraum von Januar bis Dezember 2018.

5. Ein ausführliches Stichwortverzeichnis finden Sie auf den letzten Seiten dieses Programmhefts.

6. Die Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Seite 199.

7. Anfahrtsskizzen bzw. Ortspläne zu unseren Einrichtungen finden Sie auf der hinteren Umschlaginnenseite.

8. Die Abkürzungen und ihre Bedeutungen: UE für Unterrichtseinheit, TT für Teilnehmertage, EZ für Einzelzimmer, DZ für Doppelzimmer

9. Farbleitsystem: Am oberen Blattrand erkennen Sie, ob Sie sich im Angebotsbereich des Kath. Bildungswerks Mülheim (grün) oder Oberhausen (blau) befinden. Die Angebote der Familienbildungsstätten (FBS) sind orange ausgezeichnet. An den Farben am rechten Blattrand lassen sich die Fachbereiche der FBS unterscheiden. Und am unteren Blattrand erkennen Sie, ob die Kurse in Mülheim oder Oberhausen angeboten werden.

10. Unsere Bürozeiten:

Katholisches Bildungswerk Mülheim
Di 9.00–12.00 Uhr
Mi 14.00–17.00 Uhr

Katholisches Bildungswerk Oberhausen
Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr

Katholische Familienbildungsstätten
Oberhausen und Mülheim
in der Geschäftsstelle in Oberhausen
Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr
Do 14.00–16.00 Uhr



Wer betreut mein Kind?

**Sie wollen an einem Kurs teilnehmen.
Ihr Kind kann nicht alleine zu Hause bleiben.**

Sie bringen Ihr Kind mit!
Es kann in einem Raum mit Spielzeug die Zeit verbringen. Eine Betreuerin passt auf Ihr Kind auf.

Das müssen Sie wissen:
Sie sagen uns Bescheid, dass Ihr Kind kommt.
Sie bezahlen 1 Euro pro Kind und Tag.

**Ihre Ansprechpartnerin:
Christiane Weed, Telefon (02 08) 8 59 96-76**



Leitung
Leonie Törnau
Diplom-Theologin



Sekretariat
Rita Dronia



Technischer Dienst
Reinhold Fitz

Das Katholische Bildungswerk Mülheim ist eine anerkannte und nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW geförderte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Verantwortlich für Planung und Durchführung der Veranstaltungen ist das Bildungswerk des Bistums Essen.

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Mülheim an der Ruhr

Kontakt

Katholisches Bildungswerk Mülheim
Althofstraße 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon (02 08) 30 83-136/-137
Fax (02 08) 30 83-168
E-Mail: bw.muelheim@bistum-essen.de
www.kefb-bistum-essen.de
www.katholisches-stadthaus.de

Bürozeiten

dienstags 9.30–12.00 Uhr
mittwochs 15.00–17.00 Uhr

Bankverbindung

Bank im Bistum Essen
IBAN: DE08 3606 0295 1340 4001 15

Träger der Einrichtung

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH
Sitz der Gesellschaft:
Zwölfling 16, 45127 Essen
HRB 19125 Amtsgericht Essen
Geschäftsführerin: Rita Hövelmann

FORUM AM VORMITTAG

Das FORUM AM VORMITTAG ist eine Reihe regelmäßiger Veranstaltungen für alle, die vormittags Zeit haben. Es möchte ein Forum sein für Information, Gespräch und Begegnung. Jeweils an mehreren Vormittagen wird ein Themenbereich in seinen unterschiedlichen Facetten im Mittelpunkt stehen. Neben dem Referat, das sachkundig in das Thema einführt, sind Austausch und Gespräch wichtige Bestandteile der Vormittage. Die Pause in der Mitte des Vormittags bietet die Möglichkeit zur Begegnung bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Zeit: jeweils 9.45–12.00 Uhr
Ort: Katholisches Stadthaus, Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr
Teilnahmegebühr: pro Veranstaltung EUR 4,50 (Ausnahme: Exkursionen)

Theologie

Buchvorstellung
Walter Kardinal Kasper und Muhanad Khorchide: „Gottes erster Name“ Ein islamisch-christliches Gespräch über Barmherzigkeit, 2017

Walter Kardinal Kasper hat mit Veröffentlichungen und Initiativen das Thema »Barmherzigkeit« mit ins Zentrum von Theologie und Pastoral gerückt. Für Mouhanad Khorchide, Professor für Islamische Religionspädagogik an der Universität Münster, steht Barmherzigkeit im Zentrum eines modernen Verständnisses des Islams. Dieses Buch dokumentiert ihr Gespräch darüber, was Christen und Muslime im Blick auf Barmherzigkeit miteinander verbindet.

Leitung: Holger Breuer, Theologe, und Ulrich Wojnarowicz, Theologe, Duisburg
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102101
Di 09.01.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

•U87102102
Di 16.01.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Zum Holocaust-Gedenktag am 27. Januar

Buchvorstellung
Emanuel Bergmann: „Der Trick“ Roman 2016

In dem Roman „Der Trick“ wird von der Lebensgeschichte zweier jüdischer Jungen erzählt: von Moshe Goldenhirsch (geboren kurz nach dem Ende des Ersten Weltkriegs) und von Max Cohn (geboren kurz vor dem Ende des 20. Jhs.). Es geht in dem Buch um Zauberei und Magie und die daran geknüpften Hoffnungen. „Der Trick“ wird seinen Weg auch auf die internationalen Bestsellerlisten finden, weil dieser Roman, wie der Klappentext ausnahmsweise zutreffend formuliert, ‚ein Debüt mit Chuzpe und Tempo, mit Herz und Humor‘ ist und mit literarischen Mitteln ein modernes Märchen um Liebe und Tod erzählt.“ (Jüdische Allgemeine)

Leitung: Christa Enkhaus, Realschullehrerin i.R., Bochum
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102103
Di 23.01.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50



Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Duisburg-Mülheim-Oberhausen e.V. statt.

Angst

Phänomen Angst
Verändert die Angst vor Terror und Bedrohungen unsere Gesellschaft?

Die Terroranschläge der vergangenen Jahre und Monate (Paris, Berlin, Brüssel, Barcelona ...) haben bei vielen Angst vor dem Terror ausgelöst. Manche Menschen sagen von sich, dass er ihr Leben verändert und die Terror-Angst direkten Einfluss auf ihre Lebensgestaltung hat. Sie denken anders darüber nach, wo sie sich aufhalten, wie sie ihre Freizeit ge-

stalten, mit wem sie Zeit verbringen. An diesem Vormittag soll verschiedenen Fragen nachgegangen werden: Entstehen durch Terrorismus neue Ängste, und wie kann man damit umgehen? Kann man sich an die Terror-Bedrohung gewöhnen? Wirkt sich Terror-Angst auch auf die gesellschaftlichen Grundüberzeugungen einer freien Gesellschaft aus?

Leitung: Prof. Dr. Jürgen Margraf, Bochum
Jürgen Margraf ist Professor für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Ruhr-Universität Bochum; zu seinen wissenschaftlichen Schwerpunkten gehören auch die Angst- und Panikforschung.

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102104
Di 30.01.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Vom Umgang mit Ängsten

Angst ist ein Basisgefühl, das alle Lebewesen kennen. Ohne Angst zu empfinden, sind wir Menschen nicht überlebensfähig. Die Angst sichert unsere Existenz, doch gleichzeitig ist wohl kein Gefühl für unsere Existenz so bedrohlich wie das Gefühl der Angst. Der Umgang mit Angst gehört zu den schwierigsten Aufgaben des Menschen im Umgang mit seinen Emotionen. Wie viel Angst ist lebensnotwendig? Ab wann fängt die Angst an, uns in unserem Leben zu behindern, wann bestimmen unsere Ängste über unser Leben? Wie können wir lernen, mit unseren Ängsten umzugehen, uns nicht von der Angst beherrschen zu lassen und unser Leben trotz aller Unsicherheiten mit Freude zu leben? In diesem Vortrag geht es darum, wie wir Angstgefühle in unser Leben integrieren können und uns nicht von der Angst ‚auffressen‘ lassen.

Leitung: Dorothea Kuttler, Sozialwissenschaftlerin/Logotherapeutin, Essen
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102105
Di 06.02.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Ökumene

Das Papstamt als Dienst an der Einheit für alle Christen: (Wie) ist das möglich?

Ein Blick in die jüngste Geschichte und ökumenische Anstöße

Die Amtsführung des gegenwärtigen Papstes und der Vergleich der Verschiedenartigkeit, wie die einzelnen Amtsträger in den letzten Jahrzehnten diesem Amt Profil gegeben haben, bringen eine neue Dynamik auch in die ökumenische Perspektive des Themas „Papsttum als Dienst an der Einheit“. Ist das urkatholische Amt des Papstes auch für andere Konfessionen akzeptabel? Dies wird sich zeigen, war es doch in der Geschichte eines der großen Kontroversthemata und Konfliktpunkte zwischen den christlichen Kirchen.

In diesem Vortrag wird das Profil und die bisherige Entfaltung des Petrus-Amtes in der katholischen Tradition (vor allem bei den letzten Amtsträgern) genau so behandelt wie die Kriterien genannt, die es anderen Kirchen ermöglichen könnten, ihm als Dienst an der Einheit zuzustimmen.

Prof. Regina Radlbeck-Ossmann ist Inhaberin des Lehrstuhls für Systematische Theologie/Dogmatik am Institut für Katholische Theologie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Leitung: Prof. Dr. Regina Radlbeck-Ossmann, Halle

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102107

Di 27.02.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Bibel

Der Schluss des Alten Testaments

Maleachi 3,22–24 als Scharnier der beiden Bibeln

Prof. Ulrich Kellermann ist apl. Professor für Altes Testament an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Universität Münster. 2017 ist in der Reihe „Beiträge zum Verstehen der Bibel“ sein Buch „Elia als Toralehrer und Versöhner. Mal 3,22–24 und das Motiv der Zuwendung der Herzen von Vätern und Söhnen durch Elia im frühen Judentum“ erschienen.

Leitung: Prof. Dr. Ulrich Kellermann, Mülheim
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102108

Di 06.03.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50



Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Duisburg-Mülheim-Oberhausen e.V. statt.

Neu gesagt: Die neue Einheitsübersetzung und die neue Lutherübersetzung

Ein biblischer Vormittag für alle, denen die Bibel ans Herz gewachsen ist

Welchen Wortlaut haben Sie im Kopf, wenn Sie „Ihr seid das Salz der Erde“ (Mt 5,13) denken, wenn Sie hören „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen“ (Ps 23,1)? – Den Wortlaut in Ihren Ohren entnehmen Sie aller Wahrscheinlichkeit nach der Übersetzung, die im Bereich der römisch-katholischen Kirche seit 1980 die maßgebliche Übersetzung des Alten und Neuen Testaments ist und in allen liturgischen Feiern gelesen wird: der Einheitsübersetzung. Fast 40 Jahre später ist nun parallel zur neuen Lutherübersetzung die neue revidierte Einheitsübersetzung da. Für die pastorale Praxis ist sie von großer Tragweite. Denn die revidierte Einheitsübersetzung soll ab Ende 2018 im gesamten deutschsprachigen Raum als verbindliche Fassung für Liturgie, Schule und Pastoral gelten.

Gemeinsam werfen wir einen kritischen Blick auf die neue „Revidierte Einheitsübersetzung“ und erfahren Hintergründe über die Bedeutung der Übersetzung des biblischen Textes und den Weg der Revisionsarbeit. Wir vergleichen die alte und die neue Übersetzung an einschlägigen Beispieltexen und bilden uns unser eigenes kritisches Urteil über die Übersetzung, an der fortan kein Katholik vorbeikommen wird. Ein abschließender Blick in die Schwester-Übersetzung der neuen Lutherbibel wird die Frage aufwerfen: Ist sie Konkurrenz oder Gewinn?

Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder ist Bibelwissenschaftlerin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Studiendekanat der Katholisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum.

Leitung: Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder, Bochum

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102109

Di 13.03.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Mirjams Sohn – Gottes Gesalbter

Mit den vier Evangelisten Jesus entdecken

Vielfach ist nach dem „wirklichen“ Jesus gesucht worden. Nach dem Jesus „hinter“ den Darstellungen der Evangelien, nach dem historischen Jesus. Herausgekommen ist dabei eine Vielzahl von Jesusbildern, die oft mehr über die Wünsche und Sehnsüchte der Suchenden als über den Nazarener selbst sagen. Hier geht Klaus Wengst in seinem Buch „Mirjams Sohn – Gottes Gesalbter“ einen anderen Weg: Er sucht Jesus in den Texten der vier kanonischen Evangelien. Nicht indem er die Evangelien miteinander harmonisiert und dann das „eine“ Jesusbild der Bibel präsentiert, sondern indem er die spannungsvolle Vielfalt sichtbar macht, die schon in den ersten Deutungen von Weg und Geschick Jesu aufscheint.

Dabei werden die wesentlichen Voraussetzungen deutlich, unter denen die Evangelien die Jesusgeschichte darstellen: die jüdische Bibel als der tragende Grund und das Zeugnis von der Auferstehung Jesu als ihr Konstruktionspunkt. Die Evangelien sind in innerjüdischen Auseinandersetzungen entstanden. Das muss christliche Theologie als Herausforderung annehmen.

Prof. em. Klaus Wengst war bis 2007 Inhaber des Lehrstuhls für Neues Testament und Judentumskunde an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. 2016 erschien sein Buch „Mirjams Sohn – Gottes Gesalbter – Mit den vier Evangelisten Jesus entdecken“.

Leitung: Prof. em. Dr. Klaus Wengst, Bochum

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102110

Di 20.03.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Zukunft der (digitalen) Technik

Fake news?

Journalistische Arbeit im Zeitalter der Digitalisierung

Leitung: N.N.

Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102111

Di 10.04.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Mythos „Digitale Demenz“

Wenn ein namhafter Wissenschaftler wie Manfred Spitzer seine Auffassungen zu einem Thema in Form eines Buchs darlegt, dann klingen seine populären Thesen wie Wahrheiten. Riskiert man jedoch einen zweiten, genaueren Blick, so können Zweifel aufkommen angesichts seiner Argumentation.

Im Vortrag werden „Mythen“ rund um die (intensive) Computer- und Internetnutzung vorgestellt und deren Bestand durch wissenschaftliche Belege überprüft. Bilden Sie sich eine eigene Meinung darüber, ob digitale Medien tatsächlich dick, dumm, aggressiv, einsam, krank und unglücklich machen.

Leitung: Dr. Cornelia Weigelt, Psychologin, Mülheim

Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102112

Di 17.04.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Roboter – Hilfsmittel der Zukunft?

Leitung: Prof. Dr. Michael Bendrat, Professor für Kommunikationstechnik an der Technischen Hochschule Georg Agricola, Bochum

Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102113

Di 24.04.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Frieden suchen

Der Katholikentag vom 9. bis 13. Mai 2018 in Münster steht unter dem Motto „Suche Frieden“. Vor 400 Jahren begann der sogenannte 30jährige Krieg, und vor 370 Jahren wurde in Münster und Osnabrück der Westfälische Friede geschlossen. 2018 wird auch des Endes des Ersten Weltkriegs vor 100 Jahren gedacht. Diese Impulse und auch die gegenwärtige Weltlage, die an vielen Orten der Welt von brüchigem Frieden und von drohenden oder offenen kriegerischen Auseinandersetzungen geprägt ist, bewegen dazu, in einer Veranstaltungsreihe verschiedenen Facetten des Themas Friedenssuche nachzugehen

Die Realität des Krieges und die Verpflichtung zum Frieden Anfragen zur Friedensfähigkeit des biblischen Gottesbildes

Gott als Kriegsheld, als Herr und Mann des Krieges – diese Eindrücke drängen sich dem Leser in manchen Passage des Exodusbuches, besonders aber des Josua-Buches im Alten Testament auf. Auch die Prophetie ist nicht frei von Bildern eines Gottes, der ausrottet und zerreißt, der zerschmettert und tötet.

Woher kommen solche Gottesvorstellungen? Lassen sie sich integrieren und deuten? Was sagen sie uns über die Realität der Menschen, die diese Gottesbilder geprägt haben?

Jesaja 45,7 verkündet den „Gott des Friedens“, Jesaja 2 („... dann werden sie ihre Schwerter zu Pflugscharen umschmieden ...“) und Jesaja 9 („... Fürst des Friedens ...“) sind unvergessene und unverzichtbare Friedenstexte der alttestamentlichen Prophetie, die Visionen eines Friedens entwickeln, zu denen sich das Gottesvolk verpflichtet.

Das frühe Christentum proklamiert die Friedensoption der Bergpredigt, kommt aber um harte Konflikte und Kriegserklärungen nicht herum. Wie weit trägt hier die Konfliktfähigkeit der Gemeinden, zu welchen Lösungen und Perspektiven gelangen sie? Wer sind die Gegner, wer die Sieger und Verlierer der Konflikte? Welche Gottesvorstellung ist dabei leitend?

Welche Impulse vermag die Auseinandersetzung mit dem biblischen Blick auf Krieg und Frieden angesichts unserer aktuellen Fragen um die Möglichkeit eines „gerechten Friedens“ oder besser: eines „Friedens in Gerechtigkeit“ zu geben? Von einem „gerechten Krieg“ lässt sich nur schwerlich sprechen, möglicherweise aber doch von einem „rechtserhaltenden Krieg“.

Seien Sie sehr herzlich eingeladen zu einem biblischen Vormittag über die seit jeher existierende Frage des Menschen um das Verhältnis von Krieg und Frieden.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des 101. Katholikentages in Münster unter dem Motto „Suche Frieden“ statt.

Leitung: Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder, Bochum

Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder ist Bibelwissenschaftlerin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Studiendekanat der Katholisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum.

Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102114

Di 08.05.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Wie dem Terror widerstehen? Terrorbekämpfung als christlich-ethische Herausforderung

Nicht unsere Sicherheit, sondern unsere Freiheit steht im Fadenkreuz der Terroristen. Geleitet von dieser Einsicht stellt die theologische Ethikerin Katharina Klöcker in ihrem Vortrag Impulse für eine neue Sicherheitsethik im Angesicht der Bedrohung durch den Terrorismus vor.

Leitung: Prof. Dr. Katharina Klöcker, Bochum
Juniorprofessorin Dr. Katharina Klöcker ist Inhaberin des Lehrstuhls für Theologische Ethik an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum.

Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102115

Di 15.05.18

18.00–20.15 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Exkursion nach Münster

Das LWL Museum für Kunst und Kultur zeigt 2018 die Ausstellung „Frieden. Von der Antike bis heute“, und in den Räumen des LWL Museums gibt es die Ausstellung des Bistums Münster unter der Überschrift „Frieden. Wie im Himmel so auf Erden?“ Diese beiden Ausstellungen werden im Rahmen der Exkursion vormittags besucht, und die anschließende Zeit gibt die Möglichkeit, auch die weiteren thematischen Ausstellungen in Münster eigenständig zu besuchen: das Kunstmuseum Pablo Picasso, das Archäologische Museum der Universität Münster oder das Stadtmuseum Münster.



Geplanter Tagesverlauf:

8.00 Uhr: Abfahrt am Altenhof/Kaiserplatz
10.15–11.45 Uhr: Führung im LWL Museum für Kunst und Kultur durch die Hauptausstellung, anschl. Zeit zur Verfügung bzw. Zeit zum Besuch der weiteren Ausstellungen
17.00 Uhr: Rückfahrt nach Mülheim

Leitung: Rudolf Enkhaus, StD i.R., Bochum

•U87102116

Di 29.05.18

8.00–18.00 Uhr

1x/6 UE

Kursgebühr EUR 57,00

In der Teilnahmegebühr sind die Busfahrt, die Reiseleitung, der Eintritt in die zwei Ausstellungen im LWL Museum für Kunst und Kultur und die Ausstellungsführung enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de).

Friedensarbeit lokal

Eine Gesprächsrunde mit Friedens-AkteurInnen der Region

Im Bereich des Ruhrgebiets gibt es viele Initiativen und Gruppen, die konkrete Friedens-

arbeit in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen und Projekten leisten. An diesem Vormittag sollen einige von Ihnen vorgestellt und miteinander ins Gespräch gebracht werden, moderiert von dem Mülheimer Journalisten Dr. Thomas Emons.

Leitung: Dr. Thomas Emons, Journalist und Historiker, Mülheim

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102117

Di 05.06.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Kommunikationstheorie

Das Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun

Gute Kommunikation gehört zu den schwierigsten Aufgaben von Menschen im alltäglichen Miteinander. Kommunikationsfehler führen häufig zu zwischenmenschlichen Zerwürfnissen und Katastrophen. Warum selbst der harmlose Satz „Maria, der Hund muss

raus“ in eine Beziehungskrise führen kann, werden wir in diesem Vortrag hören.

Leitung: Dorothea Kuttler, Sozialwissenschaftlerin und Logotherapeutin, Essen
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U87102119

Di 19.06.18

9.45–12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Die Arbeit mit dem „Inneren Team“ nach Schulz von Thun

Häufig genug sind wir mit uns selbst nicht im Reinen. Wir hadern mit Entscheidungen, können uns manches Mal selbst nicht leiden und verstehen unser eigenes Handeln nicht. Dem bekannten Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun verdanken wir die Methode des „Inneren Teams“, in dem es um die Möglichkeit geht, durch die Sichtbarmachung unserer „Inneren Stimmen“, d.h. der Gefühle, Gedanken und Vorstellungen, die uns prägen, den eigenen Boykotteuren und inneren Blockaden auf die Spur zu kommen, um dadurch möglicherweise verschüttete



Fähigkeiten, Interessen und Werte wieder zu entdecken und zu entwickeln.
Die Arbeit mit dem „Inneren Team“ ist ein hervorragendes Mittel, um in schwierigen Entscheidungsprozessen einen Weg zu finden, seelische Patt-Situationen zu überwinden und seine Kommunikationsmöglichkeiten vor allem in Konfliktsituationen zu verbessern.

Leitung: Dorothea Kuttler, Sozialwissenschaftlerin und Logotherapeutin, Essen
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87102120
Di 26.06.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50



Klimagerechte Stadt

Wie werden Städte fit für den Klimawandel?

Der Vortrag geht einleitend auf die Charakteristika des globalen Klimawandels ein und stellt die Wirkungen auf lokaler, insbesondere städtischer Ebene dar.

Es werden Beispiele einer klimagerechten Stadtentwicklung in allgemeiner, aber auch spezifischer Form, insbesondere unter Berücksichtigung der Mülheimer Stadtbegehung, vorgestellt und mit den Teilnehmern in Bezug auf die klimatischen und lufthygienischen Einflussgrößen diskutiert. Dabei wird versucht, die sich möglicherweise einstellenden Effekte hinsichtlich ihrer Qualität und Quantität zu klassifizieren. Auch soll dargestellt werden, ob eher objekt- oder flächenbezogene Maßnahmen zur Klima- und Luftqualitätsbeeinflussung vorzuziehen sind.

Städte sind bereits heute schon wärmer als ihr Umland; sie können deshalb als Vorboten des globalen Klimawandels genutzt werden, um entsprechende Minderungsmaßnahmen in thermischer Hinsicht zu untersuchen.

Leitung: Prof. Wilhelm Kuttler, Essen
Professor Kuttler ist Professor em. an der Fakultät Biologie der Universität Duisburg/Essen im Bereich der Angewandten Klimatologie und Landschaftsökologie.

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•V87102101
Di 03.07.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Wie macht sich Mülheim fit für den Klimawandel?

**Rundgang durch die Mülheimer
Innenstadt**

Wohin entwickelt sich die Innenstadt? Welche neuen Platzgestaltungen sind in der Umsetzung? Welche Bauvorhaben werden das Stadtbild nachhaltig verändern? Was tut sich am Ruhrufer?

Dieser Stadtsparziergang soll zeigen, ob und wie Klimaschutz und Stadtplanung in einer sich rasch wandelnden Stadtgesellschaft zusammengeführt werden können. Wir erkunden Ideen für eine an den Klimawandel angepasste Stadt und werfen einen kritischen Blick auf die Innenstadt.

Leitung: Anika Füger, Mülheimer Initiative für Klimaschutz e.V.

**Treffpunkt: Katholisches Stadthaus
Mülheim, Althofstraße 8**

Endpunkt des Rundgangs: Mülheimer Initiative für Klimaschutz e.V., Löhberg 28

•V87102102
Di 10.07.18
9.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Die Reihe findet in Kooperation mit der Mülheimer Initiative für Klimaschutz e.V. statt.

MÜLHEIMER INITIATIVE FÜR KLIMASCHUTZ
WIR VERÄNDERN.



Literatur

Thomas Mann (1875–1955): Leben – Werk – Wirkung

Leitung: Heribert Gorzawski, StD i.R., Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•V87102103
Di 04.09.18
09.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Tonio Kröger – Der Tod in Venedig – Mario und der Zauberer Begegnung mit Thomas Manns bekanntesten Novellen

Leitung: Heribert Gorzawski, StD i.R., Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8, 45468 Mülheim**

•V87102104
Di 11.09.18
09.45–12.00 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Buddenbrooks

Ein Film von Heinrich Breloer (2008) in Anlehnung an Thomas Manns berühmten Gesellschaftsroman

Leitung: Heribert Gorzawski, StD i.R., Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
 Althofstraße 8**

•V87102105

Di 18.09.18

09.45 – 12.00 Uhr

1x/3 U

Kursgebühr EUR 4,50

Zum 200. Geburtstag von Karl Marx (1818 – 1883)

Karl Marx – Persönlichkeit und Denken

Leitung: Dr. Thomas Emons, Journalist und Historiker, Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
 Althofstraße 8**

•V87102107

Di 02.10.18

09.45 – 12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Exkursion nach Trier

**Karl Marx – Leben. Werk. Zeit.
 Besuch der großen Landesausstellung
 2018 in Trier**

Revolutionär, Gelehrter, Journalist oder Marxist? Kaum eine Persönlichkeit des 19. Jahrhunderts ist heute noch so bekannt, aber auch so umstritten und missverstanden wie Karl Marx. Wer verbirgt sich hinter diesem großen Namen und wie können Marx' Ideen aus heutiger Sicht verstanden werden? Anlässlich seines 200. Jahrestags beleuchten die große Landesausstellung sowie zwei Partnerausstellungen in seiner Geburtsstadt Trier die vielen Facetten von Marx als Mensch und Analytiker. Das Rheinische Landesmuseum Trier beleuchtet unter dem Titel „Leben. Werk. Zeit.“ Karl Marx und sein Jahrhundert: Auf rund 1.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche wird der intellektuelle wie politische Werdegang von Marx nachgezeichnet. Unter dem Titel „Stationen eines Lebens“ zeichnet das Stadtmuseum Simeonstift Trier das bewegte Leben von Karl Marx nach, das 1818 in Trier seinen Anfang nahm. Mit dem Thema „Arbeit“, einem zentralen Begriff bei Karl Marx, befasst sich das Museum am Dom.

Geplanter Tagesverlauf

06.30 Uhr: Abfahrt ab Mülheim (Kaiserstraße)

07.00 Uhr: Abfahrt ab Duisburg-Hbf

11:00 Uhr: Kombiführung durch die

Karl-Marx-Ausstellung im Rheinischen

Landesmuseum und durch das Stadtmuseum

Simeonstift (Dauer: 135 Minuten, inkl. 30

Minuten Transferzeit – zu Fuß)

13.15 Uhr: Zeit zur freien Verfügung bzw.

Gelegenheit zur eigenen Besichtigung der

Ausstellungen im Museum Karl-Marx-Haus

und im Museum am Dom

17.00 Uhr: Rückfahrt (Dauer ca. 3–4 Std.)

Leitung: Rudolf Enkhaus, StD i.R., Bochum

•V87102108

Di 09.10.18

1x/6 UE

Kursgebühr EUR 62,00

Im Teilnahmebeitrag sind die Busfahrt, die Reiseleitung, die Karl-Marx-Card (berechtigt zum Eintritt in alle vier Ausstellungen) und zwei Museumsführungen enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (02 08/30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de). Die Exkursion findet in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Duisburg statt.

Musik

Leonard Bernstein (1918 – 1990)

Leonard Bernstein war ein Universalmusiker: Komponist, Dirigent und Pianist. Auf jedem Gebiet ein Meister (und ein Freund aller weltlichen Genüsse). Neben der bekannten „West Side Story“ schrieb er noch viele andere Werke wie Sinfonien, Messen usw. Der Vormittag erinnert im Jahr seines 100. Geburtstags an Person und Werk.

Leitung: Gerd Schlenkenbrock, Oberhausen
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
 Althofstraße 8**

•V87102109

Di 30.10.18

09.45 – 12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Claude Debussy (1862 – 1918)

Vor 100 Jahren, im März 1918, starb der französische Komponist Claude Debussy, der verschiedene Einflüsse und Stilrichtungen in seiner Musik verarbeitete. Alles kann man finden: Bachs Polyphonie, siamesischer Gamelan,

Gregorianik, Mozarts Klarheit und Wagners Klangveränderungen. Aus Anlass seines 100. Todestages werden an diesem Vormittag Person und Werk vorgestellt.

Leitung: Gerd Schlenkenbrock, Oberhausen
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
 Althofstraße 8**

•V87102110

Di 06.11.18

09.45 – 12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Maurice Ravel (1875 – 1937)

Maurice Ravel galt in seiner Zeit als ein seltsamer Mensch; er lebte sehr zurückgezogen, und es sind keine ‚amüsanten‘ Geschichten über ihn bekannt. Seine Musik ist feinfühlig und zart instrumentiert. Ravel starb Ende Dezember 1937 während einer Kopfoperation. Der Vormittag versucht eine Annäherung an seine Musik und seine Persönlichkeit.

Leitung: Gerd Schlenkenbrock, Oberhausen
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
 Althofstraße 8**

•V87102111

Di 13.11.18

09.45 – 12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

Adventlicher Abschluss

Bräuche und Feste zu Advent und Weihnachten

Was hat St. Martin mit Karneval zu tun? Wieso warten Adam und Eva auf den Stephanus? Wann sind die Kuchentage? Wieso nur drei Heilige Könige? Warum sind die meisten Spekulatius-Plätzchen Fälschungen? Diese und viele andere Fragen rund um das Brauchtum zu Advent und Weihnachten werden an diesem adventlichen Vormittag beantwortet.

Leitung: Wilfried Kurzenacker, Essen
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
 Althofstraße 8**

•V87102115

Di 11.12.18

09.45 – 12.00 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

BIBEL

„Durch dein Wort belebe mich ...“

(Psalm 119,25)

Bibelgespräch am Vormittag

„Ich glaube, dass die Bibel allein die Antwort auf all unsere Fragen ist, und dass wir nur anhaltend und demütig zu fragen brauchen, um die Antwort von ihr zu bekommen.“

(Dietrich Bonhoeffer)

Die Bibel übt auch heute noch eine große Faszination auf viele Menschen aus. Das Bibelgespräch am Vormittag lädt ein, sich mit biblischen Texten zu beschäftigen und sich ihnen auf verschiedene Weisen zu nähern (Einführung in die Entstehung und Geschichte der Texte, Möglichkeiten der Analyse und Auslegung, Gespräch über die Bedeutung für unseren Glauben heute).

Die Themen werden mit den Teilnehmenden vereinbart.

Leitung: Leonie Türnau, Theologin, Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87103201

mittwochs

**10.01./24.01./07.02./21.02./07.03./
21.03./18.04./02.05./16.05./30.05./
13.06./27.06./11.07.2018**

jeweils 10.00–12.15 Uhr

13x/39 UE

EUR 4,50 pro Treffen

•V87103201

mittwochs

**29.08./12.09./26.09./10.10./31.10./
07.11./21.11./05.12.2018**

jeweils 10.00–12.15 Uhr

8x/24 UE

EUR 4,50 pro Treffen

! Eine vorherige Anmeldung ist erbeten:
! (0208) 3083-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.

Mit Gott reden – nicht über ihn Bibel-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 verges-
sen?“ (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 wider-gespiegelt 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, Neunkirchen
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87103301

Sa 09.06.18

09.00–17.00 Uhr

1x/6 UE

Kursgebühr EUR 35,00





Die Kursgebühr umfasst auch Stehkafee, Mittagessen und Kaffee.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.



Die Bibelsamstage werden in Kooperation mit dem Katholischen Bibelwerk im Bistum Essen durchgeführt.

LITURGIE

Börse Liturgie

Die „Börse Liturgie“ richtet sich an Interessierte, die in ihren Gemeinden Gottesdienste vorbereiten oder dies für die Zukunft planen. In regelmäßigen Abständen bieten die Veranstaltungen Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, für die Vorbereitungen von Gottesdiensten Anregungen und Hilfestellungen zu erhalten und aktuelle Fragen im Themenfeld Liturgie zu diskutieren.

Frühschichten

Den Tag mit Gott zu beginnen und am Anfang des Tages zu einer Gebetszeit zusammen zu kommen, gehört zu den ganz alten Gebets-traditionen des Christentums. In vielen Gemeinden ist diese Tradition lebendig in „Frühschichten“ in der Fasten- oder Adventszeit. An diesem Abend werden Dorothea und Burkhard Schönwälder aus der Gemeinde St. Maria Magdalena in Bochum-Wattenscheid-Höntrop von den Erfahrungen in der Vorbereitung und Feier der Frühschichten berichten. Die Frühschichten gehören dort schon lange zur Liturgie der Gemeinde. Vor allem für Gemeinden, die darüber nachdenken, zukünftig auch zu einer solchen Liturgiefeyer einzuladen, kann ein Einblick in die in Höntrop gesammelten Erfahrungen (Gesamt-Konzept, Weisen der Vorbereitung, Feier-Formen, äußerer Rahmen, Feier-Ort, Gewinnung von Mitfeiernden etc.) Mut machen und Anregungen geben.

Leitung: Burkhard und Dorothea Schönwälder, Bochum-Wattenscheid
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• U87103401
Do 01.02.18
19.30–21.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Eine vorherige Anmeldung bis zum 21.01.2018 im Katholischen Bildungswerk ist erforderlich: Tel. (02 08) 30 83-136 oder (02 03) 2 81 04-74 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.

Die Börse findet in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Duisburg statt.

Segnungsgottesdienste Segen berührt Leben – Mit Segnungsgottesdiensten das Leben feiern

Der Segen Gottes ist eine Lebenskraft, die wir uns nicht selbst geben können, die wir aber immer wieder brauchen. Gesegnet werden bedeutet, sich Gutes zusprechen zu lassen. Im Segen Gottes erfahren wir Menschen Beachtung, Wertschätzung, Zuwendung und Bestärkung. Im Segen haben wir Teil an Gottes Liebe. Die Verbindung zwischen uns und Gott wird spürbar. Er sagt uns Schutz und Begleitung zu.

Wir laden herzlich ein, mit uns gemeinsam diesem Segen auf die Spur zu kommen und Erfahrungen aus zwei erfolgreichen Projekten kennenzulernen. Pastoralreferentin Astrid Jöxen und Pfarrerin Jule Gayk berichten von Praxiserfahrungen im Bereich Ökumenischer Segnungsgottesdienste mit werdenden Eltern und Neugeborenen in Essen.

Leitung: Pastoralreferentin Astrid Jöxen und Pfarrerin Jule Gayk, Essen
Katholisches Stadthaus Duisburg, Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

• V87103401
Di 13.11.18
19.30–21.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

Eine vorherige Anmeldung bis zum 05.11.2018 im Katholischen Bildungswerk ist erforderlich: Tel. (02 08) 30 83-136 oder (02 03) 2 81 04-74 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.

Die Börse findet in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Duisburg statt.

Mittagsgebete in der Ladenkirche Modelle und Möglichkeiten

Die Abende richten an sich an Gottesdienstleiterinnen und -leiter, die in der Katholischen Ladenkirche im Bereich der Mittagsgebete aktiv sind oder dies werden möchten. Neben dem Raum für Erfahrungsaustausch werden Anregungen und Impulse zur Gestaltung der Gebetszeiten gegeben.

Leitung: Leonie Türnau, Mülheim
Katholische Ladenkirche Kohlenkamp 30

• U87103403
Di 06.03.18
18.00–19.30 Uhr
1x/2 UE

• V87103403
Di 20.11.18
18.00–19.30 Uhr
1x/2 UE

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.

THEOLOGIE

Theologische Gespräche in der Ladenkirche

Jesus ruft, als er auf die Wirkung seiner Botschaft blickt: „Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies den Weisen und Klugen verborgen, den Einfältigen aber offenbart hast“ (Mt 11,28).

Was Jesus in Gleichnissen und Streitgesprächen gesagt hat, in den Sätzen der Bergpredigt und in Begleitworten zu Taten der Heilung, das haben seine Zeitgenossen begriffen – wenn auch nicht immer angenommen – und das dürfte auch uns verständlich sein.

Was nach Jesu Tod der Apostel Paulus und die Evangelisten über Jesus, den Christus, verkündet hat, bedarf in unserer Zeit der Erklärung. Was noch später dann Theologen aus verschiedenen philosophischen Perspektiven geschrieben und Päpste als Dogmen ausgerufen haben, dem begegnen, trotz langer Katechismen, heute weltweit viele mit Unverständnis. Was wissen „normale“ Christen über Ursünde und Erbschuld? Wie denken sie über Schöpfung und Erlösung? Wie stehen sie zur Dreieinigkeit? Können sie die Unterschiede der Konfessionen erklären? Welchen Zugang zur Bibel haben sie?

Solche und weitere Fragen werden erörtert werden in einer Diskussionsrunde in der katholischen Ladenkirche mit Pfarrer i.R. Dr. Meinolf Demmel aus der Gemeinde St. Mariae Rosenkranz in Styrum.

Die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Leitung: Dr. Meinolf Demmel
Katholische Ladenkirche, Kohlenkamp 30

•U87103402

Do 25.01.18–Do 28.06.18
25.01./22.02./22.03./26.04./
24.05./28.06.2018
18.15–19.45 Uhr
6x/12 UE

•V87103402

Do 27.09.18–Do 22.11.18
27.09./25.10./29.11.2018
18.15–19.45 Uhr
3x/6 UE

! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen: Kath. Bildungswerk, Telefon (02 08) 30 83-137

Begegnung mit den Weltreligionen

Veranstaltung zur „Woche der Brüderlichkeit“ 2018

Thema: Angst überwinden – Brücken bauen

Die Deutschen Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit laden in jedem Jahr im März zur WOCHE DER BRÜDERLICHKEIT ein. Im Rahmen dieser Woche wird die Buber-Rosenzweig-Medaille an eine Persönlichkeit oder Gruppierung verliehen, die sich besondere Verdienste im Bereich des jüdisch-christlichen Gesprächs bzw. des Gesprächs zwischen den Religionen erworben hat. Im Jahr 2018 wird der Preisträger der Musiker Peter Maffay sein. Das Motto „Angst überwinden – Brücken bauen“ greift die „aktuellen, begründeten und diffusen Bedrohungen und Ängste in der Gesellschaft auf, geht ihnen nach, hinterfragt sie und stellt beispielhaft Modelle vor, durch die Angst überwunden, Brücken gebaut und Begegnungen vorangetrieben werden können“ (vgl. www.deutscher-koordinierungsrat.de).

In der Zeit der Woche der Brüderlichkeit ist eine Veranstaltung zum Jahresthema geplant. Ort und Zeit werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Leitung: N.N.
Katholisches Stadthaus Duisburg,
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

•U87103501

1x/2 UE
Kursgebühr EUR 4,50



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Duisburg-Mülheim-Oberhausen e.V. und dem Katholischen Bildungswerk Duisburg statt.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Wie trete ich auf die Bühne meines Lebens?

Auftrittskompetenz: Körpersprache und Kommunikationsmuster verstehen und erfahrbar machen

Wie wirke ich im Umgang mit anderen? Besonders im Erstkontakt? – Was „erzählt“ mein Körper, während ich rede? – Wie kann ich lernen, meine innere Stimme besser wahrzunehmen und ihr mehr zu vertrauen?

Diesen und anderen Fragen wollen wir in diesem erfahrungsorientierten Seminar spielerisch nachgehen. Dabei geht es darum, die meist unbewusst ablaufenden Elemente der nonverbalen Kommunikation, wie Mimik, Gestik, Haltung etc., bewusst zu machen und uns selbst und andere im Kommunikationsprozess besser zu verstehen.

Eine durch Wahrnehmungs- und Körperübungen erlangte Auftrittskompetenz hilft uns, auch in schwierigen und konflikthaften Alltagssituationen, sicherer und selbstbewusster zu agieren, sowohl im privaten, wie auch im beruflichen Umfeld.

Elemente: Wahrnehmungsübungen, reflexive Gruppenauswertungen und Rollenspiele mit Video-Feedback

! Bitte, bringen Sie sich einen kleinen Imbiss mit. In den Mittagspausen besteht aber auch die Gelegenheit, sich in der nahegelegenen Innenstadt zu verpflegen.

Leitung: Stefan Gad, Schauspieler, Pädagoge und geistlicher Begleiter, Gießen
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102202

Freitag, 16.02.2018, 19.00–21.15 Uhr
Samstag, 17.02.2018, 9.30–17.00 Uhr
Sonntag, 18.02.2018, 10.00–14.00 Uhr
3x/15 UE
Kursgebühr EUR 75,00

Maximale Teilnehmer(innen)zahl: 15

! Eine vorherige Anmeldung bis zum 7.2.2018 ist erforderlich (0208/3083-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de).

•V87102202

Freitag, 16.11.2018, 19.00–21.15 Uhr
Samstag, 17.11.2018, 9.30–17.00 Uhr
Sonntag, 18.11.2018, 10.00–14.00 Uhr

3x/15 UE
Kursgebühr EUR 75,00

Maximale Teilnehmer(innen)zahl: 15

! Eine vorherige Anmeldung bis zum 07.11.2018 ist erforderlich (0208/3083-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de).

Seelenlandschaften

Seelische Krisen und psychische Störungen sind allgemein-menschliche Möglichkeiten mit Problemen umzugehen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, mehr über verschiedene Krankheitsbilder und sich selbst zu erfahren. Wir laden Sie ein zur Wanderung durch unterschiedliche Seelenlandschaften.

Birgitta Becker (Diplom-Heilpädagogin und Gestalttherapeutin) und Heike Diekmann-Pohl (Diplompädagogin und Kunsttherapeutin) sind Mitarbeiterinnen des Sozialpsychiatrischen Zentrums Mülheim an der Ruhr.

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, mit und ohne Erfahrungen im Bereich seelischer Erkrankungen.

„Das ist doch schizophren!?“

Leitung: Birgitta Becker, Heike Diekmann-Pohl
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•U87102206

Do 19.04.18
18.00–20.15 Uhr
1x/3 UE

Burn out – die neue Krankheit?

Leitung: Birgitta Becker, Heike Diekmann-Pohl
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

•V87102201

Do 11.10.18
18.00–20.15 Uhr
1x/3 UE

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Sozialpsychiatrischen Zentrum der Caritas Sozialdienste e.V./Mülheimer Kontakte e.V. und dem Netzwerk Kinder psychisch erkrankter Eltern statt.

! Eine vorherige Anmeldung bis eine Woche vorher wird erbeten (0208/3083-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de).

LEBEN_SCHREIBEN_LEBEN

Autobiografisches Schreiben am Samstag

Im Mittelpunkt dieser Schreibwerkstatt stehen Schreibimpulse dreier Autor(inn)en, die exemplarisch das eigene Leben verschriftlicht haben:

- Peter Kurzeck war ein Autor, der autobiografisch geprägte Texte verfasst hat. Seine Erzählungen betreffen die Nachkriegszeit in der hessischen Provinz und später den Aufenthalt in der Metropole Frankfurt am Main.
- Anne Sexton war eine amerikanische Lyrikerin, die religiöse und existenzielle Themen zum Gegenstand ihrer oft radikalen Lyrik gemacht hat.
- Ernst Herbeck war lange Zeit Patient einer ‚Nervenklinik‘ in Österreich und verfasste in dieser Zeit zahlreiche durch die ‚Anstalt‘ geprägte Texte.

Ausgehend von Text- und Hörbeispielen der oben Genannten, wird in der Gruppe das eigene Schreiben geübt. Vorerfahrungen im Verfassen von biografischen Aufzeichnungen werden nicht erwartet, sind aber hilfreich. Das Angebot richtet sich auch an Menschen, für die Psychotherapie und Psychiatrie ein Thema ist. Der Kursleiter begleitet seit Jahren Schreibgruppen und war von 2015 bis 2018 Mitarbeiter des Aktion Mensch-Projekts „Osnabrück Inklusiv – Wir bilden Vielfalt“.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

Leitung: Gregor Bohnensack-Schlößer, Rezipient und Künstler, Münster

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• U87102403

Sa 05.05.18

11.00 – 17.00 Uhr

1x/7 UE

Kursgebühr EUR 30,00

In der Kursgebühr sind Kaffee und Imbiss enthalten.

Eine vorherige Anmeldung im Katholischen Bildungswerk ist erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.

• V87102403

Sa 15.09.18

11.00 – 17.00 Uhr

1x/7 UE

Kursgebühr EUR 30,00

In der Kursgebühr sind Kaffee und Imbiss enthalten.

Eine vorherige Anmeldung im Katholischen Bildungswerk ist erforderlich (0208/3083-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de).

Achtsamkeit für den Alltag

Achtsamkeit – ist das nur ein Modewort oder tatsächlich hilfreich?

Das Leben wird immer schneller und hektischer. Deshalb ist es besonders wichtig, bewusster zu leben und auch mal eine Pause zu machen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich von

körperlichem und emotionalem Stress zu erholen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Stressfallen entlarven und abstellen können, welche Ressourcen Sie haben, auf die Sie zurückgreifen können, und was Ihnen wirklich wichtig ist. Sie lernen durch bewusstes Wahrnehmen dessen, was Jetzt und Hier ist, auf sich selbst besser zu achten. Viele praktische Übungen zeigen Ihnen, wie Achtsamkeit im Alltag gelingen kann. Wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann achtsamen Umgang auch mit anderen Menschen pflegen. Und das kann zu einer großen Bereicherung im Miteinander werden!

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin Psychotherapie, Mülheim
Jugendheim St. Mariae Geburt Althofstraße 3a

• U87102203

Do, 14.06.2018, 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 21.06.2018, 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 28.06.2018, 18.00 – 19.30 Uhr

3x/6 UE

Kursgebühr EUR 21,00

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 15

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.



HERAUSFORDERUNG ÄLTERWERDEN

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft ist gestiegen. Mehr Menschen als früher erreichen ein höheres Lebensalter. Die folgenden Veranstaltungen laden dazu ein, sich mit verschiedenen Themenfeldern zu beschäftigen, die zum Älterwerden gehören.

Was bringt das Pflegestärkungsgesetz?

Zum 1.1.2015 trat der erste Teil des Pflegestärkungsgesetzes in Kraft, seit dem 1.1.2017 wird der zweite Teil umgesetzt. Intention der Politik war es, die Pflegeversicherung nach 20 Jahren für pflegebedürftige Menschen mit kognitiven Einschränkungen passgenauer und insgesamt flexibler zu machen. Peter Behmenburg von der Alzheimergesellschaft Mülheim an der Ruhr wird an diesem Nachmittag über die Leistungsänderungen und die Erfahrungen mit dem Gesetz referieren. Zu diesem Fachvortrag lädt die Alzheimer Gesellschaft Mülheim in Kooperation mit dem katholischen Bildungswerk ein.

Leitung: Peter Behmenburg, Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102305**
Mo 19.02.18
15.00 – 17.15 Uhr
1x/3 UE

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alzheimergesellschaft Mülheim an der Ruhr statt.

! Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon
0208/3083-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.

Vergesslichkeit im Alltag? Dagegen kann man etwas tun.

„Namen und Zahlen kann ich mir einfach nicht merken, und manchmal vergesse ich, was ich sagen wollte. Ich werde eben alt.“
Einen solchen Stoßseufzer kann man ab und zu von älteren Menschen hören. Dabei können Ältere sich genauso gut etwas merken wie Jüngere, mit den entsprechenden Techniken. Und genau darum soll es bei diesem kleinen Seminar von drei mal 90 Minuten gehen. Was Sie dazu brauchen? Schreibzeug, Brille und etwas guten Willen.

Leitung: Bernhard Huschens, Oberhausen

**Jugendheim St. Mariae Geburt,
Althofstraße 3a**

• **U87102302**
Mo, 05.03.2018, 10.00 – 11.30 Uhr
Mo, 12.03.2018, 10.00 – 11.30 Uhr
Mo, 19.03.2018, 10.00 – 11.30 Uhr
3x/6 UE
Kursgebühr EUR 21,00

Maximale Teilnehmer(innen)zahl: 15

! Eine vorherige Anmeldung bis zum
27.02.2018 ist erforderlich: (02 08) 30 83-
136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.

Gehirnjogging gegen Demenz Eine Einführung

Ist Demenz das Gleiche wie Alzheimer? Welche Arten von Demenz-Erkrankungen gibt es? Kann man sich überhaupt vor Demenz-Erkrankungen schützen? Können wir unser Gedächtnis trainieren, um gegen diese Krankheit gewappnet zu sein? Was können wir sonst noch tun?

Nach einem theoretischen Teil werden wir auch einige praktische Übungen machen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die für einen Angehörigen oder Freund oder für sich selbst begleitend oder präventiv aktiv werden möchten.

Bei Interesse kann das von April bis Juni angesetzte, fünfteilige Seminar Gehirnjogging mit vielen praktischen Übungen und Tipps gebucht werden (Termine 11.04./25.04./09.05./06.06./20.06.2018).

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin
Psychotherapie und Entspannungstrainerin,
Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102303**
Mi 28.02.18
10.00 – 12.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 7,00

Maximale Teilnehmer(innen)zahl: 15

! Eine vorherige Anmeldung bis zum
20.02.2018 ist erforderlich (Telefon
0208/3083-136).

Gehirnjogging praktisch

Wer sich geistig fit hält, lebt erfüllter und zufriedener. Und gleichzeitig kann er Demenz-Erkrankungen vorbeugen helfen oder leichte bis mittlere Erkrankungen im Verlauf verlangsamen. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen

trainieren wir das Gedächtnis. Die Teilnehmer erhalten Tipps für den Alltag. Und auch wenn wir die Gehirne durchaus fordern, kommt der Spaß nicht zu kurz. Mit Freude und Humor erleben Sie, wie Ihre Gehirnzellen aktiv werden und bleiben!

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin
Psychotherapie und Entspannungstrainerin,
Mülheim

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102304**
Mi 11.04.18 – Mi 20.06.18
10.00 – 11.30 Uhr
5x/10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

Maximale Teilnehmer(innen)zahl: 15

! Eine Anmeldung ist erforderlich: (02 08)
30 83-136 oder bw.muelheim@bistum-essen.de.

Alkohol, Drogen und Medikamente Auch ein Thema im höheren Lebensalter?!

**Eine Veranstaltung zum Thema
Suchtbehandlung und -prävention bei
Senioren**

Das Thema „Sucht im Alter“ ist bislang wenig beachtet worden. Neben den älteren Menschen selbst ist das soziale Umfeld von einer Suchtproblematik betroffen.

Angehörige sowie haupt- und ehrenamtlich tätige Menschen werden mit schwierigen Erfahrungen um Rausch, Abhängigkeit und deren Folgen für den (pflegerischen) Alltag konfrontiert.

Gleichzeitig zeigen Studien Ansatzpunkte und Potenziale zur Verbesserung für die Menschen im Alter auf: Therapieerfolge sind z.B. größer als bei anderen Ziel- und Altersgruppen, und gesundheitliche Fortschritte stellen sich auch im Alter noch ein. Darüber hinaus stellt ein geändertes Konsumverhalten auch für die mitbetroffenen Menschen wesentliche Verbesserungen dar.

Norbert Kathagen von der ginko-Stiftung für Prävention, Bernd Pörtner von der Selbsthilfeorganisation Kreuzbund und Regina Wedeking von der Suchtberatungsstelle der Caritas-Sozialdienste e.V. möchten ältere Menschen, Angehörige sowie MultiplikatorInnen und alle Interessierten über diese Thematik informieren und für dieses Thema sensibilisieren.

Denn: Hilfe ist möglich. Und für mehr Lebensqualität, Gesundheit und Lebensfreude ist niemand zu alt! Ihre Fragen, Erfahrungen und Anmerkungen zum Thema sind erwünscht und ein lebendiger Austausch gewollt.

Leitung: Norbert Kathagen, Bernd Pörtener,
Regina Wedeking
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102310**
Di 06.03.18
18.00–20.15 Uhr
1x/3 UE

! Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon
(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.

Wissenswertes über Smartphones

Natürlich können Sie mir Ihrem Smartphone auch einfach nur telefonieren. Möchten sie aber mehr über die wichtigsten Einstellungen am Gerät erfahren oder legen Sie Wert darauf, E-Mail- und Nachrichtendienste effektiv zu nutzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Darüber hinaus erfahren Sie z.B. mehr über Internetanwendungen, Kalender- und Navigationsprogramme und viele mehr oder weniger nützliche „Spielereien“. Am Ende des Kurses sollte jede/r das Smartphone haben, das sie/er braucht.

Dieser Kurs richtet sich nur an Teilnehmende, die ein Samsung- oder Apple-Smartphone nutzen.

Leitung: Julius Steinhauer
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102306**
Fr 26.01.18–Fr 23.02.18
09.15–10.45 Uhr
5x/10 UE
Kursgebühr EUR 60,00

! Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon
(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.



Wohnen im Alter

Diese Reihe richtet sich an Personen, die sich über die verschiedenen Möglichkeiten und Formen des Wohnens im Alter informieren möchten.

Die Besuche vor Ort sehen jeweils eine Information über das Gesamtkonzept und Angebot des Hauses (Selbstverständnis, Pflege- und Betreuungskonzept, Ausstattung, Aktivitäten etc.) und einen Rundgang durch die Einrichtung vor.

Wohnformen im Alter

Das Wohnungsangebot für ältere Menschen hat sich in den vergangenen Jahren verändert und erweitert. Inzwischen liegt ein breites Spektrum an Wahlmöglichkeiten zwischen zuhause wohnen bleiben, traditionellen Wohnformen und neuen Wohnmodellen vor. An diesem Nachmittag wird eine Übersicht über das gegenwärtige Spektrum in Mülheim an der Ruhr gegeben.

Holger Förster ist Stadtteilkordinator Dümpfen/Styrum und aktiv in der Senioren- und Wohnberatung der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Leitung: Holger Förster, Dipl. Sozialarbeiter,
Senioren- und Wohnberatung der Stadt
Mülheim an der Ruhr

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102301**
Mo 05.02.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE

! Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon
(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.

Besuch vor Ort Evangelisches Wohnstift Raadt

Das Ev. Wohnstift Raadt wurde 1983 eröffnet. Zur Unterbringung verfügt es über Einzel- und Doppelzimmer sowie Appartements. Alle Räume sind mit einem eigenen Bad und WC ausgestattet. Teilweise verfügen die Zimmer über einen Balkon oder eine Terrasse. Am Besuchstag besteht die Möglichkeit zu einem Rundgang durch die Einrichtung und zu Gesprächen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Die Mitarbeitenden der Einrichtung stehen für Informationen und Ihre Fragen zur Verfügung.

Leitung: Andreas Rost, Leiter des Wohnstifts
**Evangelisches Wohnstift Raadt,
Parsevalstraße 111**

! Treffpunkt: Eingangshalle des Wohnstifts,
Parsevalstraße 111

• **U87102307**
Mo 12.03.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE

Teilnehmer(innen)zahl: maximal 15

! Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon
(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.

Pflege zu Hause Behmenburg GmbH



**Pflege zu Hause
Behmenburg**

Brunshofstraße 6-8 | 45470 Mülheim an der Ruhr | Tel. 0208 493066
info@pzh.de | www.pzh.de

Besuch vor Ort Mülheimer Senioreneinrichtung Haus Kuhlendahl

Das Haus Kuhlendahl in Mülheim-Holthausen ist das älteste Haus der städtischen Senioreneinrichtungen. Es wurde zwischen 2009 und 2012 grundlegend saniert. Es liegt in der Nähe des Geschäftsviertels Oppspring und des Grüngürtels Witthausbusch und bietet 85 Pflegeplätze (69 Einzelzimmer, 6 Doppelzimmer und 2 Apartments). Der Nachmittag gibt Gelegenheit, die Einrichtung mit ihrem Pflege- und Gesamtkonzept auch im Rahmen eines Rundgangs (mit dem Außenbereich) kennen zu lernen.

Leitung: Niko Anastasiadis, Pflegedienstleitung, Einrichtungsverantwortlicher
Haus Kuhlendahl, Kuhlendahl 104–106,

Treffpunkt: Foyer des Hauses Kuhlendahl,
Kuhlendahl 104–106, Mülheim
Teilnehmer(innen)zahl: maximal 15

•U87102309

Mo 19.03.18

15.00–17.15 Uhr

1x/3 UE

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:
Telefon (02 08) 30 83-136 oder
bw.muelheim@bistum-essen.de.

Besuch vor Ort Senioreneinrichtung Franziskushaus

Das 1965 erbaute Haus liegt direkt an der Ruhr gegenüber dem Wasserbahnhof. Seit dem umfangreichen Umbau im Jahr 2006 verfügt es über 116 pflege- und behindertengerechte Plätze für die Bewohner(innen), davon 96 in Einzelzimmern und 20 in 10 Doppelzimmern. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit von Kurzzeitpflegeplätzen.

An diesem Nachmittag wird neben einem Rundgang durch die verschiedenen Bereiche des Hauses u.a. das Pflege- und Betreuungskonzept des Hauses vorgestellt werden.

Leitung: Stefan Thum, Einrichtungsleiter
Franziskushaus
Franziskushaus, Luisental 21

Treffpunkt: Eingangshalle des Franziskus-
hauses, Luisental 21, Mülheim
Teilnehmer(innen)zahl: maximal 15

•U87102308

Mo 07.05.18

15.00–17.15 Uhr

1x/3 UE

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:
Telefon (02 08) 30 83-136 oder
bw.muelheim@bistum-essen.de.

Zuhause wohnen bleiben – Zuhause alt werden

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, die eigene Wohnung oder das Haus altersgerecht zu gestalten und zu verändern und Versorgung und Betreuung in die eigenen vier Wände zu holen. Eine Reihe dieser Möglichkeiten werden an diesem Nachmittag vorgestellt.

Leitung: Holger Förster, Dipl. Sozialarbeiter,
Senioren- und Wohnberatung der Stadt
Mülheim an der Ruhr

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•V87102301

Mo 17.09.18

15.00–17.15 Uhr

1x/3 UE

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:
Telefon (02 08) 30 83-136 oder
bw.muelheim@bistum-essen.de.



LITERATUR

Literatur im Haus Remmen: Das Haus Remmen hat als Sitz einer christlichen Großfamilie in Mülheim an der Ruhr eine lange Geschichte als Ort der Begegnung und bietet heute neu die Möglichkeit für kulturelle, musikalische und literarische Veranstaltungen.

Literatur im Haus Remmen Joseph Roth (1894–1939) Ein literarischer Abend

Moses Joseph Roth wurde am 2. September 1894 in Brody bei Lemberg geboren und starb am 27. Mai 1939 in Paris. Er war ein Meister der Beobachtung und der Beschreibung, seine Prosa verblüfft noch heute durch die Anschaulichkeit und Exaktheit der Darstellung. Im Zentrum des Abends soll Joseph Roths 1930 erschienener Roman »Hiob« stehen. Roth erzählt darin das Leben des jüdischen Bibellehrers Mendel Singer und seiner Familie. Orte der Handlung sind das fiktive Schtetl Zuchnow im zaristischen Russland und New York im ausgehenden 19. Jahrhundert bis nach dem Ende des ersten Weltkriegs. Ebenfalls soll Roths Essayband „Juden auf Wanderschaft“ thematisiert werden. Der Autor selbst hat in seinem Leben große Umbrüche („Wanderungen“) verarbeiten müssen. Der Abend verbindet Textlesung mit biografischen Erläuterungen zu Roth.

Leitung: Gregor Bohnensack-Schlöber,
Rezitator und Künstler, Münster
Haus Remmen, Bunsenstraße 5

• **U87102402**
Fr 04.05.18
19.00–20.30 Uhr
1x/2 UE
Kursgebühr EUR 13,00

! In der Kursgebühr ist ein kleiner Imbiss
enthalten.

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen
Bildungswerk bzw. im Haus Remmen ist
erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder (02 08)
3 02 29 49 oder bw.muelheim@bistum-essen.
de.



Der Abend findet in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Duisburg-Mülheim-Oberhausen e.V. statt.

Literatur im Haus Remmen Imre Kertész (1929–2016) oder: Geschichten aus den Todeslagern

Imre Kertész wurde am 9. November 1929 in Budapest geboren. Wegen seiner jüdischen Abstammung wurde er mit vierzehn Jahren im Juli 1944 in verschiedene Konzentrationslager verschleppt. Am 11. April 1945 wurde er befreit und kehrte nach Budapest zurück. Diese ihn zeitlebens prägende Zeit im Lager verarbeitete er zuerst in dem 1973 vollendeten „Roman eines Schicksallosen“. Der Roman verschaffte Kertész hohe Anerkennung. Aber der Autor bekam sie zunächst nicht in Ungarn, er bekam sie in Deutschland. Kertész erlangte zu der Erkenntnis, dass mit Auschwitz die systematische Ermordung von Menschen nicht allein zur deutschen, sondern auch zur europäischen Kultur gehört. Und das uns auch deshalb das Bewusstsein der immer wieder möglichen Wiederholung dieser Barbarei nicht mehr verlassen darf. Kertész erhielt 2002 der Nobelpreis für Literatur. Der Abend verbindet Textlesung mit biografischen Erläuterungen zu Kertész.

Leitung: Gregor Bohnensack-Schlöber,
Rezitator und Künstler, Münster
Haus Remmen, Bunsenstraße 5

• **V87102401**
Fr 14.09.18
19.00–20.30 Uhr
1x/2 UE
Kursgebühr EUR 13,00

! In der Kursgebühr ist ein kleiner Imbiss
enthalten.

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen
Bildungswerk bzw. im Haus Remmen ist
erforderlich: (02 08) 30 83-136 oder (02 08)
3 02 29 49 oder bw.muelheim@bistum-essen.
de.



Der Abend findet in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Duisburg-Mülheim-Oberhausen e.V. statt.



LEBEN_SCHREIBEN_LEBEN Autobiografisches Schreiben am Samstag

Im Mittelpunkt dieser Schreibwerkstatt stehen Schreibimpulse dreier Autor(inn)en, die exemplarisch das eigene Leben verschriftlicht haben:

- Peter Kurzeck war ein Autor, der autobiografisch geprägte Texte verfasst hat. Seine Erzählungen betreffen die Nachkriegszeit in der hessischen Provinz und später den Aufenthalt in der Metropole Frankfurt am Main.
- Anne Sexton war eine amerikanische Lyrikerin, die religiöse und existenzielle Themen zum Gegenstand ihrer oft radikalen Lyrik gemacht hat.
- Ernst Herbeck war lange Zeit Patient einer ‚Nervenlinik‘ in Österreich und verfasste in dieser Zeit zahlreiche durch die ‚Anstalt‘ geprägte Texte.

Ausgehend von Text- und Hörbeispielen der oben Genannten, wird in der Gruppe das eigene Schreiben geübt. Vorerfahrungen im Verfassen von biografischen Aufzeichnungen werden nicht erwartet, sind aber hilfreich. Das Angebot richtet sich auch an Menschen, für die Psychotherapie und Psychiatrie ein Thema ist. Der Kursleiter begleitet seit Jahren Schreibgruppen und war von 2015 bis 2018 Mitarbeiter des Aktion Mensch-Projekts „Osnabrück Inklusiv – Wir bilden Vielfalt“.

! Bitte Schreibmaterialien
mitbringen.

Leitung: Gregor Bohnensack-Schlöber,
Rezitator und Künstler, Münster
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87102403**
Sa 05.05.18
11.00–17.00 Uhr
1x/7 UE
Kursgebühr EUR 30,00

• **V87102403**
Sa 15.09.18
11.00–17.00 Uhr
1x/7 UE
Kursgebühr EUR 30,00

! In der Kursgebühr sind Kaffee und Imbiss
enthalten.

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen
Bildungswerk ist erforderlich: Telefon
(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.

Märchen

Wir – die Menschen – stehen im Mittelpunkt der Märchen. Sie spiegeln alle menschlichen Erfahrungen wider: Geburt und Tod, Leben und Sterben, Liebe und Hass, Hoffnung und Erlösung. Wir begegnen den hellen und dunklen Seiten des Lebens und können Wege zu uns selbst finden. Lasst uns mit Märchen dem Leben zuhören!

Einmal monatlich, jeweils am letzten Mittwoch des Monats, lädt die Märchenerzählerin Mara in die Katholische Ladenkirche ein.

Leitung: Margit Mathey
**Katholische Ladenkirche,
Kohlenkamp 30**

! Eine Anmeldung
ist nicht erforderlich.

Rund um die Raunächte

•U87102501
Mi 31.01.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um Eltern und Kinder

•U87102502
Mi 28.02.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um Tod und neues Leben

•U87102503
Mi 28.03.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um Wind und Wetter

•U87102504
Mi 25.04.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um Liebeslust

•U87102505
Mi 30.05.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um das Wasser

•U87102506
Mi 27.06.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um beliebte Urlaubsländer

•V87102501
Mi 25.07.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um Indianer und Nomaden

•V87102502
Mi 29.08.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE

Märchen rund um das Handwerk

•V87102503
Mi 26.09.18
18.00–19.00 Uhr
1x/1 UE



Zeit für eine Tasse Kaffee
Informationen über die katholische Kirche
Adressen für Rat und Hilfe
Bücher ... Menschen, die Ihnen zuhören
Geschenke zur Feier des Glaubens (Karten, Kerzen ...)
Zeit zur Besinnung ... Begegnung/Gespräche/Austausch
Einen Moment zur Ruhe kommen ... Fragen loswerden

Regelmäßige Angebote:

- Info-Stunde der Caritas
- Sprechstunde der KAB
- Beratungsangebot des Kreuzbundes
- Gesprächsangebot für Hör- und Sprachgeschädigte
- Theologische Gespräche
- Märchen-Abende

Jeden Tag findet um 12.00 Uhr im „Raum der Stille“
eine Zehn-Minuten-Andacht statt.

Katholische Ladenkirche
Am Kohlenkamp 30
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon (02 08) 2 99 96 78
www.ladenkirche-muelheim.de

Öffnungszeiten:

montags, dienstags, donnerstags und freitags 10.00 – 18.00 Uhr
mittwochs 10.00 – 17.00 Uhr
samstags 10.00 – 14.00 Uhr

Wenn Sie sich eine ehrenamtliche Mitarbeit in der Ladenkirche vorstellen können, rufen Sie gern im Katholischen Bildungswerk an: Tel. (02 08) 30 83-137.

Märchen rund um Sonne, Mond und Sterne

• **V87102504**

Mi 31.10.18

18.00 – 19.00 Uhr

1x/1 UE

Märchen rund um Feen und Trolle

• **V87102505**

Mi 28.11.18

18.00 – 19.00 Uhr

1x/1 UE

Märchen rund um Weihnachten

• **V87102506**

Mi 19.12.18

18.00 – 19.00 Uhr

1x/1 UE

GESCHICHTE

Auf der Suche nach einer fernen Zeit: Spätes Mittelalter und frühe Neuzeit

Die Reihe 2018 möchte Persönlichkeiten vorstellen, Männer und Frauen der Reformationszeit, die bisher nur am Rande oder gar nicht erwähnt wurden.

Humanisten der Reformationszeit

Der Altphilologe, Theologe und Humanist Philipp Melanchthon (1497–1560) war Lehrer aus Leidenschaft. „Nicht Türme oder Mauern sind so feste Bollwerke für die Städte wie eine Bürgerschaft, die Bildung, Einsicht und andere Tugenden besitzt“ (1526). Neben der vorbehaltlosen Unterstützung der Reformation hat Melanchthon die Bildung maßgeblich vorangetrieben.

Für den Humanisten Erasmus v. Rotterdam (1465–1536) wurde Bildung und Frömmigkeit ins rechte Verhältnis zu setzen zum Lebensthema. Erziehung sei der beste Weg zu Innovationen, nicht Revolution. Wichtiger als die Dogmatik waren ihm Ausgleich und Kompromiss. Doch seine unentschlossene Haltung zwischen den konfessionellen Fronten brachte ihm Kritik ein.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin, Mülheim

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87102601**

Mo 29.01.18

18.30 – 20.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen

Bildungswerk ist erforderlich: Telefon

(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@

bistum-essen.de.

Päpste der Reformationszeit

Mit Sixtus IV., Papst von 1471 bis 1484, begann der Ausbau Roms zur Hauptstadt der Renaissance. Alexander VI. aus dem Hause Borgia zählte aufgrund seiner Lebensführung zu den unwürdigsten Gestalten der Papstgeschichte. Julius II. legte 1506 den Grundstein für die neue Peterskirche. Leos X. luxuriöses Leben beschädigte das Papstamt ebenso wie sein praktizierter Nepotismus. Hadrian VI. stieß auf Ablehnung, weil er die Kurie durchgreifend reformieren wollte. Clemens VII. war wie Leo X. ein Medici und mitverantwortlich für die Abspaltung der englischen Kirche von Rom. Paul III. aus dem Hause Farnese förderte Kunst und Wissenschaften und ließ 1540 den Jesuitenorden zu.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin, Mülheim

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87102602**

Mo 05.02.18

18.30 – 20.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen

Bildungswerk ist erforderlich: Telefon

0208/3083-136 oder bw.muelheim@

bistum-essen.de.

Frauen der Reformationszeit

Argula v. Grumbach (1492–1554) wurde von den Papsttreuen ‚Teufflin‘ genannt. Die Äbtissin des Klarissenklosters Nürnberg, Caritas Pirckheimer (1467–1532), wehrte sich gegen die Zwangseinführung der Reformation in ihrem Kloster. Herzogin Elisabeth v. Braunschweig-Lüneburg (1510–1558), galt als ‚Reformationsfürstin‘ mit besten Kontakten nach Wittenberg, wo die Malergattin Barbara Cranach (um 1487–1540) neben Katharina

von Bora (1499–1552) die wohl bekannteste Frau der Stadt war. Die einstige Zisterzienserin Katharina wurde an der Seite ihres Gatten zur überzeugten Protestantin.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin, Mülheim

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87102603**

Mo 19.02.18

18.30 – 20.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen

Bildungswerk ist erforderlich: Telefon

(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@

bistum-essen.de.

Kaiser der Reformationszeit

Die drei Kaiser aus dem Hause Habsburg Maximilian I. (1459–1519), Karl V. (1500–1558) und Ferdinand I. (1503–1564) vertraten in der Reformationszeit eine dezidiert katholische Haltung, ohne stets mit dem Repräsentanten des Römischen Stuhls einig zu sein. Maximilian I. trug sich in seinen späten Jahren sogar mit dem Gedanken, sich zum Papst wählen zu lassen und so die weltliche und geistliche Gewalt in einer Hand zu vereinigen. Sein Enkel Karl musste erleben, wie im Zuge der Reformation das Reich in Auseinandersetzungen und Kriege gestürzt wurde. 1556 übergab Karl V. das Kaisertum an seinen Bruder Ferdinand (seit 1527 König v. Ungarn u. Böhmen; seit 1531 römisch-deutscher König). 1558 erhielt Ferdinand I. in Frankfurt/Main die Anerkennung zum ‚Römischen Kaiser‘. Durch die Berufung der Jesuiten nach Österreich leitete er behutsam die Gegenreformation ein.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin, Mülheim

Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87102604**

Mo 26.02.18

18.30 – 20.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 4,50

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen

Bildungswerk ist erforderlich: Telefon

(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@

bistum-essen.de.

Die Hanse als wirtschafts- geschichtliche Einmaligkeit im Mittelalter

Als Handelsorganisation in Nordosteuropa war die Hanse im Mittelalter wohl ein einzigartiges und lange Zeit erfolgreiches Konstrukt (etwa vom 12.–17.Jh.). Ausgangsort war die Hafen- und Handelsstadt Lübeck. Im 14. Jh. erstreckte sich der hansische Einflussbereich von Flandern bis Reval. Rund 200 Städte schlossen sich ihr an; dabei waren sowohl Hafenmetropolen wie Bremen, Danzig oder Rostock als auch Binnenstädte wie Köln oder Braunschweig. Als im 16. Jh. der Handel mit den neuen Kolonien in Amerika rasant anstieg, verlor die Hanse rasch an Bedeutung und existierte ab Mitte des 17. Jhs praktisch nicht mehr. 1980 wurde in Zwolle die Neue Hanse als Lebens- u. Kulturgemeinschaft gegründet mit dem Ziel, Handel und Tourismus zu fördern.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin,
Mülheim
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **V87102601**
Mo 12.11.18
18.30 – 20.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 4,50

! Eine vorherige Anmeldung im Katholischen
Bildungswerk ist erforderlich: Telefon
(02 08) 30 83-136 oder bw.muelheim@
bistum-essen.de.



Leitung: Ulrich Wojnarowicz
und Holger Breuer, Duisburg
**Katholisches Stadthaus Duisburg
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg**

• **U87102701**
Mo 15.01.18
16.30 Uhr
1x/2 UE
Kursgebühr EUR 31,50

! Genauere Informationen erhalten Sie im
Duisburger Katholischen Bildungswerk:
Telefon (02 03) 2 81 04-74.

In der Kursgebühr sind Einführung, Imbiss
und Konzert enthalten (zzgl. Fahrtkosten).
Eine vorherige Anmeldung bis zum
30.11.2017 ist erforderlich: Telefon (02 03)
2 81 04-74.

KUL-TOUR

Die Reihe Kul-Tour lädt dazu ein, gemeinsam interessante Theater-, Opern- und Konzertaufführungen der Region zu besuchen. Vor dem Besuch gibt es jeweils eine Einführung in das aufgeführte Werk und einen gemeinsamen Imbiss. Die Reihe findet in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Duisburg statt.

Gustav Mahler: Das Lied von der Erde – Josef Haydn: Sinfonie Nr. 104 Tonhalle, Düsseldorf

Ludwig von Beethoven schrieb neun Symphonien, Anton Bruckner starb während der Arbeit an seiner neunten. Kein Wunder, dass der abergläubische Mahler zögerte, seinen acht vollendeten Symphonien, eine Neunte folgen zu lassen. Bis heute fällt die Einordnung von Mahlers „Lied von der Erde“ in die Kategorien Symphonie oder Liederzyklus nicht eindeutig aus – und so hoffte auch der Komponist, dem Schicksal mit einem gattungsübergreifenden Werk ein Schnippchen zu schlagen. Erste Arbeiten am „Lied von der Erde“ gehen auf das Jahr 1907, dem Schicksalsjahr Mahlers zurück. Auf Nachdichtungen altchinesischer Lyrik von Hans Bethge komponierte Mahler in den Folgejahren sechs Orchesterlieder, die er zu einem symphonischen Liederzyklus zusammenfasste. Mit dem „Lied von der Erde“ setzt Mahlers Spätwerk ein, das sich vor allem durch die lineare, kammermusikalische Strukturierung des Orchestersatzes von den früheren Klangballungen unterscheidet und klangliche Härten bis an den Rand der Atonalität zulässt. Der sechste Teil, „Abschied“, ist auch ein Abschied von der Spätromantik mit Mitteln einer neuen Stilepoche, die man schon wenig später Expressionismus nannte.

Folgende weitere Kul-Tour-Veranstaltungen sind für 2018 geplant:

- Sonntag, 4. Februar 2018
Giuseppe Verdi, Der Troubadour
(Essen, Aalto-Theater)
- Freitag, 2. März 2018
Christoph Willibald Gluck,
Orfeo ed Euridice
(Theater Krefeld)
- Mittwoch, 11. April 2018
Gioachino Rossini, La Cenerentola
(Opernhaus Düsseldorf)
- Mittwoch, 23. Mai 2018
Richard Strauss
Salome
(Essen, Aalto-Theater)
- Sonntag, 1. Juli 2018
Gaetano Donizetti,
Don Pasquale
(Opernhaus Düsseldorf)

Informationen und Anmeldung:
Katholisches Bildungswerk Duisburg,
Telefon (02 03) 2 81 04-74

FREMDSPRACHEN

Eine Teilnahme an den Sprachkursen ist nur möglich nach vorheriger Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk: Telefon (0208) 3083-136).

Ihre Anmeldung wird verbindlich, wenn Ihre Kursgebühr per Lastschrift, Überweisung oder bar bei uns eingegangen ist.

Die meisten Sprachkurse sind als Jahreskurse angelegt, die von Januar bis November 2018 (in der Regel außerhalb der Schulferien) dau-

ern. Die Teilnahmegebühr finden Sie beim jeweiligen Kurs ausgedruckt.

Die bei den Kursen angegebenen Kursgebühren gehen von 10 Teilnehmenden aus. Manchmal kommt es vor, dass die Mindestteilnehmer(innen)zahl nicht erreicht wird. Um diese Kurse nicht ausfallen zu lassen, bietet das Katholische Bildungswerk Mülheim eine Staffelung der Kursgebühr an.

Gebühren pro Treffen

Ab 10 Teilnehmende: EUR 4,00
8 bis 9 Teilnehmende: EUR 4,60
6 bis 7 Teilnehmende: EUR 6,00

Eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr (um 20 %) ist möglich, wenn Sie

- alleinerziehend,
- ALG II-Empfänger(in)
- oder schwerbehindert sind.

Wenn Sie an einem Fortgeschrittenen-Kurs teilnehmen möchten, können Sie gern vor der verbindlichen Anmeldung an einem Kurstermin unverbindlich teilnehmen, um sich über den Leistungsstand des Kurses zu informieren.

Englisch

Do you speak English?

Kurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen mit geringen Kenntnissen

Do you speak English? Ich lade Sie herzlich ein, es mit mir zu lernen. Ich möchte mit Ihnen im Wesentlichen sprechen, damit Sie sich bald sicher in alltäglichen Situationen zurechtfinden. Ich freue mich über AnfängerInnen ebenso wie über WiedereinsteigerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

! Leistungsstand: A1
! Lehrwerk: Next A1, ab unit 7

Leitung: Anja Oelrich, Fremdsprachenkorrespondentin
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87106E11**
Mo 08.01.18 – Mo 10.12.18
9.25–10.55 Uhr
34x/68 UE
Kursgebühr EUR 136,00

Englisch für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen

Kurze, interessante Lerneinheiten und Grammatikübungen in jeder Lektion, Reading-for-Fun-Texte, Key-word-Zusammenfassungen und viele unterhaltsame Wiederholungs- und Auffrischungsseiten helfen Ihnen beim Spracherwerb.

! Leistungsstand: B1
! Lehr-/Arbeitsbuch: Fairway new B1, unit 6

Leitung: Monika Bresser, Lehrerin
Jugendheim St. Mariae Geburt, Althofstraße 3a

• **U87106E05**
Mo 22.01.18 – Mo 02.07.18
10.00–11.30 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106E05**
Mo 03.09.18 – Mo 19.11.18
10.00–11.30 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Do you speak English? Kurs für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen

Die Basis unseres Kurses ist das Sprechen und der allgemeine Umgang mit der englischen Sprache in Alltagssituationen. Außerdem lesen wir einfache Lektüren und sprechen darüber.

! Leistungsstand: A2
! Lehrwerk: NEXT A2/2, ab unit 8

Leitung: Anja Oelrich, Fremdsprachenkorrespondentin
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87106E01**
Mo 08.01.18 – Mo 10.12.18
11.00–12.30 Uhr
34x/68 UE
Kursgebühr EUR 136,00

TIPP: Studienfahrt

Das Katholische Bildungswerk Essen plant für den 26.5.–4.6.2018 und den 7.7.–16.7.2018 jeweils eine Studienfahrt nach Cornwall unter der Leitung von Anja Oelrich. Weitere Informationen erhalten Sie im Katholischen Bildungswerk Essen (Telefon 0201/8132-227/-228 oder www.kefb-bistum-essen.de).

Englisch für Fortgeschrittene

Mit intensivem Üben der Grammatik und Redemittel in Alltagssituationen

! Leistungsstand A2

Leitung: Christiana Said, Lehrerin
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U87106E07**
Mo 22.01.18 – Mo 02.07.18
18.00–19.30 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106E07**
Mo 03.09.18 – Mo 19.11.18
18.00–19.30 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen – GER

Hier haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Vorkenntnisse einzuordnen oder Ihre Ziele zu bestimmen.

Kompetente Sprachverwendung	C2	Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Ich möchte mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich möchte die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann schon mich so spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich ist. ... Sendungen und Filme und Fachvorträge verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. ... komplexe Fachtexte lesen und Standpunkte bzw. Sichtweisen darin verstehen. ... im Aufsätzen, Berichten Informationen wiedergeben und logisch argumentieren.
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Ich möchte mich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann schon typische Situationen auf Reisen im Ausland bewältigen. ... mich zusammenhängend über ein vertrautes Thema aus Alltag/Beruf äußern. ... Hauptpunkte verstehen, wenn es um Alltagsthemen geht und klar und deutlich gesprochen wird. ... Texte und persönliche Briefe zu vertrauten Themen lesen. ... persönliche Briefe schreiben, ein Problem schildern und Meinungen äußern.
	B1	Ich möchte die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich möchte mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann schon etwas zum Essen und Trinken bestellen. ... nach dem Weg fragen. ... mit einer Reihe von Sätzen das persönliche und berufliche Umfeld beschreiben. ... eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen. ... in Anzeigen, Broschüren bestimmte Informationen finden (z.B. Ort/Preis eine Veranstaltung) ... eine kurze Postkarte schreiben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Ich möchte mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann schon jemanden begrüßen und mich vorstellen. ... einfache Fragen stellen und beantworten. ... Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen. ... auf Schildern, Plakaten einiges verstehen. ... ein Formular ausfüllen.
	A1	Ich möchte vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich möchte mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.



Englisch für Fortgeschrittene oder WiedereinsteigerInnen

We continue to be „in conversation“ with the same named book. You'll need at least skills of A 2 Level to join this class.

- ! Leistungsstand: B1
- ! Lehrwerk: In conversation II, Klett Verlag, ab unit 15; Focus on Grammar, New Edition, Cornelsen-Verlag, ab unit 15

Leitung: Anja Oelrich,
Fremdsprachenkorrespondentin
Jugendheim St. Mariae Geburt
Althofstraße 3a

- **U87106E02**
- Di 09.01.18–Di 11.12.18**
- 08.55–10.25 Uhr
- 34x/68 UE
- Kursgebühr EUR 136,00

Welcome to English Ein Kurs für fortgeschrittene AnfängerInnen

Sie möchten Ihre englischen Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! Neben alltagsrelevantem Wortschatz, landeskundlichen Inhalten und der grundlegenden Grammatik steht das Sprechen im Vordergrund des Kurses.

- ! Leistungsstand: A2/1
- ! Lehr- und Arbeitsbuch: Next A2/2, Aktualisierte Ausgabe

Leitung: Monika Bresser, Lehrerin
Jugendheim St. Mariae Geburt
Althofstraße 3a

- **U87106E13**
- Mi 24.01.18–Mi 27.06.18**
- 14.45–16.15 Uhr
- 20x/40 UE
- Kursgebühr EUR 80,00

- **V87106E13**
- Mi 05.09.18–Mi 28.11.18**
- 14.45–16.15 Uhr
- 10x/20 UE
- Kursgebühr EUR 40,00

Welcome to English Ein Kurs für Fortgeschrittene

Weiter geht's mit interessanten, unterhaltsamen Themen, Vertiefung der Grammatik, vielen Sprechansätzen und natürlich ganz viel Spaß. Interessierte neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

- ! Leistungsstand: A2/1
- ! Lehrwerk: Next A2/1 aktualisierte Ausgabe, unit 5

Leitung: Monika Bresser, Lehrerin
Jugendheim St. Mariae Geburt
Althofstraße 3a

- **U87106E16**
- Mi 24.01.18–Mi 27.06.18**
- 16.30–18.00 Uhr
- 20x/40 UE
- Kursgebühr EUR 80,00

- **V87106E16**
- Mi 05.09.18–Mi 28.11.18**
- 16.30–18.00 Uhr
- 10x/20 UE
- Kursgebühr EUR 40,00

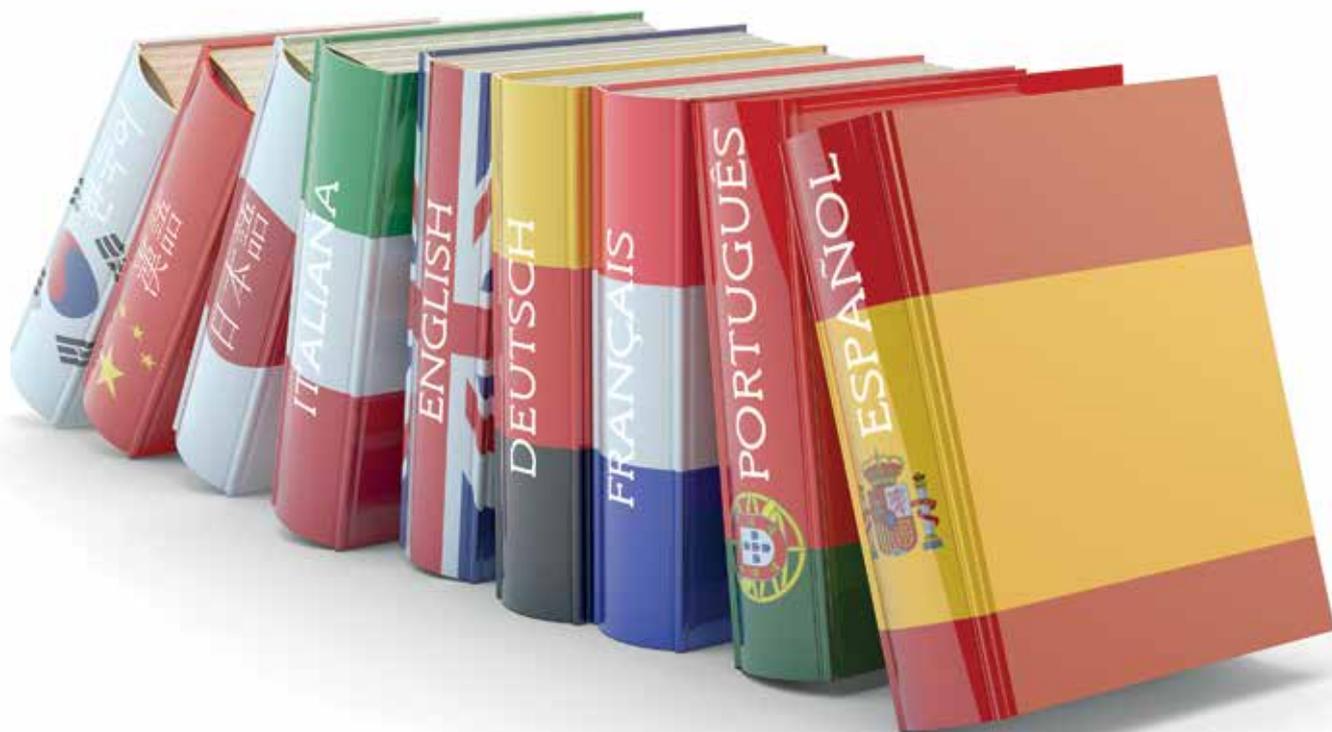
Englisch für Fortgeschrittene

Mit landeskundlichen Themen und Wiederholungen von ausgesuchten Kapiteln der Grammatik

- ! Leistungsstand B2
- ! Fortsetzungstermin nach den Sommerferien: 05.09.2018

Leitung: Christiana Said, Lehrerin
Jugendheim St. Mariae Geburt
Althofstraße 3a

- **U87106E10**
- Mi 24.01.18–Mi 28.11.18**
- 18.30–20.00 Uhr
- 30x/60 UE
- Kursgebühr EUR 120,00



Get on with it!

Ein Kurs für fortgeschrittene AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Ist es nicht schade, sich auf dem A1-Niveau auszuruhen? Geben Sie sich einen Ruck und lernen in angenehmer Atmosphäre weiter. Aktuelle, alltagsrelevante Themen sowie Fun-Reading-Texte bieten viele Sprechchancen. Die Vertiefung und Wiederholung der Grammatik erfolgt in jeder Lektion.

Leistungsstand: A2

Lektüre: Bekanntgabe zu Semesterbeginn

Leitung: Monika Bresser, Lehrerin

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87106E12

Do 25.01.18–Do 12.07.18

14.45–16.15 Uhr

20x/40 UE

Kursgebühr EUR 80,00

•V87106E12

Do 06.09.18–Do 29.11.18

14.45–16.15 Uhr

10x/20 UE

Kursgebühr EUR 40,00

Englisch Auffrischkurs

Leistungsstand B1

Fortsetzungstermin nach den Sommerferien:
06.09.2018

Leitung: Christiana Said, Lehrerin

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87106E08

Do 25.01.18–Do 29.11.18

18.30–20.00 Uhr

30x/60 UE

Kursgebühr EUR 120,00

Konversationskurse

Englische Konversation

We discuss actual items, texts or some adapted literature we read together. By this way we try to keep fit in speaking English and to feel more comfortable with it.

Leistungsstand: A2/B1

Lehrwerk: Lektüren nach Vereinbarung,
diverse Textvorlagen

Leitung: Anja Oelrich,
Fremdsprachenkorrespondentin

**Jugendheim St. Mariae Geburt
Althofstraße 3a**

•U87106E04

Di 09.01.18–Di 11.12.18

10.30–12.00 Uhr

34x/68 UE

Kursgebühr EUR 136,00

Englische Konversation

This is an English conversation course in which we talk and discuss themes which interest the participants as well as daily topics and if required brush up some grammar points.

Leistungsstand: B1

Leitung: N.N.

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87106E03

Mi 24.01.18–Mi 21.03.18

9.15–10.45 Uhr

9x/18 UE

Kursgebühr EUR 36,00

Konversationskurs Englisch

You would like to improve your speaking skills, brush up some grammar and have a lot of fun? Then this is the right course for you. We read short English and American short stories, talk about current events and discuss actual items.

Leistungsstand: B1

Leitung: Monika Bresser, Lehrerin

**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87106E06

Do 25.01.18–Do 12.07.18

16.30–18.00 Uhr

20x/40 UE

Kursgebühr EUR 80,00

•V87106E06

Do 06.09.18–Do 29.11.18

16.30–18.00 Uhr

10x/20 UE

Kursgebühr EUR 40,00



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 Einrichtungen kontinuierlich zu verbessern.

Ein Formular finden Sie im Anhang.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:
telefonisch unter 0208-8599641/-40
per E-Mail unter:
fbs.muelheim-oberhausen@
bistum-essen.de

It's Tea-Time – Sprachen-Café

In gemütlicher Tea-Time-Atmosphäre sollen unsere englischen Sprachkenntnisse angewendet und vertieft werden und zwar in Form von Spielen, Geschichten und sonstigen Aktivitäten, die zur entsprechenden Jahreszeit passen. Dabei soll genügend Raum für Gespräche und natürlich auch die Tasse Tee oder Kaffee sein.

jeweils dienstags

**30.01./27.02./24.04./15.05./25.06./
31.07./21. oder 28.08./11. oder 25.09.,
30.10./27.11.2018**
15.00–17.15 Uhr

MindestteilnehmerInnenzahl: 8

Leitung: Anja Oelrich,
Fremdsprachenkorrespondentin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8m**

• **U87106E20**

Di 30.01.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **U87106E21**

Di 27.02.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **U87106E22**

Di 24.04.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **U87106E23**

Di 15.05.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **U87106E24**

Di 26.06.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **V87106E21**

Di 31.07.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **V87106E22**

Di 21. oder 28.08.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **V87106E23**

Di 11. oder 25.09.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **V87106E24**

Di 30.10.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

• **V87106E25**

Di 27.11.18
15.00–17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

Bitte melden Sie sich jeweils bis eine Woche
vorher an: (02 08) 30 83-136).

Französisch

Literatur- und Konversationskurs

Schwerpunktthema: La litterature des pays
francophones p.ex. les écrivains africains

Leitung: Edith-Luise Fleißner, Lehrerin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106F01**

Mo 22.01.18–Mo 02.07.18
16.15–17.45 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106F01**

Mo 03.09.18–Mo 19.11.18
16.15–17.45 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Italienisch

für Fortgeschrittene

Fare la conoscenza della Italia attraverso la
letteratura, l'arte, la musica, la cucina

Lehr- und Arbeitsbuch:
buonasera a tutti

Leitung: Edith-Luise Fleißner, Lehrerin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106I02**

Do 25.01.18–Do 12.07.18
10.00–11.30 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106I02**

Do 06.09.18–Do 29.11.18
10.00–11.30 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Spanisch

Endlich Zeit für Spanisch!

Ein Kurs für AnfängerInnen oder mit
ganz geringen Vorkenntnissen

Bienvenidos – Herzlich willkommen!

Leistungsstand: A1

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses
bekannt gegeben.

Leitung: Marianne Kaiser,
Fremdsprachenkorrespondentin
**Jugendheim St. Mariae Geburt,
Althofstraße 3a**

• **U87106S03**

Mi 24.01.18–Mi 27.06.18
09.15–10.45 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106S03**

Mi 05.09.18–Mi 28.11.18
09.15–10.45 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Endlich Zeit für Spanisch!

Ein Kurs für AnfängerInnen
mit Vorkenntnissen

Bienvenidos – Herzlich willkommen!

Leistungsstand: A1

Lehrbuch: Caminos 1 neu, Klett-Verlag,
Unidad 10

Leitung: Marianne Kaiser
Fremdsprachenkorrespondentin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106S04**

Mi 24.01.18–Mi 07.11.18
18.00–19.30 Uhr
30x/60 UE
Kursgebühr EUR 120,00

Endlich Zeit für Spanisch! Ein Kurs für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Bienvenidos – Herzlich willkommen!

Leistungsstand: A1
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminoshoy A1,
Klett-Verlag, Unidad 7

Leitung: Marianne Kaiser,
Fremdsprachenkorrespondentin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106S06**
Mi 24.01.18 – Mi 27.06.18
19.30 – 21.00 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106S06**
Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18
19.30 – 21.00 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Spanisch für den Urlaub

Leitung: Marianne Kaiser, Fremdsprachenkorrespondentin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106S08**
Mi 28.02.18 – Mi 16.05.18
15.00 – 16.30 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde
bekanntgegeben

Spanisch für Fortgeschrittene

Este curso se dirige a aquellos interesados que quieran refrescar sus conocimientos de gramática ampliando al mismo tiempo el vocabulario y las facultades de expresión. Además tiene mucha importancia la comunicación activa basándonos en temas de actualidad.

Leistungsstand: B1
Fortsetzungstermin nach den Sommerferien:
03.09.2018

Leitung: Marianne Kaiser
Fremdsprachenkorrespondentin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106S05**
Mo 22.01.18 – Mo 26.11.18
09.30 – 11.00 Uhr
30x/60 UE
Kursgebühr EUR 120,00

Spanisch für Fortgeschrittene

Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des
Kurses bekannt gegeben.
Leistungsstand: A2/B1
Fortsetzungstermin nach den Sommerferien:
05.09.2018

Leitung: Marianne Kaiser
Fremdsprachenkorrespondentin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106S02**
Mi 24.01.18 – Mi 07.11.18
16.30 – 18.00 Uhr
30x/60 UE
Kursgebühr EUR 120,00

Spanisch Curso de Conversacion

Sobre temas de actualidad en la sociedad española e hispanoamericana (artículos de prensa, comentarios, textos de literatura...)

Leitung: Carola Schulz-Escanilla Rivera
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U87106S07**
Mo 22.01.18 – Mo 02.07.18
18.00 – 19.30 Uhr
20x/40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

• **V87106S07**
Mo 03.09.18 – Mo 19.11.18
18.00 – 19.30 Uhr
10x/20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Sprachen zeitgemäß unterrichten Impulse und Erfahrungsaustausch

Die Veranstaltung richtet sich an Kursleitungen im Fachbereich Sprachen und Interessierte. Im Mittelpunkt steht der Austausch über die Erfahrungen im Sprachenunterricht im Blick auf Veränderungsprozesse im Lernverhalten der Teilnehmenden und Erfahrungen mit neueren Lehrwerken.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich
unter Telefon (02 08) 30 83-136.

Leitung: Leonie Törnau
**Katholisches Stadthaus Mülheim
Althofstraße 8**

• **U87106X01**
Fr 26.01.18
17.00 – 19.15 Uhr
1x/3 UE
gebührenfrei



TAGES- UND WOCHENENDSEMINARE

Bei allen Seminaren ist die Zahl der Teilnehmenden begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk Mülheim ist deshalb erforderlich: Telefon (0208) 30 83-136.

Wochenendseminar Den Glauben singen im Neuen Geistlichen Lied

Leitung: Birgit Höfer, Kirchenmusikerin
Priesterhaus, Kapellenplatz 35,
47623 Kevelaer

• U87107001
Anreise: Fr, 27.04.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 29.04.2018, 16.00 Uhr
75 TTE/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Chorgemeinschaft „Canticum novum“ durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Telefon (0208) 30 83-136.

Wochenendseminar „Mut zur Wut!“

Leitung: Marlene Derendorf
LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1
48231 Warendorf

• V87107001
Anreise: Fr, 20.07.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 22.07.2018, 16.00 Uhr
45TT/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbundgruppe Mülheim-Eppinghofen 1 durchgeführt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon (0208) 30 83-136.

Wochenendseminar Willst du glücklich sein im Leben ...

Leitung: Elke Zulkowski
Kardinal-Hengsbach-Haus
45239 Essen-Werden
Dahler Höhe 29

• V87107004
Anreise: Fr, 31.08.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 02.09.2018, 14.00 Uhr
36TT/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbund-Frauengruppe Mülheim an der Ruhr durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Telefon (0208) 30 83-136.

Wochenendseminar „Hört, es singt und klingt mit Schalle“

Weihnachtliche Literatur
für Chor und Orchester

Leitung: Birgit Höfer, Kirchenmusikerin
Priesterhaus, Kapellenplatz 35,
47623 Kevelaer

• V87107003
Anreise: Fr, 05.10.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 07.10.2018, 16.00 Uhr
75TT/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Gemeinde St. Engelbert durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter Telefon (0208) 30 83-136.

Wochenendseminar Geplatzte Träume

Leitung: Elke Zulkowski
Wasserburg Rindern
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve

• V87107002
Anreise: Fr, 02.11.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 04.11.2018, 16.00 Uhr
45TT/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbundgruppe Mülheim-Stadtmitte durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Telefon (0208) 30 83-136.



VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT GEMEINDEN

Pfarrei St. Mariae Geburt

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde
St. Joseph

Anleitungen zur täglichen Gymnastik Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Ursula Schuhmacher
St. Joseph/Heißen, Pfarrheim,
Beckstadtstraße 92–94

•U87220405
Do 18.01.18–Do 05.07.18
15.30–17.00 Uhr
11x/22 UE

•V87220405
Do 06.09.18–Do 20.12.18
15.30–17.00 Uhr
7x/14 UE

In Zusammenarbeit mit dem Marien-
verein und der Rentnergemeinschaft
der Gemeinden St. Joseph/Heißen und
St. Theresia/Heimaterde

Alkohol, Drogen und Medikamente – Auch ein Thema im höheren Lebensalter?

Eine Veranstaltung zum Thema
Suchtbehandlung und -prävention bei
Senioren

Das Thema „Sucht im Alter“ ist bislang wenig beachtet worden. Neben den älteren Menschen selbst ist das soziale Umfeld von einer Suchtproblematik betroffen. Angehörige sowie haupt- und ehrenamtlich tätige Menschen werden mit schwierigen Erfahrungen um Rausch, Abhängigkeit und deren Folgen für den (pflegerischen) Alltag konfrontiert. Gleichzeitig zeigen Studien Ansatzpunkte und Potenziale zur Verbesserung für die Menschen im Alter auf: Therapieerfolge sind z.B. größer als bei anderen Ziel- und Altersgruppen, und gesundheitliche Fortschritte stellen sich auch im Alter noch ein. Darüber hinaus stellt ein geändertes Konsumverhalten auch für die mitbetroffenen Menschen wesentliche Verbesserungen dar.

Norbert Kathagen von der ginko-Stiftung für Prävention und Bernd Pörtener von der Selbsthilfeorganisation Kreuzbund und Regina Wedeking von der Suchtberatungsstelle der Caritas-Sozialdienste e.V. möchten ältere Menschen, Angehörige sowie MultiplikatorInnen und alle Interessierten über diese Thematik informieren und für dieses Thema sensibilisieren. Denn: Hilfe ist möglich. Und für mehr Lebensqualität, Gesundheit und Lebensfreude ist niemand zu alt!

Ihre Fragen, Erfahrungen und Anmerkungen zum Thema sind erwünscht und ein lebendiger Austausch gewollt.

Leitung: Norbert Kathagen, Bernd Pörtener,
Regina Wedeking
St. Joseph/Heißen, Gemeindesaal,
Hingbergstraße 389

•U87220401
Mi 14.03.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Als wir noch Kinder waren ... Erinnerungen an Tage zwischen Pflicht und Spiel

Eine kurze Betrachtung zum Thema Kindheit bildet den Einstieg. Danach beschäftigen wir uns mit den Pflichten, die uns Kindern von unseren Erziehern auferlegt wurden. Den größten Teil aber nimmt die Erinnerung an Kinderspiele ein wie Verstecken, Fangen, Ball- und Kreisspiele, Seilspringen aber auch das Nachspielen von Alltagssituationen. Ebenso vergegenwärtigen wir uns noch einmal Orte und Personen, die uns als Kinder angezogen haben. Spielen mit Spielzeug findet gebührende Erwähnung. Kurzum wir lassen unsere Kindertage (1930–1960) noch einmal Revue passieren.

Leitung: Bernhard Huschens
St. Joseph/Heißen, Gemeindesaal,
Hingbergstraße 389m

•U87220402
Mi 09.05.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Carpe diem

Carpe diem = „Pflücke den Tag!“ Wie soll das gehen? Wie schaffen wir es, dem Tag etwas Positives abzugewinnen, wenn doch gerade alles ganz anders verläuft? Der Nachmittag bietet viele kleine Tipps für den Alltag, damit wir den Tag genießen können.

Leitung: Christiane Willems
St. Joseph/Heißen, Gemeindesaal,
Hingbergstraße 389

•V87220401
Mi 29.08.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Jesus im Koran

Auch im Koran, der zentralen Schrift des Islam, wird von Jesus von Nazaret gesprochen. Dieser Nachmittag stellt die entsprechenden Texte des Koran vor und geht der Frage nach ihrer Bedeutung nach. Dr. Detlef Schneider-Stengel ist im Bischöflichen Generalvikariat Essen Referent für den Interreligiösen Dialog.

Leitung: Dr. Detlef Schneider-Stengel
St. Theresia, Filialkirche Heimaterde,
Pfarrheim, Max-Halbach-Str. 65

•V87220403
Mi 26.09.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Cornwall und Südengland Eine fotografische Reise

Leitung: Anselm Kurtenbach
St. Joseph/Heißen, Gemeindesaal,
Hingbergstraße 389

•V87220404
Mi 24.10.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Geschichte der Lederindustrie in Mülheim

Die Lederindustrie hatte lange Zeit einen sehr hohen Stellenwert für die Stadt Mülheim an der Ruhr und hat die Stadtgeschichte geprägt. An diesem Nachmittag wird ihre Geschichte nachgezeichnet und lebendig in Erinnerung gebracht. Die Referentin Melanie Rimpel ist die Leiterin des Leder- und Gerbermuseums.

Leitung: Melanie Rimpel
St. Joseph, Heißen, Gemeindesaal,
Hingbergstraße 389

•V87220406
Mi 07.11.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis St. Raphael/St. Mariae Geburt

Bilder unserer Heimat Eine fotografische Reise

Leitung: Friedrich Engelbert
**Begegnungsstätte,
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• U87230401
Do 04.01.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2UE

Märchen rund um Lachen und Heiterkeit

Leitung: Margit Mathey, Märchenerzählerin
**Begegnungsstätte,
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• U87230402
Do 01.02.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Das Franziskuskreuz von San Damiano in Assisi

Leitung: Wilfried Kurzenacker
**Begegnungsstätte,
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• U87230403
Do 01.03.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Musikalische Geschichten von der Seefahrt

Musik von der Seefahrt, den Meeren und den sagenhaften Wesen im Wasser

Leitung: Gerd Schlenkenbrock
**Begegnungsstätte
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• U87230404
Do 05.04.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

„Wenn einer eine Reise tut ...“ Eine kleine Geschichte des Reisens – von der Pilgerfahrt des Altertums bis zum Massentourismus unserer Tage

Anfangs waren es wohl praktische Gründe, wie die Suche nach Nahrung und Wasser, die die Menschen zum Reisen bewogen. Im Altertum gewannen Pilgerreisen an Bedeutung, gefolgt von Missionsreisen. Kriege erforderten oft lange „Reisen“. Handel und Gewerbe zwangen zum Reisen. Entdecker und Forscher reisten um die Welt. Im 18. und 19. Jahrhundert machten sich Adelige und Bildungsbürger auf die Reise. Um die Wende zum 20. Jahrhundert revolutioniert sich das Reisen: Arbeiterreisen, Naturfreunde, Wandervogel und KdF sind Beispiele dafür. Nach dem Krieg nimmt die Reiselust zu und steigert sich zum Massentourismus. Heute gibt es Reisen für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel.

Leitung: Bernhard Huschens
**Begegnungsstätte
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• U87230405
Do 03.05.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Stadtrundfahrt Duisburg

Genauere Informationen erhalten Sie im Laufe des Frühjahrs 2018 (Telefon 0208/3083-136).

Leitung: N.N.

• U87230406
Do 07.06.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Poesie zur Sommerzeit

Leitung: Elisabeth Engelbert
**Begegnungsstätte
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• V87230401
Do 05.07.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Romanische Klöster in Südfrankreich

Leitung: Wilfried Kurzenacker
**Begegnungsstätte
Pastor-Jakobs-Straße 6**

• V87230405
Do 08.11.18
16.00–17.30 Uhr
1x/2 UE

Pfarrei St. Barbara

In Zusammenarbeit mit
der Gemeinde St. Barbara

Anleitungen zur täglichen Gymnastik Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Ursula Schuhmacher
**St. Barbara, Dümpten, Pfarrheim,
Schildberg 93**

• U87310401
Di 16.01.18–Di 10.07.18
15.30–17.00 Uhr
11x/22 UE

• V87310401
Di 11.09.18–Di 18.12.18
15.30–17.00 Uhr
7x/14 UE

In Zusammenarbeit mit der kfd
Christ-König

Gewalttexte der Bibel – Ein Ärgernis?

In den Texten der Bibel spiegeln sich die Erfahrungen der Menschen in den verschiedenen Zeiten ihrer Entstehung, und so spricht sie auch offen von der Gewalt, die Menschen einander antun und vom Krieg zwischen Herrschenden und zwischen Völkern. Auch von Gott wird an manchen Stellen erzählt, dass er (zugunsten seines Volkes) Gewalt anwendet. Dieser Nachmittag lädt dazu ein, einige dieser Texte genauer zu lesen, sich damit auseinander zu setzen und zu fragen, wie wir sie verstehen können und in welchem Verhältnis sie stehen zu den starken Friedenstexten der Bibel, die von der Sehnsucht nach und der Hoffnung auf Frieden sprechen: „Dann werden sie ihre Schwerter zu Pflugscharen umschmieden, und ihre Lanzen zu Winzermessern“ (Jesaja 2,4).

Leitung: Leonie Törnau
**Christ-König, Gemeindehaus
Steigerweg 1**

•U87320201
Mi 11.04.18
16.00 – 18.15 Uhr
1x/3 UE

.....
Wegen Umbau geöffnet
**Biblische Perspektiven für eine Kirche
von morgen**

Die katholische Kirche in Deutschland befindet sich in einer Phase tiefgreifender Veränderungen und Umstrukturierungen. In den Texten der Bibel spiegeln sich zahlreiche Herausforderungen, die das Volk Gottes bzw. die Gemeinschaft um Jesus zu bewältigen und zu gestalten hatten. An diesem Nachmittag geht es um die Frage, wie biblische Texte Inspiration in den heutigen Wandlungsprozessen sein können.

Leitung: Mechthild Ide
**Christ-König, Gemeindehaus
Steigerweg 1m**

•V87320201
Mi 08.08.18
16.00 – 18.15 Uhr
1x/3 UE

Den eigenen Weg finden
Besinnungstag für Frauen

Leitung: Leonie Törnau
**Christ-König, Gemeindehaus
Steigerweg 1**

•V87320202
Mi 14.11.18
09.30 – 17.00 Uhr
1x/8 UE

.....
**In Zusammenarbeit mit dem Familien-
kreis Christ-König**

Brauchtum zur Osterzeit

Leitung: Wilfried Kurzenacker
**Christ-König, Gemeindehaus
Steigerweg 1**

•U87320301
Fr 09.03.18
19.00 – 21.15 Uhr
1x/3 UE

Friedliches Nebeneinander?
**Begegnung der Religionen unter den
Herausforderungen der Gegenwart –
Aktuelle Gedanken**

Leitung: Gerhard Bennertz, Pfarrer i.R.
**Christ-König, Gemeindehaus
Steigerweg 1**

•U87320302
Fr 13.04.18
19.00 – 21.15 Uhr
1x/3 UE



Der Abend findet in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Duisburg-Mülheim-Oberhausen e.V. statt.

.....
**Kloster Saarn
und Klostermuseum**
Besuch mit Führung

Leitung: Wolfgang Geibert
**St. Mariae Himmelfahrt, Saarn
Klostermuseum**

•U87320303
Fr 11.05.18
19.00 – 21.15 Uhr
1x/3 UE

WIE PACKE ICH EINEN KURS ALS GESCHENK EIN?

.....
Ganz einfach mit unserem Geschenkgutschein!

Fragen Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte
Telefon (02 08) 8 59 96-40/-41



GEBURTSTAG • JUBILÄUM • WEIHNACHTEN • DANKESCHÖN • HOCHZEIT • ODER EINFACH NUR SO

Einführung in den Buddhismus

Leitung: Dr. Detlef Schneider-Stengel, Referent für den Interreligiösen Dialog im Bischöflichen Generalvikariat Essen

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• U87320304

Fr 08.06.18

19.00–21.15 Uhr

1x/3 UE

Die Wiege Deutschlands

Geschichte, Städte, Kirchen und Burgen in Mitteldeutschland – Schwerpunkt: Quedlinburg

Leitung: Wilfried Kurzenacker

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• V87320302

Fr 14.09.18

19.00–21.15 Uhr

1x/3 UE

Als wir noch Kinder waren ...

Erinnerungen an Tage zwischen Pflicht und Spiel

Eine kurze Betrachtung zum Thema Kindheit bildet den Einstieg. Danach beschäftigen wir uns mit den Pflichten, die uns Kindern von unseren Erziehern auferlegt wurden. Den größten Teil aber nimmt die Erinnerung an Kinderspiele ein wie Verstecken, Fangen, Ball- und Kreisspiele, Seilspringen aber auch das Nachspielen von Alltagssituationen. Ebenso vergegenwärtigen wir uns noch einmal Orte und Personen, die uns als Kinder angezogen haben. Spielen mit Spielzeug findet gebührende Erwähnung. Kurzum wir lassen unsere Kindertage (1930-1960) noch einmal Revue passieren.

Leitung: Bernhard Huschens

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• V87320303

Fr 12.10.18

19.00–21.15 Uhr

1x/3 UE

Resilienz

Seelische Widerstandskraft in schwierigen Zeiten

Welche Fähigkeiten zeichnen Menschen aus, die sich von Krisen, Problemen, Schicksals-

schlägen nicht unterkriegen lassen, sondern daran wachsen und sogar gestärkt daraus hervorgehen? Können wir lernen, Krisen als Wachstumschancen zu begreifen, als Motor zur Veränderung?

Leitung: Dorothea Kuttler, Sozialwissenschaftlerin und Logotherapeutin

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• V87320304

Fr 09.11.18

19.00–21.15 Uhr

1x/3 UE

In Zusammenarbeit mit dem Treff '74

Grenzburg der Normandie: Der Mont Saint Michel

Geschichte und Architektur

Leitung: Wilfried Kurzenacker

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• U87320305

Sa 03.03.18

20.00–22.15 Uhr

1x/3 UE

Weinprobe und Weinkunde

Im Rahmen einer Weinprobe mehr vom Wein kennenlernen

Leitung: N.N.

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• U87320306

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

1x/3 UE

„Du bist Petrus, der Fels ...“

Das Papsttum in der Geschichte der Kirche: Entwicklung und Bedeutung für heute

Der jetzige Papst Franziskus scheint frischen Wind in die Kirche zu bringen. In seiner Verkündigung, mehr noch in seinen Zeichen und in seinem Verhalten, zeigt er eine barmherzige und den Menschen zugewandte Seite des Evangeliums. Andererseits fordert er auch radikale Schritte im Glauben. Er hat in seinen ersten Jahren dem Amt des Papstes ein neues Gesicht gegeben. In diesem zweiteiligen Seminar geht es im ersten Teil um das besondere Profil des gegenwärtigen Papstes; im zweiten Teil sollen die großen Linien in der Entwicklung des Papsttums geschichtlich nachgezeichnet werden.

Der zweite Teil ist für das Frühjahr 2019 geplant.

Leitung: Peter Alferding

Christ-König, Gemeindehaus Steigerweg 1

• V87320301

Sa 06.10.18

20.00–22.15 Uhr

1x/3 UE

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis St. Engelbert:

„Kirche der Armen“ (Papst Franziskus)

Was könnte das bedeuten?

Stefanie Hoppe ist im Referat Bildung des Hilfswerks ADVENIAT tätig. Sie war lange als Länderreferentin bei ADVENIAT für Argentinien zuständig.

Leitung: Stefanie Hoppe

St. Engelbert, Gemeindezentrum Engelbertusstraße 49

• U87330401

Do 01.03.18

15.00–17.15 Uhr

1x/3 UE

Mara erzählt Märchen

Wir – die Menschen – stehen im Mittelpunkt der Märchen. Sie spiegeln alle menschlichen Erfahrungen wider: Geburt und Tod, Leben und Sterben, Liebe und Hass, Hoffnung und Erlösung. Wir begegnen den hellen und dunklen Seiten des Lebens und können Wege zu uns selbst finden. Lasst uns mit Märchen dem Leben zuhören!

Leitung: Margit Mathey

St. Engelbert, Gemeindezentrum Engelbertusstraße 49

• U87330402

Do 05.04.18

15.00–17.15 Uhr

1x/3 UE

Die neue Einheitsübersetzung entdecken

Was hat sich verändert?

Die vertraute Einheitsübersetzung des Bibel wurde in den vergangenen zehn Jahren überarbeitet und ist im Jahr 2016 in revidierter

ter Fassung erschienen. Diese wird zukünftig verbindliche Grundlage bei der Bearbeitung der liturgischen Bücher und in der pastoralen Arbeit sein. An diesem Nachmittag werden an einigen Beispieltexen die wichtigsten Unterschiede zwischen der alten und der neuen Einheitsübersetzung vorgestellt.

Leitung: Leonie Törnau
**St. Engelbert, Gemeindezentrum
 Engelbertusstraße 49**

•U87330403
Do 03.05.18
 15.00 – 17.15 Uhr
 1x/3 UE

Wegen Umbau geöffnet
**Biblische Perspektiven für eine Kirche
 von morgen**

Die katholische Kirche in Deutschland befindet sich in einer Phase tiefgreifender Veränderungen und Umstrukturierungen. In den Texten der Bibel spiegeln sich zahlreiche Herausforderungen, die das Volk Gottes bzw. die Gemeinschaft um Jesus zu bewältigen und zu gestalten hatten. An diesem Nachmittag geht es um die Frage, wie biblische Texte Inspiration in den heutigen Wandlungsprozessen sein können.

Leitung: Mechthild Ide, Theologin
**St. Engelbert, Gemeindezentrum
 Engelbertusstraße 49**

•V87330401
Do 06.09.18
 15.00 – 17.15 Uhr
 1x/3 UE
 gebührenfrei



**Normale Altersvergesslichkeit
 oder Demenz**
**Unterscheidungskriterien, Symptome,
 Früherkennung**

Zum Älterwerden gehören Veränderungen und Einschränkungen (ein wenig mehr Zeitbedarf für alltägliche Arbeiten, mehr Kraftbedarf für lange Konzentration, größere Mühe, sich etwas zu merken etc.). Mancher ältere Mensch ist unsicher, ob dies Hinweise auf eine sich entwickelnde Demenz sein können oder ganz normale Kennzeichen des Älterwerdens. An diesem Nachmittag werden die wichtigsten Kennzeichen einer Demenz vorgestellt, und es soll der Blick dafür geschärft werden, was auf eine beginnende dementielle Veränderung hinweisen könnte. Die Referentin, Frau Svenja Ester, ist Diplom-Pädagogin und seit zehn Jahren in der stationären Betreuung, insbesondere gerontopsychiatrisch veränderter Menschen, tätig.

Leitung: Svenja Ester, Diplompädagogin
**St. Engelbert, Gemeindezentrum
 Engelbertusstraße 49**

•V87330402
Do 04.10.18
 15.00 – 17.15 Uhr
 1x/3 UE

**Pfarrei St. Mariä
 Himmelfahrt**

**In Zusammenarbeit mit
 der Gemeinde St. Elisabeth**

**Anleitungen
 zur täglichen Gymnastik
 mit funktionellen Übungen
 für die Wirbelsäule**

Leitung: Ulrike Vitting
**St. Elisabeth, Pfarrheim,
 Nachbarsweg 107**

•U87410101
Di 09.01.18 – Di 10.07.18
 9.00 – 9.45 Uhr
 24x/24 UE

•V87410101
Di 04.09.18 – Di 11.12.18
 9.00 – 9.45 Uhr
 13x/13 UE

berührt

Im Bistum Essen leben wir aus der Berührung Gottes in Taufe und Firmung. Zu glauben heißt für uns, in lebendiger Beziehung mit Gott zu stehen. Dies ist der Antrieb unseres Christseins und die Erfahrung, die wir weiter zu geben haben.



VERANSTALTUNGEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM KREUZBUND

Mülheim-Eppinghofen

Leitung: Barbara Kölsch
St. Engelbert, Gemeindezentrum
Engelbertusstraße 49

• **U87520503**
Di 02.01.18–Di 26.06.18
19.30–21.45 Uhr
25x/50 UE

• **V87520503**
Di 03.07.18–Di 18.12.18
19.30–21.30 Uhr
25x/50 UE

Das Gemeindezentrum St. Engelbert verfügt über einen barrierefreien Zugang.

Mülheim-Heißen

Leitung: Ludger Nünning
Caritaszentrum St. Raphael
Hingberg 176

• **U87520504**
Di 02.01.18–Di 26.06.18
19.30–21.00 Uhr
25x/50 UE

• **V87520504**
Di 03.07.18–Di 18.12.18
19.30–21.00 Uhr
25x/50 UE

Das Caritaszentrum verfügt über einen barrierefreien Zugang.

Seminarreihen

Abhängigkeit und ihre Bedeutung

Frauengruppe Mülheim

Leitung: Ute Jonetat
Soziale Beratungsstelle
Hingbergstraße 389

• **U87520501**
Di 02.01.18–Di 26.06.18
18.00–19.30 Uhr
25x/50 UE

• **V87520501**
Di 03.07.18–Di 18.12.18
18.00–19.30 Uhr
25x/50 UE

Mülheim-Stadtmitte

Leitung: Erika Esser
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **U87520502**
Di 02.01.18–Di 26.06.18
18.30–20.00 Uhr
25x/50 UE

• **V87520502**
Di 03.07.18–Di 18.12.18
18.30–20.00 Uhr
25x/50 UE

KREUZBUND

MÜLHEIM AN DER RUHR

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

„Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige mit dem Schwerpunkt auf Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Unser Ziel ist es, ohne Suchtmittel ein verantwortungsvolles und zufriedenes Leben zu führen. Unter Gleichgesinnten kann über Probleme mit dem Suchtmittel, alltägliche Sorgen und Freuden gesprochen werden. Hier kann das Gruppenmitglied lernen, wieder ehrlich zu sich selbst zu sein. Da die Abhängigkeit eine Familienkrankheit ist, sind die Gruppen in der Regel gemischte Gruppen. Die Gruppe ist ein ideales Trainingslager zur Aufarbeitung von Beziehungsstörungen. Der Kreuzbund fördert und praktiziert außerdem eine sinnvolle alkoholfreie Freizeitgestaltung.“
(aus: www.kreuzbund-muelheim.de)

Das Katholische Bildungswerk bietet in Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund Mülheim an der Ruhr neun Seminarreihen an, in deren Verlauf unter sachkundiger Leitung Themen aus dem nachfolgend aufgeführten Problembereichen besprochen werden. Die genauen Themen für die einzelnen Abende werden in Absprache mit den Teilnehmer(inne)n jeweils von Woche zu Woche festgelegt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für alle Interessierten.

Das Generalthema aller Seminare heißt:
ABHÄNGIGKEIT UND IHRE BEDEUTUNG

Inhaltlich soll es dabei um folgende Punkte gehen:

- Der Weg in die Abhängigkeit
- Seelische Abhängigkeit
- Körperliche Abhängigkeit
- Abhängigkeit, eine behandlungsbedürftige Krankheit ...
- Die Angst vor der Hilfe



Mülheim-Heißen 2

Leitung: Christian Breuer
**Caritaszentrum St. Raphael
Hingberg 176**

•U87520509
Do 04.01.18–Do 28.06.18
19.30–21.00 Uhr
24x/48 UE

•V87520509
Do 05.07.18–Do 27.12.18
19.30–21.00 Uhr
25x/50 UE

Das Caritas-Zentrum verfügt über einen barrierefreien Zugang.

Mülheim-Styrum

Leitung: Andreas Ottomeier
**Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung,
Augustastraße 108**

•U87520505
Di 02.01.18–Di 26.06.18
19.30–21.00 Uhr
25x/50 UE

•V87520505
Di 03.07.18–Di 18.12.18
19.30–21.00 Uhr
25x/50 UE

Mülheim-Dümpten

Leitung: Ulla Schwarz
**St. Barbara, Dümpten, Pfarrheim,
Schildberg 93**

•U87520506
Mi 03.01.18–Mi 27.06.18
18.30–20.00 Uhr
26x/52 UE

•V87520506
Mi 04.07.18–Mi 19.12.18
18.30–20.00 Uhr
24x/48 UE

Das Pfarrheim St. Barbara verfügt über einen barrierefreien Zugang.

Mülheim-Saarn

Leitung: Christian Lehm
**Haus Engelbert,
Theodor-Fliedner-Stiftung,
Kölner Straße 300**

•U87520507
Mi 03.01.18–Mi 27.06.18
19.00–20.30 Uhr
26x/52 UE

•V87520507
Mi 04.07.18–Mi 19.12.18
19.00–20.30 Uhr
24x/48 UE

Mülheim-Altstadt

Leitung: Michael Kluge
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U87520508
Mo 08.01.18–Mo 25.06.18
19.45–21.15 Uhr
22x/44 UE

•V87520508
Mo 02.07.18–Mo 31.12.18
19.45–21.15 Uhr
26x/52 UE

TIPP: An jedem ersten Freitag im Monat erreichen Sie den Kreuzbund zwischen 16.00 und 18.00 Uhr im Rahmen einer offenen Sprechstunde in der Katholischen Ladenkirche, Am Kohlenkamp 30, 45468 Mülheim an der Ruhr.

Aktuelle Informationen zur Arbeit des Kreuzbundes in Mülheim an der Ruhr finden Sie im Internet auf der Seite www.kreuzbund-muelheim.de.

Wochenendseminare

„Mut zur Wut!“ Wochenendseminar

Wut – kaum ein Mensch kennt dieses Gefühl nicht, viele unterdrücken es, aus mannigfaltigen Gründen: Wütend zu sein war schon in der Kindheit verboten, es gehört sich nicht, Wut kommt nicht gut an im Umfeld, sie verletzt andere – und so fort.

Was aber tun, wenn Wut da ist, sich kaum unterdrücken lässt, immer wieder verdrängt wird und dadurch krank macht an Leib und/oder Seele? Woher kommt sie, wie kann ich sie leben, ohne mir und anderen zu schaden? Spannende Fragen, auf die es nur individuelle Antworten gibt – lassen Sie uns gemeinsam suchen in diesem Seminar! Geschrieben worden ist sehr viel zum Thema Wut. Zwei Zitate möchte ich Ihnen gern zur Einstimmung mit auf den Weg geben: Ein altes deutsches

Spruchwort meint: „Ein aufrichtiges Donnerwetter ist besser als ein falsches Vaterunser“. Buddha soll gesagt haben: „Groll mit uns herumtragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man verbrennt sich nur selbst dabei“.

Leitung: Marlene Derendorf
**LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1,
48231 Warendorf**

•V87107001
**Anreise: Fr, 20.07.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 22.07.2018, 16.00 Uhr**
45TT/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbundgruppe Mülheim-Eppinghofen durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Telefon (02 08) 30 83-136.

Willst du glücklich sein im Leben ...

Wochenendseminar

Wir alle suchen es. Manche versprechen es, einige haben es für sich gepachtet. Wir stellen es auf die Probe, erhoffen es beim samstäglichem Lottospiel und wünschen es uns gegenseitig: Glück.

Glücklich sein zu wollen, ist ein tiefsitzender menschlicher Wunsch. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen beschäftigten sich Menschen mit der Frage: „Was ist Glück, und wie kann ich es erreichen?“ Heutzutage gibt es sogar eine Glücksdatenbank und ein Ranking der „glücklichsten Länder der Erde“ (Deutschland liegt zurzeit unter 140 Staaten auf Rang 49).

Beim Glück lässt sich unterscheiden zwischen Zufallsglück und Lebensglück. Auf Ersteres haben wir, wie der Name schon sagt, keinen Einfluss. Auf unser persönliches Glück sehr wohl. Dem wollen wir in unserem Seminar nachgehen.

Was sind meine ganz eigenen Vorstellungen von Glück? Ist Glück gleich Zufriedenheit? Ist es überhaupt wünschenswert, ständig glücklich zu sein? Und was kann ich aktiv dafür tun, um in Zukunft glücklicher zu leben?

Leitung: Elke Zulkowski
**Kardinal-Hengsbach-Haus
45239 Essen-Werden, Dahler Höhe 29**

•V87107004
**Anreise: Freitag, 31.08.2018, 18.00 Uhr
Abreise: Sonntag, 02.09.2018, 14.00 Uhr**
36TT/18 UE

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbund-Frauengruppe Mülheim an der Ruhr durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Telefon (02 08) 30 83-136.

Geplatze Träume Wochenendseminar

Kennt das nicht jeder? Wir machen Pläne für die Zukunft, erhoffen uns bestimmte Entwicklungen für unser Leben. Und dann kommt alles ganz anders. Unsere Träume zerplatzen wie Seifenblasen. Was bleibt, sind Enttäuschung, Leere, Trauer. Eine ganze Welt negativer Empfindungen tut sich dann auf.

Wie also damit umgehen, wenn Träume ausgeträumt sind? Mit dieser Frage wollen wir uns in unserem Seminar beschäftigen. Dabei bietet das Thema eine ganze Palette verschiedener Sichtweisen: Träume sind Zukunftspaltung. Sie können mich aber auch vom wahren Leben abhalten. Halte ich mit meinen Träumen an etwas fest, weil ich es schon immer wollte? Aber täte es mir denn wirklich gut, wenn sich mein Traum erfüllte? Kann ich unerfüllt bleibende Träume loslassen und mich neu orientieren? Macht Träumen für mich überhaupt Sinn?

„Nenne dich nicht arm, wenn deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur, der nie geträumt hat.“ (Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

Leitung: Elke Zulkowski
Wasserburg Rindern
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve

• **U87107002**

Anreise: Fr, 02.11.2018, 18.00 Uhr
Abreise: So, 04.11.2018, 16.00 Uhr
45TT/18 UE

! Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbundgruppe Mülheim-Stadtmitte durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Telefon (02 08) 30 83-136.

Auswirkungen der Suchterkrankung auf die Familie Tagesseminar

Leitung: Ravenstein-Klink
Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung,
Augustastraße 108

• **U87520511**

Sa 08.09.18
9.30 – 17.00 Uhr
1x/6UE

! Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Kreuzbundgruppe Mülheim-Heißen durchgeführt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (Telefon 0208/3083-136).

SENIOREN- EINRICHTUNGEN

Caritas-Altentagesstätte Aktienstraße

Anleitungen zur täglichen Gymnastik Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Susanne Ploschke-Herres
Caritas-Altentagesstätte
Aktienstraße 78

• **U87606302**

Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18
13.30 – 15.00 Uhr
11x/22 UE

• **U87606303**

Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18
13.30 – 15.00 Uhr
14x/28 UE

• **U87606302**

Mi 29.08.18 – Mi 03.10.18
13.30 – 15.00 Uhr
6x/12 UE

• **U87606303**

Mi 31.10.18 – Mi 12.12.18
13.30 – 15.00 Uhr
7x/14 UE

Senioren- und Pflege- zentrum Bonifatius

„Ich drück Dir die Daumen“ Der ganz alltägliche Aberglaube – Eine Spurensuche

Ist denn „Daumen drücken“ Aberglaube? Eigentlich schon, wir haben es nur vergessen. Deshalb gehen wir der Frage nach: Was ist und wie entsteht Aberglaube? Wir suchen nach seinen Spuren im Alltag, vom Schornsteinfeger über die schwarze Katze bis zum Glücksklee.

Was ist, wenn die Nase juckt oder die Ohren klingen? Warum gibt man sich die Hände nicht über Kreuz? Wir reden über Amulette und Talismane und über den „Bösen Blick“. Sind Sie ein bisschen abergläubisch?

Leitung: Bernhard Huschens
Senioren- und Pflegezentrum
Bonifatius, Hingbergstraße 61–69

• **U87606401**

Di 16.01.18
15.30 – 17.00 Uhr
1x/2 UE

Karneval in der Operette

Leitung: Gerd Schlenkenbrock
Senioren- und Pflegezentrum
Bonifatius, Hingbergstraße 61–69,

• **U87606402**

Di 13.02.18
15.30 – 17.00 Uhr
1x/2 UE

Können wir lernen, glücklich zu leben?

Was macht Glück aus? Kann man dem Glück nachhelfen? Warum sind manche Menschen glücklicher als andere? Wir begeben uns auf Glücks-Suche. Vielleicht sind Sie nach diesem Nachmittag etwas glücklicher als zuvor ...

Leitung: Christiane Willems
Senioren- und Pflegezentrum
Bonifatius, Hingbergstraße 61–69,

• **U87606403**

Di 13.03.18
15.30 – 17.00 Uhr
1x/2 UE

Wolfgang Amadeus Mozart Portrait eines Komponisten

Leitung: Gerd Schlenkenbrock
Senioren- und Pflegezentrum
Bonifatius, Hingbergstraße 61–69,

• **U87606405**

Di 08.05.18
15.30 – 17.00 Uhr
1x/2 UE





Leitung
Peter Alferding
Diplom-Theologe



Sekretariat
Petra Dreiskämper



Technischer Dienst
Peter Dreiskämper

Das Katholische Bildungswerk Oberhausen ist Mitglied in der „Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH“. Es ist ein vom Kultusminister des Landes NRW anerkannter und nach dem Weiterbildungsgesetz geförderter Träger der Erwachsenenbildung.

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Oberhausen

So erreichen Sie uns

Katholisches Bildungswerk Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen
Sekretariat: Petra Dreiskämper
Telefon (02 08) 8 59 96-37
Fax (02 08) 8 59 96-83
E-Mail: bw.oberhausen@bistum-essen.de
www.kefb-bistum-essen.de
www.katholisches-stadthaus.de

Bürozeiten

montags – freitags 9.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung

Bank im Bistum Essen
IBAN: DE08 3606 0295 1340 4001 15

Theaterstück über die KZ-Überlebende Hanna Mandel

„Ich lebe doch noch!“

Ein leidenschaftliches Plädoyer für die Menschlichkeit

(mit Einführung und Diskussion)

Dieser besondere Theaterabend ist eine Kooperationsveranstaltung. Beteiligt sind neben dem Katholischen Bildungswerk Oberhausen die Gemeinde Liebfrauen in Oberhausen-Sterkrade, die Gedenkhalle Oberhausen und die Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit. Wir bedanken uns auch für großzügige Unterstützung des Kulturbüros der Stadt Oberhausen. Nach der Aufführung besteht Gelegenheit zu Begegnung und Austausch mit den DarstellerInnen.

Zum Inhalt

Eine Frau spricht über ihre Kindheit, über ihre sieben Geschwister. Besonders die jüngste

Schwester liebt sie sehr. Aber dann verliert Hanna Mandel ihre gesamte Familie in Auschwitz. Sie selbst überlebt mehrere Konzentrationslager. Nach und nach beginnt Hanna ihr Leben zu ändern. Sie hinterfragt die Religiosität ihres Mannes, die Rolle der Frau in der Gesellschaft und führt schließlich ein selbstbestimmtes Leben. Und als sie im Fernsehen eine Trauerfeier zur Erinnerung der Holocaust-Opfer sieht, sagt Hanna: „Aber ich lebe doch noch!“ Denn als Überlebende mit all ihren Traumata fühlt sie sich vergessen.

Der Münchener Theologe Norbert Reck hat die Auschwitz-Überlebende Hanna Mandel interviewt und das Gespräch in dem Buch „Beim Gehen entsteht der Weg“ Gespräche über das Leben vor und nach Auschwitz veröffentlicht. Mandel reflektiert in diesem Gespräch intensiv ihre Erfahrungen und beschreibt die Schlussfolgerungen, die sie für ihr eigenes Leben daraus gezogen hat. Das Buch von Norbert Reck endet nicht mit der Befreiung der Konzentrationslager. Im Gegenteil. Da fängt die Geschichte von Hanna Mandel erst an.



Ich lebe doch noch!

Theaterstück über die KZ-Überlebende Hanna Mandel

„Leidenschaftliches Plädoyer für die Menschlichkeit“
Westfälische Nachrichten

www.theater-odos.de



Ein Theaterstück, das die Kindheit in einer jüdischen Familie, den Holocaust und das Leben mit den Erfahrungen in den Konzentrationslagern zu einem einfühlsamen und nachdenklichem Erlebnis verbindet.

„Theater Odos“ ist ein Ensemble aus Münster. Es bringt Theateraufführungen mit politischen, sozialen oder religiösen Themen an jeden Ort, in Kirchen, Schulen, Gemeindehäuser, Gedenkstätten oder Seminarräume.

Weitere Einzelheiten unter:
Kontakt@theater-odos.de oder
unter www.theater-odos.de

Leitung: Heiko Ostendorf
Liebfrauen, Kirche, Roßbachstraße 41

• **U861000**
23.01.2018
19.00–22.00 Uhr
1x/4 UE
Kursgebühr EUR 12,00 (ermäßigt EUR 8,00)

STADTHAUS-FORUM

Vom Gewinn des Bibellesens in neuem Wortlaut

Die neue (revidierte) Einheitsübersetzung und die neue Lutherübersetzung

Ein biblischer Abend für alle, die beruflich in der Verkündigung der biblischen Botschaft stehen und für alle Interessierte, denen die Bibel ans Herz gewachsen ist

Welchen Wortlaut haben Sie im Kopf, wenn Sie an den Satz „Ihr seid das Salz der Erde.“ (Mt 5,13) denken oder, wenn Sie hören, „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.“ (Ps 23,1)? Den Wortlaut in Ihren Ohren entnehmen Sie aller Wahrscheinlichkeit nach dem Text des Alten und Neuen Testaments, der seit 1980 in der katholischen Kirche maßgeblich ist und in allen liturgischen Feiern gelesen wird: der Einheitsübersetzung. Fast 40 Jahre später ist nun parallel zur neuen Luther-Übersetzung die neue revidierte Einheitsübersetzung da. Sie soll ab Ende 2018 im gesamten deutschsprachigen Raum als verbindliche Fassung für Liturgie, Schule und Pastoral gelten. Gemeinsam werfen wir einen kritischen Blick auf die neue „revidierte Einheitsübersetzung“ und erfahren Hintergründe über ihre Bedeutung und den Weg der Revisionsarbeit. Wir vergleichen die alte und die neue Übersetzung an einschlägigen Beispieltexen. Und der Blick in die Schwester-Übersetzung der neuen Lutherbibel wird von der Frage geleitet sein: Ist sie Konkurrenz oder Gewinn? Und wie steht es mit der Ökumene – bei zwei Übersetzungen?

Leitung: Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder, Theologin

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

• U861001

Di 23.01.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Das Papstamt als Dienst an der Einheit für alle Christen: (Wie) Ist das möglich?

Ein Blick in die jüngste Geschichte und ökumenische Anstöße

Die Amtsführung des gegenwärtigen Papstes und der Vergleich der Verschiedenartigkeit, wie die einzelnen Amtsträger in den letzten Jahrzehnten diesem Amt Profil gegeben haben, bringen eine neue Dynamik auch in die ökumenische Perspektive des Themas „Papsttum als Dienst an der Einheit“. Das urkatholische Amt des Papstes auch für andere Konfessionen akzeptabel? Dies wird sich zeigen, war es doch in der Geschichte eines der großen Kontroversthemata und Konfliktpunkte zwischen den christlichen Kirchen. In diesem Vortrag wird das Profil und die bisherige Entfaltung des Petrus-Amtes in der katholischen Tradition (vor allem bei den letzten Amtsträgern) behandelt, wie auch die Kriterien genannt, die es anderen Kirchen ermöglichen könnten, ihm als Dienst an der Einheit zuzustimmen. Die Referentin ist Theologieprofessorin (im Fachgebiet Dogmatik) an der Universität in Halle.

Leitung: Prof. Dr. Regina Radlbeck-Ossmann

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

• U861004

Di 27.02.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Liebe, Sexualität, Ehe und Kirche: Öffnung in einem Dauerkonflikt?

Die neue Haltung von Papst Franziskus

Über viele Jahrhunderte und bis in unsere Tage wurde die traditionelle kirchliche Lehre über Sexualität, Liebe und Ehe oft als lebensfremd erlebt. Leibfeindlichkeit und ein rein auf die Fortpflanzung bezogenes Verständnis menschlicher Geschlechtlichkeit führten dazu, dass viele Menschen sich von dieser kirchlichen Position und nicht selten von der Kirche insgesamt entfremdeten.

In den letzten Jahrzehnten haben Moraltheologen hier ein neues menschenfreundliches Verständnis entwickelt, und auch die jüngsten Äußerungen von Papst Franziskus scheinen eine neue Öffnung in der offiziellen Lehre der Kirche zu bewirken, gerade in der Betonung der Gewissensentscheidung des Einzelnen. Der Mainzer Moraltheologe Prof. Dr. Stephan Goertz setzt sich mit dieser wohl persönlichsten und intimsten Frage des Menschen auseinander und zeigt – in der kirchlichen Verkündigung – neue und befreiende Wege.

Leitung: Prof. Dr. Stephan Goertz

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

• U861007

Di 26.06.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Warum Christen den Koran lesen sollten!

Das „schöne Wort Gottes“ – Zugänge zum Koran aus christlicher Perspektive

Ein Beitrag zum christlich-islamischen Dialog

„Schuster, bleib bei Deinen Leisten!“ Kann man diese Redensart auch auf den interreligiösen Dialog anwenden? In einer Zeit, in der die Pluralität innerhalb einer Gesellschaft mehr und mehr wächst und durch die weltpolitische Situation die kulturelle und religiöse Vielfalt in den Ländern Europas zu einem immer größeren Streitthema wird, kommt vermehrt der Wunsch danach auf, beim „Eigene(n) zu bleiben“ und sich vom vermeintlich Fremden abzugrenzen. Dabei ist es sicherlich hilfreich, wenn beispielsweise Christinnen und Christen tatsächlich „bei ihren Leisten bleiben“ und von ihrem eigenen Glauben berichten, anstatt von außen über den Glauben anderer Religionen zu urteilen. Aber heißt das, dass ein Gespräch zwischen den Religionen nutzlos ist? Kann es nicht sinnvoll sein, dass jede und jeder Gläubige zwar authentisch von seinem eigenen Glauben berichtet, aber trotzdem das interreligiöse Gespräch nutzt, um vom Anderen zu lernen und sich in seinem Eigenen bereichern zu lassen.

Der Vortrag beschäftigt sich mit der konkreten Frage, ob und wie Christen von Muslimen lernen können, indem sie sich mit der Mitte des muslimischen Glaubens „dem Koran“ beschäftigen und diesen an sich heranlassen.

Leitung: Cornelia Dockter

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

• V861013

Di 25.09.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

„Nun sag, wie hast du es mit der Religion?“

Die Gretchenfrage und der Genius der Deutschen: Goethes Faust I als Nationalerbe

„Es ist das eigenartigste Gedicht der Deutschen, das einen ewig frischen Quell der Begeisterung geöffnet hat“, urteilt der Philosoph Schelling über das Drama Goethes, das den Einzug in die Weltliteratur hielt. Das Genialische an dieser Figur, die Faustische Seele und das Scheitern seines Bemühens gelten als Urbilder des nationalen Charakters. Die Handlung des Dramas und sein Siegeszug bezeugen die Problematik der Faust-Figur bei Goethe in seiner ewigen Suche nach Wahrheit und Erfüllung. Dabei stehen auch die Fragen nach Religiosität und Glauben im Licht des Bemühens um ein Verständnis des Dramas als nationales Erbe. Fragen, die in Faustens Studierstube, in der Kammer Gretchens wie bei der Walpurgisnacht und erst recht im Kerker sich aufdrängen.

Leitung: Helmut Krebs

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861132

Sa 06.10.18

15.00 – 18.00 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Die Nibelungen: Mythos, Lied und Drama Eine Einführung in ein Stück deutscher Nationaldichtung

Mit der Wiederentdeckung und Publikation der Handschriften wurde der Nibelungen-Stoff zum zentralen Mythos deutscher Kultur im 19. Jahrhundert. Um die Mythologie, Form und Inhalt des Nibelungenlieds und seine dramatische Ausgestaltung, besonders bei Friedrich Hebbel, geht es in dieser Einführung.

Der Vortrag versteht sich als erster Teil einer Hinführung zum Opernereignis 2019, wenn Wagners kompletter „Ring des Nibelungen“ von der Deutschen Oper am Rhein an vier Abenden aufgeführt wird. Zur Wagner-Tetralogie wird im Mai 2019 der zweite Teil der Nibelungen-Einführung angeboten.

(Editionen: Bodmer 1757, Christoph Heinrich Myller 1782, Fr. Heinrich von der Hagen 1810, Lachmann 1826)

Leitung: Helmut Krebs

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861134

Sa 10.11.18

15.00 – 18.00 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

AKADEMIE AM VORMITTAG

Jeweils montags von 9.30 Uhr bis 11.45 Uhr im Katholischen Stadthaus Oberhausen; anschließend laden wir zu einer Tasse Kaffee ein.

Teilnehmergebühr

Einzelveranstaltung: EUR 5,00

Semesterkarte Frühjahr 2018 (für 19 Veranstaltungen à EUR 4,50): EUR 85,50

für Mitglieder: EUR 76,00

Semesterkarte Herbst 2018 (für 12 Veranstaltungen à EUR 4,50): EUR 54,00

für Mitglieder: EUR 48,00

Die Veranstaltungsreihe umfasst 93 Unterrichtsstunden!

Biblische Geschichte – gespiegelt in biblischen Büchern

Eine theologische Reihe zum Verständnis des Ersten (Alten) Testaments

**Die Zeit „zwischen den Testamenten“:
Ein Blick in Texte und Entwicklungen
des späten Judentums**

In den Betrachtungen zum Alten Testament, der jüdischen Bibel (TANACH), blicken wir in die »Zeit zwischen den Testamenten«, konkret zwischen 332 bis 64 v. Chr. Biblisch gesehen haben wir nur wenig Texte oder Hinweise. Wir müssen die große Historie bemühen und stoßen auf den Hellenismus, der alle Bereiche menschlichen Lebens umfasst und »mit eiserner Faust« sich durchsetzt.

Für das Spätjudentum geht es um nichts weniger als um Überleben oder Untergang, verbunden mit Martyrium!

Unter anderem entsteht in dieser Zeit das Übersetzungsprojekt „LXX“, die so genannte Septuaginta, beginnend zunächst mit der Übertragung der Thora (5 Bücher Mose bzw. Gen-Dtn) ins Griechische, denn das Hebräische wird fast gänzlich verdrängt.

Was die Auseinandersetzungen mit dem Hellenismus betrifft, nehmen wir (als einzige biblische Quelle!) Einblick in die beiden Makkabäer-Bücher, die allerdings propagandistisch eingefärbt sind, dennoch auch Historisches erkennen lassen.

Die neue Gestalt der Weltgeschichte als Horizont der biblischen Spätschriften

Alexander der Große, sein Nachfolger und die neue Kultur des „Hellenismus“

Leitung: Hans-Joachim Hohmann

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861020

Mo 05.02.18

9.30 – 11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00



Ein neuer und verbindlicher – jüdischer – Bibeltext entsteht ... in Griechisch!!

Die Septuaginta (LXX)

Leitung: Hans-Joachim Hohmann
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U861021

Mo 19.02.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Die Geschichte einer Auseinandersetzung im Widerstandskampf

Einführung in die Bücher der Makabäer (1. und 2. Makk)

Leitung: Hans-Joachim Hohmann
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U861022

Mo 26.02.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Drei Giganten der modernen Kunst

Die folgenden drei Vorträge (mit Diskussion) stehen ganz im Zeichen von drei überragenden Künstlerpersönlichkeiten, die der jeweiligen Zeit ihren unverwechselbaren Stempel aufdrückten, die aber auch auf nachfolgende Künstlergenerationen gewirkt haben. Alle drei waren geprägt von äußerster Eigenwilligkeit. So wurden sie nicht nur zu Schrittmachern ihrer Epoche, sondern zu Giganten der modernen Kunstgeschichte insgesamt.

Edouard Manet – Avantgardist und Außenseiter

Zeit seines Lebens war Edouard Manet (1832–1882) ein Einzelgänger. Vielleicht macht gerade diese Unabhängigkeit seine Sicht auf die Kunst und die Phänomene der Welt so neu und interessant, dass seine oft rätselhaften Werke bis heute faszinieren. Im Von der Heydt-Museum in Wuppertal wird vom 24.10.2017 bis 25.2.2018 das ganze Oeuvre präsentiert, beginnend mit den ersten tastenden Versuchen und endend mit den letzten so strahlenden Gartenbildern aus Rueil von 1882. Der Überblick über sein Werk umfasst u.a. Bilder seiner spanischen Phase, die

bekanntesten Seestücke sowie seine späten Porträts mit den frappierenden Bildkompositionen sind wegweisend und haben nachfolgende Künstlergenerationen bis heute inspiriert. Der Vortrag stellt Leben und Werk dieses bedeutenden Künstlers der Moderne vor.

Leitung: Petra Mecklenbrauck M.A.
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U861023

Mo 05.03.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Edvard Munch – nur die Kunst ermöglicht noch das Leben

Der norwegische Künstler Edvard Munch (1863–1944) hat in seiner Kindheit Schlüsselerelebnisse verarbeiten müssen, die sein ganzes Leben überschatteten. Nur durch die Kunst wurde sein Leben überhaupt noch lebenswert, nur durch sie das Leben überhaupt zu ertragen. Er arbeitete zunächst stark orientiert am Naturalismus, wandte sich aber von dieser Stilrichtung ab und gehörte wie Paul Cézanne, Vincent van Gogh und Ferdinand Hodler zu den Begründern des Expressionismus. Munchs Gedankenwelt thematisiert stark die dunklen Seiten des Lebens. So waren oft Einsamkeit, Not, Krankheit, Kampf der Geschlechter oder auch die Dämonie der Frau seine Leitthemen. Der Vortrag stellt Leben und Werk dieses bedeutenden Künstlers der Moderne vor.

Leitung: Petra Mecklenbrauck M.A.
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U861024

Mo 12.03.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00



Paul Klee – Zeichner und Maler

„Der Künstler ist Mensch, selber Natur und als ein Teil der Natur im Raume der Natur.“ Das ist die „Philosophie“ von Paul Klee. Seine Bildschöpfungen sind skurril, witzig, symbolträchtig und oft rätselhaft. Und sie faszinieren durch einen eigenartigen poetischen Zauber. Zu einem großen Streifzug und Einblick in die träumerischen Bildwelten des gebürtigen Schweizer Paul Klee lädt dieser Vormittag ein. Er soll einen Überblick über alle Schaffensphasen geben. Außerdem bietet er einen vertieften Einblick in Klees Entwicklung, der auch jahrelang an der Institution „Das Bauhaus“ lehrte. Paul Klees Arbeiten zeigen das Kindhafte, ja virtuos Spielerische, das gleichsam unschuldige Noch-Staunende. Paul Klee ließ sich von der Musik inspirieren. Zu Beginn seines künstlerischen Schaffens schwankte er noch zwischen Musik und Kunst. Er entschied sich dann letztlich für eine Kunst, die von der Musik inspiriert war.

Leitung: Petra Mecklenbrauck M.A.
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U861025

Mo 19.03.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Geschichte des Mittelalters

Die Herrscher des Spätmittelalters 1250–1350: Ein spannendes Jahrhundert in Deutschland

Das „Interregnum“ – viele Könige – kein Kaiser

Das Interregnum gilt allgemein als Zeitspanne zwischen dem Tod des letzten staufischen Kaisers Friedrichs II. im Jahre 1250 und dem Herrschaftsantritt des ersten Habsburgers Rudolfs I. im Jahre 1273. Doch dazwischen lag eine teils schwierige, von vier Gegenkönigen gekennzeichnete Zeit, die Friedrich Schiller als „kaiserlose, schreckliche Zeit“ empfand.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U861026

Mo 09.04.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Auf Umwegen zur Macht – Der Aufstieg der Habsburger-Dynastie

Mit der Erhebung Rudolfs von Habsburg im Jahre 1273 endete das Interregnum. Tatsächlich erlangte König Rudolf I. nie die Kaiserwürde, doch begründete er die Etablierung der Habsburger als Herrscherdynastie. Sein Sohn Albrecht gelangte allerdings erst auf Umwegen zum Königtum. Die Kaiserkrone erhielt nach 92 Jahren kaiserloser Zeit ein anderer: Heinrich VII. von Luxemburg, der aber nur ein Jahr bis zu seinem Tod 1313 römisch-deutscher Kaiser war.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861027

Mo 16.04.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

„Wir sind Kaiser!“ – Ein neuartiges und spannendes Gegenkönigtum: Friedrich der Schöne und Ludwig IV. (der Bayer)

Das Doppelkönigtum des Habsburgers Friedrich des Schönen und des Wittelsbachers Ludwigs IV. war eine außerordentlich kühne Konstruktion. Auch wenn sie nicht bestehen blieb, war sie zukunftsweisend. Sie förderte die Konsensbereitschaft zwischen Königtum und Fürsten auch ohne päpstliche Unterstützung. Diese spannende Zeit bis zur Mitte des 14. Jahrhunderts, in der auch die Herzogin von Tirol, bekannt als Margarete Maultasch, die weiteren Geschehnisse mit beeinflusste, steht im Fokus dieser Veranstaltung.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861028

Mo 23.04.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Kirche, Könige, Kurfürsten: Die „drei K's“ im 14. Jahrhundert und ihr Verhältnis zueinander

Wie entwickelte sich das Verhältnis zwischen Kirche, Königtum und Kurfürstenkollegium im Verlauf des 14. Jahrhunderts? Mit der „Goldenen Bulle“ (1356) wurde die Wahl des

römisch-deutschen Königs und künftigen Kaisers durch die Kurfürsten dauerhaft geregelt. Der in dieser Zeit regierende Kaiser Karl IV., Gründer der ersten Universität des röm.-dt. Reiches in Prag 1348, erwies sich dabei als Herrscher der geschmeidigen Diplomatie, bei der das Gleichgewicht aller Mächte weitgehend gewahrt blieb.

Leitung: Dr. Renate Niedballa, Mediaevistin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861029

Mo 30.04.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Karl Marx – ein Philosoph, durch den die Welt verändert wurde

Ein Portrait zum 200. Geburtstag

Am 5. Mai 1818 wurde Karl Marx in Trier geboren. Der Philosoph und Ökonom wurde zusammen mit Friedrich Engels zu einem der bedeutendsten Denker des 19. Jahrhunderts und Theoretiker des Sozialismus. Seine Ideen, oft als Marxismus bezeichnet, prägten das Denken und in Folge das Leben von Millionen Menschen auf der ganzen Erde. Sein Denken zielte immer darauf ab, konkrete Gesellschaftsveränderung zu bewirken, denn: „Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert, es kommt aber darauf an, sie zu verändern.“ (Thesen über Feuerbach)

Naturgemäß wurde Marx sehr kontrovers und gegensätzlich im Laufe des 20. Jahrhunderts beurteilt. Glorifiziert im Osten, verteufelt im Westen. Seit dem Ende des Kalten Krieges ist der Blick auf seine Person weniger ideologisch beeinflusst. So wurde Karl Marx im Jahr 2003 in der Rangliste der größten Deutschen hinter Konrad Adenauer und Martin Luther auf Platz drei gewählt. Der 200. Geburtstag ist also Grund genug, einen genaueren Blick auf das Leben von Karl Marx, sein Werk und seine Wirkung zu werfen.

Leitung: Dr. Stefan Kraus

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861030

Mo 07.05.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Leonard Bernstein: Ein Leben für die Musik

Ein Portrait zum 100. Geburtstag

Leonard Bernstein, geb. am 25. August 1918, war ein Universalmusiker. Er war Komponist, Dirigent und Pianist. Auf jedem Gebiet war er ein Meister und er war auch ein Freund aller weltlichen Genüsse. Neben der bekannten „West Side Story“ schrieb er noch viele andere Werke, wie Sinfonien, Messen und vieles mehr. In diesem Vortrag wird er in den Grundstationen seines Lebens und mit Tonbeispielen seiner wichtigsten Werke vorgestellt.

Leitung: Gerd Schlenkenbrock

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861031

Mo 14.05.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

1968: Ein Umbruchsjahr in Staat, Gesellschaft und Kirche

50 Jahre danach: Ein (kritischer) Blick zurück ... im Zorn?

Ein bewegtes Jahr in einem bewegenden Jahrzehnt

Eindrücke, Erinnerungen und Herausforderungen der Umbruchsjahre in Kirche und Gesellschaft

Das Jahr 1968 war in vieler Hinsicht ein Umbruchsjahr für die gesamte Gesellschaft in Europa, aber auch in den USA und in anderen Kontinenten, so sehr, dass mit dem Begriff „Die 68er“ eine ganze Generation nach diesem Jahr bezeichnet wird. In diesem Vortrag



soll an die vielen herausragenden und bedeutsamen Ereignisse dieses Jahres erinnert werden und ihre Zusammenhänge und Hintergründe erläutert werden. Gleichzeitig wird dieses Jahr in den Kontext der sechziger Jahre insgesamt hineingestellt, in denen die Nachkriegszeit nicht nur in Deutschland eine wichtige Zäsur erfuhr. Das Spannende wird sein, die eigenen Erinnerungen und Wahrnehmungen in der persönlichen Zeitzeugenschaft mit den geschichtlichen Fakten zu konfrontieren.

Leitung: Peter Alferding
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861032**
Mo 28.05.18
 9.30–11.45 Uhr
 1 x/3 UE
 Kursgebühr EUR 5,00

Die „68er“: Studentenprotest und Jugendrevolte
Eine kritische Einschätzung
50 Jahre danach

Im Jahre 1968, vor allem im April und Mai, erreichten die Studentenproteste in vielen Gegenden Westeuropas, auch und gerade in Deutschland, ihren Höhepunkt. Sie begannen schon ein Jahr vorher, etwa bei den Demonstrationen beim Besuch des Schahs von Persien, in deren Zusammenhang der Student Benno Ohnesorg erschossen wurde. Die Proteste richteten sich gegen eine verkrustete Universitätsbürokratie („Unter den Talaren – Muff von 1000 Jahren“), weitete sich aber zu einer grundsätzlichen Kritik an dem politischen System in den westlichen, kapitalistischen Ländern aus. Die damalige große Koalition und die ausbleibende Opposition im Bundestag brachte die „Außerparlamentarische Opposition = APO“ hervor. Die kritische Haltung der intellektuellen Studenten – auch gegen den Vietnamkrieg – weitete sich zu einem allgemeinen Jugendprotest aus, der sich auch in der Musik und in neuen Erziehungszielen ausdrückte, mit dem dann auch eine kritische Auseinandersetzung mit der Elterngeneration insgesamt und damit auch mit der Nazizeit möglich wurde.

Dieser Vortrag bietet eine kritische Auseinandersetzung mit den 68ern und ihren Folgen.

Leitung: Peter Neysters
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861033**
Mo 04.06.18
 9.30–11.45 Uhr
 1 x/3 UE
 Kursgebühr EUR 5,00

1968: Apollo 8 und die Folgen
Perspektiven der Raumfahrt heute und morgen

An Weihnachten 1968 flog zum ersten Mal eine bemannte Raumkapsel zum Mond, umrundete diesen und kehrte unversehrt zur Erde zurück. Bei vielen sind dabei sicherlich in Erinnerung geblieben die ersten Bilder vom der Rückseite des Mondes, vor allem aber dann auch das Bild unserer Erde, des „blauen Planeten“, abgehoben von der schwarzen Nacht des Weltalls. Seinerzeit zitierten die amerikanischen Astronauten Borman, Anders und Lovell genau am Heiligen Abend (24.12.) die ersten Verse des biblischen Schöpfungsberichtes: „Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde ...“ Neben dem Respekt vor der technischen Meisterleistung wurde aber auch Nachdenklichkeit groß geschrieben, wurde doch die Verletzbarkeit der Lebenssphäre auf dem Erdplaneten deutlich. Mittlerweile gab es mehrere Mond-

landungen, seit Jahren wächst die Raumstation „ISS“ in einer spannenden internationalen Zusammenarbeit immer weiter und zumindest unbemannte Raumsonden erkunden auch die weit entfernten Planeten unseres Sonnensystems. Wie sieht die Zukunft der bemannten, wie die der unbemannten Raumfahrt aus? Ist ein Flug zu anderen Sternensystemen oder gar in andere Galaxien realistisch?

Die Referentin ist Professorin für Astronomie an der Ruhr-Universität Bochum und leitet das bekannte Bochumer Planetarium.

Leitung: Prof. Dr. Susanne Hüttemeister
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861034**
Mo 11.06.18
 9.30–11.45 Uhr
 1 x/3 UE
 Kursgebühr EUR 5,00

Machen Sie das Beste aus Ihrer Energie.

Wir unterstützen Sie dabei als Unternehmen, das seine soziale Verantwortung lebt. Bildung liegt uns besonders am Herzen. Wir engagieren uns dafür, dass unser Nachwuchs in Schulen, Stadtteilen und Vereinen bessere Entwicklungsmöglichkeiten erhält. Außerdem fördern wir gezielt den Umweltunterricht in den vierten Klassen, um bei Schülern schon früh ein Verständnis für Umweltschutz und Energiesparen zu wecken. Fragen? Fragen.

Energie erleben.
www.evo-energie.de T 0800 255 2500

evo
 Energieversorgung Oberhausen AG

ep.dbg/www

Grundzüge der Geschichte der Menschheit

Eine Themenreihe des Katholischen Bildungswerkes Oberhausen

Im Herbst 2016 hat das Katholische Bildungswerk Oberhausen in der „Akademie am Vormittag“ eine Themenreihe begonnen, die im Laufe von zwei Jahren Grundzüge der Menschheitsgeschichte nachzeichnet. Die Reihe wird mit diesem vierten Block abgeschlossen.

Block 4. Die Geschichte der Neuzeit im Überblick

Der vierte und letzte Block behandelt die sogenannte Neuzeit: Reformation und 30-jähriger Krieg, Absolutismus, Aufklärung und Französische Revolution, die Zeit Napoleons und die Neuordnung im 19. Jahrhundert werden zu besprechen sein, genauso wie die „Industrielle Revolution“, die Arbeiterbewegung und der Nationalismus. Das 20. Jahrhundert mit seinen Katastrophen, Faschismus und Nationalsozialismus sowie der Kommunismus und der sich anschließende Kalte Krieg werden ebenfalls behandelt werden.

Zum Abschluss soll ein Ausblick gewagt werden: Ist die Geschichte zu Ende, wie manche nach dem Ende der Sowjetunion behaupteten, oder befinden wir uns erneut in einer epochalen Umbruchphase mit großen, langfristigen Veränderungen und Herausforderungen? Bei all dem soll es nicht so sehr um eine Aufzählung von historischen Einzelereignissen und Namen, sondern um die langfristigen Entwicklungslinien, die sozialen und gesellschaftlichen Veränderungen sowie die Mentalitäten der jeweiligen Epochen gehen.

1. Einheit: Etwas Neues beginnt – von Aufbrüchen und Umbrüchen

Leitung: Dr. Stefan Kraus
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861035
Mo 18.06.18
9.30–11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

2. Einheit Vom Glaubenskrieg über die Aufklärung zur Revolution

Leitung: Dr. Stefan Kraus
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861036
Mo 25.06.18
9.30–11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

3. Einheit Das „lange“ 19. Jahrhundert

Leitung: Dr. Stefan Kraus
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861037
Mo 02.07.18
9.30–11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

4. Einheit „Moderne Zeiten“ – zwischen Katastrophen und Zukunftseuphorie

Leitung: Dr. Stefan Kraus
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861038
Mo 09.07.18
9.30–11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Kirchenbauten im 20. Jahrhundert Beispiele vom Beginn des 20. Jahrhunderts und aus den 1950er- und 1960er-Jahren

Es hat offensichtlich um die vorletzte Jahrhundertwende herum, wie auch in der Nachkriegszeit in den 50er- und 60er-Jahren, eine schwunghafte Entwicklung im Kirchenbau gegeben. Die Hintergründe mögen ganz unterschiedlicher Art sein, das Phänomen steht heute aber vor uns, weil es aus beiden Epo-



chen eine Anzahl wertvoller, aber ganz unterschiedlicher Kirchenbauten gibt, mit denen wir in der Zukunft umgehen müssen.

Auch mit Blick auf die Kirchengemeinden und ihre Auseinandersetzung mit diesen Gebäuden wäre es interessant, sie ihrer Art und ihrer Nutzungsmöglichkeit nach einander gegenüberzustellen. In diesem Seminar sollen einige markante Beispiele dieser Entstehungszeiten vorgestellt und ihre heutige Nutzung besprochen werden.

Leitung: Werner Funke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•V861040
Mo 03.09.18
9.30–11.45 Uhr
1 x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Kirchen vor dem Aus!? Muss das sein?

Das Schicksal der weiteren Kirchen zwischen Resignation und Aufbruch (Beispiele anderer/neuer Nutzung von Kirchengebäuden)

In den beiden großen Kirchen laufen zur Zeit intensive Beratungsprozesse mit dem Ziel, mit weniger Geld, weniger hauptamtlichem Personal, aber auch mit weniger Gläubigen in Zukunft Kirche zu leben. Die sogenannten „Pfarrentwicklungsprozesse“ (PEP) in den katholischen Kirchengemeinden im Bistum Essen müssen Vorschläge erarbeiten, mit der Hälfte des Haushaltsbudgets auszukommen. Vor diesem Hintergrund werden auch Kirchengebäude aufgegeben werden müssen. Doch was wird aus den markanten Gebäuden, oft Mittelpunkte der einzelnen Stadtteile, wenn sie für die Liturgie nicht mehr gebraucht werden. Werden sie abgerissen oder können sie anders genutzt werden? Was gibt es für Erfahrungen und welche Herausforderungen stellen sich? Der Architekt Werner Funke stellt sich seit Jahren diesen Problemen und stellt gelungene Beispiele neuer Nutzung von Kirchengebäuden vor. Er macht sensibel für die Bedeutung dieser Frage für die gesamte Gesellschaft.

Leitung: Werner Funke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•V861041
Mo 10.09.18
9.30–11.45 Uhr
1 x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Syrien – Schätze und Ruinen

Früh schon entwickelten sich in dem Gebiet des heutigen Syrien Stadtstaaten und Kleinreiche, die durch den Kontakt mit großen Nachbarreichen zu kultureller Blüte gelangten. Die Region fiel dabei nacheinander in den Herrschaftsbereich verschiedener Großmächte, z.B. der Assyrer, Babylonier, Perser und Seleukiden, bis sie ab 64 v. Chr. als „Provincia Syria“ Teil des Römischen Reiches wurde.

In der Veranstaltungsreihe werden bedeutende antike Orte und ihre Funde – kostbare archäologische Schätze – vorgestellt und ein Einblick in die besonderen Herausforderungen gegeben, die diese Region an Forschende aus den Bereichen Archäologie, Alt-Orientalistik und Theologie stellt.

Die ReferentInnen sind alle Mitarbeitende am „Centrum für Geschichte und Kultur des östlichen Mittelmeerraums“ (GKM) an der Universität Münster.

Ugarit – Schriftschätze aus den Ruinen

Die antike Stadt Ugarit an der syrischen Küste war im 2. Jahrtausend ein blühender Ort mit vielfältigen Verbindungen zu den altorientalischen Großreichen. In den französischen Ausgrabungen ab 1929 wurden unter anderem Texte in einer bis dahin unbekanntesten Schrift entdeckt. Am Beispiel Ugarits wird die Entwicklung der Schriften im Alten Orient in den Blick genommen; einzelne Texte werden des Weiteren mit dem Alten Testament verglichen.

Leitung: Reetakaisa Sofia Salo
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V861042**
Mo 17.09.18
9.30 – 11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Schätze aus Ruinen: Mari – Ruinierte Schätze: Tell Halaf

1899 entdeckte der deutsche Diplomat und Orientalist Max von Oppenheim den Siedlungshügel Tell Halaf und führte dort Ausgrabungen durch. Die Funde brachte er nach Berlin und gründete dort ein eigenes Museum. Im Zweiten Weltkrieg wurden die Exponate durch Bomben zerstört, sie konnten aber in einem langjährigen Projekt rekonstruiert werden.

Der erste Teil führt in die Wissenschaftsgeschichte ein, stellt Max von Oppenheim sowie die Grabung auf dem Tell Halaf vor. Im zweiten Teil kommt Mari (heute Tell Hari-ri) in den Blick. Hier brachte eine französische

Grabung keilschriftliche und archäologische Schätze ans Tageslicht, die heute im Louvre (Paris) präsentiert werden.

Leitung: Ludger Hiepel
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V861043**
Mo 24.09.18
9.30 – 11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Palmyra – ein Weltkulturerbe in Trümmern oder Denkmal- pflege in 3D

Die Oasenstadt und einstige Handelsmetropole Palmyra ist ein Kleinod. In Kunst und Architektur sind hier auf einzigartige Weise griechisch-römische Kulturtechniken mit lokalen Traditionen und persischen Einflüssen kombiniert. Sie zeugen von der Bedeutung Palmyras als einer Kontaktzone zwischen Ost und West und sind ein Symbol des Zusammenlebens verschiedener Kulturen. Seit einigen Jahren durchzieht aber eine Spur der Zerstörung dieses Weltkulturerbe. Archäologen begegnen diesen Angriffen durch den Einsatz neuester Technologien in der Restaurierung und Konservierung und lösen damit eine Diskussion über die Grundsätze der Denkmalpflege aus. In der Veranstaltung wird im ersten Teil das antike Palmyra vorgestellt. Im zweiten Teil werden die aktuellen Bemühungen um die Erhaltung der Artefakte erörtert.

Leitung: Dr. Nikola Moustakis
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V861044**
Mo 01.10.18
9.30 – 11.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Meisterwerke frühmittel- alterlicher Goldschmiedekunst im 6. bis 8. Jhd. n. Chr.

Mit der Gründung verschiedener Königreiche auf dem Boden des ehemaligen römischen Weltreichs und mit der umfassenden Christianisierung West- und Mitteleuropas entstand ein großer Bedarf an profanem und kirchlichem Gerät aus Edelmetall. Dank verschiedener archäologischer Funde und einiger Kirchenschätze sind wir in der Lage, die Entwicklung der Goldschmiedekunst während des 6. bis 8. Jahrhunderts n. Chr. aufzuzeigen. Vorgestellt werden u.a. der Kirchenschatz



Ausstellung Oberhausen im Nationalsozialismus 1933 – 1945

Gedenkhalle Oberhausen

Konrad-Adenauer-Allee 46
46049 Oberhausen
dienstags bis sonntags 11 bis 18 Uhr

Infos zu Workshops und Führungen:
www.gedenkhalle-oberhausen.de
Telefon 02 08_6070 531-0

von Monza, der Schatzfund von Guarrazar, der ehemalige Kirchenschatz von Saint-Denis bei Paris und verschiedene Pretiosen aus der Schweiz und Deutschland.

Der Referent ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Archäologischen Park in Xanten.

Leitung: Dr. Christoph Eger

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861045

Mo 08.10.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Literatur im Überblick: Das moderne deutschsprachige Drama

Unter dem modernen Drama verstehen wir hier das Theater der Moderne. Dabei ist festzuhalten, dass viele Autoren grundsätzlich den Begriff „Stück“ statt Drama verwenden, um die Abgrenzung von den Formvorgaben des klassischen aristotelischen Fünkt-Dramas mit seiner klaren Struktur deutlich zu machen. Formal ist das moderne Drama offener und inhaltlich nicht mehr auf eine Lösung ausgerichtet. Im modernen Drama werden große gesellschaftliche Konflikte thematisiert. Es geht um die Verwirrung der Protagonisten mit der Welt, die sie umgibt. Der Zuschauer soll zum Nachdenken und zur Diskussion angeregt werden, was zu einer Veränderung der Gesellschaft führen soll. An drei Vormittagen werden exemplarisch wichtiger Vertreter aus Deutschland, der Schweiz und Österreich vorgestellt.

Der (deutsche) Stücke-schreiber Bertolt Brecht und das „epische Theater“

Das epische Theater Brechts versteht sich als Gegensatz zur geschlossenen Form des aristotelischen Theaters. Es lehnt eine Vorspielung der Wirklichkeit ab. Das Publikum soll sich bewusst sein, dass Theater gespielt wird. Die Zerstörung der szenischen Illusion dient der Desillusionierung des Zuschauers. Diese Distanzierung wird erreicht durch Verfremdung (V-Effekt). Das epische Theater Brechts ist lehrhaftes, didaktisches Theater auf dem Fundament des Marxismus.

Als Beispiele werden besonders erörtert die Stücke „Mutter Courage und ihre Kinder“ und „Der gute Mensch von Sezuan“

Leitung: Karl-Heinz Weiffenfels

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861046

Mo 29.10.18

9.30–11.45 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Die (Schweizer) Dramatiker Friedrich Dürrenmatt und Max Frisch

Mit diesen beiden Schweizer Dramatikern beginnt die intensive Auseinandersetzung mit Bertolt Brecht. Dürrenmatt und Frisch übernehmen von Brecht manche Elemente seines Theaters, verwenden sie aber zu ihren eigenen Zwecken. Trotz höchster Anerkennung der Autorität und der Qualität Brechts äußern sie so auch kritische Distanz. Dürrenmatt und Frisch stellen zwar eine defekte Gesellschaft dar, aber für sie ändert Dramatik die Gesellschaft nicht. Dürrenmatt und Frisch sind die meistgespielten, also erfolgreichsten deutschsprachigen Dramatiker. Als Beispiele werden besonders erörtert von Dürrenmatt die Stücke „Der Besuch der alten Dame“ (1956) und „Die Physiker“ (1962) sowie von Frisch die Stücke „Biedermann und die Brandstifter“ (1958) und „Andorra“ (1961).

Leitung: Karl-Heinz Weiffenfels

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861047

Mo 05.11.18

9.30–11.45 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Der (österreichische) Dramatiker Thomas Bernhard

In seinen Werken lässt sich Bernhard immer wieder über die „bessere Gesellschaft“ Wiens und Salzburgs aus. Österreich beschreibt er gern als das Land der Spießherren. Bernhard provozierte damit immer wieder heftige Kritik; viele seiner Aufführungen wurden von publikumswirksamen Skandalen überschattet.

Als Beispiele werden besonders erörtert die Stücke „Der Ignorant und der Wahnsinnige“ (1972), „Der Theatermacher“ (1985) und „Heldenplatz“ (1988).

Leitung: Karl-Heinz Weiffenfels

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861048

Mo 12.11.18

9.30–11.45 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Bau- und Stilkunde in der deutschen Provinz

Häufig – auch in Veranstaltungen des Katholischen Bildungswerkes Oberhausen – werden die großen geschichtlichen Epochen gerade in ihrer Ausformung und Ausgestaltung in Kunst, Kultur und Architektur thematisiert, meist aber nur an den großen, weltberühmten und den meisten auch bekannten Objekten. In dieser kleinen Reihe geht es um genauso interessante, aber weniger spektakuläre Objekte. Am Beispiel verschiedener Kunstepochen wird ihre stilbildende Ausgestaltung im Stadtbild kleinerer Städte vorgestellt.

Buntes Fachwerk und Weserrenaissance Hameln, Kloster Fischbach und Umgebung

Leitung: Wilfried Kurzenacker

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861049

Mo 19.11.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Mittelalterliche Städte an der Lahn Limburg, Dietkirchen, Idstein

Leitung: Wilfried Kurzenacker

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861050

Mo 26.11.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Barockes Frankenland Bamberg, Vierzehnheiligen, Nürnberg

Leitung: Wilfried Kurzenacker

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861051

Mo 03.12.18

9.30–11.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

SEMINARE

Forum „Politik“

Im „Forum Politik“ greifen wir aktuell politische Ereignisse und besondere Wegmarken auf, suchen nach Ursachen, Auswirkungen, ordnen sie in globale Zusammenhänge ein und versuchen einen Ausblick.

Im einhundertsten Jahr des Waffenstillstands des Ersten Weltkriegs wollen wir uns im Forum Politik die Veränderungen der globalen Machtverhältnisse und die Friedens- und Sicherheitsarchitektur in der Gegenwart anschauen.

Die drei Vorträge der Politikwissenschaftlerin Barbara Rummel versuchen, Hintergründe und Zusammenhänge aufzuzeigen und mit gemeinsamen Diskussionen zu einem tieferen Verständnis zu gelangen.

Politik 1 Völkerbund – Ein Bund der Völker oder Absicherung wirtschafts- und machtpolitischer Interessen?

Mit seinem 14-Punkte-Plan schlug Wilson 1918 zur dauerhaften Gewährleistung des Friedens die Gründung eines Völkerbundes zum Aufbau einer internationalen Beziehungsarchitektur vor, dem alle Partner des Elysee-Vertrages verpflichtet angehörten. Da der US-Senat den Vertrag jedoch nicht ratifizierte, war Amerika kein Mitglied des Völkerbundes. Wenngleich auch über die Vertragsparteien hinaus weitere Staaten Mitglied wurden, war er doch kein globaler Bund der Völker, hatte jedoch erhebliche Auswirkungen auf Unbeteiligte. Hat man damals wirklich angenommen, dass es zum Frieden führt, wenn eine neu gegründete Organisation z.B. nach dem Zusammenbruch des Osmanischen Reiches über das Gebiet Palästinas ein Mandat verhängt und dieses dann an Großbritannien überträgt, das gleiche in Syrien, Libanon etc.? Warum hat man den Ländern nicht ihre Unabhängigkeit gelassen? Um welche Völker ging es also dem Völkerbund wirklich? Die normative gute Idee und ihre Auswirkungen wollen wir rekapitulieren und der Frage nachgehen, warum es am Ende doch nicht dem Frieden aller dient, und gar mit vermeintlichen Friedenseinsätzen und -konzepten weitere Kriege

geschürt wurden, bei denen wenige am Leiden vieler verdienen. Wie ist es im hundertsten Jahr des Wilson-Plans um die Friedens- und Sicherheitsarchitektur bestellt?

Leitung: Barbara Rummel, Politikwissenschaftlerin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U861060

Mo 29.01.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Politik 2 Syrien – Ein Hoffnungsträger für den Nahen Osten?

Vor sechzig Jahren schlossen sich Syrien und Ägypten zur Vereinigten Arabischen Republik (VAR) zusammen, die allerdings nur drei Jahre bestand. Die Idee war, den Einfluss Großbritanniens, Frankreichs und Amerikas gemeinsam zu beenden. Weder die VAR, noch andere Versuche brachten den gewünschten Erfolg. Die westlichen Interessen sind zu stark und die arabischen Völker zu schwach, als dass sie diese Interessen dauerhaft abwehren könnten. In 2011 entwickelte sich aus friedlichen Demonstrationen, die sich nicht gegen den Präsidenten richteten, sondern nur weitere Reformen forderten, wieder mal ein Stellvertreterkrieg. Syrien war säkular, mit einer bedeutenden Kultur. Syrien ist reich an Ressourcen, vor allem an Öl und Gas. 2009 wurden vor der Küste vier Erdgasfelder gefunden, deren Fördervolumen des von Kuwait entspricht. Amerika und Saudi-Arabien planten ohne Rücksprache mit dem syrischen Präsidenten eine Erdgaspipeline von Kuwait über Irak durch Syrien zum Mittelmeer, um die Dominanz russischer Erdgaslieferungen nach Europa zu brechen. Es könnte also interessant sein, da genauer hinzuschauen, um die Hintergründe des Krieges besser zu verstehen. Auch die Betrachtung der Finanzierung der ISIS ist aufschlussreich. Wenn wir daneben die Frage stellen, warum z.B. über die höchst erfolgreiche Internationale Messe in Damaskus im August 2017 in den westlichen Medien nicht berichtet wurde, ergibt sich eine andere Perspektive, die wir uns genauer anschauen wollen.

Leitung: Barbara Rummel, Politikwissenschaftlerin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U861062

Mo 04.06.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Politik 3 Afghanistan – Vom Paradies zum geplünderten Rohstofflager

Eine afghanische Legende besagt, dass Afghanistan der Paradiesgarten Gottes war, den er den Afghanen gegeben hat. Und wenn wir Bilder jenseits von Krieg und Zerstörung sehen, die unsere Medien fluten, können wir dem nur zustimmen. Diese Bilder sehen wir allerdings selten. Der kommunistische Staatsstreich in Afghanistan 1978 führte zu einem Krieg, der erst den Ost-West-Konflikt bediente und heute die Ausplünderung afghanischer Rohstoffe, vor allem des Urans sichern soll. Die Bilder, die wir im Kopf haben sind Bilder der Taliban und hellblaue Burkas tragender Frauen. Die Taliban zerstören trotz internationaler Interventionen weiterhin das Land und immer wieder stellt sich die Frage, wie das möglich ist. Was sind die Hintergründe dieses Krieges, warum ist die Taliban nicht längst besiegt, welche Auswirkungen hat das auf das Land, seine Bevölkerung und auch global? Wie kann sich das Land nach Abzug sämtlicher kriegesischer Parteien weiterentwickeln, in dem zu viele kaum oder keine Schulbildung haben und Infrastrukturen zerstört sind? Wie realistisch ist überhaupt ein Frieden in diesem geschundenen Land?

Leitung: Barbara Rummel, Politikwissenschaftlerin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• V861064

Mo 24.09.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

gesendet

Im Bistum Essen haben wir eine zentrale Sendung: Gott zu verkünden. Das Versprechen, alle Tage bei uns zu sein, hält Gott auch hier und heute. Unsere Aufgabe ist es, den Glauben an Gottes Gegenwart zu ermöglichen.

Philosophie, Psychologie und Lebensfragen

Thomas Aquinas: Quaestiones selectae

Lectiones ex opere Thomae Aquinatis—anno vicesimo—continuabuntur. Serie secunda iam septem sessionibus legimus et de motu, et de creatione, et de rebus creatis, necnon de Deo ipso, qui est actus purus, eiusque immutabilitate simplicitate infinitudine. Anno bismillesimo duodevicesimo pergere volumus legentes de vita Dei, et quidem de eius.

Annis praeteritis multas sessiones habuimus multis cum participibus, quorum copia usque aucta est. Nunc hos et has omnes iterum et similiter novos novasque participes invitamus.

Munere moderatoris fungetur Dr. Vinfridus Czapiewski

Leitung: Dr. Winfried Czapiewski
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861066**
Sa 21.04.18/Sa 17.11.18
jeweils 10.00–12.15 Uhr
2x/6 UE
Kursgebühr EUR 8,00

Religion – Theologie – Glaubensfragen

Alte Geschichten neu erzählt: Gottes Zusage an mich in biblischen Texten

Eine Einladung zu erzählenden Glaubenszeugnissen

Wir laden ein zu fünf Abenden, an denen die Teilnehmenden sich gegenseitig biblische Geschichten erzählen. In der Erzählung wird spürbar, wie diese Geschichten das eigene Leben und den eigenen Glauben berührt. Genau das wollen biblische Geschichten: Jemand erzählt, wie Gott sein oder ihr Leben berührt hat und damit entsteht die Chance, dass Gott auch mein Leben berührt. Wir lernen auf diese Weise, dass Gott größer und vielfältiger ist, als wir ihn bisher erlebt haben.

So verbinden sich Leben und Glauben. Vielleicht findet sich so auch ein innerer Faden des Glaubens aus den verschiedenen Geschichten.

Am ersten Abend lernen wir uns und das Konzept der Abende kennen. Gleichzeitig erfahren wir Wissenswertes aus der Bibel und vom Geschichtenerzählen.

An den folgenden Abenden stehen biblische Geschichten im Mittelpunkt, die die Teilnehmenden mitbringen und deren Bedeutung im eigenen Leben sie vorstellen.

Voraussetzungen:

Man sollte die ein oder andere biblische Geschichte kennen und die Bereitschaft mitbringen, sich mit biblischen Texten auseinanderzusetzen und die anderen TeilnehmerInnen in ihren Erfahrungen wertzuschätzen.

Leitung: Peter Alferding, Sabrina Kuhlmann, Dr. Nicolaus Klimek

**St. Pankratius, Pfarrheim,
Nürnberger Straße 5**

• **U861073**
Mi 14.02.18–Mi 14.03.18
jeweils 19.00–21.30 Uhr
5x/15 UE
gebührenfrei



LITURGIE IM FERNKURS

Haben Sie Interesse an den Grundlagen des Gottesdienstes? An Ablauf und Bedeutung verschiedener Feierformen?

Interessierte können sich jetzt zu einem neuen Lehrgang LITURGIE IM FERNKURS anmelden. Der Kurs beginnt am 1. Oktober und dauert 18 Monate. In dieser Zeit können Sie Ihr Wissen über den katholischen Gottesdienst vertiefen, Feierformen und liturgische Elemente in ihrer Bedeutung kennenlernen, mehr über die geschichtliche Entwicklung der Liturgie und einzelner Gottesdienste erfahren und Kenntnisse erwerben, die zur Ausübung liturgischer Dienste benötigt werden.

Alle sechs Wochen erhalten Sie einen Lehrbrief von ca. 80 Seiten und bestimmen dann Ihr Lerntempo selbst. Themen sind u. a.: das Kirchenjahr; liturgische Dienste; die Feier der Eucharistie; die Wort-Gottes-Feier; Sakramente und Sakramentalien; Tagzeitenliturgie; Gesang und Musik; Raum, Gewand und Gerät. Ergänzt werden die Lehrbriefe durch zwei Hör-CDs „Musik und Gesang“ und „Sprechen im Gottesdienst“ sowie eine DVD „Eucharistie feiern“.

Feiern Sie Gottesdienste intensiver und mit mehr geistlichem Gewinn! Bilden Sie sich ein eigenes fundiertes Urteil zu kontroversen Themen!

Der Kurs kann individuell gestaltet und der beruflichen wie familiären Situation angepasst werden. Die Beschäftigung mit praktischen Aufgaben wird durch eine Fachkraft vor Ort begleitet. Im Verlauf des Kurses können Sie an verschiedenen Orten in Deutschland Wochenend-Seminare besuchen, die einzelne Themen vertiefen.

Sie können LITURGIE IM FERNKURS mit einer Prüfung oder einem Teilnahmezertifikat abschließen. Der Kurs kostet EUR 306,00. Nachfragen lohnt sich: Oft geben Pfarrei oder Bistum (Abt. Ehrenamt / Abt. Liturgie) Zuschüsse.

Jetzt informieren und anmelden: www.fernkurs-liturgie.de

Deutsches Liturgisches Institut
Liturgie im Fernkurs
Postfach 2628
54216 Trier

fernkurs@liturgie.de
www.facebook.com/fernkurs
0651 94808-28 / -29 / -0

„Geschwisterliches Leben“ – das Miteinander von Juden, Christen und Muslimen

Gesprächskreis für Suchende in Fragen von Glauben, Theologie und Kirche

In unserer Zeit gewinnt die Beziehung zu den Angehörigen des Islam immer größere Bedeutung. Diese sind heute in vielen Ländern christlicher Tradition besonders gegenwärtig sind und üben dort auch ihren Kult frei aus. Nie darf bei allen Unterschieden vergessen werden, dass sie sich wie Juden und Christen zum Glauben Abrahams bekennen und mit ihnen zu diesem einen Gott beten. In Anbetracht der Sehnsucht nach Freiheit und Friede der Menschen aller Rassen, Kulturen und Religionen auf der Welt will der theologische Gesprächskreis für Suchende und Fragende in den Quellen der drei abrahamitischen Schriftreligionen suchen und lesen, um dort Wege für ein besseres Miteinander in der gemeinsamen Sorge um Gerechtigkeit, Frieden und Entwicklung zu finden. Er folgt damit einem Aufruf von Martin Buber, der schon vor vielen Jahren geschrieben hat: „Die Religionen müssen mit aller Kraft darauf horchen, was Gottes Wille für diese Stunde ist, sie müssen von der Offenbarung aus die aktuellen Probleme zu bewältigen suchen, die der Widerspruch zwischen dem Willen Gottes und der gegenwärtigen Wirklichkeit der Welt ihnen stellt. Dann werden sie, wie in der gemeinsamen Erwartung der Erlösung, so in der Sorge um die noch unerlöste Welt von heute verbunden sein.“

Der Gesprächskreis findet in der Regel an jedem 4. Donnerstag im Monat in der Zeit von 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt, jedoch werden sie regelmäßig abgestimmt. Die Teilnehmer gestalten durch eigene Vorschläge die konkrete Thematik eines Abends mit.

Leitung: Dipl. Theol. Rainer Gessmann
**St. Josef/Schmachtendorf, Pfarrheim,
Kaplan-Mertens-Weg**

• U861075

Do 25.01.18 – Do 22.11.18

25.01./22.02./15.03./26.04./24.05./28.06./
30.08./27.09./25.10./22.11.18
19.00 – 21.15 Uhr
10 x/30 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Theologischer Stammtisch

Der „Arbeitskreis katholischer Männer“ und das „Katholische Bildungswerk Oberhausen“ laden ein zu einer neuen Form von Glaubensgesprächen. Die Interessenten kommen drei- oder viermal im Jahr in lockerer Runde zusammen, um buchstäblich über „Gott und die Welt“ ins Gespräch zu kommen, denn: Vieles hat sich angestaut oder muss erfragt und geklärt werden, über anderes soll neu nachgedacht werden. Jedenfalls gibt es Stoff für viele Diskussionen und Dialoge – so ähnlich wie bei einem Stammtisch, wo alles besprochen wird – und trotzdem nicht auf Stammtisch-Niveau. Herzlich laden wir ein zu Austausch und Auseinandersetzung.

Die Termine und Themen werden im Teilnehmerkreis abgesprochen und in der Tagespresse bekannt gegeben.

Perspektiven einer erneuerten Kirche

Impulse, Erfahrungen, Herausforderungen

Leitung: Peter Alferding

**St. Franziskus, Sozialkirche St. Jakobus,
Tackenbergstraße 144**

• U861077

Mi 14.03.18 – Mi 07.11.18

Mi 14.03./27.06./07.11.18
jeweils 19.30 – 21.45 Uhr
3x/9 UE
gebührenfrei

„Gebt jederzeit Rechenschaft über den Grund der Hoffnung, die Euch erfüllt!“

**Grundfragen des christlichen Glaubens
in der Welt von heute.**

In diesem Seminar geht es darum, die christliche Tradition vor den Herausforderungen einer säkularen Welt neu zu entdecken. Dabei werden zentrale Gestalten und Lebensentwürfe genauso in den Blick genommen wie theologische Positionen und kirchliche Entwicklungen.

Die Treffen finden im monatlichen Rhythmus statt. Die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Leitung: Dr. Meinolf Demmel
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U861078

Di 09.01.18 – Di 09.10.18

09.01./13.02./13.03./10.04./08.05./12.06./
10.07./11.09./09.10.18
jeweils 15.30 – 17.45 Uhr
9x/27 UE
gebührenfrei

„Spirit of Joy“

**Gospelworkshop für alle Freundinnen
und Freunde des Neuen Geistlichen
Liedgutes**

„O happy day“, „I will follow him“ oder „He’s got the whole world in his hands“: das sind nur einige der Gospels, die überall auf der Welt bekannt sind, verstanden und mittlerweile immer häufiger (mit)gesungen werden. Gospelchöre sind durchaus keine Exoten mehr und immer häufiger gestalten sie Gottesdienste musikalisch mit. Der Ursprung der Gospelmusik liegt in der Tradition der Schwarzen in Nordamerika, die ihre oft schweren und schmerzhaften Lebensbedingungen, z.B. in der Sklaverei, in diesen Liedern verarbeitet haben. Es ist musikalische Glaubensverkündigung (Gospel = Gebet), gab ihnen doch der Glaube an den biblischen Gott der Befreiung die Kraft, ihr Leben aus der Hoffnung des Glaubens anzunehmen und für Verbesserung zu kämpfen. Bis heute ist diese Tradition bei vielen zeitgenössischen Komponisten lebendig geblieben und bereichert das Neue Geistliche Liedgut.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Singen und Interesse am chorischen Musizieren haben und die sich für die musikalische Verlebendigung der Gottesdienste einsetzen. Er stellt zahlreiche alte (bekannte) und neue Gospels vor und gibt Gelegenheit, sie auch musikalisch, durchaus auch mehrstimmig, kennen zu lernen. Chorerfahrung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung. Der Referent, Christian Zatrype aus Oberhausen, ist Musiker und Musikpädagoge und seit vielen Jahren Leiter des Gospelchores St. Peter „S(w)ing and Praise“ in Oberhausen-Alstaden. Neuerdings ist er auch Lehrbeauftragter an der Folkwang Universität in Essen-Werden sowie Referent an der Kirchenmusikschule Essen für das Fach „Gospelchorleitung“.

Leitung: Christian Zatrype
**Familienferienstätte St. Ludger,
Baasem, Auf der Hardt 40**

• U861079

Fr 08.06.18 – So 10.06.18

15.00 – 17.00 Uhr
150TT
Kursgebühr EUR 126 (ermäßigt EUR 108)

Liturgie

„Gottes Wort hat einen besonderen Klang!“

Sprechtechnik und Stimmbildung für Lektorinnen und Lektoren

Der Kurs gibt eine Einleitung zum richtigen Umgang mit Atmung und Stimme beim Sprechen. In gemeinsamen Überlegungen und Übungen werden die Besonderheiten des „nachgestalteten Sprechens = Vorlesens“ erörtert und erprobt.

Anhand von liturgisch zeitnahen Texten sowie freien Texten wird die Bedeutung und die Kunst des Vorlesens veranschaulicht.

Wichtiger Hinweis: Dieses Seminar wird bei zu großer Nachfrage oder bei Bedarf in anderen Gemeinden auch an einem anderen Ort erneut angeboten.

Leitung: Carlo Steimel

St. Antonius/Alstaden, Bernardushaus, Antoniusplatz 4

• **U861081**

Fr 13.04.18 – Fr 27.04.18

13.04./20.04./ 27.04.18

jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

3x/9 UE

Kursgebühr EUR 20,00

Die Termine können nach Rücksprache mit den Teilnehmenden verändert werden.

Einführung in das (neue) Lesejahr (B)

Hilfen für Lektorinnen und Lektoren

Nach der Liturgiereform des II. Vatikanischen Konzils hat die Wortverkündigung in der katholischen Eucharistie stark an Bedeutung gewonnen. In drei großen Zyklen (den Lesejahren A, B und C) werden die wesentlichen Texte der Bibel in Lesungen und Evangelien der Messe im Laufe von drei bzw. zwei Jahren vorgetragen.

- Wie sind die Lesejahre eigentlich angeordnet?
- Welche innere Ordnung gibt es zwischen Lesung(en) und Evangelien?
- Welche Bedeutung hat überhaupt die Verkündigung des Wortes (Gottes)?
- Wie können sich Lektorinnen und Lektoren auf ihren Dienst vorbereiten?
- Welche Hilfsmittel gibt es? („Ideenbörse“)

Mit diesen und vielen anderen praktischen und grundsätzlichen Fragen wird sich dieses Seminar beschäftigen.

Vor allem steht die Einführung in das neue Lesejahr B, das mit dem Advent 2018 beginnen wird, im Mittelpunkt.

Leitung: Anja Moorkamp

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

• **V861085**

Mo 12.11.18

19.30 – 21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Liturgie ohne Kleriker?!

Wortgottesdienste von Laien geleitet: Erfahrungen, Herausforderungen, Chancen für Gemeinde(n)

Workshops für Leiter/-innen von Wortgottes-Feiern

Seit einigen Jahren nimmt die Zahl der von Laien geleiteten Gottesdienste zu. Die Erfahrungen in den Gemeinden und bei den (für diese Aufgabe vorbereiteten) Laien sind unterschiedlich. In der Zukunft wird ihre Bedeutung eher noch steigen. In diesem Seminar sollen die bisherigen Erfahrungen aus der Praxis ausgewertet und für die zukünftige Entwicklung in Pfarrei und Gemeinde fruchtbar gemacht werden. Dabei steht immer die Rolle der Leitung selbst im Mittelpunkt: das Sprechen zur Gemeinde und das Stehen vor der Gemeinde.

Versöhnung und Neuaufbruch als roter Faden der „Bußgottesdienste“

Erfahrungen und Anregungen für Wortgottesdienstleiterinnen und -leiter

In vielen Gemeinden finden im Laufe eines Kirchenjahres diverse Bußgottesdienste statt. Nicht immer haben sie in ihrer Ausgestaltung den Aspekt von Versöhnung und Neuaufbruch für den Menschen im Mittelpunkt, wird doch allzu oft am Leitfaden verschiedener Beichtspiegel eher der Blick auf das Versagen und die erfahrene Schuld gerichtet. Dieser Abend will Anregungen geben, die Botschaft Jesu von Der Vergebung der Sünden gerade als frohe und befreiende Botschaft zu verstehen und sie im Schriftwort, in Texten, aber auch in Zeichen und Symbolen zu entdecken und sie in einer Wortgottes-Feier zum Ausdruck zu bringen. Letzteres zeigt noch einmal, dass die Wortgottesdienste nicht ausschließlich wortlastig sein brauchen, sondern auch von sprechenden Zeichen und Symbolen leben.

Leitung: Peter Alferding,

Pastor Wilfried Küppers

Liebfrauen, Geistliches Zentrum, Roßbachstraße 41

• **U861087**

Mi 18.04.18

18.00 – 21.00 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Der Heilige Geist und seine Gaben: Zugang zum Wirken des Geistes Gottes

Erfahrungen und Anregungen für Wortgottesdienstleiterinnen und -leiter

In der Rede vom Heiligen Geist soll ausgedrückt werden, wie Gott wirkmächtig in der Welt und in den Menschen erfahrbar wird. Ungezählte biblische Texte sprechen davon, dass der Geist der Antriebsmotor und die Kraftquelle für den Einzelnen, wie für die Gemeinschaft der Glaubenden, letztlich für die Kirche im Ganzen ist. An Pfingsten etwa feiert die Kirche ihren Ursprung gerade in der Geistsendung. An diesem Seminarabend sollen Erfahrungen und Anregungen zum Wirken Gottes im Geist, wie er beispielsweise in der Rede von den Gaben des Geistes deutlich wird kennen gelernt, vertieft und für die Gestaltung von Gottesdiensten fruchtbar gemacht werden. Dabei sollen neben den Schriftworten und anderen Texten auch einige Lieder und weitere Zeichen und Symbole hinzu genommen werden. Letzteres zeigt noch einmal, dass Wortgottesdienste nicht ausschließlich wortlastig sein brauchen, sondern auch von sprechenden Zeichen und Symbolen leben.

Leitung: Peter Alferding,

Pastor Wilfried Küppers

Liebfrauen, Geistliches Zentrum, Roßbachstraße 41

• **V861088**

Mi 10.10.18

18.00 – 21.00 Uhr

1x/4 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Pilgern im Pott 2018

Menschen auf dem Weg des Lebens

Menschen suchen in ihrem Leben nach Sinn und Erfüllung. Weil Pilgern die Situation von Menschen widerspiegelt, darum fühlen sich wohl so viele heute wieder vom Pilgern angezogen. Unzählige Menschen sind heute auf dem Jakobsweg unterwegs – und nicht nur Christen. Der Pilger macht sich mit Fragen und Themen seines Lebens auf den Weg. Er geht mit beiden Füßen auf dem Boden, er geht nicht „auf Wolke 7“, sondern auf der Erde, jeden Tag neu, von seiner Geburt bis zum Sterben.

„Pilgern im Pott 2018“ lädt ein, vier wesentliche Aspekte und Grunderfahrungen des menschlichen Lebens in den Blick zu nehmen. Biblische Schriftstellen sowie kurze andere Texte wollen auf dem Weg zum Pilgerziel, wo es um wesentliche Orte menschlichen Lebens geht, zum persönlichen Nachdenken oder zum Gespräch miteinander über Gott, die Welt und sich selbst anregen.

Zu den Ausgangspunkten der einzelnen Routen fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die geringen Kosten dafür trägt jeder Teilnehmer selbst. Günstige Gemeinschaftstickets können besorgt werden. Die Pilgerwege zu Fuß betragen zwischen 8 und 10 km.

Wichtig: Wir gehen bei jedem Wetter!
Bitte sorgen Sie selbst für die Verpflegung unterwegs.

Pilgerweg 1 Neue Wege im Leben oder Umkehr?

Ziel: Kardinal-Hengsbach-Haus,
Essen-Werden (Tagungszentrum sowie
Exerzitienhaus im Bistum Essen)

Leitung: Dipl. Theol. Rainer Gessmann
Oberhausen, Hauptbahnhof,
Haupteingang, Bahnhofsuhr

•U861100
Sa 17.03.18
9.30 – 16.00 Uhr
1x/6 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Pilgerweg 2 Geburt – Beginn des Lebensweges

Ziel: Marienhospital Gelsenkirchen

Leitung: Dipl. Theol. Rainer Gessmann
Oberhausen, Hauptbahnhof,
Haupteingang, Bahnhofsuhr

•U861102
Sa 09.06.18
9.30 – 16.00 Uhr
1x/6 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Pilgerweg 3 Gesundheit und Krankheit – Krise und Grenzerfahrung

Ziel: St. Clemens-Hospital, Sterkrade

Leitung: Dipl. Theol. Rainer Gessmann
Oberhausen, Hauptbahnhof,
Haupteingang, Bahnhofsuhr

•V861103
Sa 08.09.18
9.30 – 16.00 Uhr
1x/6 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Pilgerweg 4 Sterben und Tod – Ende oder Durchgangsstation?

Ziel: Auferstehungskirche Hl. Kreuz
(Urnenkirche), Mülheim-Dümpten

Leitung: Dipl. Theol. Rainer Gessmann
Oberhausen, Hauptbahnhof,
Haupteingang, Bahnhofsuhr

•V861104
Sa 10.11.18
9.30 – 16.00 Uhr
1x/6 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Kunst, Architektur

Arbeitskreis Kirche und Kunst

Seit zweieinhalb Jahren gibt es in Oberhausen den Arbeitskreis „Kirche und Kunst“. Er thematisiert das spannende und spannungsreiche Verhältnis zwischen Kunst und Kirche sowohl in der Geschichte als auch in der Gegenwart. Dabei stehen die Kirchengebäude als prägende Architektur in den Dörfern, Städten und Stadtteilen genauso im Blickpunkt wie die Kunst und die Kunstgegenstände in den Kirchen. Auch die Umnutzung von sogenannten „weiteren“ Kirchen, die nicht mehr für den Gottesdienst gebraucht werden, wird diskutiert. Das Projekt einer Inventarisierung der Kunst in den Kirchen wird angestoßen. Im Fokus steht die Situation in Oberhausen. Weitere Anregungen und Erfahrungen werden eingebracht. Die Termine werden in der Arbeitsgruppe festgelegt, ebenso die konkreten Themenschwerpunkte.



Leitung: Werner Funke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861113
Fr 26.01.18 – Fr 22.06.18
17.00 – 19.15 Uhr
5x/15 UE
gebührenfrei

Siehe auch die Veranstaltungen in der Reihe „Akademie am Vormittag“ im September 2018. Hinweise auf Seite 48.

LITERATUR

Die Stunde der Literatur

In Verbindung mit der Katholischen
Bücherei St. Antonius/Alstaden

Literatur im Theater Der futurologische Kongress von Stanislaw Lem

Zur aktuellen Inszenierung des Theater Oberhausen bieten wir eine kurze Einführung in die literarische Vorlage. Der polnische Science-Fiction Autor Stanislaw Lem führt im „futuraologischen Kongress“ den Leser mit seinem Protagonisten in eine paradiesische Welt, deren wesentlicher Bestandteil Psychopharmaka sind. Zwischen Wahn und Wirklichkeit erleben wir den Blick in die Zukunft, gesehen aus dem Jahr 1970, als der Roman entstand.

Die Vorstellungstermine sind: 2.2. (Premiere), 3.2., 7.2., 14.2., 11.3., 27.4., 26.5. im Theater Oberhausen

Für die Vorstellungen bitte die Karten selbst bestellen.

Leitung: Helmut Krebs
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861118
Mo 19.02.18
19.30 – 21.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Literatur im Theater **Das siebte Kreuz** von Anna Seghers

Zur aktuellen Inszenierung des Theater Oberhausen bieten wir eine kurze Einführung in die literarische Romanvorlage dieses besonderen Akzentes. Die Vorstellungstermine sind: 2.3. (Premiere), 3.3., 16.3., 15.4., 18.4., 16.5. im Theater Oberhausen.

Für die Vorstellungen bitte die Karten selbst bestellen.

Leitung: Helmut Krebs

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861120
Mo 19.03.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

THEATER IN DER DISKUSSION

In dieser Reihe greift das Katholische Bildungswerk seit vielen Jahren aktuelle Theater- oder Operninszenierungen der Bühnen in Oberhausen und Umgebung auf und bietet eine qualifizierte Einführung in die literarischen oder musikalischen Vorlagen bzw. in die jeweilige besondere Inszenierungen der Produktionen.

Verbrechen und Rettung: **Die Marquise von O. – Eine Frau im Zeitalter des Krieges**

Die von spektakulären Unglaublichkeiten gespeckte Erzählung des Heinrich von Kleist zeigt eine Welt des Krieges und der Liebe, in der Verbrechen und Rettung, Gewalt und Zärtlichkeit zusammen gehören. Anlässlich der Dramatisierung des Prosatextes am Mülheimer „Theater an der Ruhr“ stellen wir die Erzählung Kleists in ihrer ungeheuerlichen Sprachmacht vor und suchen nach aktuellen Anliegen, die das Theater heute dieser Geschichte entnehmen kann.

Die Vorstellungstermine werden voraussichtlich Ende Februar 2018 im Theater an der Ruhr, Mülheim sein.

Für die Vorstellungen bitte die Karten selbst bestellen.

Leitung: Helmut Krebs

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861121
Mo 05.03.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Mythos – Märchen – Männer- macht: Lohengrin entzaubert

Die viel beachtete Inszenierung von Tatjana Gürbaca am Aalto Theater Essen ist Anlass, uns dem Mythos vom Schwanenritter Lohengrin und seiner Gestaltung bei Richard Wagner zu widmen. Fragen an die Aktualität der Oper und ihre besonderen theater-ästhetischen Merkmale im Kontext von Richard Wagners Schaffen stehen im Mittelpunkt der Einführung.

Zum Besuch einer Vorstellung wird ebenfalls eingeladen. Vorstellungstermine u.a.: 8.4., 22.4., 6.5.2018 im Aalto-Theater, Essen.

Für die Vorstellungen bitte die Karten selbst bestellen.

Leitung: Helmut Krebs

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861124
Mo 16.04.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00

Der Königinnenstreit: Maria Stuarda

Friedrich Schillers historische Dramen waren für die italienische Oper des 19. Jahrhunderts ideale Vorlagen. In „Maria Stuart“, als Schauspiel 1800 uraufgeführt, steht der Konflikt der englischen Königin Elisabeth I. mit ihrer schottischen Halbschwester Maria Stuart im Mittelpunkt. 1835 machte Gaetano Donizetti, Meister des italienischen Belcanto-Oper, eine dreiaktige Oper daraus: „Maria Stuarda“, die stimmungsvoll Spannung und Tragik im Konflikt der königlichen Schwestern ausleuchtet. Über Schillers Drama und die Oper erfahren die Teilnehmer das Wichtigste und erhalten Gelegenheit zu einem Vorstellungsbuch der Oper in Duisburg.

Die Vorstellungstermine sind: 5.1., 11.1., 14.1. (Matineevorstellung 15 Uhr), 30.5., 8.6., 16.6. im Theater Duisburg, Deutsche Oper am Rhein.

Für die Vorstellungen bitte die Karten selbst bestellen.

Leitung: Helmut Krebs

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861126
Mo 14.05.18

19.30–21.45 Uhr

1x/3 UE

Kursgebühr EUR 5,00



Was ist der Mensch? – Wozzeck als Versuch

Mit der Oper WOZZECK nach dem Fragment von Georg Büchner hat Alban Berg 1925 vor der LULU eine der radikalsten Opern des 20. Jahrhunderts geschaffen. Radikal im Sinne des „an die Wurzel gehen“, an die Wurzel des Menschen. Zugleich ist diese Oper ein Versuch, die offene Form des Dramas in die erweiterte 12-Ton-Technik der Komposition zu transponieren. Mit der Kernfrage „Was ist der Mensch?“ begibt sich das Geschehen auf die Suche nach immer neuen Antworten und neuen Ausformungen der Frage.

Die Einführung wird das Gefüge des Geschehens bei Büchner mit Blick auf die musikdramaturgische Gestaltung aufzeigen und dabei über die Hintergründe von Stoff und Entstehung des Werks berichten.

Die Vorstellungstermine werden in der Spielzeit 2018/2019 in der Deutschen Oper am Rhein, Düsseldorf sein.

! Für die Vorstellungen bitte die Karten selbst bestellen.

Leitung: Helmut Krebs
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861130
Mo 24.09.18
19.30–21.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

„Nun sag, wie hast du es mit der Religion?“

**Die Gretchenfrage und der Genius
der Deutschen: Goethes Faust I
als Nationalerbe**

„Es ist das eigenartigste Gedicht der Deutschen, das einen ewig frischen Quell der Begeisterung geöffnet hat“ urteilt der Philosoph Schelling über das Drama Goethes, das den Einzug in die Weltliteratur hielt. Das Geniale an dieser Figur, die Faustische Seele und das Scheitern seines Bemühens gelten als Urbilder des nationalen Charakters.

Die Handlung des Dramas und sein Siegeszug bezeugen die Problematik der Faust-Figur bei Goethe in seiner ewigen Suche nach Wahrheit und Erfüllung. Dabei stehen auch die Fragen nach Religiosität und Glauben im Licht des Bemühens um ein Verständnis des Dramas als nationales Erbe. Fragen, die in Faustens Studierstube, in der Kammer Gretchens wie bei der Walpurgisnacht und erst recht im Kerker sich aufdrängen.

Leitung: Helmut Krebs
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861132
Sa 06.10.18
15.00–18.00 Uhr
1x/4 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Die Nibelungen: Mythos, Lied und Drama Eine Einführung in ein Stück deutscher Nationaldichtung

Mit der Wiederentdeckung und Publikation der Handschriften wurde der Nibelungen-Stoff zum zentralen Mythos deutscher Kultur im 19. Jahrhundert. Um die Mythologie, Form und Inhalt des Nibelungenlieds und seine dramatische Ausgestaltung, besonders bei Friedrich Hebbel, geht es in dieser Einführung.

Der Vortrag versteht sich als erster Teil einer Hinführung zum Opernereignis 2019, wenn Wagners kompletter „Ring des Nibelungen“ von der Deutschen Oper am Rhein an vier Abenden aufgeführt wird. Zur Wagner-Tetralogie wird im Mai 2019 der zweite Teil der Nibelungen-Einführung angeboten. (Editionen: Bodmer 1757, Christoph Heinrich Myller 1782, Fr. Heinrich von der Hagen 1810, Lachmann 1826)

Leitung: Helmut Krebs
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861134
Sa 10.11.18
15.00–18.00 Uhr
1x/4 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Ausstellung

HEIMATFRONT

Vom ‚Blitzkrieg‘ in Europa
zum Luftkrieg an der Ruhr

schmugmedia+)



Oberhausen
Bunkermuseum

Bunkermuseum Oberhausen
Alte Heid 13 · 46047 Oberhausen

mittwochs und sonntags
14 bis 18 Uhr (feiertags geschlossen)
Bitte beachten Sie die Sommer-
und Winterpausen.

Infos zu Workshops und Führungen:
www.bunkermuseum-oberhausen.de
Telefon 02 08_60 70 531-0

Kreatives Schreiben Arbeitskreis für Literatur

Lesen und Schreiben lernten wir in der Schule. Aber immer weniger Menschen schreiben noch Briefe, um mit Freundinnen und Freunden Kontakt zu halten. Briefe sagen unendlich viel aus, als es über Ansichtskarten oder – neuerdings – über SMS möglich ist. Einen Brief in den Händen zu halten, vermittelt persönliche Wertschätzung und ist Berührung mit dem Leben. Eigene Gedichte oder Kurzgeschichten sind Höhepunkte. Kreatives Schreiben ist „Träumen mit offenen Augen“. Denn im Geiste stellt der Schreibende sich sein Publikum vor. Selbst erlebte freudige, traurige oder alltägliche Ereignisse lassen sich in Worte und Sätze fassen. Aneinandergereiht ergeben sie Texte, die auch für andere interessant sind. Sich anderen mitzuteilen ist eine der Triebfedern. Etwas für die Nachwelt aufzuschreiben eine andere.

In einer Schreibgruppe finden sich Themen und Ausdrucksformen leichter. Denn einsam vor einem leeren Blatt ist man selten beflügelt. Das Ergebnis später in der Gruppe vorzutragen, ist schon ein Höhepunkt. Seinen Text später in Buchform in Händen halten verleiht zusätzlich Anerkennung und Wertschätzung. Der Arbeitskreis „Kreatives Schreiben“ wurde 2001 gegründet. Seitdem gibt es jedes Jahr ein neues Buch. 2016 zum sechsten Mal als Verlagsproduktion des Oberhausener Traditionsverlages „Karl Maria Laufen“. Es heißt „Begegnungen 6“ und vermittelt eben diese mit dem, was uns Menschen in unserer ganzen Vielfalt ausmacht. Keiner kann allerdings durch Schreiben seinem Leben mehr Tage geben wohl aber seinen Tagen mehr Leben.

Der Kurs findet einmal monatlich, in der Regel an jedem letzten Mittwoch statt (Ausnahme Dezember).

Leitung: Thomas Holtbernd
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861150
Mi 28.02.18–Mi 19.12.18
31.01./28.02./21.03./25.04./30.05./20.6./
11.07./29.08./26.09./31.10./28.11./19.12
jeweils 09.30–11.45 Uhr
12x/36 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen:

KÜNSTE IM DIALOG

Es gibt immer wieder Begegnungen, ja Beziehungen zwischen Künstlern und Kunstwerken unterschiedlicher Sparten. In der Reihe „Künste im Dialog“ werden in den kommenden Jahren einige davon zwischen den Künsten aufgegriffen und in einen interdisziplinären Dialog gestellt.

Jugendstil und Fin de Siede: Neue Sicht- und Sprechweisen zu Beginn des 20. Jahrhunderts Gustav Klimt – Max Dauthendey – Claude Debussy

Am Beispiel von drei so unterschiedlichen Künstlern wie des österreichischen Malers Egon Schiele, des deutschen Lyrikers Max Dauthendey und des französischen Komponisten Claude Debussy werden die Impulse für ein neues synästhetisches Verständnis der Künste zu Beginn des 20. Jahrhunderts spürbar. Die drei Künstlerpersönlichkeiten des Jahrgangs 1862 bzw. 1867 und ihre künstlerischen Ausdrucksformen treten an der gemeinsamen Achse aus Erotik und Ornament in Verbindung. Der Kurs ist kein Vortrag im herkömmlichen Sinn, eher einem Fest der Sinne in einem ästhetischen Salon vergleichbar ein lyrisches Lauschen und Schauen, ein ungewöhnliches „Gespräch“ zwischen diesen Künstlern.

Leitung: Helmut Krebs
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861136
Mo 03.12.18
19.30–21.45 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Theaterstudio I/2018

Ziel ist es, unter Anleitung einer Fachfrau Laien die Gelegenheit zu geben, selbst Theater zu spielen. In Abstimmung mit den TeilnehmerInnen wird die textliche Grundlage des Kurses festgelegt. Zu gegebener Zeit werden wichtige Epochen der deutschen Literaturgeschichte und bedeutende Dramatiker vorgestellt. Es wird gemeinsam gelesen, besprochen und geprobt. Auch eine Aufführung ist geplant, der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Herzlich willkommen
sind Theaterneulinge!

Leitung: Anna Polke, Ensemblemitglied
am Theater Oberhausen
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U861152
Di 09.01.18–Di 03.07.18
19.00–22.00 Uhr
22x/88 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Theaterstudio II/2018

Leitung: Anna Polke
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V861153
Di 04.09.18–Di 11.12.18
19.00–22.00 Uhr
14x/52 UE
Kursgebühr EUR 60,00



MUSIK UND MUSIKTHEORIE

Gitarrenkurse

Die Gitarrenkurse sind als Jahreskurse angelegt, umfassen bei 32 Treffen insgesamt 64 Unterrichtsstunden (UE). Die Jahresgebühr beträgt EUR 275,20 (= EUR 4,30 je UE). Musikalisch wird eine große Bandbreite der verschiedenen Epochen geboten: von der Klassik bis zur modernen Popmusik. Die Hinweise auf die entsprechenden Lerninhalte und Voraussetzungen finden Sie bei den einzelnen Kursen. Eine Teilnahme am Kurs ist erst ab 16 Jahren möglich!

Gitarrenkurs I: Grundstufe für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, setzt also keinerlei Vorkenntnisse voraus. Es werden alle notwendigen Voraussetzungen für das Gitarrenspiel vermittelt (Haltung, Notenkenntnis, Stimmen des Instruments). Sowohl das Spielen von Melodien wie einfache Begleitung werden erlernt

Leitung: Michael Pauly
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861156**
Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18
 18.15 – 19.45 Uhr
 32x/64 UE
 Kursgebühr EUR 275,20

Gitarrenkurs II: Aufbaustufe für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Solide Kenntnisse der Gitarrentechnik sowie Notenkenntnisse sind unbedingt erforderlich, da nicht in Tabulaturform unterrichtet wird. Gelegentlich veranstaltet der Gitarrenkurs Konzerte in Oberhausen.

Leitung: Michael Pauly
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861158**
Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18
 20.00 – 21.30 Uhr
 32x/128 UE
 Kursgebühr EUR 275,20

! Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Der genaue Termin wird im Kreis der Angemeldeten endgültig abgesprochen.

Einführung in die Musiktheorie Notenlehre 1

Leitung: Michael Pauly
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861160**
Sa 23.06.18
 10.00 – 13.00 Uhr
 1x/4 UE
 Kursgebühr EUR 14,00

Einführung in die Musiktheorie Harmonielehre 1

Leitung: Michael Pauly
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861161**
Sa 07.07.18
 10.00 – 13.00 Uhr
 1x/4 UE
 Kursgebühr EUR 14,00

Kurse in Musiktheorie und weitere Angebote für GitarrenfreundInnen

Das Katholische Bildungswerk Oberhausen bietet wieder einige Kursblöcke an, in denen Grundlagen der Musiktheorie behandelt und vermittelt werden. Sie richten sich an alle Teilnehmenden der Gitarrenkurse, die ein Interesse haben, ihre Spielpraxis mit dem theoretischen Fundament zu vertiefen. Dies erleichtert die Kommunikation im Kurs und macht vieles verständlich, was für die Kursarbeit wichtig ist. Die Theoriekurse sind auch für externe KursteilnehmerInnen und andere Interessenten offen.

Klassische Gitarre.



Lernen in der Gruppe, lernen vom Profi.

Einführung in die Musiktheorie Notenlehre 2

Leitung: Michael Pauly
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•V861162
Sa 15.09.18
10.00 – 13.00 Uhr
1x/4 UE
Kursgebühr EUR 14,00

Einführung in die Musiktheorie Harmonielehre 2

Leitung: Michael Pauly
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•V861163
Sa 29.09.18
10.00 – 13.00 Uhr
1x/4 UE
Kursgebühr EUR 14,00

Lieblingslieder: „Ich singe mein Lied!“ In Verbindung mit dem Förderverein Kirchenmusik Liebfrauen/Sterkrade

Wir laden zum Mitsingen ein. Egal, ob deutscher Schlager, Operettenmelodie, Beatles oder Volkslied: Schwelgen Sie mit Ihrem Lieblingslied in alten Erinnerungen und nehmen Sie aktuelle deutschsprachige Popsongs oder Musical-Songs als Ohrwurm mit nach Hause. In der gemütlichen Kaffee- und Kuchenpause (45 Minuten) gibt es die Möglichkeit zu berichten, welche Geschichte Sie mit Ihrem Lieblingslied verbinden. Anmeldung erwünscht, spontaner Besuch erfreut!

Leitung: Arno Bovensmann
Liebfrauen, Gemeindehaus
Roßbachstraße 41

•U861166
Mo 22.01.18 – Mo 22.10.18
22.01./16.04./23.07./22.10.2018
15.00 – 17.15 Uhr
4x/12 UE
Kursgebühr EUR 20,00

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Lieblingslied an, damit es berücksichtigt werden kann.

Lieblingslieder: „Ich singe mein Lied in der Weihnachtszeit“ In Verbindung mit dem Förderverein Kirchenmusik Liebfrauen/Sterkrade

Gerade die Stimmung in der Advents- und Weihnachtszeit wird von allen durch das Liedgut transportiert. Hier wird die biblische Botschaft von der Menschwerdung Gottes in Jesus Christus im Spiegel der jeweiligen Zeit ausgedrückt. In dieser Veranstaltung werden Lieder aus unterschiedlichen Epochen und Ländern erlernt und gesungen und ihre Aussage erschlossen. Die Wünsche der Teilnehmenden stehen hierbei im Mittelpunkt.

Leitung: Arno Bovensmann
Liebfrauen, Gemeindehaus
Roßbachstraße 41

•V861167
Mo 17.12.18
15.00 – 17.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 5,00

Bach, Mozart, Beethoven und Co

Weltliche und geistliche Musik im
Überblick: Eine Orientierung in der
Musikgeschichte in Theorie und Praxis

Leitung: Veit-Jürgen Zimmermann
Liebfrauen, Gemeindehaus
Roßbachstraße 41

•U861168
Do 04.01.18 – Do 20.12.18
19.45 – 22.00 Uhr
41x/123 UE
Kursgebühr EUR 84,00

Kirchenmusik als Ausdruck des Glaubens im Wandel der Epochen und (Kirchenjahres) Zeiten

Leitung: Walter Buß
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U861169
Fr 12.01.18 – Fr 30.11.18
15.00 – 17.15 Uhr
36x/108 UE
gebührenfrei

Veranstaltungen 2018

Förderverein Kirchenmusik



Veranstaltung	Termin	Ort
Weihnachtsliedersingen im Kerzenschein	So. 07.01. 17.00 Uhr	Kirche
Woche des offenen Unterrichts	22.-26.01.	Klostermusikschule
Ich singe mein Lied Mitsing-Nachmittag	Mo. 22.01. 15-17.15 Uhr Mo. 16.04. Mo. 23.07. Mo. 22.10.	Gemeindesaal Liebfrauen
Reprise Ü-18 Konzert	Fr. 16.02. 19.30 Uhr	Gemeindesaal
Trödelcafé	Sa. 17.03. 15-18 Uhr So. 18.03. 12-17 Uhr	Gemeindesaal
Capriccio Dozentenkonzert der Klostermusikschule	Fr. 13.04. 19.30 Uhr	Gemeindesaal
Woche des offenen Unterrichts	04.-08.06.	Klostermusikschule
Molto Espresso Jahreskonzert der Klostermusikschule	So. 10.06. 17.00 Uhr	Gemeindesaal
Hofserenade	Fr. 15.06. 20.00 Uhr	Klosterinnenhof oder Gemeindesaal
Hofserenade	Fr. 29.06. 20.00 Uhr	Klosterinnenhof oder Gemeindesaal
Musikinsel/Gemeindefest „Hausmusik“	So. 01.07. 14-17 Uhr	Klosterinnenhof
Adventsliedersingen im Kerzenschein	So. 02.12. 17.00 Uhr	Kirche

NATURWISSENSCHAFTEN

Astronomie

Seit vielen Jahren führt das Katholische Bildungswerk Oberhausen Astronomie-Seminare durch. Dabei werden sowohl einführende, grundlegende, als auch aktuelle Themen aufgegriffen und erörtert. Es werden wieder in jedem Halbjahr „Astronomische Studien- und Begegnungstage“ angeboten. Diese Kurse richtet sich an alle astronomisch und astrophysikalisch Interessierte. Von der Wissenschaftlerin Dr. Janine van Eymeren werden spezielle Aspekte des weiten Bereichs von der beobachtenden Astronomie über den erdnahen Weltraum, unserer lokalen, stellaren und planetaren Umgebung in der Milchstraße, bis hin zu weit entfernten, besonders aktiven Galaxien in Wort, Bild und Ton beleuchtet. Dabei wird die Referentin den neuesten Stand der Forschung so präsentieren, dass interessierte Laien es verstehen können.

Unser Universum: woher und wohin?
Kosmologie – Eine Reise durch die Zeit

Alles begann mit dem Urknall, so lautet der Konsens der Astronomen bei den Fragen nach dem Ursprung des Universums. Heute befinden wir uns in einem offenen, beschleunigt expandierenden Universum. Wie hat sich dieses Universum im Laufe seiner 13,7 Milliarden Jahre entwickelt? Was wissen wir? Welche Beobachtungen stützen das sogenannte Standardmodell der Kosmologie? Und welche weiteren Theorien werden zur Zeit diskutiert? Diesen Fragen will die Referentin auf die Spur gehen: Es ist eine spannende Reise durch die Zeit.

Leitung: Dr. Janine Van Eymeren
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861191**
Sa 10.03.18
10.00–12.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

Sind wir alleine im Universum?
Auf der Suche nach extraterrestrischen Leben

Die Frage, ob es außerhalb der Erde intelligentes Leben gibt und ob es möglich ist mit ihnen in Kontakt zu treten beschäftigt seit langem die Menschheit. In den alten Vorstellungen eines sehr begrenzten Kosmos und unter der alten jüdisch-christlichen Position vom Menschen als Krone der Schöpfung wurde die Fra-

ge meist negativ beantwortet. Heute wissen wir um die ungeheure Größe des Alls mit seinen Milliarden Galaxien, in denen wiederum jeweils etwa 100 Milliarden Sonnen(systeme) enthalten sind. Wäre es da nicht höchst unwahrscheinlich, dass es keine anderen Wesen gibt. Was sagt die moderne Astronomie? Gibt es heute Möglichkeiten, diese Frage seriös zu beantworten? Wie kann eine Kontaktaufnahme oder gar Begegnung aussehen? Was würde das für die Menschheit und die menschliche Kultur bedeuten.

Leitung: Dr. Janine Van Eymeren
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V861192**
Sa 10.11.18
10.00–12.15 Uhr
1x/3 UE
Kursgebühr EUR 8,00

SENIOREN UND EHRENTAMTLICHES ENGAGEMENT

Junge Alte: aktiv und selbstbestimmt

„Aktiv älter werden – Neues erwarten und sich darauf einlassen, das eigene und das gesellschaftliche Leben gestalten“, das ist der Leitgedanke des Kreises „Junge Alte“. Das Programm bestimmen die TeilnehmerInnen selbst. Neben dem Erfahrungsaustausch werden Kultur und Bildungsangebote sowie ehrenamtliches Engagement gemeinsam geplant und verwirklicht. Spaß und Geselligkeit runden das Aktiv-Programm ab. Freiwilligkeit ist der Grundsatz. Jeder entscheidet über seinen aktiven Einsatz selbst – kein Überstülpen von Aufgaben!
Im Katholischen Stadthaus trifft sich der Kreis an jedem 3. Donnerstag im Monat zum „Plenum“ mit Schwerpunkt-Thema. Daneben gibt es mehrere thematische Angebote, die von Mitgliedern des Kreises unter fachlicher Begleitung vorbereitet werden.
Sprecher des Kreises ist Hans Hohner.

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861200**
Do 18.01.18–Do 13.12.18
9.30–11.45 Uhr
12 x/36 UE
gebührenfrei

Do 18.01.18
Die Bibel: Ein Urtext und viele Übersetzungen - Überblick über die neue (revidierte) Einheitsübersetzung. Leitung: Peter Alferding

WIRTSCHAFT UND FINANZEN

Ohne Moos nix los? Stimmt nicht!

„Minuto“ – Das Geld der Zukunft. Neue Wege, ohne Geld zu bezahlen.

Die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer größer. Unser Geldsystem mit Zins und Zinseszins führt zu exponentiellem Wachstum der Schulden und der Geldvermögen. Die Folge: Immer mehr Menschen, Betriebe und öffentliche Haushalte sind hoch verschuldet. Wo das Tauschmittel Geld fehlt, gerät der Wirtschaftskreislauf ins stocken, kommen Angebot und Nachfrage nicht zusammen. Darum schöpfen wir neues Geld, das uns dient und das (zwischen)menschlichen Austausch ermöglicht. Bedürfnisse des täglichen Lebens und auch öffentliche, soziale oder gewerbliche Projekte können so realisiert werden. Die Frage lautet nicht mehr, „Wer soll das bezahlen?“, sondern „Wer macht es?“. Nicht Konkurrenz, sondern das Miteinander steht im Vordergrund. Soziale Gerechtigkeit und nachhaltiges Leben und Handeln werden so gefördert.

Zum Abschluss der Veranstaltung haben die Teilnehmer die Möglichkeit selber „Geld“ zu schöpfen und in Umlauf zu bringen. Da der Vortrag keinen Eintritt kostet, bittet der Dozent um eine Spende in Höhe von 10 Minuto-Gutscheinen.

! Eintritt: 10 Minuto
(siehe im Internet: minutocash.org)

Leitung: Heinz Baumeister
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U861190**
Mo 23.04.18
19.30–21.45 Uhr
1x/3 UE

Do 15.02.18

Wie komme ich zu meinem Recht?
Überblick in rechtlichen Fragen – besonders für ältere Menschen. Leitung: Petra Teschner

Do 15.03.18

Sicherheit im Straßenverkehr: Eine Orientierung im Straßenverkehr vor allem für ältere Menschen. Leitung: Will Taubner, Dirk Marten

Do 19.04.18

Veränderungen in der Bestattungskultur in unserer Gesellschaft. Leitung: Michael Ewers

Do 17.05.18

Als Christ unter Hindus – Erfahrungen aus Indien. Leitung: Pfr. Thomas Eisenmenger

Do 21.06.18

Versichern aber wie? Welche Versicherungen sind wichtig und sinnvoll? Welche sind überflüssig? Eine Orientierung für ältere Menschen. Leitung: Phillip Opfermann

Do 19.07.18

Sommerfest, Gottes Themensammlung

Do 16.08.18

Gymnastik und Bewegung im Alltag – Eine Stütze für die Gesundheit

Do 20.09.18

Kampf der Generationen: Muss das sein? Wie gehen wir in der Familie untereinander um? Leitung: Barbara Rummel

Do 18.10.18

Ein Handy kann mehr als telefonieren – Einführung in den Umgang mit den modernen Smartphones. Leitung: Jörg Kamps

Do 15.11.18

Von der Heidelandschaft zur Großstadt – Grundzüge der Stadtgeschichte Oberhausens. Leitung: Dr. Magnus Dellwig

Do 13.12.18

Gottes Sohn kam in die Welt – Zeitgemäße Zugänge zur christlichen Botschaft von Advent und Weihnachten

Die Themen werden in Absprache mit dem Arbeitskreis festgelegt.

COMPUTER-KURSE

Die Computerkurse des Katholischen Bildungswerkes Oberhausen wollen vor allem Anfängern die Angst vor dem Computer nehmen und den Einstieg ermöglichen bzw. erleichtern. Vor allem für Senioren sind sie deshalb besonders geeignet.

Wichtig: In den einführenden Computerkursen ist für jeden Kursteilnehmer ein USB-Stick in der Kursgebühr enthalten. So kann jeder mit den im Kurs gespeicherten Daten zu Hause weiter arbeiten bzw. üben. Dies gilt nicht für die Kompaktkurse an den Samstagen.

Keine Angst vor dem Computer

Einführung in den Umgang mit dem PC unter dem Betriebssystem Windows 7. Sie werden in grundlegende Kenntnisse der Bedienung eines PC eingewiesen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die noch niemals an einem PC gearbeitet haben. Evtl. vorhandene Vorkenntnisse sind für den Besuch dieses Kurses eher hinderlich

Vermittelte Kenntnisse:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten des PC und Anmeldung am Computer
- Erklärung von Desktop und Rechner
- Erklärung von Grundlagen des Windows Desktop (Bildschirms)
- Umgang mit Fenstern
- Starten von Programmen
- Anlegen von Ordnern
- Praktische Schreibübungen mit dem Programm MS Word
- Einfügen von Bildern und Grafiken in Dokumente
- Speichern von Dokumenten und Dateien
- Teilnehmer abhängige Themen und Wünsche
- Handhabung eines USB-Speichersticks

Leitung: Jörg Kamps
„Die Kurbel“, Hasenstraße 15

Grundkurs 1

•U863001

Mi 17.01.18/Mi 21.02.18

16.30 – 18.45 Uhr

6x/18 UE

Kursgebühr EUR 95,00

Grundkurs 2

•V863003

Mi 07.11.18/Mi 12.12.18

16.30 – 18.45 Uhr

6x/18 UE

Kursgebühr EUR 95,00

Keine Angst vor dem Computer Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen oder an Absolventen des Grundkurses.

Sie sollten mit der Bedienung und dem Umgang mit Maus und Tastatur vertraut sein. Dieser Kurs baut auf den Inhalten des Grundkurses auf.

Unter dem Betriebssystem Windows 7 werden die Kenntnisse aus dem Grundkurs ausgebaut und vertieft.

In diesem Kurs steht das Anpassen des Computers an persönliche Bedürfnisse im Fokus der Arbeit.

Kursinhalte:

- Vertiefung der Themen aus dem Grundkurs
- Grundlagen Dateisystem
- Festplattenverwaltung und Bereinigung
- Installation von Programmen und Software
- Umgang mit USB-Sticks
- Anschluss von Digitalkamera/Smartphone und Datentransfer
- Computersicherheit
- Virenschutz
- Erweiterte Grundlagen der Textverarbeitung
- Grundlagen zum Umgang mit Bildern und Audiodateien
- Umgang mit Media-Player und Bildbearbeitungsprogrammen
- Konfigurieren persönlicher Einstellungen
- Anpassung des Desktops an persönliche Wünsche
- Teilnehmerabhängige Themen

Leitung: Jörg Kamps
„Die Kurbel“, Hasenstraße 15

•U863005

Mi 11.04.18/Mi 16.05.18

16.30 – 18.45 Uhr

6x/18 UE

Kursgebühr EUR 95,00

Umgang mit dem Internet

Voraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur und Grundkenntnisse über den Umgang mit einem PC/Laptop/Tablet-PC

Die Nutzung des Internet wird immer beliebter und ist in der heutigen Praxis kaum noch zu vermeiden.

Dass Bedienung eines Computers und die Nutzung des Internet gar nicht so schwierig sind, erleben Sie in diesem Kurs. Aber auch auf Risiken und Gefahren bei der Nutzung des Internets wird in diesem Kurs intensiv eingegangen. Folgende Kenntnisse werden vermittelt und mittels Übungsanwendungen in der Praxis während des Kurses erprobt:

- Kurze Historie des Internet
- Erklärung zu den sogenannten Providern (Internetdienstanbieter)
- Darstellung der Browser wie z.B. Internet Explorer, Firefox, Chrome etc.
- Was ist eine „Suchmaschine“, und wie wird diese angewendet
- Welche „Suchmaschinen“ gibt es?
- Welche E-Mail-Anbieter gibt es?
- Wie richte ich eine (kostenlose) E-Mail-Adresse ein?
- Wie versende und empfangen ich E-Mails mit oder ohne Anhang?
- Online einkaufen, online Hotels, Flüge, Bahnfahrkarten oder Tickets suchen und/oder buchen (Welche Dinge muss ich beachten? Welche Risiken verbergen sich dahinter?)
- Übung zur Nutzung des Internets
- Telefonieren über Skype, Einrichtung eines Skype-Kontos
- Kostenlose Tourenplanung mittels Internet
- Anwendung von Google earth
- Nutzung des Online-Lexikons Wikipedia
- Teilnehmerabhängige Themen und allgemeine Fragen/Wünsche

Leitung: Jörg Kamps
 „Die Kurbel“, Hasenstraße 15

Grundkurs 1

• **U863020**
Do 18.01.18/Do 22.02.18
 16.30–18.45 Uhr
 6x/18 UE
 Kursgebühr EUR 95,00

Grundkurs 2

• **V863022**
Do 08.11.18/Do 13.12.18
 16.30–18.45 Uhr
 6x/18 UE
 Kursgebühr EUR 95,00

Umgang mit dem Internet Aufbaukurs

Voraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur und Grundkenntnisse über den Umgang mit einem PC/Laptop. Besuch des Grundkurses „Umgang mit dem Internet“ oder andere Basiskenntnisse über die Nutzung des Internet.

Sie sind unsicher, weil Sie nicht wissen, was Sie im Internet erwartet? Sie möchten aber gerne „an der Welt des Internets“ teilhaben und Chancen und Risiken des Netzes kennenlernen? Dieser Erweiterungskurs beantwortet ganz sicher Ihre Fragen!

Folgende Kenntnisse werden vermittelt und mittels leichter Übungsanwendungen in der Praxis während des Kurses erprobt:

- Kurze Historie des Internet
- Erklärung zu den sogenannten Providern (Internetdienstanbietern)
- Erklärung zu den Internetdienstanbietern und deren Verträge
- Umgang und Einsatz von Browsern wie z.B. IE-Explorer, Firefox u.a.
- Viren, Trojaner und andere Schädlinge und der richtige Schutz davor

- Richtiger Umgang mit Suchmaschinen
- Online Einkaufen, online Buchen – Aufzeigen von Chancen und Risiken
- Einrichten einer E-Mailadresse
- E-Mails schreiben, senden und empfangen
- Dateianhänge anfügen, senden und speichern
- Teilnehmerabhängige Themen

Leitung: Jörg Kamps
 „Die Kurbel“, Hasenstraße 15

• **U863024**
Do 12.04.18/Do 07.06.18
 16.30–18.45 Uhr
 6x/18 UE
 Kursgebühr EUR 95,00

! Der nachfolgende „Handykurs“ wird wegen der zu erwartenden Nachfrage vielmals als grundlegende Einführung angeboten.

Ein Handy, Smartphone oder Tablet-PC kann mehr als telefonieren für Geräte mit Android-Betriebssystem

Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse in der Computerbedienung.

Wie funktioniert eigentlich ein Smartphone oder Tablet-PC? Es werden technische Details, das Betriebssystem und die Software besprochen. Die TeilnehmerInnen lernen die fast unbegrenzten Möglichkeiten der Anwendung und die Nutzung der sogenannten Apps kennen. Sie suchen Verbindungen des öffentlichen Nahverkehrs, Sie benötigen eine Wettervorhersage für einen Ort Ihrer Wahl, Sie suchen Restaurants und Sehenswürdigkeiten in einer fremden Stadt? Mit einem Smartpho-



ne oder Tablet und den richtigen Apps alles kein Problem.

! Kompaktkurse an zwei Vormittagen, bitte Smartphone und Tablet, inkl. Aufladekabel mitbringen.

Leitung: Jörg Kamps
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

Kurs 1
•U863030
Sa 13.01.18/Sa 20.01.18
10.00–13.00 Uhr
2x/8 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Kurs 2
•U863032
Sa 14.04.18/Sa 21.04.18
10.00–13.00 Uhr
2x/8 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Kurs 3
•V863034
Sa 06.10.18/Sa 13.10.18
10.00–13.00 Uhr
2x/8 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Kurs 4
•V863036
Sa 08.12.18/Sa 15.12.18
10.00–13.00 Uhr
2x/8 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Mein Laptop – Das unbekannte Wesen

Dieser Kurs erfordert geringe Vorkenntnisse in der Bedienung eines Computers.

Was unterscheidet die Bedienung eines Laptops von der Bedienung eines Tischcomputers? Wir helfen Ihnen, sich mit der Funktionsweise Ihres Laptop vertraut zu machen. Dabei ist es unerheblich, ob Ihr Laptop mit den Betriebssystemen Windows 7, Windows 8/8.1 oder Windows 10 läuft. Der Umgang mit Tastatur, Touchpad, Maus und evtl. anzuschließenden Geräten und die Installation von Software und Programmen werden vermittelt und in praktischen Übungen erprobt.

Leitung: Jörg Kamps
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

Kurs 1
•U863040
Sa 27.01.18/Sa 03.02.18
10.00–13.00 Uhr
2x/8 UE
Kursgebühr EUR 52,00

Kurs 2
•U863042
Sa 10.11.18/ Sa 17.11.18
10.00–13.00 Uhr
2x/8 UE
Kursgebühr EUR 52,00

! Bitte unbedingt eigenen Laptop inkl. Ladekabel mitbringen.

Digitale Fotografie, Bildbearbeitung/Bildpräsentation in Fotobüchern

Wochenend-Workshop Ein perfektes Fotobuch gestalten

Dieser Kurs erfordert Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers.

Das Zeitalter der Digitalfotografie führt bei vielen zu riesigen Bildersammlungen auf der Festplatte. Um die Bilderflut zu bewältigen und die besten Fotos ansprechend zu präsentieren, ist ein individuell gestaltetes Fotobuch ein sehr schönes Medium, sei es nur zur persönlichen Erinnerung oder auch als Geschenk. Die perfekte Gestaltung bedeutet allerdings eine kleine Herausforderung, bei der Sie dieser Workshop unterstützen möchte. Anhand der CEWE-Fotobuch-Software werden zunächst die grundlegenden Kenntnisse zum Umgang mit der Software vermittelt. Darüber hinaus weitere Gestaltungsmöglichkeiten und kreative Ideen, um ein Fotobuch individuell und attraktiv zu erstellen.

Kursinhalte sind z.B.:

- individuelle Hintergründe anfertigen
- Fotos mit besonderen Effekten versehen
- Landkarten einfügen
- eigene Seitenlayouts entwerfen
- Textgestaltung

! Die benötigte Software kann kostenlos während des Workshops heruntergeladen werden. Maximal 12 Teilnehmer.

Leitung: Günter Gehrke
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

Workshop 1
•U863060
Fr 16.03.18/Sa 17.03.18

17.00–21.00 Uhr/10.00–16.00 Uhr
2x/12 UE
Kursgebühr EUR 72,00

Workshop 2
•V863062
Fr 14.09.18/Sa 15.09.18
17.00–21.00 Uhr/10.00–16.00 Uhr
2x/12 UE
Kursgebühr EUR 72,00

! Bitte eigenen Laptop mit abgespeicherten Fotos mitbringen

Wochenend-Workshop Digitale Bildbearbeitung mit „Photoshop Elements“

Dieser Workshop erfordert Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

Fotos von der Speicherkarte der Kamera liegen nicht immer in perfekter oder gewünschter Form vor. Dieser Workshop richtet sich in erster Linie an Anfänger und gewährt einen Einblick in die Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem Standardprogramm Photoshop Elements.

Sie lernen, Digitalbilder zu verwalten, professionell zu bearbeiten und zu optimieren. Kursinhalte sind unter anderem die Erstellung von Bildausschnitten, Korrektur von Farbe, Helligkeit und Kontrast, Schärfen und Weichzeichnen, Objektivkorrekturen sowie das Retuschieren und Verändern der Bilder mithilfe von Effekten.

Nahezu alle Bearbeitungen, die Ihnen in diesem Seminar näher gebracht werden, können auch mit kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen, wie z.B. Gimp, durchgeführt werden.

! Der Workshop ist auch als ideale Ergänzung zur Fotobuchgestaltung empfehlenswert. Maximal 12 Teilnehmer

Leitung: Günter Gehrke
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

Workshop 1
•U863064
Fr 13.04.18/Sa 14.04.18
17.00–21.00 Uhr/10.00–16.00 Uhr
2x/12 UE
Kursgebühr EUR 72,00

Workshop 2
•V863066
Fr 09.11.18/Sa 10.11.18
17.00–21.00 Uhr/10.00–16.00 Uhr
2x/12 UE
Kursgebühr EUR 72,00

SPRACHEN

Englisch

Zum Charakter der Kurse

Die Kurse im Fach „Englisch“ wollen die Grundkenntnisse legen, vertiefen oder ausbauen. Dies geschieht im Blick auf Wortschatz und Grammatik. Immer geht es darum, die Sprache in lebendigen Sprechsituationen kennen zu lernen und einzuüben mit dem Ziel, frei sprechen zu lernen. Neben dem Lehrbuch werden zunehmend auch andere Texte (Zeitungsartikel, Gedichte, Kurzgeschichten oder Popsongs) in den Unterricht einfließen. Immer gibt es auch Wiederholungen und Vertiefungen.

Die Lernschritte sollen Spaß an der Sprache vermitteln sowie Land, Leute und Kultur des englischsprachigen Raumes erschließen. Die Kurse richten sich an jung und alt. Anfänger

bzw. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Vorkenntnisse und Einstufung

Im Blick auf die Vorkenntnisse gliedern sich die Kursangebote in verschiedene Stufen:

- Kurse in der Grundstufe:
für Anfänger bzw. Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
- Kurse in der Mittelstufe:
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger
- Aufbaustufe:
Kurse für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, Lektüre – und Konversationskurse

Wichtig: Die Zahlen hinter den jeweiligen Kursen einer Stufe beziehen sich auf das Stufen-system, wie es der „Europäische Referenzrahmen“ des Europarates für die Vergleichbarkeit von Sprachprüfungen und Bildungssystemen vorgibt. Eine detaillierte Beschreibung der Lernziele finden Sie in der obigen Tabelle.

- Die zu Beginn des Kursjahres angebotene SPRACHBERATUNG hilft, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen.
- Es besteht auch die Möglichkeit, zu Beginn der Kurse einmal zu hospitieren und gegebenenfalls in der Anfangsphase den Kurs zu wechseln.

- Eine gewisse Unschärfe in der Vergleichbarkeit der Kurse untereinander wird bleiben. Deshalb ist das Gespräch mit den jeweiligen Kursleitungen hilfreich.

Zur Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt bei „normalen“ Jahreskursen in allen Sprachen 160 Euro bei 32 Treffen = 64 Unterrichtseinheiten (EUR 5,00 pro Doppelstunde). Diese Gebühr bezieht sich auf die vom Kultusminister vorgeschriebene Durchschnittszahl von 10 Personen. Sollte ein Kurs mit weniger als 8 Personen starten erhöht sich die Teilnehmergebühr (bei gleichbleibender Zahl der Unterrichtsstunden):

bei 6 bis 7 Personen auf EUR 192,00
(= EUR 6,00 pro Doppelstunde).

bei 4 bis 5 Personen auf EUR 224,00
(= EUR 7,00 pro Doppelstunde).

Oder – bei gleichbleibender Teilnehmergebühr wird die Anzahl der Kursstunden reduziert. Dies wird im Kurs besprochen.

Die endgültige Gebühr hängt von der tatsächlichen Teilnehmerzahl zu Beginn des Kurses ab.

Englisch-Kurse im Katholischen Stadthaus

Englisch: Sprachberatung mit Einstufungstest

Eine Einladung an alle, die über Vorkenntnisse in der englischen Sprache verfügen, aber unsicher sind, welcher Kurs für sie der richtige ist, und die sich beraten lassen wollen. Ein Einstufungstest steht ebenfalls zur Verfügung. Die Sprachberatung ist kostenfrei.

Leitung: Julia Benninghoff

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864E01

Mo 22.01.18

18.00–20.15 Uhr

1x/3 UE

gebührenfrei

Englisch: Grundstufe (Kurs 1) für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Stufe A 1)

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Interessenten, die entweder geringe Vorkenntnisse haben oder ihre vor längerer Zeit erworbenen Sprachfertigkeiten, zum Beispiel das Erlernte aus der lange zurück liegenden Schulzeit, wieder auffrischen möchten.

An diesem Punkt soll angesetzt werden. Dabei werden die Grundlagen im Wortschatz und in der Grammatik in lebendigen Situationen aus dem Alltag (z.B. Restaurant, Flughafen usw.) vermittelt und eingeübt. Man wird bald feststellen, dass sich der Spaß an der Fremdsprache mit einem Kenntniszuwachs gut verbinden lässt.

Leitung: Mehrnush Kondazi

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864E02

Di 06.02.18–Di 11.12.18

10.45–12.15 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Englisch: Grundstufe (Kurs 1) für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Stufe A 2)

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Interessenten, die geringe Vorkenntnisse haben oder ihre vor längerer Zeit erworbenen Sprachfertigkeiten, zum Beispiel das Erlernte aus der lange zurück liegenden Schulzeit, wieder auffrischen möchten.

An diesem Punkt soll angesetzt werden. Dabei werden die Grundlagen im Wortschatz und in der Grammatik in lebendigen Situationen aus dem Alltag (z.B. Restaurant, Flughafen usw.) vermittelt und eingeübt. Man wird bald feststellen, dass sich der Spaß an der Fremdsprache mit einem Kenntniszuwachs gut verbinden lässt.

Leitung: Mehrnush Kondazi

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864E03

Mi 07.02.18–Mi 05.12.18

10.45–12.15 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen – GER

Hier haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Vorkenntnisse einzuordnen oder Ihre Ziele zu bestimmen.

Kompetente Sprachverwendung	C2	Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Ich möchte mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich möchte die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann schon mich so spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten möglich ist. ... Sendungen und Filme und Fachvorträge verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. ... komplexe Fachtexte lesen und Standpunkte bzw. Sichtweisen darin verstehen. ... im Aufsätzen, Berichten Informationen wiedergeben und logisch argumentieren.
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Ich möchte mich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann schon typische Situationen auf Reisen im Ausland bewältigen. ... mich zusammenhängend über ein vertrautes Thema aus Alltag/Beruf äußern. ... Hauptpunkte verstehen, wenn es um Alltagsthemen geht und klar und deutlich gesprochen wird. ... Texte und persönliche Briefe zu vertrauten Themen lesen. ... persönliche Briefe schreiben, ein Problem schildern und Meinungen äußern.
	B1	Ich möchte die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich möchte mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann schon etwas zum Essen und Trinken bestellen. ... nach dem Weg fragen. ... mit einer Reihe von Sätzen das persönliche und berufliche Umfeld beschreiben. ... eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen. ... in Anzeigen, Broschüren bestimmte Informationen finden (z.B. Ort/Preis eine Veranstaltung) ... eine kurze Postkarte schreiben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Ich möchte mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann schon jemanden begrüßen und mich vorstellen. ... einfache Fragen stellen und beantworten. ... Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen. ... auf Schildern, Plakaten einiges verstehen. ... ein Formular ausfüllen.
	A1	Ich möchte vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich möchte mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

**Englisch: Mittelstufe (Kurs 5)
für Anfänger mit Vorkenntnissen
(Stufe A 2/B1)**

Lehrwerk: Network Now A 2 (Klett/Langenscheidt); Lektüre: nach Absprache.

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Interessenten, mit (soliden) Vorkenntnissen, die sich in einer grundlegenden Kommunikationsfähigkeit zeigen. Es wird also auf mittleren Fähigkeiten aufgebaut, die in unterschiedlichen Sprechsituationen gefestigt und erweitert werden. Wortschatz und Grammatik sind natürlich wichtige Elemente in diesem Kurs. Das wesentliche Kriterium ist jedoch der Spaß an der Fremdsprache!

Leitung: Christoph Heibroek
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E04**
Mo 05.02.18 – Mo 10.12.18
10.45 – 12.15 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

**Englisch: Grundstufe (Kurs 4)
für Anfänger mit Vorkenntnissen
(Stufe A 2)**

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Interessenten, die Vorkenntnisse haben bzw. die vor längerer Zeit erworbene Fähigkeit (z.B. aus der Schulzeit) wieder auffrischen wollen. Ziel ist die elementare Kommunikationsfähigkeit im Englischen. Dabei werden die Grundlagen im Wortschatz und in der Grammatik in

lebensnahen Situationen aus dem Alltag (z.B. Restaurant, Flughafen etc.) vermittelt und eingeübt. Spaß an der Fremdsprache entwickelt sich mit dem Zuwachs an Kenntnissen!

Leitung: Christoph Heibroek
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E05**
Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18
9.00 – 10.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

**Englisch: Mittelstufe (Kurs 1)
für Wiedereinsteiger (Stufe B 1)
und für Teilnehmer mit einfachen
Grundkenntnissen.**

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch ist es ein wichtiges Ziel des Unterrichts, zu lernen, sich in unterschiedlichen Lebenssituationen sprachlich ausdrücken zu können (z. B. im Urlaub, beim Einkaufen, bei Arztbesuchen oder am Bahnhof etc.). Dieser Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Leitung: Julia Benninghoff
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E08**
Di 06.02.18 – Di 27.11.18
16.30 – 18.00 Uhr
16x/32 UE
Kursgebühr EUR 80,00

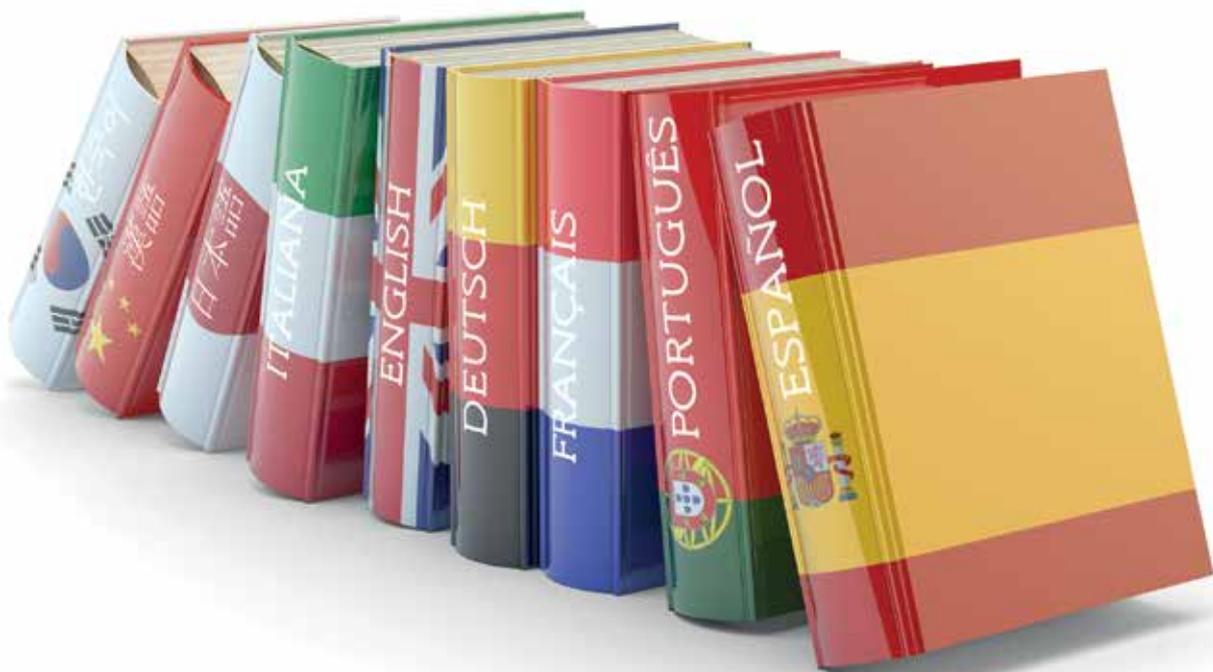
**Englisch: Mittelstufe (Kurs 2)
(Stufe B 2)**

Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Niveaus B1 erreicht haben. Das Lehrbuch bietet neben authentischen Lesetexten vielseitige Sprechsituationen zur Bewältigung wichtiger Gesprächssituationen im Alltag und auch auf Reisen.

Mit abwechslungsreichem Übungsmaterial wird die Grammatik wiederholt und vertieft. Ergänzend zum Lehrbuch beschäftigen wir uns mit englischer Landeskunde und Literatur.

Leitung: Mehrnush Kondazi
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E11**
Di 06.02.18 – Di 11.12.18
9.00 – 10.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00



Englisch: Mittelstufe (Kurs 3) (Stufe B1)

Wir haben die Lehrbücher Englisch Network I, II und III bearbeitet. Von dieser Grundlage ausgehend lesen wir überwiegend Lektüren (zur Zeit Lernkrimis aus dem Compact-Verlag auf Stufe A 2), darüber hinaus lernen wir an Hand von Einzeltexten zu verschiedenen Themen je nach Interesse der Teilnehmer (Kochrezepte, Wettervorhersagen, Reisevokabular, Grammatikübungen, Aktuelles usw.).

Leitung: Brigitte Krix
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E17**
Mo 05.02.18 – Mo 10.12.18
9.00 – 10.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

English Conversation: Let's get talking! (Level B1/2)

No time for a regular weekly course? work overload? Family commitments etc ...? But you want to keep up your English ... Why not join us twice monthly for an informal group chat (level B1/2)

Leitung: Frances Mary Kennedy
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E43**
Di 06.02.18 – Di 27.11.18
06.02./20.02./06.03./20.03./17.04./15.05./
29.05./12.06./26.06./10.07./04.09./18.09./
02.10./30.10./13.11./27.11.2018
19.45 – 21.15 Uhr
16x/32 UE
Kursgebühr EUR 80,00

Englisch: Mittelstufe (Kurs 5) Stufe B 1

Wir werden mit einer Neuerscheinung, (Network Langenscheidt), beginnen (Refresh now B 1). Im Mittelpunkt steht die Konversation und die Grammatik spannende Geschichten und Alltagsthemen werden den Unterricht ergänzen.

! Pep up your English. Für Wiedereinsteiger geeignet.

Leitung: Marga Anderheide
**Sophie-Scholl-Gymnasium,
Tirpitzstraße 4**

• **U864E53**
Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18
18.00 – 19.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Englisch: Untere Mittelstufe (Stufe A2/B1)

Dieser Englischkurs setzt den Kurs aus dem Jahr 2017 fort, ist aber offen für „Seiteneinsteiger“. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit Unterrichtsmaterialien, die sich nicht unbedingt an einem Lehrwerk orientieren, sondern in Abstimmung mit den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern nach gewünschten Schwerpunkten ausgewählt werden. Die Festigung von Grammatik und Wortschatz sind selbstverständlich ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.

Leitung: Christoph Heibroek
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E39**
Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18
10.45 – 12.15 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Englisch-Kurse in Sterkrade

Englisch: Mittelstufe (Kurs 3) (Stufe B1)

Das Lehrbuch wird mit den Teilnehmern abgestimmt.

Wir lesen interessante Lektüren (B1 Niveau von Langenscheidt), Kurzgeschichten und Fachzeitschriften, vertiefen Grammatik und fördern die Unterhaltung und das Gespräch in der englischen Sprache
Sehr geeignet für Wiedereinsteiger.

Leitung: Marga Anderheide
Sophie-Scholl-Gymnasium, Tirpitzstr. 4

• **U864E50**
Di 06.02.18 – Di 11.12.18
18.00 – 19.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Englisch: Aufbaustufe (Kurs 2)

Vorwiegend werden wir spannende Lektüren auf dem Niveau (B1, B2 von Langenscheidt) lesen und bearbeiten. Dazu kommen interessante Kurzgeschichten und Artikel aus Fachzeitschriften.

Leitung: Marga Anderheide
**Sophie-Scholl-Gymnasium,
Tirpitzstraße 4**

• **U864E56**
Mo 05.02.18 – Mo 10.12.18
18.00 – 19.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Fachbereichskonferenz „Englisch“ Fortbildung für Kursleiterinnen und Kursleiter

Leitung: Peter Alferding
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864E70**
Mi 11.07.18
14.30 – 16.45 Uhr
1x/3 UE
gebührenfrei

Angebot der Kooperation

SUCHE NACH (NEUEN) KURSLEITUNGEN

Gern arbeiten wir auch mit Ihnen zusammen, wenn Sie als Gruppe, Verband oder Verein eine Bildungsveranstaltung durchführen wollen. Wir beraten Sie gern, vermitteln KursleiterInnen zu den unterschiedlichsten von Ihnen gewünschten Schwerpunkten und stehen auch bei bestimmten Themen selbst als Referent zur Verfügung. Bitte informieren Sie sich und sprechen Sie uns an!

Hätten Sie Interesse, selbst Kurse zu geben und als Referentin oder als Referent tätig zu sein? Wir freuen uns über neue Honorarkräfte, auf spannende neue Ideen und Fachbereiche:

Sprechen Sie uns an unter Telefon (0208) 85996-37

Französisch

Französisch: Grundstufe für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und erfordert keine Vorkenntnisse. Das Ziel des Kurses ist es, sich in Alltagssituationen, z.B. im Hotel, im Supermarkt oder Restaurant, am Bahnhof oder in der Unterhaltung im Familien- oder Freundeskreis in französischer Sprache ausdrücken zu können, um sich so z.B. im Urlaub zurecht zu finden.

Lehrbuch: Voyages 1 (Klett-Verlag)

Leitung: Susanne Müller

**Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

• U864F03

Di 06.02.18 – Di 11.12.18

13.00 – 14.30 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Conversation francaise

Vous voulez rafraîchir et pratiquer le français que vous avez appris pendant plusieurs années? Dans une atmosphère détendue, un groupe sympathique vous attend.

Nous aborderons des sujets généraux et du quotidien avec du vocabulaire et quelques rappels de grammaire.

Venez pour le plaisir!

Leitung: Francine Bomanns

**St. Barbara, Pfarrheim
Hartmannstraße 83 a**

• U864F05

Fr 09.02.18 – Fr 30.11.18

11.00 – 12.30 Uhr

29x/58 UE

Kursgebühr EUR 145,00



Italienisch

Italienisch I (Grundstufe) für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett Verlag)

Die Kursleiterin ist eine Muttersprachlerin.

Leitung: Teresa Gennaro

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864I01

Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18

20.00 – 21.30 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Italienisch II (Mittelstufe) für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Buongiorno I (Klett Verlag)

Die Kursleiterin ist eine Muttersprachlerin.

Leitung: Teresa Gennaro

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864I02

Mo 05.02.18 – Mo 10.12.18

18.00 – 19.30 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Italienisch III (Konversationskurs) für Interessenten mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Buonasera a tutti

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Leitung: Teresa Gennaro

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864I04

Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18

16.00 – 17.30 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Griechisch

(Alt)Griechisch

Die Alt-Griechische Sprache, Philosophie, Literatur und Kultur bilden die Basis der abendländischen Zivilisation und hat Europa entscheidend geprägt. Das wird allein schon durch die Vielzahl der griechischen Fremdwörter in unserer Sprache belegt wie Basis, Philosophie, Theologie, Mathematik, Physik, Chemie, Poesie, Tragödie, Komödie, usw. Altgriechisch ist die Sprache der Philosophen Sokrates, Platon und Aristoteles, der Tragödiendichter Aischylos, Sophokles und Euripides, des Historikers Herodotos, und des Epikers Homer, der uns die „Ilias“ und die „Odyssee“ hinterlassen hat. Altgriechisch ist nicht zuletzt auch die Sprache des Neuen Testaments.

Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses des letzten Jahres. Neueinsteiger sind willkommen und werden besonders betreut.

Als Lehrbuch wird verwendet: ARS GRAECA, Lehr- und Übungsbuch für den griechischen Anfangsunterricht, von Otto Leggewie und Günther B. Philipp.

Leitung: Michael Kroll

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864G02

Do 01.02.18 – Do 13.12.18

18.00 – 19.30 Uhr

32x/64 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Latein

Latein: Lektürekurs Das Lukas-Evangelium in lateinischer Übersetzung

Das Kursangebot ist aus dem Gedanken entstanden, Latein-Anfängern eine Lektüre anzubieten, die sprachlich nicht allzu anspruchsvoll, inhaltlich und historisch aber bedeutend ist. Dementsprechend soll nicht nur das Übersetzen geübt werden, sondern die ausgewählten Texte sollen auch historisch-kritisch interpretiert werden.

Es werden nur geringe Lateinkenntnisse vorausgesetzt. In jeder Stunde wird ein Vokabelblatt und gegebenenfalls ein Grammatikblatt verteilt.

Leitung: Michael Kroll

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U864L01

Mi 07.02.18 – Mi 05.12.18

18.00 – 19.30 Uhr

4x/8 UE

Kursgebühr EUR 160,00

Spanisch

Spanisch zum Ausprobieren und Kennenlernen

Schnupper-Samstag für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und Kultur, sind aber noch unsicher, ob ein Sprachkurs das Richtige für Sie ist? Dann sind Sie herzlich willkommen zu diesem Schnupper-Samstag! Sie können auf lockere Weise der spanischen Sprache begegnen und erste Worte und Redewendungen erlernen. In der Mittagspause stehen Ihnen eine kleine Tapa-Kostprobe und Kaffee zur Verfügung.

Am Donnerstag, 8. Februar 2018, beginnt wieder ein Spanischkurs für Anfänger(innen). Siehe Kursnummer U864502.

Leitung: Florencia Garcia-Rapp
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864501**
Sa 20.01.18
9.30 – 16.00 Uhr
1x/7 UE
Kursgebühr EUR 25,00

Spanisch Grundstufe für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieser Anfängerkurs wird angeboten in einer entspannten und lockeren Atmosphäre. Er richtet sich an alle, in besonderer Weise auch an Senioren, die die spanische Sprache erlernen wollen, um sich in Spanien oder in spanisch sprechenden Ländern verständigen zu können.

Das Lehrbuch und weiteres Unterrichtsmaterial wird am ersten Tag besprochen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Leitung: Florencia Garcia-Rapp
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864502**
Do 08.02.18 – Do 20.12.18
18.00 – 19.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Spanisch Mittelstufe: Leichte Konversation für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses, die etwa mit dem Stoff von Niveaustufe A 1 und A 2 vertraut sind, haben Gelegenheit, in lockerer Form über Alltagsthemen miteinander ins Gespräch zu kommen, angereichert durch Texte und leichte Lektüre. Auch Grammatik und Wortschatz werden dabei verbessert. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Leitung: Luz Marina Jansen
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864506**
Di 06.02.18 – Di 11.12.18
20.00 – 21.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Spanisch Konversation für Senioren mit Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses, die etwa mit dem Stoff von Niveau Stufe A1 und A2 vertraut sind, haben Gelegenheit, in lockerer Form über Alltagsthemen miteinander ins Gespräch zu kommen, angereichert durch Texte und leichte Lektüre. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse werden dabei verbessert bzw. vertieft.

Leitung: Luz Marina Jansen, Peter Alferding
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864507**
Fr 09.02.18 – Fr 30.11.18
10.00 – 11.30 Uhr
32x/64 UE
Kursgebühr EUR 160,00

Spanisch für den Urlaub

Kompakter Ferienkurs als Auffrischung: Orientierung in der Praxis

Wenn es Sie im Urlaub in den sonnigen Süden nach Spanien, nach Lateinamerika oder in die Karibik zieht und Sie gern ein wenig Spanisch sprechen möchten, können Sie dies in unserer Intensivwoche lernen. Hier lernen Sie, wie man

- sich begrüßt und verabschiedet,
- ein Essen bestellt,
- ein Hotelzimmer bucht,
- Einkäufe tätigt,

und weitere urlaubstypische Situationen bewältigt. Außerdem bekommen Sie Informationen über Land und Leute, so dass Sie ihren Urlaub noch besser erleben können. Das Unterrichtsmaterial wird am ersten Tag besprochen.

Leitung: Luz Marina Jansen
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U864509**
Di 03.04.18 – Fr 06.04.18
9.30 – 14.45 Uhr
4x/24 UE
Kursgebühr EUR 60,00

**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 Einrichtungen kontinuierlich zu verbessern.

Ein Formular finden Sie im Anhang.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:
telefonisch: (02 08) 8 59 96-41/-40
per E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@
bistum-essen.de

■ GESPRÄCHSREIHEN IN GEMEINDEN UND IN VERBINDUNG MIT GRUPPEN UND VERBÄNDEN

Eucharistie im Leben der Familie und der Gemeinde Gesprächsreihe für Eltern von Kommunionkindern

Immer mehr Menschen wachsen ohne eine selbstverständliche religiöse Prägung auf. So sind oftmals die Rituale und Symbole, auch die liturgischen Vollzüge der Kirche für die Familien fremd geworden. Anlässlich der Erstkommunion nehmen allerdings weiterhin die meisten Kontakt mit Kirche auf. Dies ist

Chance und Herausforderung zugleich, die bei diesem Anlass den Kindern vermittelten Inhalte und Vorzüge auch den Eltern nahe zu bringen und mit ihnen zu diskutieren. In dieser Gesprächsreihe werden die Zugänge zum christlichen Glauben im Zusammenhang mit der Vorbereitung auf die Erstkommunion thematisiert.

Leitung: Peter Alferding
**St. Antonius/Alstaden, Bernardushaus,
 Antoniusplatz 4**

• **U865224**
Do 12.04.18 – Do 26.04.18
 19.30 – 21.45 Uhr
 2x/6 UE
 gebührenfrei

Die Zukunft der Kirche – Die Kirche der Zukunft

Die Katholische Kirche befindet sich in grundlegenden Umbruchprozessen. Die „Volkskirche“ ist definitiv an ihr Ende gekommen. Allerdings ist die neue Sozialgestalt der Kirche noch nicht klar erkennbar, vielmehr eher erst in Umrissen deutlich. Gerade der Blick in die kirchliche Situation in den Ländern der Dritten (und Vierten) Welt kann hier neue Anstöße geben. Um der Kirche, letztlich dem Christentum Zukunft zu geben, gilt es eine Vision für die Kirche der Zukunft zu entwerfen. Diese ist gerade wichtig vor dem Hintergrund der Zu-

kunftsüberlegungen, wie sie etwa in den Pfarreientwicklungsprozessen vor Ort die Verantwortlichen bewegen. In diesem Seminar soll überlegt werden, welche Maßstäbe für Gemeindebildung im Neuen Testament zu finden sind, wie Kirche sich im Laufe der Geschichte entwickelt hat und wie Wege in die Zukunft aussehen können.

Leitung: Peter Alferding
**Priesterhaus, Kapellenplatz 35
 47623 Kevelaer**

• **U865231**
Mo 19.03.18 – Do 22.03.18
 11.00 – 17.00 Uhr
 92 TT
 Kursgebühr EUR 176,00

Über Gott und die Welt Grundfragen des Lebens und des Glaubens

In Verbindung mit dem Seniorenkreis der Gemeinde St. Johannes/Evangelist

Der Mensch ist von seinem Wesen her ein Fragender. Er öffnet sich für die Welt und ihre Phänomene, für seine Mitmenschen und die Institutionen, die das Miteinander in unserer Gesellschaft ordnen. Er fragt nach sich selbst und dem Sinn seines Lebens und fragt über die gesamte Wirklichkeit hinaus nach Gott als den Urgrund von allem. In diesem monatli-



chen Gesprächskreis werden Grundfragen des Lebens und des Glaubens angesprochen. In Vorträgen, Diskussionen, Filmgesprächen und Arbeitskreisen werden die Themen so aufbereitet, dass, die TeilnehmerInnen sich selbst mit Ihren Fragen und Erfahrungen wiederfinden. Die Themen werden jeweils in der Gruppe abgestimmt und festgelegt. Es erfolgt eine frühzeitige Information über die Medien.

Leitung: Rainer Könen
St. Johannes/Evgl., Pfarrheim
Barbarastraße 10

•U865235

Do 18.01.18–Do 20.12.18

16.00–18.15 Uhr

10x/30 UE

gebührenfrei

Aus den Quellen leben: Zugänge zum christlichen Glaubensbekenntnis

Gesprächsseminar über vier Vormittage

Leitung: Peter Alferding
St. Franziskus, Ferialkirche St. Antonius,
Pfarrheim, Klosterhardter Straße

•U865251

Di 13.03.18–Di 09.10.18

9.15–11.30 Uhr

4x/12 UE

gebührenfrei

Di 13.03.18

Ursprung und Entfaltung des Glaubensbekenntnisses: Ein Blick in das neue Testament und in der Zeit der jungen Kirche

Di 17.04.18

Ich glaube an Gott, den allmächtigen Vater, Schöpfer des Himmels und der Erde.

Zugänge zum Verständnis und Herausforderung für den Glauben

Di 11.09.18

Ich glaube an Jesus Christus.

Zugänge zum Verständnis und Herausforderung für den Glauben

Di 09.10.18

Neue Kurzformeln des Glaubens: Wie können wir den alten Glauben heute neu ausdrücken?

Die Bibel–das Buch der Bücher Einführung in Verstehen und Lektüre der heiligen Schrift(en)

In Verbindung mit dem Bibelgesprächskreis in St. Judas-Thaddäus

In diesem Gesprächskreis werden im monatlichen Abstand Grundtexte der Bibel gelesen

und interpretiert. Dabei sollen sowohl die Hintergründe der Entstehung der biblischen Bücher, ihre Glaubensaussage, wie auch ihre Bedeutung für die Menschen heute erörtert werden. Ziel ist es, die Sprengkraft der uralten Botschaft in ihrer Aktualität für die Gegenwart zu erschließen. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, eigene Lese- und Glaubenserfahrungen einzubringen.

Die TeilnehmerInnen bestimmen die jeweils nächsten Themenschwerpunkte und die konkreten Termine mit. Sie werden gemeinsam verabredet.

Leitung: Peter Alferding

St. Judas Thaddäus, Pfarrheim
Einbleckstraße 25

•U865341

Mi 17.01.18–Mi 19.09.18

9.00–11.15 Uhr

9x/27 UE

gebührenfrei

„Jesus verkündete das Reich Gottes, und was kam, war die Kirche!“

Die Botschaft Jesu, die Anfänge der
Kirche und die Herausforderung für
unsere Zeit

Der im Titel der Veranstaltungsreihe zitierte Satz ist ein provozierender Ausspruch von Alfred Loisy aus dem Jahre 1902 (!). Er zeigt eine gewaltige Spannung an, die als Frage seit Beginn der Kirchengeschichte immer wieder herausfordert: Hat Jesus eigentlich die Kirche gegründet? Hat er sie so gewollt, wie sie sich in der Geschichte entwickelt hat. So fragt Gerhard Lohfink (als Exeget) in unseren Tagen in einem bekannt gewordenen Buch: „Wie hat Jesus Gemeinde gewollt?“. In diesen zweitägigen Seminar soll die Grundbotschaft Jesu darauf hin befragt werden, welches Kirchenverständnis in seiner Reich Gottes-Botschaft in der Konsequenz angelegt ist, was sich im Laufe der Kirchengeschichte entwickelt hat und welche Maßstäbe sich in der Verkündigung Jesu findet, die heute notwendigen Veränderungen in Struktur und innerer Ausrichtung der Kirche zu entfalten.

Leitung: Peter Alferding

St. Barbara, Pfarrheim, Hartmannstr. 83a

•U865360

Do 12.04.18–Do 19.04.18

19.30–21.45 Uhr

2x/6 UE

gebührenfrei

Do 12.04.2018

Wie hat Jesus Gemeinde gewollt? – Eine biblische Orientierung

Do 19.04.2018

Kirche und Gemeinde in der Welt von heute – Erfahrungen und Herausforderungen für Gegenwart und Zukunft

„Du bist Petrus der Fels ...!“

Das Papsttum in der Geschichte
der Kirche – Seine Entwicklung und
Bedeutung gestern und heute.

Der jetzige Papst Franziskus scheint frischen Wind in die Kirche zu bringen. In seiner Verkündigung, mehr noch in seinen Zeichen und in seinem Verhalten, zeigt er eine barmherzige und den Menschen zugewandte Seite des Evangeliums. Andererseits fordert er auch radikale Schritte im Glauben. Er hat in seinen ersten Jahren dem Amt des Papstes ein neues Gesicht gegeben. Vor diesem Hintergrund sollen in diesem dreitägigen Seminar die großen Linien in der Entwicklung des Papsttums, sein der Ursprung und die Entfaltung geschichtlich nachgezeichnet werden. Gerade die Auseinandersetzung mit dem wohl umstrittensten Punkt in der katholischen Position zum Petrus-Dienst, dem Dogma von der „Unfehlbarkeit des Papstes“, ist hier wichtig und spannend, zeigt sie doch auch die ökumenische Bedeutsamkeit dieser Frage. So wird heute diskutiert, ob und wie das „Amt der Einheit“ gegebenenfalls auch für nicht katholische Christen und Kirchen akzeptabel sein könnte.

Leitung: Peter Alferding

St. Marien/Rothebusch, Pfarrheim,
Leutweinstraße

•U865372

Do 01.03.18–Do 15.03.18

20.00–22.15 Uhr

3x/9 UE

gebührenfrei

Do 01.03.18

Der Ursprung und die Entwicklung des Papsttums in der Geschichte der Kirche: Ein Überblick über seine Bedeutung

Do 08.03.18

Der Stein des Anstoßes!? Die päpstliche Unfehlbarkeit – Ihre Entfaltung bis hin zum Ersten Vatikanischen Konzil und ihre Grenzen

Do 15.03.18

Neue Praxis in der Ausübung des Petrusdienstes – Papst Franziskus und neue Anstöße für die Ökumene

1968: Ein Jahr fordert heraus (Zeit)Geschichtliche Orientierung 50 Jahre danach und bleibende Herausforderung bis heute

Das Jahr 1968 war in vieler Hinsicht ein Umbruchsjahr für die gesamte Gesellschaft in vielen Ländern der Erde, so sehr, dass mit dem Begriff „Die 68er“ eine ganze Generation nach diesem Jahr bezeichnet wird. In diesem Seminarblock soll an die vielen bedeutsamen Ereignisse dieses Jahres erinnert und ihre Zusammenhänge und Hintergründe erläutert werden. Gleichzeitig wird dieses Jahr in den Kontext der sechziger Jahre insgesamt hineingestellt, in denen die Nachkriegszeit nicht nur in Deutschland eine wichtige Zäsur erfuhr.

Im Jahre 1968, vor allem im April und Mai, erreichten die Studentenproteste in vielen Gegenden Westeuropas, auch und gerade in Deutschland ihren Höhepunkt. Sie begannen schon ein Jahr vorher, etwa bei den Demonstrationen beim Besuch des Schahs von Persien, in deren Zusammenhang der Student Benno Ohnesorg erschossen wurde. Die Proteste richteten sich gegen eine verkrustete Universitätsbürokratie („Unter den Talaren – Muff von 1000 Jahren“), weitete sich aber zu einer grundsätzlichen Kritik an dem politischen System in der BRD und in den westlichen, kapitalistischen Ländern aus. Gleichzeitig fand die junge Generation in einer eigenen (Musik)Kultur neue und ungewohnte Ausdrucksformen, die sich auf den gesellschaftlichen Wandel auswirkten.

Auch die kritische Diskussion innerhalb der Katholischen Kirche in der Öffnung der Nachkonzilzeit erreicht 1968 mit der „Enzyklika Humanae Vitae“ einen Höhepunkt.

Das Spannende an diesen drei Abenden wird sein, eigene Erinnerungen und Wahrnehmungen in der persönlichen Zeitzeugenschaft mit den geschichtlichen Fakten zu konfrontieren.

Leitung: Peter Alferding
**St. Marien/Rothebusch, Pfarrheim,
Leutweinstraße**

• **V865373**

Do 15.11.18 – Do 17.01.19

20.00 – 22.15 Uhr

3x/9 UE

gebührenfrei

Do 15.11.18

1968: Ein bewegtes Jahr in einem bewegenden Jahrzehnt: Daten, Fakten, Erinnerungen

Do 20.12.18

Die 68er: Studentenprotest und Jugendrevolte – Eine kritische Einschätzung 50 Jahre danach

Do 17.01.19

Unruhe in der Kirche (nach dem Konzil) – Die „Pillenenzyklika Humanae Vitae“ und der Essener Katholikentag

Als Mensch und Christ in der Welt von heute

in Verbindung mit der KFD St. Marien

**St. Marien/Rothebusch, Pfarrheim,
Leutweinstraße**

• **U865374**

Di 09.01.18 – Di 11.12.18

9.15 – 11.30 Uhr

11x/33 UE

gebührenfrei

Di 09.01.18

Meine Zeit steht in deinen Händen!! – Unser Umgang mit der Zeit. Leitung: Mechthild Ide

Di 13.02.18

Beten heißt, mit Gott sprechen! – Einführung in den Weltgebetstag 2018. Leitung: Annette Geesenhaus

Di 13.03.18

Die Frauen in der Kirche und die Bedeutung der Frauengemeinschaften in der Gemeinde der Zukunft Leitung: Mechthild Jansen

Di 10.04.18

Vorbilder im Glauben: Große Frauengestalten in der Kirche Leitung: Rainer Gessmann

Di 08.05.18

Marienfrömmigkeit gestern und heute: Wie können wir heute von Maria reden?

Di 12.06.18

Katholische Kirche in Oberhausen: Wohin? – Zur Situation der Pfarreien und Gemeinden nach dem „PEP“ (Pfarreientwicklungsprozess). Leitung: Peter Alferding

Di 14.08.18

Blumen, Kräuter, Pflanzen, Bäume: Was wächst in unserer Umgebung. Leitung: Michaela Lütjes

Di 11.09.18

Wohnen im Alter – altersgerechte Wohnungen: Anregungen und Herausforderungen für die ganze Familie

(In Verbindung mit der Stadt Oberhausen, Beratungsstelle für ältere Menschen). Leitung: Christine Jenter

Di 09.10.18

Zwischen Hunger und Überfluss: Erntedank in anderen Kulturen – Ein Blick nach Lateinamerika (In Verbindung mit Adveniat). Leitung: Stephanie Hoppe



**Stadtparkasse
Oberhausen**

Fair. Menschlich. Nah.

**Propstei St. Clemens/Gemeinde
St. Josef, Schmachtendorf**

„Dienstagabend mit Gott“

Unter dieser Überschrift lädt die Gemeinde St. Josef/Schmachtendorf einmal in der Woche zu Begegnung und Gespräch, zu Gottesdienst und spiritueller Erfahrung sowie zum Austausch über „Gott und die Welt“ ein.

Der Abend beginnt mit der Eucharistiefeier um 19.00 Uhr in der Kirche St. Josef (Hiesfelder Straße).

Im Anschluss daran findet an jedem Mittwoch (gegen 19.35 Uhr) ein spirituelles, theologisches, religiös-kulturelles oder gemeinschaftsförderndes Angebot statt, das ungefähr eine Stunde dauern wird und wöchentlich nach einer festen Reihenfolge wechselt.

Bitte informieren Sie sich im Schaukasten vor der Kirche oder im Gemeindebüro!

Di 13.11.18

„Man sieht nur mit dem Herzen gut!“ (A. de Saint-Exupéry „Der Kleine Prinz“) – Gedanken zur menschlichen Klugheit und Weisheit. Leitung: Peter Alferding

Di 11.12.18

Gottes Sohn kam in die Welt! – Die christliche Botschaft von Advent und Weihnachten – zwischen Kitsch und Kommerz. Leitung: Peter Alferding

Christlicher Glaube im Dialog

Leitung: Peter Alferding

**St. Josef/Schmachtendorf, Pfarrheim,
Kaplan-Mertens-Weg**

•U865471

Di 24.04.18/Di 03.07.18

19.00–22.00 Uhr
2x/8 UE
gebührenfrei

Di 24.04.18

Was ist eigentlich das Frohe an der frohen Botschaft Jesu? – Zugang zur Mitte des Evangeliums

Di 03.07.18

Man sieht nur mit dem Herzen gut...! (A. de Saint-Exupéry) – Gedanken zur menschlichen Weisheit und Klugheit: Ein Zugang vom christlichen Menschenbild her

Heilige – Vorbilder des Glaubens in der Geschichte der Kirche

Herausforderung auch für uns heute?

Heilige haben in der Tradition der Katholischen Kirche von Anfang an eine lebendige Tradition. Mit ihnen stehen Menschen im Blickpunkt, die im Leben ihren Glauben exemplarisch umgesetzt und gelebt haben und so zu Vorbildern des Glaubens für andere geworden sind, was in offiziellen (Heiligsprechungs) Prozessen von der Kirchenleitung verbindlich festgestellt wird. Nicht selten verdunkelt die Heiligenverehrung aber den eigentlichen Sinn. In diesem Seminar soll deshalb nach den Wurzeln der Heiligenverehrung gefragt werden und danach, welche Rolle „Heilige“ in unserer Zeit noch spielen (können).

Einige besondere Beispiele exemplarischer Christen, gerade auch Frauen, werden vorgestellt.

Leitung: Dipl. Theol. Rainer Gessmann

**St. Josef/Schmachtendorf, Pfarrheim,
Kaplan-Mertens-Weg**

•U865473

Do 26.04.18–Do 21.06.18

9.00–11.15 Uhr
3x/9 UE
gebührenfrei

Do 26.04.18

Was bedeutet „heilig“? Und wer ist eigentlich ein(e) Heilige(r)? – Eine grundsätzliche Orientierung

Do 24.05.18

Die Entwicklung der Heiligenverehrung in der katholischen Kirche und ihre Problematik

Do 21.06.18

Heilige Frauen und Männer als Vorbilder des Glaubens: Beispiele aus der Geschichte

Wie heute von Maria reden?

(Neue) Zugänge zur Mutter Jesu Christi

Auch wenn die Bibel nur (relativ) wenig über Maria berichtet, in der christlichen Tradition, vor allem in der kirchlichen Frömmigkeit spielt sie eine große Rolle als Mutter Jesu: Gottesgebälerin, Mutter Gottes sind nur zwei Titel, die sich dann später auch in kirchlich-dogmatischen Bekenntnisformeln niedergeschlagen haben. Dabei führt vor allem der Glaubenssatz, „geboren aus Maria, der Jungfrau“ bis heute zu heftigen und kontroversen Diskussionen. In diesem zweiteiligen Seminar soll zum einen eine theologische Orientierung versucht werden zum anderen auch der Blick geöffnet für eine Perspektive aus Lateinamerika, in der die Marienfrömmigkeit eine besondere Anpreisung gefunden hat. Im Hintergrund

dieser Perspektive steht das Musical „Virgin – Das Musical“ in der Pfarrei St. Barbara, Mülheim-Dümpten, das dort entstand und aufgeführt wurde.

Leitung: Peter Alferding,
Pfarrer Manfred von Schwarzenberg
**St. Josef/Schmachtendorf, Pfarrheim,
Kaplan-Mertens-Weg**

•V865474

Do 20.09.18–Do 25.10.18

9.00–11.15 Uhr
2x/6 UE
gebührenfrei

Do 20.09.18

Maria, Mutter Gottes und Vorbild im Glauben – Eine theologische Orientierung. Leitung: Peter Alferding

Do 25.10.18

Die Verehrung Marias in Lateinamerika und ihre Impulse für die Christen in Deutschland. Zur neuen Produktion in Mülheim, St. Barbara: „Virgi – Das Musical“. Leitung: Pfr. Manfred von Schwarzenberg

Erzählcafé: Glaubenserfahrungen im Wandel des Lebens und des Kirchenjahres

**Gesprächseminar im Altenzentrum
St. Clemens/Sterkrade**

Dieser Kurs ist als „Erzählcafé“ angelegt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ermutigt, zu den jeweiligen Themen eigene Erlebnisse und Erfahrungen beizusteuern. Dabei sollen sich gerade die Älteren an Stationen ihrer eigenen Lebensgeschichte erinnern bzw. sich noch einmal bewusst werden, wie sehr sich vieles in ihrem Leben, aber auch in Gesellschaft und Kirche verändert hat. Inhaltlich werden zentrale Feste des Kirchenjahres sowie die Knotenpunkte des Lebens und ihre Feiern aufgegriffen. Die Vielfalt der „erzählten Geschichten“ sind gleichzeitig ein Spiegel der Unterschiedlichkeit der Menschen, ihrer Herkunft und Lebenserfahrungen.

Leitung: Peter Alferding, Prälat Johannes Knauf
**St. Clemens, Altenzentrum
Hedwigstraße 22**

•U865510

Fr 12.01.18–Fr 09.11.18

15.00–17.15 Uhr
10x/30 UE
gebührenfrei



SEMINARE MIT DEM KREUZBUND

Selbstverständnis und Inhalte der Gruppenarbeit

Als Fachverband der Caritas ist der Kreuzbund eine 1896 gegründete Selbsthilfe- und Helfervereinigung für Suchtkranke und Angehörige. Im Zentrum der Kreuzbundarbeit steht die Gruppe, in der die Mitglieder Bestätigung

und Unterstützung für ihren Weg aus der Abhängigkeit und ein Leben in zufriedener Abstinenz erfahren, Informationen um das Thema Sucht sowie zu allgemeinen politischen, gesellschaftlichen und medizinischen Themen Fortbildung erhalten. In den wöchentlichen Gruppenzusammenkünften, an denen Mitglieder vielfach bereits vor oder während einer professionellen Therapie teilnehmen, werden – ausgehend von den Erfahrungen und der Lebens- und Arbeitswelt der Anwesenden – Inhalte erarbeitet. Dabei wird die Gruppe von einem oder mehreren sachkundigen Leitern moderiert. In der sehr unterschiedlichen thematischen Ausrichtung werden jeweils Bezüge zur Arbeits- und Lebenswelt der Teilnehmenden hergestellt.

Die thematischen Veranstaltungen richten sich in erster Linie an die Gruppenmitglieder, doch sind auch Gäste zugelassen und willkommen. Die Bildungsarbeit, die das Katholische Bildungswerk in Verbindung mit den Kreuzbundgruppen plant und durchführt, wird inhaltlich

und methodisch konkretisiert im Leitbild und in der Satzung des Kreuzbundes.

Aus den vielen möglichen Themen seien hier nur einige beispielhaft herausgegriffen:

- alte Gewohnheiten aufgeben und neue Wege suchen
- Eigenverantwortung übernehmen
- Neufindung und Orientierung
- sich eigene Ziele setzen
- zu sich selbst finden
- Sucht, Suchtprävention und Suchtvermeidung
- Rückfallprävention, Umgang mit einem Rückfall usw.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine erste Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Es empfiehlt sich jedoch eine vorherige Rücksprache mit den Ansprechpartnern.

Alle Angebote sind gebührenfrei!

Gruppe Oberhausen 2

Leitung: Frank Gehrke, Jürgen Serve
Altfridhaus, Mülheimer Straße 202

• **U865602**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
19.30 – 21.45 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Oberhausen 5

Leitung: Karl-Heinz Liedert,
Volker Stubenrauch
**St. Katharina, Pfarrheim,
Wilmsstraße 67**

• **U865609**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
19.00 – 21.15 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Osterfeld 1

Leitung: Jürgen Delai, Franz-Josef Smiegel
**St. Marien/Rothebusch, Pfarrheim,
Leutweinstraße 15b**

• **U865617**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
18.30 – 20.00 Uhr
25x/50 UE

Gruppe Oberhausen 3

Leitung: Ingrid Smolarek, Karsten Stensik
Altfridhaus, Mülheimer Straße 202

• **U865605**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
19.45 – 22.00 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Oberhausen 6

Leitung: Harald Fengers, Peter Dietz
Vincenzstraße 14, Alkoholfreies Café

• **U865611**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
19.30 – 21.45 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Schmachtendorf 1

Leitung: Gudrun Reiß, Christoph Peters
Evgl. Gemeindezentrum, Forststr. 71

• **U865621**
Di 06.02.18 – Di 09.10.18
19.00 – 21.15 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Oberhausen 4

Leitung: Jan Ciaglinski, Anne Scheel
**St. Josef/Buschhausen, Gemeindehaus,
Lindnerstraße**

• **U865607**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
19.30 – 21.45 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Oberhausen 8

Leitung: Werner Grimm, Siegfried Lerch
**Kath. Kliniken, St. Josefs-Krankenhaus,
Mülheimer Straße 83**

• **U865615**
Di 06.02.18 – Di 09.10.18
19.30 – 21.45 Uhr
25x/75 UE

Gruppe Schmachtendorf 2

Leitung: Bernhard Kock, Uwe Janssen
**St. Josef/Schmachtendorf, Pfarrheim,
Eichendorffstraße 11**

• **U865623**
Mo 05.02.18 – Mo 08.10.18
19.30 – 21.00 Uhr
25x/50 UE

Gruppe Sterkrade 4

Leitung: Anita Wientges, Marlies Neumann
St. Clemens-Hospital, Wilhelmstraße 34

U865627
Do 01.02.18–Do 04.10.18
19.00–21.15 Uhr
25 x/75 UE

Gruppe Alsfeld

Leitung: Manfred Sowka, Carola Lapacz
**Herz-Jesu/Sterkrade, Pfarrheim,
Inselstraße 31**

•U865629
Do 08.02.18–Do 11.10.18
19.30–21.45 Uhr
25x/75 UE

Wofür steht der Kreuzbund? Fortbildungsklausur für den Vorstand

Leitung: Peter Alferding
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U865637
Sa 21.04.18
9.00–16.00 Uhr
1x/8 UE

Alkohol: Volksdroge Nr. 1

Leitung: Ruth Smiegel
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U865640
Mi 03.01.18–Mi 05.12.18
16.30–18.45 Uhr
12x/36 UE



Medikamente gegen Alkoholmißbrauch – Kann das funktionieren?

Leitung: Gudrun Reiß
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•U865665
Do 10.05.18–Do 17.05.18
10.00–18.00 Uhr
48 TT

Was versteht man unter Abstinenz und wie finden wir Wege zu ihr?

Leitung: Heinz-Dieter Van Laar
Haus Cordes, 59846 Stockum-Sundern

•U865664
Fr 04.05.18–So 06.05.18
11.00–18.00 Uhr
30 TT

Was man zu verstehen gelernt hat, braucht man nicht mehr zu fürchten.

**Vom Umgang mit meinen Stärken und
Schwächen**

Menschliche Kommunikation ist für die Beziehung untereinander wichtig, ja entscheidend. Der Mensch ist ein sprechendes und hörendes Wesen. Nicht immer gelingt aber diese Form des Kontaktes. Wir hören nicht richtig hin oder überhören die Zwischentöne. Wir drücken uns schlecht oder falsch aus, wir verstehen etwas nicht richtig oder anders, als der Sprechende es gemeint hat und so missverstehen wir einander nicht selten. Über diese interessanten und grundlegenden Fragen handelt das Seminar, das mit vielen Fallbeispielen sehr lebensnah ausgerichtet ist.

Leitung: Franz-Josef Smiegel
**Priesterhaus, Kapellenplatz 35
47623 Kevelaer**

•V865666
Fr 31.08.18–So 02.09.18
12.00–18.00 Uhr
30 TT

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

**Gruppenseminar zur Stärkung des
Selbstbewusstseins und der Einstellung
zum Suchtverhalten**

In diesem Seminar geht es vor allem darum, die besondere Problematik der Abhängigkeitskrankheit im Verhältnis von unmittelbar Betroffenen und den Mit-Betroffenen zu erörtern. Es werden an Hand von Beispielen und Erfahrungen Strategien erarbeitet, diese Problematik in Familie und Partnerschaft zu bewältigen.

Leitung: Karl-Heinz Liedert, Ruth Smiegel
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•V865670
Fr 21.09.18–So 23.09.18
12.00–18.00 Uhr
36TT

Woran glaube ich? Woran mache ich mein Leben fest? Eine Orientierung aus dem Glauben für das Leben

Es gibt keinen Menschen, der nicht an irgendetwas glaubt. Glauben ist eine Grundhaltung verbunden mit einer Entscheidung, was uns im Leben wichtig ist und woran wir uns festmachen. Weil das, woran wir glauben, uns Halt, Stärke und eine Perspektive gibt. Die Religionen beantworten die Frage nach dem Glauben, in dem sie Kunde von Gott (oder der Gottheit) bringen und die Menschen einladen, in einer Beziehung zu Gott einzutreten. Das Christentum spricht von einem Gott, der sich vor allem in Jesus Christus gezeigt hat und lädt in die Nachfolge Jesu ein. In diesem Seminar geht es darum, der Frage nachzugehen, welche Bedeutung der Glaube für Menschen hat und wie er sich gerade in Krisensituationen auswirkt. In besonderer Weise und die Antwort des christlichen Glaubens Thema sein.

Leitung: Peter Alferding
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•V865672
Fr 07.12.18–So 09.12.18
10.00–18.00 Uhr
60 TT

BILDUNGSURLAUBE UND WOCHENEND- SEMINARE

Allgemeinen Themen

Mit Grenzen leben – Grenzen überwinden Der Umgang mit Krankheit, Behinderung und Einschränkung als Herausforderung und Chance

In Verbindung mit der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Oberhausen

Krankheiten setzen vielen Menschen die unterschiedlichsten Grenzen. Mit ihnen müssen sie leben lernen, das gilt im übrigen auch für die sogenannten Gesunden. Grenzerfahrungen lassen das Bewusstsein für den unwiederholbaren Wert eines jeden menschlichen Lebens wachsen. Grundfragen nach Sinn, Fundament und Ziel brechen auf. Es wird deutlich, dass es darauf ankommt, den verbleibenden Jahren des Lebens eine lebenswürdige Qualität zu verleihen. Hierzu sollen in diesem Seminar Anregungen und Gelegenheit zur Auseinandersetzung gegeben werden.

Leitung: Friedhilde Höhne, Bernhard Huschens
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **U867004**
So 17.06.18–Do 21.06.18
10.00–16.00 Uhr
175 TT

Wollen Sie das Katholische Bildungswerk Oberhausen unterstützen? ...

Dann werden Sie doch einer der vielen „Freunde und Förderer“ unserer Einrichtung.

Unterstützen Sie die Arbeit des Katholischen Bildungswerkes und bestimmen Sie Ausrichtung und Schwerpunkte mit. Für den geringen Jahresbeitrag von mindestens 24 Euro (gern nehmen wir auch einen höheren Betrag entgegen) werden Sie von uns laufend über unser Programm informiert, erhalten Sie ermäßigten Zutritt zu den Veranstaltungen und können mit ihren Vorschlägen das Programm mitgestalten.

Die öffentlichen Zuschüsse können immer weniger die ständig steigenden Kosten einer guten und bürgernahen Weiterbildung decken.

Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie, dass es auch künftig ein qualifiziertes und breites Weiterbildungsangebot in katholischer Trägerschaft in unserer Stadt gibt. Das Anmeldeformular bekommen Sie im Katholischen Stadthaus.

Übrigens: Der jährliche Mitgliedsbeitrag und weitere (Einzel)Spenden sind steuerlich absetzbar! Sprechen Sie uns an: Telefon (02 08) 8 59 96-37!

Lebenslanges Lernen – auch noch im Alter!

Partizipation von SeniorInnen im politischen Prozess

Austausch und Fortbildung für Verantwortliche in der kirchlichen Gemeindearbeit

Die Bevölkerungsentwicklung zeigt an, dass die Zahl der älteren Menschen in den nächsten Jahren stark ansteigt. Gleichzeitig treten immer mehr Menschen in den frühzeitigen Ruhestand. Hinzu kommt, dass ältere Menschen mit gewachsenem Selbstbewusstsein ihre Interessen vertreten gerade weil das Alter sich noch einmal stark differenziert. Anlässe genug, mit Verantwortlichen in der Seniorenarbeit und anderen Interessenten über künftige Perspektiven nachzudenken. Hierbei soll vor allem herausgearbeitet werden, dass der ältere Mensch nicht nur betreut und damit zum Objekt der Fürsorge gemacht werden darf, sondern mit den Betroffenen Wege zum sinnvoll und eigenverantwortlich gestalteten Leben im Alter gesucht werden.

! Leistungen: An- und Abreise mit dem Bus, Übernachtung mit Vollpension, Referenten und Materialkosten

Leitung: Prälat Johannes Knauf
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **U867006**
Di 22.05.18–Fr 25.05.18
12.00–16.00 Uhr
100 TT
Kursgebühr EUR 150,00

Kirche – Wohin?

Die Katholische Kirche befindet sich in grundlegenden Umbruchprozessen. Die „Volkskirche“ ist definitiv an ihr Ende gekommen. Allerdings ist die neue Sozialgestalt der Kirche noch nicht klar erkennbar, vielmehr eher erst in Umrissen deutlich. Gerade der Blick in die kirchliche Situation in den Ländern der Dritten (und Vierten) Welt kann hier neue Anstöße geben. Um der Kirche, letztlich dem Christentum Zukunft zu geben, gilt es eine Vision für die Kirche der Zukunft zu entwerfen. Hier scheinen die Anstöße von Papst Franziskus neue und vielleicht ungewohnte Wege zu eröffnen. In diesem Seminar sollen an Hand theologischer Überlegungen und konkreter kirchlicher Erfahrungen aus aller Welt Bausteine einer zukünftigen Kirche erarbeitet werden.

Leitung: Walter Buß
**Familienferienstätte Haus Winfried
Spiekeroog, Süderloog 24**

• **V867014**
Sa 01.09.18–Sa 08.09.18
12.00–18.00 Uhr
140 TT

Mit Grenzen leben – Grenzen überwinden Der Umgang mit Krankheit, Behinderung und Einschränkung als Herausforderung und Chance

(In Verbindung mit der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe: Langenfeld) Krankheiten setzen vielen Menschen die unterschiedlichsten Grenzen. Mit ihnen müssen sie leben lernen, das gilt im übrigen auch für die sogenannten Gesunden. Grenzerfahrungen lassen das Bewusstsein für den unwiederholbaren Wert eines jeden menschlichen Lebens wachsen. Grundfragen nach Sinn, Fundament und Ziel brechen auf. Es wird deutlich, dass es darauf ankommt, den verbleibenden Jahren des Lebens eine lebenswürdige Qualität zu verleihen. Hierzu sollen in diesem Seminar Anregungen und Gelegenheit zur Auseinandersetzung gegeben werden.

Leitung: Erika Knaak
**Familienferienstätte St. Ludger,
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **V867016**
Mo 17.09.18–Mo 24.09.18
10.00–16.00 Uhr
320 TT

Tanzen und Kultur

Nachfolgende Seminare sind teilweise offene Angebote, andere werden in Verbindung mit bestimmten Trägern angeboten. Bitte erkundigen Sie sich im Sekretariat!

Der Tanz in den Kulturen der Völker

In allen Kulturen der Menschheitsgeschichte hat der Tanz eine wichtige Rolle gespielt und spielt sie bis heute, im religiösen Bereich (z.B. „Liturgischer Tanz“), in den Festkreisen des Jahres und im persönlichen Lebensvollzug. Dabei zeigen die verschiedenen Tanzstile und die Entwicklung in den unterschiedlichen Kulturen eine große Vielfalt. Sie spiegeln die Geschichte und Kultur der entsprechenden Völker. In einer Zeit zunehmender Globalisierung ist es wichtig, sich dem Trend zur kulturellen Vereinheitlichung zu widersetzen. So lässt sich auch wirkungsvoll ein Gegengewicht zu Fremdenfeindlichkeit und Ausländerhass schaffen.

Im Preis enthalten sind die Kosten für Unterkunft, Verpflegung, die Lehrgangsg Gebühr sowie die Kosten für die Kursleitung und die gemeinsame An- und Abfahrt mit dem Reisebus ab Oberhausen Hbf.

Bonbon: Wer eine Teilnehmerin/einen Teilnehmer wirbt, der bisher noch nicht an diesem Tanzseminar in Baasem teilgenommen hat, erhält als Bonbon einen Nachlass von EUR 20,00 auf den Reisepreis, genau wie die geworbene Person auch.

Kurs 1

Leitung: Eva Gehne, Monika Lanfer
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•U867024
Mo 05.03.18–Fr 09.03.18
11.00–17.00 Uhr
200 TT/40 UE
Kursgebühr EUR 275,00

Kurs 2

Leitung: Doris Timmer, Uschi Gillmeister
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•U867026
Mo 09.04.18–Fr 13.04.18
11.00–17.00 Uhr
225 TT
Kursgebühr EUR 245,00

Kurs 3

Leitung: Eva Gehne, Monika Lanfer
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•V867030
Mo 05.11.18–Fr 09.11.18
11.00–17.00 Uhr
200 TT
Kursgebühr EUR 275,00

Lebensfreude und Lust am Älterwerden stärken

In Verbindung mit Tanzgruppen aus Wesel und Umgebung

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Spaß am Seniorentanz und allgemein an der Bewegung haben und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten darin vertiefen möchten, aber auch an diejenigen, die Freude an heiterem Gedächtnistraining haben (von leicht bis knifflig, mit Bewegungselementen), die sich also ganzheitlich fit halten wollen, an Geist, Seele und Leib wachsen wollen. Unter dem Motto: „Du sollst nicht dem Leben mehr Jahre, sondern Jahren mehr Leben geben!“ stehen Begegnung und das Erkennen neuer Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Leitung: Elvire Weuster
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•U867032
Mo 21.05.18–Fr 25.05.18
10.00–18.00 Uhr
165 TT
Kursgebühr EUR 275,00

„Gebt nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben!“

Bewegung und Sinnerfahrung als Weg im Alter fit zu bleiben

In Verbindung mit Tanzgruppen aus Essen-Frintrop und Umgebung

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Spaß am Seniorentanz und allgemein an der Bewegung haben und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten darin vertiefen möchten, aber auch an diejenigen, die Freude an heiterem Gedächtnistraining haben (von leicht bis knifflig, mit Bewegungselementen), die sich also ganzheitlich fit halten wollen, an Geist, Seele und Leib wachsen wollen. Unter dem Motto: „Du sollst nicht dem Leben mehr Jahre, sondern Jahren mehr Leben geben!“ stehen Begegnung und das Erkennen neuer Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Leitung: Doris Koenen
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

•V867034
Mo 09.07.18–Fr 13.07.18
11.00–17.00 Uhr
200 TT



Ausbildungskurse im Fachbereich „Seniorentanz“



In Verbindung mit dem Bundesverband „Seniorentanz“

Für diese Fort- und Ausbildungsangebote können Sie Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragen. Wir nehmen auch Bildungschecks an. Bitte sprechen Sie uns an!

Ausbildungskurs Grundlehrgang für SeniorentanzleiterInnen

Die Ausbildung zum/zur Seniorentanzleiter/in spricht Personen an, die Seniorentanzgruppen leiten möchten. Der Grundlehrgang ist der erste von insgesamt drei Ausbildungslehrgängen, die mit einem Zertifikat abschließen.

Voraussetzung zur Teilnahme am Lehrgang sind:

- Natürliches Gefühl für Rhythmus
- Freude an tänzerischer Bewegung
- Bereitschaft, sich für ältere Menschen in unserer Gesellschaft einzusetzen
- Fähigkeiten, auf deren Bedürfnisse einzugehen

Neben dem Erlernen der Tänze sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, Tänze unter Berücksichtigung der altersspezifischen Situation in Seniorengruppen methodisch richtig zu vermitteln. Außerdem werden die für die Tanzarbeit wichtigen Zusammenhänge zwischen Musik und tänzerischer Bewegung aufgezeigt.

Der Grundlehrgang wird in Verbindung mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V. und mit dessen Referentinnen geplant und durchgeführt.

Leitung: Susanne Biermann
**Familienferienstätte St. Ludger,
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **V867036**
Mo 24.09.18 – Fr 28.09.18
10.00–18.00 Uhr
165 TT

Ausbildung zum Seniorentanzleiter/Seniorentanzleiterin „Tanzen im Sitzen“ des Bundesverbands für Seniorentanz (Baustein 1)

Tanzen im Sitzen ist eine Tanzdisziplin für Senioren, die im Sitzen ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten.

Gemeinsames Bewegen in der Gruppe macht Spaß und schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Das Erlernen abwechslungsreicher Tänze im Sitzen fördert die körperliche und geistige Fitness. Das Katholische Bildungswerk Oberhausen führt in Zusammenarbeit mit dem Landesverband Nordrhein-Westfalen den Baustein 1 für Tanzen im Sitzen durch. Er ist der erste Abschnitt einer dreistufigen Ausbildung zur Tanzleiterin/zum Tanzleiter des BVST e.V. für „Tanzen im Sitzen“. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Zielgruppe

Es handelt sich um eine berufsbegleitende Ausbildung für in der Altenarbeit Tätige, ehrenamtlich Engagierte in Heimen und in der offenen Altenarbeit sowie Interessierte, die sich auf diese Arbeit vorbereiten möchten.

Schwerpunkte des Bausteins :

- Exemplarische Tänze im Sitzen
- Methodik und Didaktik
- Musik und Bewegung

Die Lehrgangsleitung erfolgt durch zwei Ausbildungsreferentinnen des Landesverbandes BVST: Susanne Biermann, Wesseling/Anja Riechert-Karadamur, Bielefeld

Weitere Informationen zur Ausbildung unter nordrhein-westfalen@seniorentanz.de oder unter www.erlebnis-tanz.de

Geschäftsstelle des BVST e.V. in Bremen
Telefon (04 21) 44 11 80
verband@seniorentanz.de

Leitung: Susanne Biermann
**Familienferienstätte St. Ludger,
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **V867038**
Fr 05.10.18 – So 07.10.18
12.00–18.00 Uhr
90TT

Wochenendseminare

Wer rastet, der rostet! Gesundheitsvorsorge im dritten Lebensabschnitt

Leitung: Werner Schmidt
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **U868002**
Fr 05.01.18 – So 07.01.18
10.00–18.00 Uhr
210 TT

Leitung: Rosemarie Haczkiwicz
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **V868032**
Fr 13.07.18 – So 15.07.18
12.00–18.00 Uhr
75 TT
Kursgebühr EUR 134,00

Glauben heißt: Das Leben deuten und Sinn entdecken

Leitung: Pastor Marko Bralic
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **U868004**
Sa 27.01.18 – So 28.01.18
10.00–18.00 Uhr
100 TT

Kirche im Dialog – Dialog in der Kirche Standortbestimmung in den Krisen und Herausforderungen unserer Zeit

Leitung: Pastor Marko Bralic
**Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40**

• **U868006**
Sa 17.02.18 – So 18.02.18
10.00–18.00 Uhr
80 TT

„Auf Kurs!“ – Gib Deinem Leben eine Richtung

Lebens- und Glaubenswege in unserer Zeit

Leitung: Katharina Liedtke
Jugendhaus St. Altfrid, 45219 Essen,
Charlottenhofstr. 61

•U868007

Sa 24.02.18 – So 25.02.18

10.00 – 18.00 Uhr
80 TT

Shalom heißt mehr als Friede

Israelischer Tanz zwischen Geschichte,
Folklore und Politik – Ein Spiegelbild
der Kultur

Leitung: Waltraud Gehrke
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•U868016

Fr 27.04.18 – So 29.04.18

12.00 – 18.00 Uhr
105 TT
Kursgebühr EUR 140,00

Der Mensch auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Erfahrungen und Herausforderungen
in Zeiten des Umbruchs

Leitung: Ulrike Schwarz
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•U868020

Do 24.05.18 – So 27.05.18

14.00 – 18.00 Uhr
80 TT

Fit werden und fit bleiben im Alter

Erlernen und Vertiefen von Senioren-
tänzen

Leitung: Waltraud Gehrke
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•V868030

Fr 13.07.18 – So 15.07.18

12.00 – 18.00 Uhr
90 TT
Kursgebühr EUR 146,00



Zwischen Integration, Zusammenarbeit und eigener Identität

Zur Situation der fremdsprachigen
Gemeinden und der Mitbürger/innen
mit Migrationshintergrund in Deutsch-
land – am Beispiel der slowenischen
Mission

Leitung: Stanislav Ceplak
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•V868036

Fr 14.09.18 – So 16.09.18

12.00 – 18.00 Uhr
90 TT

Einheit in der Vielfalt: Grundperspektiven im ökumenischen Dialog

Geschichtliche Orientierung,
Standortbestimmung und zukünftige
Herausforderungen

Leitung: Mathias Streicher,
Religionswissenschaftler
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•V868038

Fr 02.11.18 – So 04.11.18

12.00 – 18.00 Uhr
90 TT

Leitung: Waltraud Gehrke
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•V868030

Fr 13.07.18 – So 15.07.18

12.00 – 18.00 Uhr
90 TT
Kursgebühr EUR 146,00



Lebensfreude und Lust am Älterwerden stärken

Begegnungs- und Bildungswochen-
ende 50+ in der herbstlichen Eifel

Leitung: Uschi Gillmeister, Doris Timmer
Familienferienstätte St. Ludger
Baasem, Auf der Hardt 40

•V868056

Mo 12.11.18 – Mi 14.11.18

12.00 – 18.00 Uhr
120 TT

Einführung in die Seniorinnengymnastik

Gesundheitserziehung/Gymnastik/ Meditation/Entspannung für Seniorinnen

In unserem bewegungsarmen Alltag dient die Gymnastik dem Erhalt der Gesundheit und beugt Gesundheitsschäden vor. In den Kursen

werden gymnastische Übungen erlernt, die Entspannung bewirken und Haltungsschäden entgegen wirken. Sie schaffen einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Ein gezieltes Dehn- und Kräftigungsprogramm für die Wirbelsäulengymnastik wird eine langfristige Beweglichkeit und das Eindämmen von Rückenschmerzen fördern.

Ein ausgewogenes Programm für Rücken und Gelenke mit Übungen aus der Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik steht im Mittelpunkt. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, Der Spaß kommt nicht zu kurz, und ein abschließender Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Die Funktionsgymnastik basiert auf einem Übungsgut, das nach ganz bestimmten Ge-

sichtpunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt und zusammengestellt wurde. Ziel der Gymnastik ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu stärken und verbessern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats zu verbessern.

Auch verschiedene Angebote zu Meditation und Entspannung helfen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die Gesundheit in der Harmonie von Körper, Seele und Geist zu stärken, dies gerade in der Kombination von Bewegungsübungen, Atemtechnik und geistig-geistlicher Entspannung. Solche Elemente werden in die Kursarbeit einbezogen.

Kurs 2a

Leitung: Rosemarie Haczkiewicz
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U869002
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
9.00 – 9.45 Uhr
23x/23 UE
Kursgebühr EUR 57,50

Kurs 3b

Leitung: Petra Grundke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• V869003
Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
8.30 – 9.15 Uhr
12x/12 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Kurs 5a

Leitung: Petra Grundke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U869005
Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
10.00 – 10.45 Uhr
24x/24 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Kurs 2b

Leitung: Rosemarie Haczkiewicz
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• V869002
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
9.15 – 10.00 Uhr
13x/13 UE
Kursgebühr EUR 32,50

Kurs 4a

Leitung: Petra Grundke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U869004
Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
9.15 – 10.00 Uhr
24x/24 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Kurs 5b

Leitung: Petra Grundke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• V869005
Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
10.00 – 10.45 Uhr
12x/12 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Kurs 3a

Leitung: Petra Grundke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U869003
Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
8.30 – 9.15 Uhr
24x/24 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Kurs 4b

Leitung: Petra Grundke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• V869004
Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
9.15 – 10.00 Uhr
12x/12 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Kurs 6a

Leitung: Jolanta Suwala
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• U869006
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
15.30 – 16.15 Uhr
23x/23 UE
Kursgebühr EUR 57,50

Kurs 6b

Leitung: Jolanta Suwala
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V869006

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

15.30–16.15 Uhr

13x/13 UE

Kursgebühr EUR 32,50

Kurs 10a

Leitung: Monika Donsbach
**St. Katharina, Pfarrheim,
Wilmsstraße 67**

•U869010

Di 09.01.18–Di 10.07.18

10.00–10.45 Uhr

23x/23 UE

Kursgebühr EUR 57,50

Kurs 12b

Leitung: Jolanta Suwala
Concordiaschule, Alleestraße 137

•V869012

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

18.00–18.45 Uhr

13x/13 UE

Kursgebühr EUR 32,50

Kurs 7a

Leitung: Inge Herre
**von-Wenge-Haus, St. Franziskus/Pfarr-
bezirk St. Antonius, Hasenstraße 19**

•U869007

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18

15.00–15.45 Uhr

24x/24 UE

Kursgebühr EUR 60,00

Kurs 10b

Leitung: Monika Donsbach
**St. Katharina, Pfarrheim,
Wilmsstraße 67**

•V869010

Di 04.09.18–Di 11.12.18

10.00–10.45 Uhr

13x/13 UE

Kursgebühr EUR 32,50

Einführung in den SeniorInnentanz

Im Mittelpunkt unserer Kurse „Einführung in den SeniorInnentanz“ steht das Erlernen der rhythmischen Körperbewegungen, um möglichst vielen Menschen die Vorteile des Tanzens unmittelbar erlebbar zu machen:

Seniorentanz fördert Beweglichkeit und Konzentration. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist anerkannt und darum werden aktive Tänzer/innen von zahlreichen Krankenkassen im Rahmen ihrer Prämienprogramme auch mit Bonuspunkten belohnt. Die Erfahrung der Gemeinschaft und die gesundheitsfördernde Bewegung (mit den entsprechenden Vorübungen), gerade auch das Erlernen der entsprechenden Tanzschritte sind wichtige Möglichkeiten, das Leben im Alter sinnvoll, kreativ und aktiv zu gestalten und so möglichst lange am sozialen Leben in Gesundheit teilzunehmen.

Kurs 7b

Leitung: Inge Herre
**von-Wenge-Haus, St. Franziskus/Pfarr-
bezirk St. Antonius, Hasenstraße 19**

•V869007

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

15.00–15.45 Uhr

12x/12 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Kurs 11a

Leitung: Francisca Falk
**St. Pankratius, Pfarrheim,
Nürnberger Straße 5**

•U869011

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

17.30–18.15 Uhr

23x/23 UE

Kursgebühr EUR 57,50

Kurs 9a

Leitung: Rosemarie Haczkiwicz
**St. Joseph/Styrum, Pfarrzentrum,
Kaplan-Küppers-Weg**

•U869009

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

17.00–17.45 Uhr

23x/23 UE

Kursgebühr EUR 57,50

Kurs 11b

Leitung: Francisca Falk
**St. Pankratius, Pfarrheim,
Nürnberger Straße 5**

•V869011

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

17.30–18.15 Uhr

13x/13 UE

Kursgebühr EUR 32,50

Kurs 1a

Leitung: Waltraud Gehrke
**St. Pankratius, Pfarrheim,
Nürnberger Straße 5**

•U869020

Di 16.01.18–Di 12.06.18

15.15–17.00 Uhr

16x/32 UE

Kursgebühr EUR 73,60

Kurs 9b

Leitung: Rosemarie Haczkiwicz
**St. Joseph/Styrum, Pfarrzentrum,
Kaplan-Küppers-Weg**

•V869009

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

17.00–17.45 Uhr

12x/12 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Kurs 12a

Leitung: Jolanta Suwala
**Concordiaschule,
Alleestraße 137**

•U869012

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

18.00–18.45 Uhr

23x/23 UE

Kursgebühr EUR 57,50

Kurs 1b

Leitung: Waltraud Gehrke
**St. Pankratius, Pfarrheim,
Nürnberger Straße 5**

•V869020

Di 11.09.18–Di 11.12.18

15.15–16.45 Uhr

9x/18 UE

Kursgebühr EUR 41,40

Kurs 2a

Leitung: Eva Gehne
**St. Franziskus, Filialkirche St. Antonius,
 Pfarrheim, Klosterhardter Straße**

• **U869022**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
 10.00 – 11.45 Uhr
 23x/46 UE
 Kursgebühr EUR 92,00

Kurs 3a

Leitung: Waltraud Gehrke
**St. Johann/Holten, Pfarrheim,
 Bahnstraße**

• **U869024**
Mo 15.01.18 – Mo 11.06.18
 14.45 – 16.15 Uhr
 16x/32 UE
 Kursgebühr EUR 73,60

Kurs 2b

Leitung: Eva Gehne
**St. Franziskus, Filialkirche St. Antonius,
 Pfarrheim, Klosterhardter Straße**

• **V869022**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
 10.00 – 11.45 Uhr
 13x/26 UE
 Kursgebühr EUR 54,60

Kurs 3b

Leitung: Waltraud Gehrke
**St. Johann/Holten, Pfarrheim,
 Bahnstraße**

• **V869024**
Mo 10.09.18 – Mo 10.12.18
 14.45 – 16.15 Uhr
 9x/18 UE
 Kursgebühr EUR 41,40

Sitzgymnastik für SeniorInnen

Wir Menschen sind eine Einheit aus Geist, Seele und Leib. Gesund sind und bleiben wir, wenn diese drei Bereiche in einer Balance bleiben. Auch wenn im Alter bestimmte körperliche Bewegungsabläufe eingeschränkt sind, gibt es gute Möglichkeiten, in Bewegung und damit geistig und körperlich fit zu bleiben. Eine davon sind die „Sitztänze“. In diesem speziellen Kurs werden Bewegungsübungen mit ihrer rhythmischen Struktur erlernt, Gemeinschaftserfahrung vermittelt und durch bestimmte Atemtechniken und Entspannungsübungen auch ein inneres Wohlbefinden vermittelt.

Leitung: Marisa Pollara-Scavone
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

Kurs 1a

• **U869025**
Do 11.01.18 – Do 12.07.18
 9.30 – 10.15 Uhr
 22/22 UE
 Kursgebühr EUR 55,00



Kurs 1b

•V869025

Do 06.09.18–Do 13.12.18

9.30–10.15 Uhr

12x/12 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Kurs 2a

•U869026

Do 11.01.18–Do 12.07.18

10.30–11.15 Uhr

22/22 UE

Kursgebühr EUR 55,00

Kurs 2b

•V869026

Do 06.09.18–Do 13.12.18

10.30–11.15 Uhr

12/12 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Gedächtnistraining für SeniorInnen

Das menschliche Gehirn speichert im Laufe der Zeit unvorstellbare Mengen an Informationen. Es ist schon ein Wunderwerk der Natur, dass und wie wir uns durch unsere Gedächtnisleistung im Alltag und in vielen besonderen Situationen orientieren können. Manchmal aber fällt es uns auch schwer, etwas zu behalten. Nicht selten lässt das Gedächtnis auch nach. Dagegen kann man etwas tun! Gedächtnistraining hat viele Facetten. In vielen Übungen können Tipps und Tricks vermittelt und eingeübt werden, wie wir die Gedächtnisleistung erhalten und steigern. Gerade im Alter sind dies gute Möglichkeiten, geistig fit zu bleiben.

Leitung: Ute Erler

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

Kurs 1a

•U869028

Do 11.01.18–Do 22.03.18

9.00–10.30 Uhr

11x/22 UE

Kursgebühr EUR 55,00

Kurs 1b

•U869029

Do 12.04.18–Do 12.07.18

9.00–10.30 Uhr

11x/22 UE

Kursgebühr EUR 55,00

Kurs 1c

•V869030

Do 06.09.18–Do 13.12.18

9.00–10.30 Uhr

12/24 UE

Kursgebühr EUR 60,00

Spiele für SeniorInnen

Mit diesem neuen Angebot wenden wir uns an alle Senioren, die Interesse haben, geistig fit und beweglich zu bleiben. In diesem Kurs geht es um Spiele, die die grauen Gehirnzellen anregen, Vergessenes wieder aufzurufen und die Sinne zu schärfen. Immer führt es dazu, herzlich zu lachen, frohe Gemeinschaft zu erleben und das Alltagsleben im Alter aktiv zu gestalten.

Leitung: Marisa Pollara-Scavone

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

Kurs 1a

•U869035

Mo 15.01.18–Mo 09.07.18

10.00–10.45 Uhr

22x/22 UE

Kursgebühr EUR 55,00

Kurs 1b

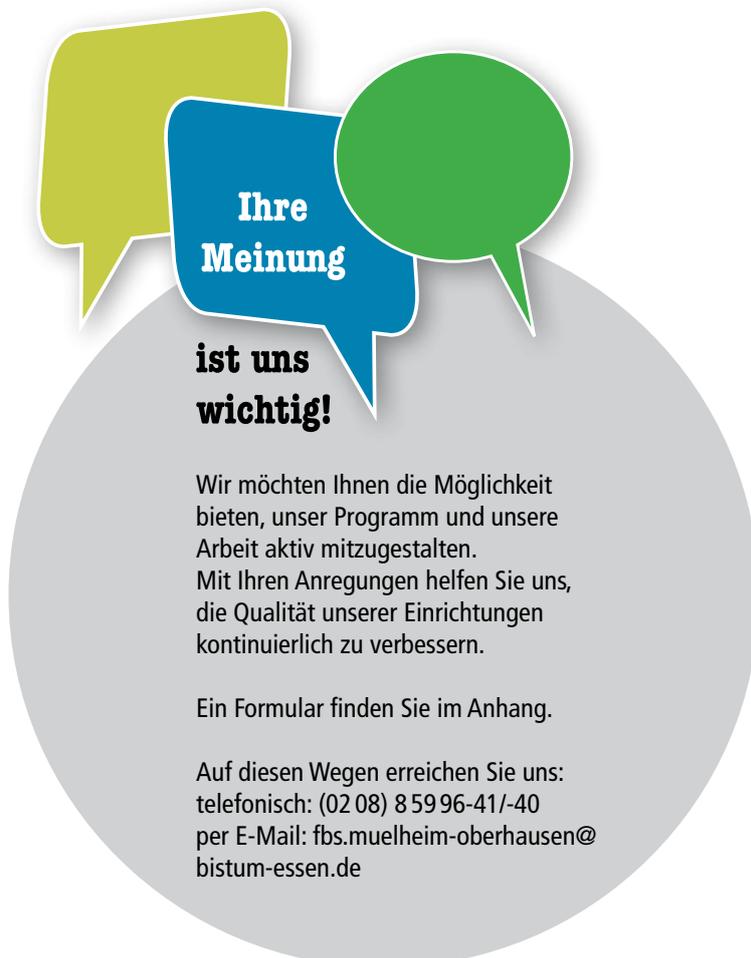
•V869035

Mo 10.09.18–Mo 10.12.18

10.00–10.45 Uhr

12x/12 UE

Kursgebühr EUR 30,00



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 Einrichtungen kontinuierlich zu verbessern.

Ein Formular finden Sie im Anhang.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:
telefonisch: (02 08) 8 59 96-41/-40
per E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de



„Wir machen Lust auf Bildung“

Sie wollen

- sich auf Partnerschaft, Familie und Beruf vorbereiten?
- einen Blick auf Ihre Kompetenzen werfen?
- sich mit anderen Erziehungsberechtigten unter fachlicher Anleitung im Erziehungsalltag unterstützen?
- Anregungen für die Eltern-Kind-Beziehung erhalten?
- sich informieren und neue Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben?
- gelassener im Umgang mit stressbeladenen, konfliktreichen Situationen werden?
- Ihre Gesundheit erhalten und umweltbewusst leben?
- Ihr kreatives Potenzial im Alltag erweitern?
- Begleitung in Krisensituationen (Trennung, Trauer etc.)?

Bei uns erfahren Sie

- Unterstützung bei der Weiterentwicklung Ihrer Kompetenzen im Erziehungsalltag und anderen Lebensprozessen!
- Begegnungs-, Erfahrungs-, Informations- und Bildungsräume für Frauen, Männer, Paare, Erziehungsberechtigte und Kinder!
- die Möglichkeit zum Dialog und zur Auseinandersetzung mit aktuellen pädagogischen, religiösen und gesellschaftspolitischen Themen!
- lebens- und alltagsnahes Lernen!
- kompetente, qualifizierte Kursleitungen und ReferentInnen, die ressourcen- und lösungsorientiert mit kreativen Methoden Ihren Lernprozess begleiten!
- prozesshafte Begleitung in Lebensumbrüchen!

Herzliche Einladung!

Wir freuen uns auf die Begegnung und den Austausch mit Ihnen!



Leitung

Rita Hövelmann

Diplom-Pädagogin, Dipl.-Ehe-,
Familien- und Lebensberaterin



Barbara Dryja

Sekretariat



Stephanie Kruse

Sekretariat



Rita Wiesener

Hausdienste

Anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW (WbG) in Trägerschaft der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, zertifiziert nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.

KATHOLISCHE FAMILIENBILDUNGS STÄTTEN

Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Kontakt

Katholische Familienbildungsstätten
Oberhausen und Mülheim an der Ruhr
Elsa-Brändström-Straße 11, 46045 Oberhausen

Telefon (02 08) 8 59 96-40, Barbara Dryja
Telefon (02 08) 8 59 96-41, Stephanie Kruse
Fax (02 08) 8 59 96-89
E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de
Internet: www.kefb-bistum-essen.de
www.katholisches-stadthaus.de

Bürozeiten

montags – freitags 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
donnerstags 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Anmeldeverfahren

Sie können sich schriftlich und bargeldlos zu den Kursen der Familienbildungsstätte anmelden. Weitere Information auf den Seiten 6 sowie 199 bis 201.

Anmeldetermine

Ab Erscheinen des Jahresprogramms 2018. Für das Herbsthalbjahr sind Anmeldungen ab dem 1. Juni 2018 möglich.

Träger der Einrichtung

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH
Sitz der Gesellschaft: Zwölfling 16, 45127 Essen
HRB 19125 Amtsgericht Essen
Geschäftsführerin: Rita Hövelmann

ANGEBOTE FÜR KOOPERATIONSPARTNER

FAMILIENBILDUNG AUF BESTELLUNG

Wir bieten Ihnen als Familienzentrum, Kita, Schule, offenem Ganztage, Gemeinde oder Gruppe die Möglichkeit, Bildungsveranstaltungen „nach Maß“ durchzuführen. Gerne unterstützen wir Sie bei der Entwicklung, Planung und Organisation Ihrer Veranstaltung.

Lassen Sie sich von den folgenden Themen oder unseren Programmangeboten inspirieren!

Fragen rund um die Erziehung

- Trotztalter
- Erziehen heißt auch Grenzen setzen
- Erziehung zwischen Überbehütung und Vernachlässigung: „Das richtige Maß finden!“
- Erziehen zwischen Wunsch und Wirklichkeit
- Geschwister: Gefährten oder Rivalen?
- Wohin mit meiner Wut, wenn mich mein Kind in die Enge treibt?
- Kommunikation mit Kindern
- Was wirklich zählt im Leben
- Küsschen auf Kommando – Respekt vor dem Kind
- Gewaltfreie Erziehung – Erkennen von subtilen Formen der Gewalt
- Osterhase, Christkind und Co – was ist kindgerechter Glaube?
- Nikolaus und Weihnachtsmann – ist das derselbe?

Fragen rund um die Entwicklung

- Sprachentwicklung im Kindesalter
- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- Rituale – altmodisch oder verzichtbar
- Mein Kind kommt in den Kindergarten – die erste Trennung schmerzfrei gestalten
- Kommunikation mit Kindern
- Pubertät – mein Kind das unbekannte Wesen
- Junge und Mädchen – so ein Unterschied!
- Ängste im Kindes- und Jugendalter

- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- Mobbing

Fragen rund um die Bildung

- Bildung beginnt spielend
- Brain Gym
- Ende dem Hausaufgabenkrieg
- Was unsere Kinder für die Zukunft brauchen
- Lernspaß und Lernerfolg – Lerntypen

Fragen rund um die Ernährung

- Von der Milch zum ersten Brei
- Familienkost für Anfänger
- Kein Appetit mehr auf Fischstäbchen und Spaghetti? Endlich mal wieder etwas „Erwachsenes“ kochen!

Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahre

- Leckermäulchens Familienküche
- Leckermäulchens Frühstück
- Ausgewogene und piffige Kinderernährung
- Eltern-Kind-Kochkurs
- Vater-Kind-Kochkurs
- Ernährung in besonderen Lebenslagen, bei Krankheiten
- Ernährungsführerschein

Medien

- Medien und Kinder
- Kinderbücher gibt es sie noch?
- Wie lange darf mein Kind Fernsehen oder Computerspiele spielen?

Alltagsmanagement

- Kinder schaffen was im Haushalt, wie kann ich mein Kind in die täglichen Arbeiten mit einbeziehen?

Fragen rund um die Gesundheit

- Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern
- Wadenwickel, Zwiebelsäckchen und Co
- sind doch längst überholt oder?
- Kindern auf die Sprünge helfen –



Ein kombiniertes Angebot Ernährung und Bewegung

- Entspannung für Kinder
- Yoga für Kinder

Kreativ Angebote

- Kinderkleidung mit kleinen Accessoires individuell aufpeppen
- Kindergeburtstage kreativ gestalten
- Jahreszeitliche Dekorationen kreativ gestalten
- Neue Techniken für kreative Laternen
- Wohlfühlabend für Mütter

Persönlichkeitsbildung

- Scheuch die Laus von der Leber – Zum Umgang von Sorgen und Nöten als Last für Körper und Seele
- Gut drauf sein (NLP Angebot)
- Ich hab nie mal Pause – Eigene Wichtigkeit und Zeitmanagement
- Belastungsproben im Alltag
- Krise als Chance
- Selbsthilfekräfte wecken

Ihre Ansprechpartnerin

Christiane Weed, Tel. (02 08) 8 59 96-76

ZUM AUSLEIHEN

Die Schatzkiste des Glaubens

Wie soll man heute den Glauben zur Sprache bringen?

Für viele Eltern, Erzieher/innen, Katechet/innen ist dies ein schwieriges Thema.

Unsere Schatzkiste soll Orientierung, Hilfe und Anregungen geben. Sie ist 50x45x30 cm groß und enthält zum Thema

- Bibel: einen großen und viele kleine Taler
- Gott: einen facettenreichen Glasdiamanten

- Rituale: Kreuz, Kerze, Gebetswürfel ...
- Kirchenjahr: eine Schatzkarte

Die Schatzkiste kann mit einer Kursleitung gebucht oder auch einzeln ausgeliehen werden.



Die Wasserkiste für Kinder

Wo überall begegnen wir Wasser? Wie fühlt sich Wasser an, wie schmeckt es, wie riecht es, welche Geräusche kann man damit machen?

Wasser bietet viele Möglichkeiten, sich spielerisch oder experimentell mit diesem lebenswichtigen Element auseinanderzusetzen.

Leihen Sie sich unsere Wasserkiste und planen Sie Ihren Thementag. Die Wasserkiste enthält

ELTERNKOMPETENZKURSE

Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Aus diesem Grund ist es wichtig, die eigenen Erziehungsvorstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit den Kindern zu reflektieren.

In unterschiedlichen Elternkompetenzkursen können Sie sich über den Erziehungsalltag austauschen und alltagsnah Handlungsalternativen erarbeiten. Elterntrainings können auf Anfrage organisiert werden!

Wir bieten:

Kess erziehen

- Kess erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag.
- Und noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.
- K wie kooperativ
- E wie ermutigend
- S wie sozial
- S wie situationsorientiert.

Der Kurs umfasst 5 Abende á 3 Unterrichtseinheiten:

Kess erziehen: Abenteuer Pubertät

Das Motto des Kurses bringt zum Ausdruck, dass es beide Seiten gibt: die anstrengenden wie die Schönen. Im Kurs werden beide Ernst genommen. Der Kurs umfasst fünf Einheiten mit folgenden Schwerpunkten:

Veränderungen wahrnehmen – Die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen – Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen

Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben – Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen – Kompetenzen sehen – Das Leben gestalten

Effekt

Kinder und Familien sind heute vielen Belastungen ausgesetzt. Diese wirken sich auf den Erziehungsalltag aus. Oft klagen Eltern über kleinere und größere Probleme mit ihren Kindern. Einige Kinder sind sehr unruhig und können sich nur schlecht konzentrieren, andere sind trotzig oder aggressiv. Eltern Wünschen sich dann Hilfen und Tipps, wie sie damit umgehen können.

Dieser Elternkurs ist für Eltern von Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren geeignet. Es geht z. B. um folgende Fragen:

- Wie kann ich das Selbstvertrauen meines Kindes stärken?
- Wie erkläre ich meinem Kind klare Regeln?
- Wie kann ich mit schwierigen Erziehungssituationen umgehen?
- Wie kann ich Stress in der Erziehung besser bewältigen?
- Wie unterstütze ich die Freundschaften meines Kindes am besten?

An 5 Kursabenden bekommen die Eltern Informationen und Tipps. Dabei können sie auch mit anderen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen. Zu jedem Termin gibt es ausführliche Materialien und Zusammenfassungen.

Die Kursleiterin wurde von der Universität Erlangen-Nürnberg ausgebildet.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christiane Weed, Tel. (02 08) 8 59 96-76



Babysitter gesucht?

Wir bieten regelmäßig Fortbildungen für Jugendliche ab 14 Jahren an, die Babys und Kleinkinder in ihrer Freizeit betreuen möchten. Die Fortbildung umfasst Themen, wie Pflege, Ernährung, Gesundheit, Spiel und Beschäftigung sowie Verhalten in Notsituationen.

Namen und Adressen der qualifizierten Jugendlichen sammeln wir, in Absprache mit deren Eltern, in einer Liste, die wir Ihnen gerne zur Suche eines Babysitters für Ihr Kinder/Ihre Kinder zur Verfügung stellen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christiane Weed, Tel. (02 08) 8 59 96-76



Sachbücher, Bilderbücher, Spiele (z.B. Wassermemory), Plakate, Lupen, Siebe zur Wasseruntersuchung, verschiedene Projektideen.

Der Vorlesekoffer

Es freut uns sehr, dass wir zu den Einrichtungen gehören, die in besonderer Weise von der DB und Ihren Projektpartnern (Ravensburger Buchverlag, Carlsen Verlag, Velber Verlag und Beltz Verlag) ausgewählt wurden, an der Leseförderungsinitiative teilzunehmen.

Wir haben einen Koffer mit ausgewählten Kinder- und Jugendbüchern bekommen, den wir nun Familienzentren, Kindergärten und Schulen zur Verfügung stellen können.



Informationen zu Schatzkiste, Wasserkiste und Vorlesekoffer erhalten Sie bei **Christiane Weed, Tel. (02 08) 8 59 96-76**

ANGEBOTE DES KOMMUNALEN INTEGRATIONSZENTRUMS IN KOOPERATION MIT DER KATH. FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

FAMILIENWELTEN

Das Angebot stärkt die Erziehungskompetenzen von Eltern mit und ohne Migrationshintergrund. Das Interesse und Engagement der Eltern am Bildungsprozess der Kinder wird gestärkt und die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Bildungsinstitutionen wird unterstützt.

Familienwelten besteht aus sieben entwicklungsbezogenen Themen, von der Geburt bis zum Einschulungsalter:

- Hallo Welt, ich komme!
- Erziehung – was ist das?
- Wie viele Regeln braucht ein Kind?
- Sprache stärken – Sprechkanäle schaffen
- Gesund aufwachsen
- Rechte der Kinder
- Mein Kind kommt in die Schule

Das Angebot findet einmal die Woche statt und läuft zwischen zwei und sieben Wochen. Es wird von einer Kursleitung begleitet und kann bei Bedarf auch mehrsprachig durchgeführt werden.

GRIFFBEREIT

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Das Programm „Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne Migrationshintergrund mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Eltern und Kinder nehmen wöchentlich für die Dauer von ca. einem Jahr an der Griffbereit-Gruppe teil, die von ausgebildeten ElternbegleiterInnen angeleitet wird.

In der Griffbereit-Gruppe werden immer zwei oder mehr Sprachen gesprochen: Deutsch und die Herkunfts-/Familiensprachen. So kommen schon Kleinkinder mit Migrationshintergrund sehr früh mit der deutschen Sprache und deutsche Kinder mit einer Fremdsprache in Kontakt.

Griffbereit fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten wie Spielen, Singen und Malen und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz.

RUCKSACK KITA

Ein Konzept zur Sprach- und Elternbildung im Elementarbereich

Sprachliche Bildung beginnt in der Familie und wird ergänzt und fortgeführt in der Kindertageseinrichtung. Rucksack Kita unterstützt Kinder und Eltern mit Migrationshintergrund sowie Kindertageseinrichtungen in diesem Bildungsprozess. Die Mehrsprachigkeit wird dabei als Potenzial der Kinder aufgegriffen.

Die Eltern werden als Experten für das Erlernen der Muttersprache angesprochen. Sie treffen sich über einen Zeitraum von neun Monaten wöchentlich und werden von Elternbegleiterinnen angeleitet, wie sie die sprachliche Bildung der Kinder mit Hilfe verschiedener Themen in der Muttersprache fördern können.

Parallel zur thematischen Arbeit mit den Eltern, werden die Kinder während des Besuches der Kindertageseinrichtung von den Erzieherinnen und Erziehern in der deutschen Sprache gefördert. Die Elterngruppe und die Kindertageseinrichtung koordinieren ihre Bildungsarbeit.

Eltern und Erzieherinnen gehen dabei eine Bildungs- und Erziehungspartnerschaft ein, die auch die interkulturelle Öffnung der Einrichtung unterstützt.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Claudia Friedrichs
Kath. Familienbildungsstätte
Tel. (02 08) 8 59 96-46

Irene Kastenholz
Kommunales Integrationszentrum
Tel. (02 08) 30 57 60 21

Leichte Sprache

Warum leichte Sprache?

Leichte Sprache ist wichtig.

Viele Menschen verstehen schwere Sprache nicht.

Das ist zum Beispiel schwere Sprache:

Fremd-Wörter.

Fach-Wörter.

Lange Sätze.

Darum gibt es Leichte Sprache.

Leichte Sprache verstehen alle besser.

Der folgende Text ist in Leichte Sprache übersetzt.

Der Text steht an einigen Stellen im Programmheft.



Wer betreut mein Kind?

Sie wollen an einem Kurs teilnehmen.

Ihr Kind kann nicht alleine zu Hause bleiben.

Sie bringen Ihr Kind mit.

Es kann in einem Raum mit Spielzeug die Zeit verbringen.

Eine Betreuerin passt auf Ihr Kind auf.

Das müssen Sie wissen:

- Sie sagen uns Bescheid, dass Ihr Kind kommt.
- Sie bezahlen 1 Euro pro Kind und Tag.
- Sie können auch mehrere Kinder mitbringen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christiane Weed

Telefon 02 08 / 85 99 6 - 76

K

Wir für Ihren Betrieb
Gesundheitsförderung und Weiterbildung auf Bestellung

Katholische Familienbildungsstätten Mülheim an der Ruhr/Oberhausen

Sie wollen als Personalverantwortliche/r in Ihrem Betrieb oder Ihrer Einrichtung ...

- ... den Bereich der Gesundheitsförderung mit gezielten, präventiven Maßnahmen sinnvoll unterstützen?
- bedarfsgerechte, passgenaue und effektive Weiterbildungsmaßnahmen vorhalten, die sowohl Teilnehmenden als auch dem Betrieb unmittelbar nutzen?
- Führungskräfte unterstützen?
- Teamentwicklung fördern?
- Arbeitsorganisation verbessern?
- Interkulturelle Kompetenz vermitteln?
- Familien gezielt unterstützen?
- Lern-, Begegnungs- und Entwicklungsräume vor Ort schaffen?
- Zukunft gestalten und Handlungsstrategien entwickeln?

Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung, Planung und Organisation vor Ort!

Ihre Ansprechpartnerin:

Rita Hövelmann, Tel. (02 08) 8 59 96-41

FACHBEREICHE

Angebote für Kooperationspartner

Elternbildung

- Schwangerschaft und Geburt
- Eltern-Kind-Gruppen
- Elterninformationsabende
- Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Interkulturelle Angebote und Angebote für Ehrenamtliche

Familie im alltäglichen Leben

- Persönlichkeitsbildung
- Werte- und Glaubensfragen
- Familie in besonderen Lebenssituationen
- Bildung und Stärkung für Frauen
- Sach- und Rechtsfragen

Fortbildungen – Qualifizierungen – Fachbereichskonferenzen

Bildungsurlaube

Ernährung

Gesundheit

- Fitness & Bewegung
- Gesundheitsbildung
- Entspannung & Balance

Kleider machen Leute – Leute machen Kleider

- Farb- und Stilberatung
- Kosmetikkurse
- Nähkurse (teilweise mit Kinderbetreuung)
- Schnupperkurse und Workshops
- Angebote für Teenies

Kreatives Gestalten

- Malen und Zeichnen
- Plastisches Gestalten
- Werkwochenenden



Fachbereichsleitung

Christiane Weed

Erzieherin, Sozialarbeiterin B.A.

Telefon (02 08) 8 59 96-76

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail christiane.weed@bistum-essen.de

ELTERNBILDUNG

ANGEBOTE IN OBERHAUSEN

**Ein Kind, was ist das?
Glück, für das es keine Worte gibt,
Liebe, die Gestalt angenommen hat,
eine Hand, die zurückführt in eine Welt,
die man längst vergessen hat.**

(Autor unbekannt)

Was ein Kind braucht, um sein Lächeln verschenken zu können, erfahren und erleben Eltern und andere Bezugspersonen in den Kursen des Fachbereichs „Elternbildung“. Durch Information und Austausch über Entwicklung, Pflege und Erziehung, bieten wir Ihnen Orientierung und Sicherheit für den Alltag mit dem Kind an.

Bei der Auswahl der Kursthemen und -inhalte richten wir uns nach den Bedürfnissen und Erfahrungen von Eltern und Kindern.

Von den Kursleitungen werden Lehrmethoden gewählt, die Kreativität und eigene Motivation aktivieren und den Kontaktaufbau der Familien untereinander anregen und festigen. So wird es Ihnen ermöglicht, mit neuem Blick auf die persönliche Situation zu schauen.

Erleben Sie auf diese Weise praktische Unterstützung im Familienalltag!

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Nutzen Sie diese Zeit zur Information und bereiten Sie sich auf die Ankunft Ihres Babys vor!

**Fachärztlicher Vortrag mit
Führung durch den Kreißsaal**
in Kooperation mit dem St. Clemens
Hospital

Leitung: Dr. Carsten Böing, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie

**jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
jeden 3. Sonntag im Monat, 11.00 Uhr**

Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 0208/695241 oder auf der App der Geburtsklinik.

**So viele Träume,
so viele Wünsche,
so viele Hoffnungen,
so viele Fragen,
so viel Gefühl,
so ein kleiner Mensch.
Willkommen im Leben,
kleine Prinzessin/kleiner Prinz**
(Autor unbekannt)

Eltern-Kind-Gruppen

Möchten Sie erfahren, was Ihr Kind braucht, damit sich seine Träume, Wünsche und Hoffnungen erfüllen?

In den Eltern-Kind-Gruppen für verschiedene Altersstufen erhalten Sie viele Anregungen zur entwicklungsgerechten Unterstützung und Förderung Ihres Kindes! Die Gruppentreffen ermöglichen Vätern, Müttern und Kindern die Begegnung miteinander, um langfristige Kontakte zueinander aufzubauen und durch gemeinsamen Austausch ressourcenorientiert voneinander zu lernen. Ausgebildete Fachkräfte schaffen einen Informations- und Begegnungsraum, der auf kreative Art das Lernen ermöglicht, und vermitteln praktische Unterstützung zur Bewältigung des Erziehungs- und Familienalltages.

! Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
Bei Bedarf richten wir auch zusätzliche Kurse ein.



ELTERNSTART NRW OFFENER TREFF

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Die Eltern bekommen die Möglichkeit sich in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Keksen über Ihre Erfahrungen in der Babyphase auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Es wird über viele Themen rund um den Start vom Paar zur Familie und Baby gesprochen, wie etwa Ernährung (Stillen, Babyflasche, erster Brei), Schlafrhythmus, Körpersprache des Babys und Veränderungen in der Paarbeziehung. Altersentsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesmaterialien für die Babys stehen zur Verfügung. Erste Sing- und Fingerspiele werden vermittelt.

„ElternStart NRW“ ist kein Lernen nach einen festen Lehrplan. Die KursleiterInnen greifen vielmehr die individuellen und aktuellen Fragen auf, die Mütter und Väter mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos!

! Kommen Sie mit Ihrem Baby einfach vorbei.
! Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Leitung: Johanna Spieß
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U812002**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
9.30–11.00 Uhr
21 Vormittage/42 UE
gebührenfrei

• **V812002**
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
9.30–11.00 Uhr
12 Vormittage/24 UE
gebührenfrei

Leitung: Susanne Fenner
**Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

• **U812003**
Fr 19.01.18–Fr 06.07.18
9.30–11.00 Uhr
22 Vormittage/44 UE
gebührenfrei

• **V812003**
Fr 14.09.18–Fr 14.12.18
09.30–11.00 Uhr
12 Vormittage/24 UE
gebührenfrei

Leitung: Dagmar Rickers
**St. Katharina, Familienzentrum
Bonmannstraße 80**

• **U812004**
Fr 19.01.18–Fr 22.06.18
09.00–10.30 Uhr
16 Vormittage/32 UE
gebührenfrei

• **V812004**
Fr 21.09.18–Fr 07.12.18
09.00–10.30 Uhr
9 Vormittage/18 UE
gebührenfrei

Leitung: Christiane Willems
**Kath. Familienzentrum Liebfrauen,
Roßbachstraße 39a**

• **U812005**
Do 18.01.18–Do 05.07.18
8.30–10.00 Uhr
20 Vormittage/40 UE
gebührenfrei

• **V812005**
Do 13.09.18–Do 13.12.18
08.30–10.00 Uhr
11 Vormittage/22 UE
gebührenfrei



Leitung: N.N.
**St. Michael, Familienzentrum
Pothmannsweg 23**

• **U812006**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
14.30–16.00 Uhr
21 Nachmittage/42 UE
gebührenfrei

• **V812006**
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
14.30–16.00 Uhr
12 Nachmittage/24 UE
gebührenfrei

ELTERNSTART NRW GRUPPEN

Ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Folgende Inhalte/Themen werden an 5 Terminen a 90 Minuten angesprochen und vermittelt.

- Die Sprache des Säuglings besser verstehen
- Die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben
- Sich mit anderen Eltern austauschen
- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby erhalten
- mehr Sicherheit in Ihrer Elternrolle gewinnen
- Einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung erhalten
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien bekommen

„ElternStart NRW“ ist kein Lernen nach einen festen Lehrplan. Die KursleiterInnen greifen vielmehr die Fragen auf, die Mütter und Väter mitbringen.

ElternStart (2–4 Monate)

Leitung: Claudia Wübbels
**St. Marien, Jugendheim
Elsa-Brändström-Straße 82**

V812007
Mi 12.09.18–Mi 31.10.18
09.30–11.00 Uhr
5 Vormittage/10 UE
gebührenfrei

! Gerne richten wir bei Bedarf weitere ElternStart-Angebote ein.
! Sprechen Sie uns an.

BABYZEIT

In diesem Kurs nehmen sich Eltern Zeit, um ihr Kind genau zu beobachten, zu genießen und in seiner Entwicklung zu begleiten.

Sie lernen Streichel- und Singspiele kennen, die dem Baby gefallen und gut tun, aber erfahren auch, mit welchen Spielzeugen es sich gerne alleine beschäftigen mag.

Mütter und Väter haben Zeit, Kontakte zueinander zu knüpfen und sich in Gesprächen über Themen wie z. B. Ernährung, Pflege, Veränderung in der Beziehung und im Berufsleben auszutauschen.

Ergänzt werden die wöchentlichen Treffen durch je einen Kursvor- oder nachmittag am Wochenende pro Halbjahr, an dem sich die kompletten Familien begegnen, um gemeinsam eine schöne „Familienzeit“ zu verbringen.

Babyzeit (2–4 Monate)

Leitung: N.N.

Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11

•U812012

Fr 19.1.18–Fr 6.7.18

9.30–11.00 Uhr

22 Vormittage/51 UE

Kursgebühr EUR 112,20

Babyzeit (6–9 Monate)

Leitung: Claudia Wübbels

Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•U812010

Do 18.01.18–Do 05.07.18

09.30–11.00 Uhr

20 Vormittage/47 UE

Kursgebühr EUR 103,40

Babyzeit (6–12 Monate)

Leitung: Andrea Görbert

Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11

•U812011

Mi 17.01.18–Mi 04.07.18

9.30–11.00 Uhr

22 Vormittage/51 UE

Kursgebühr EUR 112,20

Babyzeit (3–5 Monate)

Leitung: Nicole Mäding

Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13

•V812014

Mi 12.09.18–Mi 12.12.18

09.00–10.30 Uhr

11 Vormittage/26 UE

Kursgebühr EUR 63,80

Babyzeit (4–6 Monate)

Leitung: Claudia Wübbels

St. Marien, Jugendheim
Elsa-Brändström-Straße 82

•V812012

Mi 07.11.18–Mi 12.12.18

09.30–11.00 Uhr

6 Vormittage/19 UE

gebührenfrei

Babyzeit (6–12 Monate)

in Kooperation mit der Pfarr-
gemeinde St. Josef Buschhausen

Leitung: Dorothea Effenberger

St. Josef, Pfarrheim
Lindnerstraße 197

•V812016

Do 13.09.18–Do 13.12.18

09.00–10.30 Uhr

11 Vormittage/29 UE

Kursgebühr EUR 63,80

Babyzeit (7–12 Monate)

Leitung: N.N.

Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

•V812010

Fr 14.09.18–Fr 14.12.18

09.30–11.00 Uhr

12 Vormittage/31 UE

Kursgebühr EUR 68,20

! Elternabende und Familiensamstage werden im Kurs abgesprochen.

! Gerne vermitteln wir Ihnen einen qualifizierten Babysitter in der Nähe Ihres Wohnortes! Bitte informieren Sie sich unter Telefon 8 59 96-76

! Babysitter-Workshop – zu finden unter Fortbildungen und Qualifikationen



wellcome

Das Baby ist da, die Freude ist riesig und nichts geht mehr.

Die ersten Monate nach der Geburt können für junge Familien, bei aller Freude über den ersehnten Nachwuchs, ganz schön stressig und manchmal auch chaotisch werden. Das Baby schreit, das Geschwisterkind fühlt sich vernachlässigt und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Da ist eine wellcome-Ehrenamtliche oft der rettende Engel.

Im ersten Lebensjahr des Kindes erhalten Sie individuelle Hilfe. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden zu Ihnen,



Foto: wellcome gGmbH Hamburg

begleitet und unterstützt die Familie, indem sie den Säugling oder die Geschwisterkinder betreut.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Kath. Familienbildungsstätte

Diane Nottebohm

Mobil 0157 53 58 94 06

E-Mail: oberhausen@wellcome-online.de

Web: www.wellcome-online.de

NACH DEM ERSTEN GEBURTSTAG

Kidix

Eltern-Kind-Kurs

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von einem bis drei Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix-Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix-Zertifikat durchgeführt.

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch Kursleitung, beobachten und entdecken des eigenen Kindes

Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungs-gerechte Spiel- und Aktivitätsanregung

Kidix (1–2 Jahren)

In Kooperation mit der
Pfarrgemeinde St. Josef Buschhausen

Leitung: Dorothea Effenberger
St. Josef/Buschhausen, Pfarrheim,
Lindnerstraße 197

• **U812025**

Do 18.01.18–Do 05.07.18

10.30–12.00 Uhr
20 Vormittage/47 UE
Kursgebühr EUR 103,40

Kidix (1 1/2–3 Jahre)

Leitung: Dorothea Effenberger

• **U812024**

Do 18.01.18–Do 05.07.18

09.00–10.30 Uhr
20 Vormittage/47 UE
Kursgebühr EUR 103,40

Kidix (1 1/2–2 1/2 Jahre)

Leitung: Claudia Wübbels
St. Marien, Jugendheim,
Elsa-Brändström-Straße 82

• **U812022**

Mi 17.01.18–Mi 04.07.18

09.30–11.00 Uhr
22 Vormittage/51 UE
Kursgebühr EUR 112,20

Kidix (1 1/2–2 1/2 Jahre)

Leitung: Nicole Mäding
Katholische Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13

• **U812023**

Mi 17.01.18–Mi 04.07.18

9.00–10.30 Uhr
24 Vormittage/51 UE
Kursgebühr EUR 112,20

Kidix (1–2 Jahre)

Leitung: Claudia Wübbels
Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11

• **V812020**

Do 13.09.18–Do 13.12.18

09.30–11.00 Uhr
11 Vormittage/29 UE
Kursgebühr EUR 63,80

Kidix (1–2 Jahre)

Leitung: Andrea Görbert
Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11

• **V812021**

Mi 12.09.18–Mi 12.12.18

09.30–11.00 Uhr
11 Vormittage/29 UE
Kursgebühr EUR 63,80

Kidix (1–2 Jahre)

In Kooperation mit der
Pfarrgemeinde St. Josef Buschhausen
Leitung: Dorothea Effenberger
St. Josef/Buschhausen, Pfarrheim,
Lindnerstraße 197

• **V812025**

Do 13.09.18–Do 13.12.18

10.30–12.00 Uhr
11 Vormittage/29 UE
Kursgebühr EUR 63,80

Kidix (6–18 Monate)

In Kooperation mit der Pfarr-
gemeinde St. Theresia, Königshardt
Leitung: Nicole Mäding
St. Theresia v.K.J., Gemeindehaus,
Mergelkühle 1

• **U812029**

Do 18.01.18–Do 05.07.18

09.30–11.00 Uhr
20 Vormittage/47 UE
Kursgebühr EUR 103,40

• **V812029**

Do 13.09.18–Do 13.12.18

09.30–11.00 Uhr
11 Vormittage/29 UE
Kursgebühr EUR 63,80

Kidix (1–3 Jahre)

In Kooperation mit der Kindertages-
einrichtung St. Antonius

Leitung: Magdalena Huhn
St. Antonius/Alstaden, Kindertages-
einrichtung, Antoniusplatz 2

• **U812030**

Mo 15.01.18–Mo 02.07.18

09.30–11.00 Uhr
21 Vormittage/49 UE
Kursgebühr EUR 107,80

• **V812030**

Mo 10.09.18–Mo 10.12.18

09.30–11.00 Uhr
12 Vormittage/31 UE
Kursgebühr EUR 68,20

Kidix (1–3 Jahre)

In Kooperation mit der Kindertages-
einrichtung St. Johann/Holten

Leitung: Nicole Herzog
St. Johann/Holten, Kindertages-
einrichtung, Bruchsteg 49

• **U812031**

Mi 17.01.18–Mi 04.07.18

10.00–11.30 Uhr
22 Vormittage/51 UE
Kursgebühr EUR 112,20

• **V812031**

Mi 12.09.18–Mi 12.12.18

10.00–11.30 Uhr
11 Vormittage/29 UE
Kursgebühr EUR 63,80

! Elternabende und Familiensamstage werden im Kurs abgesprochen. Weitere „Kidix“-Kurse bei den Familienzentren

LERNEN IM SPIELRAUM

„Spielen ist die Urform allen Lernens“
(Dr. Bibiane Schuch, Kinderpsychologin)

Durch Spielen lernen! Geht das überhaupt?

Spielen ist der Zugang, sich selbst und die Welt zu begreifen. Es ist die kindgerechte Form des Lernens. Beim Spiel gewinnt und festigt das Kind intellektuelle Fähigkeiten, es trainiert und erprobt Alltagskompetenzen. Im „Spielraum“ erleben und erfahren Eltern wie sie das Spiel ihres Kindes durch entwicklungsgerechte Anregungen unterstützen und fördern können. Eine qualifizierte Fachkraft informiert Sie über kindliche Entwicklungsprozesse und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familien- und Erziehungsalltags.

Erwachsene und Kinder haben Spaß miteinander, lernen sich kennen und knüpfen neue Kontakte zu anderen Familien.

Zum Kurs gehört ein „Familiensamstag“ zu dem alle Familien eingeladen sind, um einander bei unterschiedlichen Aktivitäten kennenzulernen und gemeinsam einen schönen Nachmittag zu gestalten.

Ein bis zwei Elternabende pro Semester geben Gelegenheit zur intensiven Auseinandersetzung mit Erziehungs- und Familienthemen. Nach Bedarf werden zusätzliche Fachreferenten hinzugezogen.

Lernen im Spielraum (1–3 Jahre)

in Kooperation mit dem Kindertages- einrichtung „Entdeckungskiste“

Leitung: Dagmar Rickers

St. Pankratius, Entdeckungskiste
Nürnberger Straße

•U812037

Mo 22.01.18–Mo 11.06.18

15.00–16.30 Uhr

17 Nachmittage/37 UE

Kursgebühr EUR 81,40

•V812037

Mo 24.09.18–Mo 03.12.18

15.00–16.30 Uhr

9 Nachmittage/21 UE

Kursgebühr EUR 46,20

! Weitere „Lernen im Spielraum“-Kurse
! bei den Familienzentren.

LERNEN IM SPIELRAUM PLUS

Von der Eltern-Kind-Gruppe zur „Kleinen Kindergartengruppe“. Dieses Angebot der Katholischen Familienbildungsstätten Mülheim/Oberhausen wird in Kooperation mit Kindertageseinrichtungen durchgeführt.

Die Ziele des Kurses sind:

- Unterstützung von Eltern im Erziehungsalltag
- Förderung der ganzheitlichen Entwicklung der Kinder
- Unterstützung des Ablösungsprozesses und konstruktive Vorbereitung auf den „Kindergarten“
- Stärkung der Ressourcen von Eltern und Kindern

Der Kurs teilt sich in drei unterschiedliche, aufeinanderfolgende Phasen auf:

1. Phase:

Es treffen sich 10–12 Eltern mit ihren Kleinkindern ab 1 Jahr, um gemeinsam, einmal pro Woche für 90 Minuten eine schöne Spielzeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen und um miteinander und voneinander zu lernen. Das Konzept „Lernen im Spielraum“ ist Grundlage der Kursarbeit.

2. Phase:

Nach ca. einem Jahr wird die Eltern-Kind-Gruppe nach Bedarf zeitlich verlängert. Eltern und Kinder können weiterhin gemeinsam, aber auch räumlich getrennt, an den unterschiedlichsten Angeboten innerhalb der Kindertageseinrichtung teilnehmen. So wird ein behutsamer Abnabelungsprozess ermöglicht und die Bedürfnisse von Eltern und Kindern finden Berücksichtigung.

3. Phase:

Nach ca. einem halben Jahr startet die „kleine Kindergartengruppe“. Die Kinder werden an ein oder zwei Vormittagen jeweils für 3 Stunden von der vertrauten Gruppenleiterin und einer Ergänzungskraft liebevoll betreut und qualifiziert in ihrer Entwicklung gefördert. Eltern haben in dieser Zeit Gelegenheit zu Gesprächen untereinander und zur Teilnahme an Fortbildungsangeboten, nach Bedarf mit einem Fachreferenten.

! Die Kurse „Lernen im Spielraum plus“
! finden Sie unter den einzelnen Familienzentren.

DIE NATUR GENIESSEN

Waldspielgruppe

Wir tauchen gemeinsam in die wunderbare Welt des Waldes ein und entdecken auf spielerische Art und Weise den Lebens- und Erfahrungsraum mit allen Sinnen immer wieder neu. Wir erleben hautnah, wie sich der Wald mit seiner Pflanzen- und Tierwelt im Laufe des Jahres bei unterschiedlichen Wetterlagen verwandelt.

Der Wald bietet den Kindern einen Raum für Entdeckungen, einen Raum, wo sie Lärm machen, im Dreck spielen, balancieren und klettern lernen können. Einen Raum, in dem die Kinder viele Möglichkeiten entdecken, wie sie sich selber und mit anderen spielerisch beschäftigen können.

Das Gehen in weglosem Gelände fördert den Gleichgewichtssinn, das Spielen mit dem „Spielzeug des Waldes“ fördert die Phantasie, die Beobachtung von Tieren und Pflanzen



schafft ein besseres Verständnis für die Natur und Respekt vor Leben.

Waldspielgruppe (2–3 Jahre)

Leitung: Carina Hillers
Waldparkplatz, Hiesfelder Str. 101

•U812130
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
16.00–17.30 Uhr
21 Nachmittage/49 UE
Kursgebühr EUR 107,80

•V812130
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
16.00–17.30 Uhr
12 Nachmittage/31 UE
Kursgebühr EUR 68,20

Waldspielgruppe (3–5 Jahre)

Leitung: Beate Fulde
Waldparkplatz, Hiesfelder Str. 101

•U812131
Fr 19.01.18–Fr 06.07.18
16.00–17.30 Uhr
22 Nachmittage/48 UE
Kursgebühr EUR 105,60

•V812131
Fr 14.09.18–Fr 14.12.18
16.00–17.30 Uhr
12 Nachmittage/28 UE
Kursgebühr EUR 61,60

! Kurse inklusive Elternabend und Familiensamstag

„Abenteuer Natur“ Ein Eltern-Kind-Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Durch fühlbare Kontakte mit der Natur wird die Neugier der Kinder geweckt und positive Naturerlebnisse vermittelt. Sie werden zum weiterdenken und Begreifen von Zusammenhängen angeregt. Die Eltern lernen Ihren Stadtteil unter ganz anderen Gesichtspunkten kennen. Im Vordergrund stehen Exkursionen im Stadtteil, allerdings bei schlechtem Wetter kann die Natur auch im Haus mit Experimenten erlebt werden. Der Kurs findet einmal im Monat immer samstags statt.

Leitung: N.N.
Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtdorf
Eichendorffstraße 13

•U812132
Sa 27.01.18–Sa 07.07.18
15.00–17.15 Uhr
7 Nachmittage/21 UE
Kursgebühr EUR 46,20

•V812132
Sa 15.09.18–Sa 15.12.18
15.00–17.15 Uhr
4 Nachmittage/12 UE
Kursgebühr EUR 26,40

! Hinweis: Wetterfeste Kleidung für Kinder und Eltern!

Erlebnispädagogik mit dem Pferd

In diesem Kurs entdecken, erleben und lernen Eltern mit Kindern gemeinsam die wunderbare Welt der Pferde kennen. Beim Striegeln und Pflegen der Tiere wird die eigene Körpersprache und dessen Wirkung auf Andere bewusst gemacht.

Beim anschließenden Reiten intensiviert sich die Eltern-Kind-Beziehung, der eigene Körper wird bewusst wahrgenommen und das Selbstvertrauen gestärkt. So entsteht ein einzigartiges Familienglück.

! Bitte bringen Sie einen Reit- oder Fahrradhelm, eine bequeme Hose und Gummistiefel mit.

„Abenteuer Pferd“ ab 3 Jahren

Leitung: Karin Schwamm
Klaphecks Hof, Kurfürstenstr. 70

•U812140
Sa 20.01.18–Sa 07.07.18
11.00–12.30 Uhr
23 Vormittage/46 UE
Kursgebühr EUR 230,00

•V812140
Sa 08.09.18–Sa 15.12.18
11.00–12.30 Uhr
13 Vormittage/26 UE
Kursgebühr EUR 130,00

MALECKI
BÜROEINRICHTUNGEN GMBH

kopieren · drucken
faxen · scannen

Mülheimer Str. 127 + 130 · 46045 Oberhausen
Telefon (0208) 864993 · Telefax (0208) 23808
malecki-oberhausen@t-online.de

brother
at your side

Premium Service-Partner

Laserdrucker
Telefax
Multifunktionscenter
Beschriftungsgeräte



**Vertrauenssache ... Eltern und Kinder begegnen sich neu
Ein Bildungswochenende mit Pferden für Familien**

Vertrauen bilden – gemeinsam Neues entdecken – Erlebtes miteinander teilen – sich über die Generationen austauschen – gestärkt in den Familienalltag zurückkehren ...

Dieses Familienbildungswochenende steht mit seinen vertrauensbildenden Übungen im Umgang mit Pferden ganz im Zeichen des familiären Erlebens und Miteinanders: beim

Striegeln und Pflegen der Tiere wird die eigene Körpersprache und deren Wirkung auf Andere bewusst gemacht. Beim anschließenden Reiten intensiviert sich die Eltern-Kind-Beziehung, der eigene Körper wird bewusst wahrgenommen und das Selbstvertrauen gestärkt. So entsteht ein einzigartiges Familienglück.

Leitung: Christiane Weed, Sandra Hendricks
**Reitercamp Hötzenhof
Hardtscher Weg 14
47589 Uedem-Keppeln**

• **U818000**
Fr 27.04.18 – So 29.04.18
18.00 – 14.00 Uhr
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 135,00

• **V818000**
Fr 28.09.18 – So 30.09.18
18.00 – 14.00 Uhr
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 135,00
(Kinderpreise gestaffelt auf Anfrage)

! Die Anreise erfolgt selbstständig.

WIE PACKE ICH EINEN KURS ALS GESCHENK EIN?

Ganz einfach mit unserem Geschenkgutschein!

Fragen Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte
Telefon (02 08) 8 59 96-40/-41



GEBURTSTAG • JUBILÄUM • WEIHNACHTEN • DANKESCHÖN • HOCHZEIT • ODER EINFACH NUR SO

ANGEBOTE IN KOOPERATION MIT FAMILIENZENTREN

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Die Arche“

Hilf mir, es selbst zu tun! (6–18 Monate)

Dieses Gruppenangebot lädt Kinder und Eltern gleichermaßen ein, im „Entwicklungsraum“ zu spielen und zu erleben, wie durch eine „vorbereitete Umgebung“ das selbstbestimmte Spiel des Kindes angeregt und ermöglicht wird. Dabei entsprechen die Spielanregungen dem jeweiligen Entwicklungsstand und dem Interesse des Kindes und bieten größtmögliche Selbstständigkeit beim Lernen.

Im Kurs erfahren Eltern, wie sie durch ihr Verhalten die Entwicklung ihres Kindes begleiten und fördern können. Sie lernen, warum die „Isolation der Schwierigkeit“ und die „Polarisierung der Aufmerksamkeit“ wichtige Bedeutungen im Bildungsprozess von Kindern haben.

Durch den Besuch der Gruppe knüpfen Familien Kontakte zueinander, tauschen sich aus, haben Spaß miteinander und erhalten vielfältige Impulse zur Gestaltung ihres Familienalltags.

Die wöchentlichen Gruppentreffen werden von einer erfahrenen Elternbildnerin und Montessori-Pädagogin geleitet, und durch zusätzliche Elternabende und „Familiensamstage“ ergänzt.

Leitung: Claudia Schürmann-Evers
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

• **U812054**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
15.00–16.30 Uhr
21 Nachmittage/49 UE
Kursgebühr EUR 107,80

• **V812054**
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
15.00–16.30 Uhr
12 Nachmittage/31 UE
Kursgebühr EUR 68,20

Lernen im Klang- und Bewegungsraum (1–3 Jahre)

„Lernen im Klang- und Bewegungsraum“ ist eine Variante des Konzeptes „Lernen im Spielraum“, bei dem die Entwicklung der Musikalität und der Bewegungskoordination besonders im Fokus steht.

! Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe.

Leitung: Andrea Görbert
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

• **U812056**
Do 18.01.18–Do 05.07.18
09.00–10.30 Uhr
19 Vormittage/42 UE
Kursgebühr EUR 92,40

• **V812056**
Do 13.09.18–Do 13.12.18
09.00–10.30 Uhr
11 Vormittage/26 UE
Kursgebühr EUR 57,20

Eltern und Kinder in Bewegung

Bewegungskurs für Eltern mit Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren

In dieser Stunde begleiten und beobachten Eltern die Bewegungsfreude und Bewegungsvielfalt ihrer Kinder. Sie unterstützen sie damit in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung. Sie können gemeinsam den Spaß und die Freude an der Bewegung entdecken. Auf spielerische und altersgerechte Weise machen die Kinder Körper und Bewegungserfahrung.

Leitung: Martina Eumann, Birgit Steinbach
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

• **U812060**
Do 18.01.18–Do 28.06.18
16.15–17.00 Uhr
19 Nachmittage/19 UE
Kursgebühr EUR 54,15

• **V812060**
Do 13.09.18–Do 22.11.18
16.15–17.00 Uhr
8 Nachmittage/8 UE
Kursgebühr EUR 22,80

Kinder in Bewegung

Krabbeln und klettern, hüpfen und steigen, balancieren, rennen und schleichen. Kinder sind gerne in Bewegung, sie sammeln dabei neben Lebensfreude viele wichtige Informationen über Funktionen und Potenziale ihres Körpers und über ihre Umwelt. Die Eltern werden angeleitet, wie sie ihre Kinder zu Hause im Bereich der Bewegung fördern können.

Kinder in Bewegung (3–4 Jahre)

Leitung: Martina Eumann, Birgit Steinbach
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

• **U812061**
Do 18.01.18–Do 28.06.18
15.20–16.05 Uhr
19 Nachmittage/19 UE
Kursgebühr EUR 54,15

• **V812061**
Do 13.09.18–Do 22.11.18
15.20–16.05 Uhr
8 Nachmittage/8 UE
Kursgebühr EUR 22,80

Kinder in Bewegung (4–5 Jahre)

Leitung: Martina Eumann, Birgit Steinbach
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

• **U812062**
Do 18.01.18–Do 28.06.18
14.25–15.10 Uhr
19 Nachmittage/19 UE
Kursgebühr EUR 54,15

• **V812062**
Do 13.09.18–Do 22.11.18
14.25–15.10 Uhr
8 Nachmittage/8 UE
Kursgebühr EUR 22,80

Kinder in Bewegung (5–6 Jahre)

Leitung: Martina Eumann, Birgit Steinbach
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

• **U812063**
Do 18.01.18–Do 28.06.18
13.30–14.15 Uhr
19 Nachmittage/19 UE
Kursgebühr EUR 54,15

•V812063

Do 13.09.18–Do 22.11.18

13.30–14.15 Uhr
8 Nachmittage/8 UE
Kursgebühr EUR 22,80

Fortbildung Erste Hilfe am Säugling/Kleinkind

Eltern erhalten von einer Fachkraft der Erste Hilfe und Notfallrettung Informationen zum Verhalten im Notfall bei Säuglingen und Kleinkindern. Darüber hinaus werden lebensrettende Maßnahmen zur Wiederbelebung besprochen und eingeübt.

Leitung: Philipp Beyer,
EHN – Erste Hilfe und Notfall Rettung
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

•U812301

Sa 24.02.18

09.30–13.15 Uhr
1 Nachmittag/5 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Erziehen heißt auch Grenzen setzen

In der Auseinandersetzung mit dem Thema „Grenzen“ setzen geht es darum, in der Erziehung Verhaltensmaßstäbe – Grenzen – zu gewinnen, an denen Kinder sich orientieren, messen und beweisen können. Grenzen verstehen sich damit als Orientierungshilfen und erhöhen darüber hinaus das Sicherheitsgefühl des Kindes beim Hineinwachsen in die Familie und Gesellschaft.

Die Diskussion des Themas „Grenzen“ soll an diesem Abend nicht mit dem Ziel erfolgen, ein Rezept zu finden, das formuliert, wie eine ideale, störungsfreie Erziehung funktionieren kann, sondern soll vielmehr zu einem besseren Verständnis unserer Kinder und zu einem gelasseneren Umgang im Erziehungsalltag beitragen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

•U812300

Mi 07.03.18

19.30–21.45 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Adventszeit – Plätzchenzeit

Leitung: Birgit Stahl
**Familienzentrum „Die Arche“
Danziger Straße 35**

•V814110

Fr 14.12.18

14.00–16.15 Uhr
1 Nachmittag/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum Christ König

Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele Körpererfahrung und Sexualerziehung in der Kita

Den eigenen Körper kennen lernen, sich selbst anfassen, erfahren und entdecken. Die kindlich-sexuellen Bedürfnisse und Ausdrucksweisen sind vielfältig und individuell ausgeprägt. Kinder benötigen die Begleitung und Hilfestellung ihrer Eltern bei der Entwicklung ihrer geschlechtlichen Identität. Dabei geht es nicht nur um die Aufklärung über biologische Sachverhalte, sondern auch um die Förderung des positiven Körpergefühls, Stärkung des kindlichen Selbstvertrauens und soziales/partnerschaftliches Verhalten.

Was genau es mit der kindlichen Sexualität auf sich hat und wie am besten auf peinliche Fragen der Kinder reagiert wird, bekommen Eltern an diesem Abend näher gebracht.

Leitung: Janina Dreyer
**Christ König, Kath. Familienzentrum,
Fichtestraße 13**

•U812302

Do 25.01.18

19.00–21.15 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

„Wohin mit meiner Wut“ – Wenn mein Kind mich in die Enge treibt

Solche Situationen kennen wir alle! Unser Kind bringt uns mit seinem eigenwilligen, vielleicht trotzigem Verhalten ganz rasch an unsere eigenen Grenzen. Oft passiert dies, weil wir überrascht werden, nicht auf diesen Vorfall vorbereitet sind.

Durch die Forschungen der Emotionspsychologie liegen uns heute wichtige Erkenntnisse vor

über die Bedingungen und Ausdrucksweisen von Ärger und Wut. Dieses Wissen kann uns helfen, in emotionalen Stresssituationen mit unseren Kindern gelassener zu reagieren. Über wissenschaftliche Informationen, bei Gesprächen und durch den persönlichen Erfahrungsaustausch können Sie neue Perspektiven und Chancen entdecken, die Ihnen Möglichkeiten für ein neues Handeln aufzeigen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik
**Christ König, Kath. Familienzentrum,
Fichtestraße 13**

•U812303

Do 03.05.18

19.30–21.45 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum City-West

Kidix (1–3 Jahre)

Leitung: Justina Müller
**Familienzentrum City-West
Bebelstraße 61 a**

•U812028

Do 18.01.18–Do 05.07.18

15.00–16.30 Uhr

ELTERN-KOMPETENZ KURSE

Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Aus diesem Grund ist es wichtig, die eigenen Erziehungsvorstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit den Kindern zu reflektieren.

In unterschiedlichen Elternkompetenzkursen können Sie sich über den Erziehungsalltag austauschen und alltagsnahe Handlungsalternativen erarbeiten.

Elterntrainings können auf Anfrage organisiert werden!

**Bitte sprechen Sie uns an:
Christiane Weed
Telefon (0208) 85996-76**

20 Nachmittage/40 UE
Kursgebühr auf Anfrage im FZ

• **V812028**

Do 13.09.18 – Do 13.12.18

15.00 – 16.30 Uhr

11 Nachmittage/22UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu Sterkrade

Kidix (1 – 3 Jahre)

Leitung: Bärbel Wendt

Herz-Jesu, Familienzentrum

Oskarstraße 33 – 35

• **U812027**

Di 16.01.18 – Di 03.07.18

14.30 – 16.00 Uhr

21 Nachmittage/49 UE

Kursgebühr EUR 107,80

• **V812027**

Di 11.09.18 – Di 11.12.18

14.30 – 16.00 Uhr

12 Nachmittage/31 UE

Kursgebühr EUR 68,20

Sprachentwicklung im Kindesalter

Jedes Kind ist individuell, auch was die Sprachentwicklung betrifft. Wann und wie schnell ein Kind sprechen lernt, kann sehr unterschiedlich sein und hängt von vielen Faktoren ab. Dies wirft jedoch schnell Fragen bei Eltern auf. Ist es normal, dass mein Kind noch nicht spricht? Wieso kann mein Kind noch keine ganzen Sätze bilden?

An diesem Abend im Familienzentrum werden die sieben Stufen der Sprachentwicklung und ihre Abweichungen besprochen. Zusätzlich erhalten sie an diesem Abend Informationen wie sie die Sprachentwicklung ihres Kindes fördern können.

Leitung: Monika Stettner-Dominik

Herz-Jesu, Kindertageseinrichtung,

Oskarstraße 33 – 35

• **U812304**

Mi 14.03.18

19.30 – 21.45 Uhr

1 Nachmittage/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Gesunde und pffige Snacks Angebot für Eltern und Kind

Leitung: Birgit Stahl

Herz-Jesu, Kindertageseinrichtung

Oskarstraße 33 – 35

• **U814102**

Di 05.06.18

15.00 – 17.15 Uhr

1 Nachmittage/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kindergeburtstage kreativ gestalten

Feiern wie Piraten, einen Prinzessinnen-Ball geben, eine Feen-Party veranstalten oder mal ein ganz anderes Motto? Der Kindergeburtstag steht vor der Tür und Sie brauchen Ideen für Spiele, Dekoration und einfache Rezepte? An diesem Abend gibt es viele Ideen und Anregungen rund um den Kindergeburtstag

Leitung: Jutta Nierhaus

Herz-Jesu, Kindertageseinrichtung

Oskarstraße 33 – 35

• **V812300**

Mo 10.09.18

19.00 – 21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum Innenstadt

Lernen im Spielraum (1 – 3 Jahre)

Leitung: Johanna Spieß

Familienzentrum Innenstadt

Wörthstraße 25

• **U812040**

Mo 15.01.18 – Mo 02.07.18

14.15 – 15.45 Uhr



21 Nachmittage/46 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

• **V812040**

Mo 10.09.18 – Mo 10.12.18

14.15 – 15.45 Uhr

12 Nachmittage/28 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele Körpererfahrung und Sexualerziehung in der Kita

Den eigenen Körper kennen lernen, sich selbst anfassen, erfahren und entdecken. Die kindlich-sexuellen Bedürfnisse und Ausdrucksweisen sind vielfältig und individuell ausgeprägt. Kinder benötigen die Begleitung und Hilfeleistung ihrer Eltern bei der Entwicklung ihrer geschlechtlichen Identität. Dabei geht es nicht nur um die Aufklärung über biologische Sachverhalte, sondern auch um die Förderung des positiven Körpergefühls, Stärkung des kindlichen Selbstvertrauens und soziales/partnerschaftliches Verhalten.

Was genau es mit der kindlichen Sexualität auf sich hat und wie am besten auf peinliche Fragen der Kinder reagiert wird, bekommen Eltern an diesem Abend näher gebracht.

Leitung: Janina Dreyer

Familienzentrum Innenstadt

Wörthstraße 25

• **V812301**

Di 09.10.18

19.00 – 21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum Liebfrauen

ElternStart NRW – Offener Treff

Leitung: Christiane Willems

Kath. Familienzentrum Liebfrauen

Roßbachstraße 39a

• **U812005**

Do 18.01.18 – Do 05.07.18

08.30 – 10.00 Uhr

20 Vormittage/40 UE

gebührenfrei

• **V812005**

Do 13.09.18 – Do 13.12.18

08.30 – 10.00 Uhr

11 Vormittage/22 UE

gebührenfrei

Eltern und Kinder in Bewegung (1–3 Jahre)

Durch Bewegung lernen die Kinder ihren Körper kennen, sie lernen Rücksichtnahme, werden selbstständiger und erfahren, dass bewegen Spaß macht. Spaß an der Bewegung mit Eltern und anderen Kindern ist hier das Ziel. Anregende Spiel- und Bewegungslandschaften animieren zum Entdecken und Ausprobieren. Die Kinder (und Eltern) können hier aktiv durch den Raum rollen, krabbeln, kriechen und vieles mehr.

Leitung: Christiane Willems

Kath. Familienzentrum Liebfrauen, Roßbachstraße 39a

•U812055

Do 18.01.18–Do 05.07.18

10.00–11.30 Uhr

20 Vormittage/47 UE

Kursgebühr EUR 103,40

•V812055

Do 13.09.18–Do 13.12.18

10.00–11.30 Uhr

11 Vormittage/29 UE

Kursgebühr EUR 63,80

Erste Hilfe am Kind

42% aller Kinderunfälle finden zu Hause oder im Garten statt, in solchen Fällen ist es wichtig schnell und richtig zu reagieren. Eltern sind meistens die ersten am Ort des Geschehens, was genau bei einem Unfall zu tun ist und wie sie sich am besten verhalten, wird an diesem Nachmittag vermittelt.

Leitung: Nicole Fiebig

Kath. Familienzentrum Liebfrauen, Roßbachstraße 39a

•U812305

Mi 28.03.18

19.00–21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Wohlfühlabend für Mütter

Es werden einige Entspannungstechniken vorgestellt. Ein Rund-um-Wohlfühlabend mit Langzeiteffekt.

! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Leitung: Sabine Nowak

Kath. Familienzentrum Liebfrauen, Roßbachstraße 39a

•U812306

Mi 04.07.18

19.00–21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im FZ

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lirich

Erste Hilfe am Kind

42% aller Kinderunfälle finden zu Hause oder im Garten statt, in solchen Fällen ist es wichtig schnell und richtig zu reagieren.

Eltern sind meistens die ersten am Ort des Geschehens, was genau bei einem Unfall zu tun ist und wie sie sich am besten verhalten, wird an diesem Nachmittag vermittelt.

Leitung: Nicole Fiebig

Familienzentrum Lirich, Ulmenstraße 52

•U812308

Mi 21.02.18

16.15–18.30 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kinder schaffen was im Haushalt

Früh übt sich, was ein Meister werden will. Darum ist es toll, wenn Kinder im Haushalt helfen. Durch das Übernehmen von leichten Aufgaben im Haushalt lernt ein Kind frühzeitig, Ordnung zu halten. Aber welche Aufgaben können die Kleinen schon übernehmen? Dies und weitere Fragen, werden an diesem Abend geklärt.

Leitung: Sabine Nowak

Familienzentrum Lirich, Ulmenstraße 52

•U812307

Do 12.04.18

14.30–16.45 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kein Küsschen auf Kommando

Kinder sollen „Nein“ sagen können, wenn sie etwas nicht möchten. Dies ist ein wichtiger Punkt von Prävention zu sexuellem Missbrauch. Eltern werden für diese Thematik sensibilisiert und bekommen gezeigt wie sie ihre Kinder im Alltag und im Selbstvertrauen stärken können.

Leitung: Mechthild Schiller-Pohl

Familienzentrum Lirich, Ulmenstraße 52



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 Einrichtungen kontinuierlich zu verbessern.

Ein Formular finden Sie im Anhang.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:
telefonisch: (02 08) 8 59 96-41/-40
per E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

• **U812309**
Di 05.06.18
 14.15–16.30 Uhr
 1 Nachmittag/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum Rechenacker

Mit Papa durch den Wald

Wir tauchen gemeinsam in die wunderbare Welt des Waldes ein und erleben die Vielfältigkeit der Natur an einem Nachmittag. Der Wald bietet den Kindern einen Platz für Entdeckungen und genügend Raum, wo sie Lärm machen, im Dreck spielen, balancieren und klettern lernen können. Alles gemeinsam mit Papa oder Opa.

! Treffpunkt ist der Raffelberg Oberhausen
 ! Grenze Mülheim

Leitung: Magdalena Huhn
Städt. Kindertageseinrichtung und Familienzentrum, Rechenacker 77

• **V812307**
Sa 08.09.18
 10.00–12.15 Uhr
 1 Vormittag/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im FZ

• **V812308**
Sa 06.10.18
 10.00–12.15 Uhr
 1 Vormittag/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Barbara

Lernen im Spielraum (1–2 Jahre)

Leitung: Carina Hillers
St. Barbara, Familienzentrum Krähenstraße 12 a

• **U812042**
Fr 19.01.18–Fr 06.07.18
 09.00–10.30 Uhr
 22 Vormittage/51 UE
 Kursgebühr EUR 112,20

• **V812042**
Fr 14.09.18–Fr 14.12.18
 09.00–10.30 Uhr
 12 Vormittage/31 UE
 Kursgebühr EUR 68,20

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern

Im ganz normalen Kindergartenalltag fallen Kinder auf, die sich gerne und viel bewegen, immer wieder Neues ausprobieren oder auch viel alleine spielen. Manche Kinder sind immer wieder in Handgreiflichkeiten verwickelt und zeigen aggressives Verhalten. Eltern stellen sich dann häufig Fragen wie: Ist mein Kind Verhaltensauffällig? Woran erkenne ich dies? Wie kann ich meinem Kind helfen, sich anders („normal“) zu entwickeln? Was brauche ich, damit ich mit Stresssituationen angemessen umgehen kann? An diesem Elternabend wird auf diese und weitere Fragen eingegangen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik
St. Barbara, Familienzentrum Krähenstraße 12 a

• **U812310**
Do 25.01.18
 19.30–21.45 Uhr
 1 Abend/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Sauberkeitserziehung „Weg mit den Pampers“

Wer kennt die Sprüche von anderen Eltern, Großeltern usw. nicht! „Meine waren schon mit einem Jahr trocken!“ Welche Eltern stellen sich dann nicht die Frage: „Warum klappt es bei uns so gar nicht?“ Sauberkeitserziehung, wann fängt man damit an, wie vermittel ich meinem Kind den Toilettengang? Wann ist mein Kind körperlich überhaupt dazu in der Lage? Diese und viele andere Fragen zu dem Thema werden an diesem Abend einfühlsam diskutiert und beantwortet.

Leitung: Nicole Fiebig
St. Barbara, Familienzentrum Krähenstraße 12 a

• **U812311**
Di 13.03.18
 19.00–21.15 Uhr
 1 Abend/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Heut' koch ich mit Papa

Leitung: Birgit Stahl
St. Barbara, Familienzentrum Krähenstraße 12 a

• **U814101**
Sa 10.03.18
 10.00–13.00 Uhr
 1 Vormittag/4 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Was im Leben wirklich zählt

Wer kennt nicht den Ausspruch „Ich bin ja so im Stress“? Unsere To-do-Liste ist jeden Tag übertoll – und Abends sinken wir „tot“-müde ins Bett ... und das jeden Tag aufs Neue.

Zur Ruhe kommen wir oft erst dann, wenn eine schwere Krankheit da ist oder sich ankündigt – oder ein burn-out uns aus dem „Hamsterrad“ wirft. Dann haben wir einen Anlass und endlich Zeit, uns selbst zu fragen: „kann das alles gewesen sein?“ Was war auf dieser täglichen To-do-Liste eigentlich das wirklich Wichtige? Was stärkt mich?

Im Schutz der Gruppe tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen aus und reflektieren anhand praktischer Beispiele und einladender Impulse die eigenen Verhaltensmuster und mögliche neue „Auswege“ und Perspektiven zum Innehalten auf kleinen persönlichen „Verweilinseln“ – für die Selbstsorge und zum neuen Kraft-Tanken.

Leitung: Susanne Kraus
St. Barbara, Familienzentrum Krähenstraße 12 a

• **U812732**
Di 20.03.18
 19.00–21.15 Uhr
 1 Abend/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Belastungsproben im Alltag Schutzimpfung gegen Stress – Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem!

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen und verändert sich ständig. Wir werden mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert: mit Misserfolgen und Krisen, Stress und Ärger, Zeit- und Leistungsdruck. Manche Menschen werden daran krank bis hin zum Burnout, andere hingegen scheinen stärker und widerstandsfähiger zu sein. Diese Fähigkeit, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens umzugehen und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu behalten, ist die

Resilienz—unser „seelisches Immunsystem“. Resilienz hilft uns, Stress zu bewältigen, Krisen durchzustehen und uns an Veränderungen anzupassen.

In diesem Workshop entdecken, trainieren und stärken wir unsere Resilienz. Wir erkennen unsere persönlichen Stressoren und nehmen unseren Alltag einmal entspannter „unter die Lupe“, um mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit zulassen zu können.

Leitung: Almut Niemann
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•U812730
Di 24.04.18
19.00–21.15 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kommunikation mit Kindern/ in der Familie **Lebhafter und fairer Austausch als Chance für Konfliktvermeidung oder -lösung**

Lernen Sie mit Überzeugung erfolgreiche Handlungskompetenzen kennen, um Ihre Familien-Kommunikation gelassen, wertschätzend und respektvoll zu gestalten; sagen Sie Stress und Streit ab, denn auch Konfliktlösungen werden so fair und leicht möglich gemacht.
Mit Freude werden Sie an diesem Abend, in vielfältigen Gesprächen und mit leichten Übungen, verschiedene Kommunikationsgrundlagen kennen – und anwenden lernen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•U812312
Mi 06.06.18
19.30–21.45 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Mein Kind kommt in die Schule

Vorbereitung der Eltern auf den neuen Lebensabschnitt in der Schule:

- Was ist zu beachten?
- Welche Schwierigkeiten können auftreten?
- Wie können wir das Kind hilfreich unterstützen?

Leitung: Sabine Nowak
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•V812302
Mi 26.09.18
19.00–21.15 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Erste Hilfe am Kind

42% aller Kinderunfälle finden zu Hause oder im Garten statt, in solchen Fällen ist es wichtig schnell und richtig zu reagieren. Eltern sind meistens die ersten am Ort des Geschehens, was genau bei einem Unfall zu tun ist und wie sie sich am besten verhalten, wird an diesem Nachmittag vermittelt.

Leitung: Nicole Fiebig
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•V812303
Do 11.10.18
19.00–21.15 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Heut` back ich mit Papa

Leitung: Birgit Stahl
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•V814109
Sa 24.11.18
10.00–13.00 Uhr
1 Vormittag/4 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Clemens

Kidix (1–3 Jahre)

Leitung: Andrea Kayser
**St. Clemens, Familienzentrum
Eugen-zur-Nieden-Ring 6**

•U812026
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
10.00–11.30 Uhr
21 Vormittage/49 UE
Kursgebühr EUR 107,80

•V812026
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
10.00–11.30 Uhr
12 Vormittage/31 UE
Kursgebühr EUR 68,20

Kess–erziehen

Kess-erziehen
vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert:

- K** wie kooperativ.
- E** wie ermutigend.
- S** wie sozial.
- S** wie situationsorientiert.

Leitung: Dorothea Effenberger
**St. Clemens, Familienzentrum
Eugen-zur-Nieden-Ring 6**

•U812313
Mi 07.02.18–Mi 07.03.18
19.30–21.45 Uhr
5 Nachmittage/15 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Erste Hilfe am Kind

42% aller Kinderunfälle finden zu Hause oder im Garten statt, in solchen Fällen ist es wichtig schnell und richtig zu reagieren. Eltern sind meistens die ersten am Ort des Geschehens, was genau bei einem Unfall zu tun ist und wie sie sich am besten verhalten, wird an diesem Nachmittag vermittelt.

Leitung: Nicole Fiebig
**St. Clemens, Familienzentrum
Eugen-zur-Nieden-Ring 6**

•V812304
Mo 18.09.18
16.00–18.15 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Katharina

ElternStart NRW–Offener Treff

Leitung: Dagmar Rickers
**St. Katharina, Familienzentrum
Bonmannstraße 80**

•U812004
Fr 19.01.18–Fr 22.06.18
09.00–10.30 Uhr
16 Vormittage/32 UE
gebührenfrei

•V812004
Fr 21.09.18–Fr 07.12.18
09.00–10.30 Uhr
9 Vormittage/18 UE
gebührenfrei

Lernen im Spielraum (1–3 Jahre)

Leitung: Dagmar Rickers
**St. Katharina, Familienzentrum
 Bonmannstraße 80**

• **U812041**
Fr 19.01.18–Fr 22.06.18
 10.30–12.00 Uhr
 16 Vormittage/35 UE
 Kursgebühr EUR 77,00

• **V812041**
Fr 21.09.18–Fr 07.12.18
 10.30–12.00 Uhr
 9 Vormittage/21 UE
 Kursgebühr EUR 46,20

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Michael

ElternStart NRW–Offener Treff

Leitung: N.N.
**St. Michael, Familienzentrum
 Pothmannsweg 23**

• **U812006**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
 14.30–16.00 Uhr
 21 Nachmittage/42 UE
 gebührenfrei

• **V812006**
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
 14.30–16.00 Uhr
 12 Nachmittage/24 UE
 gebührenfrei

Lernen im Spielraum plus (ab 1–3 Jahren) 2. Phase

Leitung: Bettina Glowka
**St. Michael, Familienzentrum
 Pothmannsweg 23**

• **U812052**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
 09.00–10.30 Uhr
 20 Vormittage/40 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

• **V812052**
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
 09.00–10.30 Uhr
 12 Vormittage/27 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

„Ich leite ein kleines Familien- unternehmen ...“

Offener Treff für alle, die sich angesprochen fühlen

Alle, die sich angesprochen fühlen—ob allein erziehend, in Partnerschaft oder in (Patchwork-)Familie lebend—sind herzlich zum Austausch eingeladen.

Das Berufs- und Familienleben bedeutet immer Herausforderung und Chance zugleich: eigene Interessen oder der Wunsch nach Ruhephasen gehen im hektischen Alltag und Dauereinsatz häufig unter.

Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee zu entspannen und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Sie haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir bieten

- Informationen und Anregungen für weitere Angebote
- Ansätze für mögliche Unterstützung
- neue Impulse zur Stärkung für den Berufs- und Familienalltag
- qualifizierte Kinderbetreuung

Leitung: Sigrud Langbecker
**St. Michael, Familienzentrum
 Pothmannsweg 23**

• **U812731**
Di 30.01.18–Di 26.06.18
 14.30–16.00 Uhr
 5 Nachmittage/10 UE
 EUR 3,00 pro Treffen

• **V812731**
Di 25.09.18–Di 18.12.18
 14.30–16.00 Uhr
 4 Nachmittage/8 UE
 EUR 3,00 pro Treffen

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Pankratius/ Fantasiewerkstatt

Lernen im Spielraum plus (ab 1 1/2 Jahren) 1. Phase

Leitung: Andrea Kayser
**St. Pankratius, Familienzentrum Fanta-
 siewerkstatt, Hans-Sachs-Straße 17**

• **U812050**
Do 18.01.18–Do 05.07.18
 09.00–10.30 Uhr
 20 Vormittage/47 UE
 Kursgebühr EUR 103,40

• **V812050**
Do 13.09.18–Do 13.12.18
 09.00–10.30 Uhr
 11 Vormittage/25 UE
 Kursgebühr EUR 63,80



Wer betreut mein Kind?

**Sie wollen an einem Kurs teilnehmen.
 Ihr Kind kann nicht alleine zu Hause bleiben.**

Sie bringen Ihr Kind mit!
 Es kann in einem Raum mit Spielzeug die Zeit verbringen. Eine Betreuerin passt auf Ihr Kind auf.

Das müssen Sie wissen:
 Sie sagen uns Bescheid, dass Ihr Kind kommt.
 Sie bezahlen 1 Euro pro Kind und Tag.

**Ihre Ansprechpartnerin:
 Christiane Weed, Tel. 02 08 / 8 59 96-76**

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Peter

Ich habe nie mal Pause ...!

Eigene Wichtigkeit und Zeitmanagement

Wie schaffen Eltern es, mit 24 Stunden auszukommen und entspannt zu sein? Es werden Strategien erlernt, den Alltag zeitlich zu organisieren und für sich selbst noch Zeit „übrig“ zu haben.

An drei Nachmittagen wird das Thema „Zeit in der Familie“ beleuchtet. Die Teilnehmer lernen ihren Alltag unter zeitlichen Aspekten neu kennen. Es werden durchführbare Pläne erstellt und Strategien entwickelt bei Planabweichungen gelassen bleiben zu können.

Die Referentin, Monika Lux, ist selbst Mutter von drei Kindern und kann so gut ihre Erfahrungen aus dem unmittelbaren „Praxisbereich“ einfließen lassen.

Leitung: Monika Lux
**St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a**

•U812733
Mo 09.04.18 – Mo 23.04.18

19.30 – 21.45 Uhr
3 Abende/9 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Selbstbehauptung für Eltern & Kind

Leitung: Birgit Gast
**St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2 a**

•U815100
Mo 19.02.2018
14.00 – 16.15 Uhr

1 Nachmittag
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Heut' koch ich mit Papa

Leitung: Birgit Stahl
**St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a**

•U814103
Sa 17.03.18
10.00 – 13.00 Uhr

1 Vormittag/4 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele

Den eigenen Körper kennen lernen, sich selbst anfassen, erfahren und entdecken. Die kindlich-sexuellen Bedürfnisse und Ausdrucksweisen sind vielfältig und individuell ausgeprägt. Kinder benötigen die Begleitung und Hilfestellung ihrer Eltern bei der Entwicklung ihrer geschlechtlichen Identität. Dabei geht es nicht nur um die Aufklärung über biologische Sachverhalte, sondern auch um die Förderung des positiven Körpergefühls, Stärkung des kindlichen Selbstvertrauens und soziales/partnerschaftliches Verhalten.

Was genau es mit der kindlichen Sexualität auf sich hat und wie am besten auf peinliche Fragen der Kinder reagiert wird, bekommen Eltern an diesem Abend näher gebracht.

Leitung: Janina Dreyer
**St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a**

•U812314
Mo 22.01.18
14.15 – 16.45 Uhr

1 Abend/3 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Afrikanisches Trommeln – Workshop für Eltern und Kinder

Westafrikanische Rhythmen für „Neugierige“

Zunächst werden wir einfache rhythmische Übungen auch mit Klein-Perkussionsinstrumenten und grundlegende Techniken des Djembe-Spielens erlernen (Djembe = Handtrommel aus Westafrika).

Dann tasten wir uns behutsam an einen kompletten Rhythmus der Malinke, ein Volkstamm in Guinea. Dabei werden wir auch die verschiedenen Basstrommeln kennen lernen und die lebensbejahende Energie spüren, die in dieser Musik zum Ausdruck kommt.

Die Instrumente werden gestellt. Eigene Trommeln oder andere kleine Schlaginstrumente können selbstverständlich mitgebracht werden.

Leitung: Gerlinde Wawrzyniak
**St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a**

•U815105
Mo 14.05.18

14.30 – 16.00 Uhr
1 Tag/2 UE
Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum



Der Brücken-Kindergarten ist ein niederschwelliges Betreuungsangebot für Flüchtlingskinder der Altersgruppe vor Schuleintritt und ihren Eltern. Mit der Zielorientierung des „Ankommens“, sich vertraut machen, in Kontakt treten sowie zur Eingewöhnung in Fremdbetreuung organisieren wir in Kooperation mit den Sozialarbeiterinnen der Flüchtlingsheime des Bereiches 3-2/Soziales und der Vermittlungsstelle Kindertagesbetreuung des Bereiches 3-1/Kinder, Jugend, Bildung der Stadt Oberhausen, Eltern-Kind-Angebote als Brücken-Kindergärten.

Gefördert werden die Brücken-Kindergärten durch Zuwendungen des Landes Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit der Stadt Oberhausen.

Die Brücken-Kindergärten werden je nach Bedarf in den Flüchtlingsunterkünften passgenau eingerichtet. Zurzeit bieten wir Brücken-Kindergärten in den Flüchtlingsunterkünften an der Bahnstraße und Gabelstraße an.

Gesunde & pffiffige Snacks

Leitung: Birgit Stahl
St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a

• **U814104**

Mo 11.06.18

14.00–16.15 Uhr

1 Nachmittag/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Erziehen heißt auch Grenzen setzen

In der Auseinandersetzung mit dem Thema „Grenzen“ setzen geht es darum, in der Erziehung Verhaltensmaßstäbe – Grenzen – zu gewinnen, an denen Kinder sich orientieren, messen und beweisen können. Grenzen verstehen sich damit als Orientierungshilfen und erhöhen darüber hinaus das Sicherheitsgefühl des Kindes beim Hineinwachsen in die Familie und Gesellschaft.

Die Diskussion des Themas „Grenzen“ soll an diesem Abend nicht mit dem Ziel erfolgen, ein Rezept zu finden, das formuliert, wie eine ideale, störungsfreie Erziehung funktionieren kann, sondern soll vielmehr zu einem besseren Verständnis unserer Kinder und zu einem gelasseneren Umgang im Erziehungsalltag beitragen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik

St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a

• **V812305**

Mo 24.09.18

19.30–21.45 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Ohne Medien geht es nicht

Medien sind für unsere Kinder heute Alltag. Daher stehen wir vor der Aufgabe durch umsichtiges Handeln und rücksichtsvolles Vorbild unsere Kinder so zu erziehen, dass sie den sinnvollen Einsatz der unterschiedlichen elektronischen Medien erlernen.

Wir setzen uns mit der Frage auseinander, welche Medien alters angemessen beziehungsweise alters geeignet sind. In welchem Umfang ist Medienkonsum vertretbar? Welche Störungen der ganzheitlichen Entwicklung unserer Kinder können auftreten? Gibt es eine Gebrauchsanweisung zur Medienerziehung? So erlernt mein Kind Medienkompetenz!

Leitung: Monika Stettner-Dominik

St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a

• **V812306**

Mo 19.11.18

19.30–21.45 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Pflegekinderdienst des Caritasverbandes

Gesprächskreis für Bereitschaftspflegeeltern

Leitung: Uschi Sieweke

Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11

• **U812211**

Do 08.02.18–Do 05.07.18

08.45–12.30 Uhr

3 Vormittage/15 UE

Kursgebühr auf Anfrage

• **V812211**

Do 08.11.18

08.45–12.30 Uhr

1 Vormittag/5 UE

Kursgebühr auf Anfrage

Offener Treff für Pflegeeltern

Leitung: Anke Broß

Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11

• **U812212**

Do 22.02.18–Do 21.06.18

08.45–11.30 Uhr

2 Vormittage/6 UE

Kursgebühr auf Anfrage

• **V812212**

Do 22.11.18

08.45–11.30 Uhr

1 Vormittag/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage



-  Elektro-Installationen
-  TV-Empfangsanlagen
-  EDV-Netzwerke

Hünxer Straße 8 · 461 49 Oberhausen · Tel. 0208 600609



WIE PACKE ICH EINEN KURS ALS GESCHENK EIN?

.....

**Ganz einfach mit unserem
Geschenkgutschein!**

Fragen Sie in der Katholischen
Familienbildungsstätte

Telefon (02 08) 8 59 96-40/-41



ANGEBOTE IN MÜLHEIM

**Ein Kind, was ist das?
Glück, für das es keine Worte gibt,
Liebe, die Gestalt angenommen hat,
eine Hand, die zurückführt
in eine Welt,
die man längst vergessen hat.**

(Autor unbekannt)

Was ein Kind braucht, um sein Lächeln verschenken zu können, erfahren und erleben Eltern und andere Bezugspersonen in den Kursen des Fachbereichs „Elternbildung“.

Durch Information und Austausch über Entwicklung, Pflege und Erziehung, bieten wir Ihnen Orientierung und Sicherheit für den Alltag mit dem Kind an.

Bei der Auswahl der Kursthemen und -inhalte richten wir uns nach den Bedürfnissen und Erfahrungen von Eltern und Kindern.

Von den Kursleitungen werden Lehrmethoden gewählt, die Kreativität und eigene Motivation aktivieren und den Kontaktaufbau der Familien untereinander anregen und festigen. So wird es Ihnen ermöglicht, mit neuem Blick auf die persönliche Situation zu schauen.

Erleben Sie auf diese Weise praktische Unterstützung im Familienalltag!

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

KörperGefühl – Rückbildungs- gymnastik

Nach den Anstrengungen von Schwangerschaft und Geburt ist es wichtig, wieder gut für sich und seinen Körper zu sorgen!

In diesem Rückbildungsgymnastik-Kurs wird der gesamte Körper, aber vor allem die Beckenbodenmuskulatur, durch gezielte Gymnastik gestärkt und gekräftigt. Zudem erhalten Sie fachliche Informationen von einer erfahrenen Hebamme zu Fragen rund ums Baby und haben die Möglichkeit zum Kontakt und Austausch mit anderen Müttern. Ihr Baby kann zum Kurs mitgenommen werden.

Die Kursgebühr wird nach der „Hebammengebührenverordnung“ hauptsächlich von den Krankenkassen übernommen. Der Eigenanteil beträgt 10 EUR. Die Abrechnung erfolgt über die Versicherungskarte direkt im Kurs.

Leitung: Anna Lena Seckler
Katholisches Stadthaus Mülheim
Althofstraße 8

• U822001

Di 06.02.18 – Di 20.03.18

10.00 – 11.30 Uhr

7 Vormittage/14 UE

• V822001

Di 28.08.18 – Di 30.10.18

10.00 – 11.30 Uhr

7 Vormittage/14 UE

**So viele Träume,
so viele Wünsche,
so viele Hoffnungen,
so viele Fragen,
so viel Gefühl,
so ein kleiner Mensch.
Willkommen im Leben,
kleine Prinzessin/kleiner Prinz**
(Autor unbekannt)

Eltern-Kind-Gruppen

Möchten Sie erfahren, was Ihr Kind braucht, damit sich seine Träume, Wünsche und Hoffnungen erfüllen?

In den Eltern-Kind-Gruppen für verschiedene Altersstufen erhalten Sie viele Anregungen zur entwicklungsgerechten Unterstützung und Förderung Ihres Kindes!

Die Gruppentreffen ermöglichen Vätern, Müttern und Kindern die Begegnung miteinander, um langfristige Kontakte zueinander aufzubauen und durch gemeinsamen Austausch ressourcenorientiert voneinander zu lernen.

Ausgebildete Fachkräfte schaffen einen Informations- und Begegnungsraum, der auf kreative Art das Lernen ermöglicht, und vermitteln praktische Unterstützung zur Bewältigung des Erziehungs- und Familienalltages.

! Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
! Bei Bedarf richten wir auch zusätzliche Kurse ein.



ELTERNSTART NRW OFFENER TREFF

„ElternStart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Eltern bekommen die Möglichkeit sich in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Keksen über Ihre Erfahrungen in der Babypphase auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Es wird über viele Themen rund um den Start vom Paar zur Familie und Baby gesprochen, wie etwa Ernährung (Stillen, Babyflasche, erster Brei), Schlafrhythmus, Körpersprache des Babys und Veränderungen in der Paarbeziehung. Altersentsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesmaterialien für die Babys stehen zur Verfügung. Erste Sing- und Fingerspiele werden vermittelt.

„ElternStart NRW“ ist kein Lernen nach einen festen Lehrplan. Die KursleiterInnen greifen vielmehr die individuellen und aktuellen Fragen auf, die Mütter und Väter mitbringen.

Die Teilnahme ist kostenlos!

! Kommen Sie mit Ihrem Baby einfach vorbei.
! Es ist keine Anmeldung erforderlich.

ElternStart NRW – Offener Treff

Leitung: N.N.
**St. Raphael, Familienzentrum
Hingbergstr. 178**

• **U822005**
Mi 17.01.18 – Mi 11.07.18
08.30 – 10.00 Uhr
23 Vormittage/46 UE
gebührenfrei

• **V822005**
Mi 12.09.18 – Mi 19.12.18
08.30 – 10.00 Uhr
12 Vormittage/24 UE
gebührenfrei

! Gerne richten wir bei Bedarf weitere ElternStart-Angebote ein. Sprechen Sie uns an.

BABYZEIT

In diesem Kurs nehmen sich Eltern Zeit, um ihr Kind genau zu beobachten, zu genießen und in seiner Entwicklung zu begleiten.

Sie lernen Streichel- und Singspiele kennen, die dem Baby gefallen und gut tun, aber erfahren auch, mit welchen Spielzeugen es sich gerne alleine beschäftigen mag. Mütter und Väter haben Zeit, Kontakte zueinander zu knüpfen und sich in Gesprächen über Themen wie z. B. Ernährung, Pflege, Veränderung in der Beziehung und im Berufsleben auszutauschen.

Ergänzt werden die wöchentlichen Treffen durch je einen Kursvor- oder nachmittag am Wochenende pro Halbjahr, an dem sich die kompletten Familien begegnen, um gemeinsam eine schöne „Familienzeit“ zu verbringen.

Babyzeit (6 – 11 Monate)

Leitung: Silke Brenzel
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **V822010**
Mo 10.09.18 – Mo 10.12.18
10.00 – 11.30 Uhr
12 Vormittage/31 UE
Kursgebühr EUR 68,20

! Elternabende und Familiensamstage werden im Kurs abgesprochen.

PEKiP Prager Eltern-Kind-Programm



Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter oder Väter mit ihren Babys im ersten Lebensjahr.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen des Prager Psychologen Jaroslav Koch.

Gemeinsam mit anderen Müttern oder Vätern erhalten Sie fachliche Informationen über Entwicklungsprozesse von Babys und lernen unter diesem Aspekt Ihr Kind gezielt zu beobachten und zu unterstützen. Das Baby erlebt erste Kontakte zu Gleichaltrigen sowie Spaß und Freude beim selbstbestimmten Spiel, mit der vertrauten Nähe von Vater oder Mutter als sichere Unterstützung.

Das Angebot wendet sich auch an Familien in besonderen Situationen wie Alleinerziehende, Familien mit frühgeborenen oder behinderten Kindern. Die Individualität von Babys, Müttern und Vätern zu erleben und dabei viele Gemeinsamkeiten zu entdecken, macht Spaß und bringt beim Austausch neue Impulse und Hilfen für den Familienalltag.

Die Kurse werden nach den Richtlinien des PEKiP e. V. durchgeführt:

- maximal 8 Teilnehmer/innen mit ihren Kindern
- Kursdauer 90 Minuten, 1 x pro Woche
- möglichst altershomogene Gruppen
- Gruppenleiterin mit PEKiP-Zertifikat
-

Bitte bringen Sie ein Handtuch als Unterlage, eine Windel zum Wechseln und etwas zu Trinken mit. Bequeme, leichte Kleidung ist zu empfehlen (Raumtemperatur 25° C).

PEKiP (5 – 7 Monate)

Leitung: Julia Grafe
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• **U822011**
Mi 17.01.18 – Mi 04.07.18
10.00 – 11.30 Uhr
22 Vormittage/51 UE
Kursgebühr EUR 137,70

PEKiP (3–5 Monate)

Leitung: Julia Grafe
Katholisches Stadthaus Mülheim
Althofstraße 8

• **V822011**
Mi 12.09.18–Mi 12.12.18
 10.00–11.30 Uhr
 11 Vormittage/29 UE
 Kursgebühr EUR 78,30

! Hinweis: Elternabende und Familiensamstage werden im Kurs abgesprochen.

NACH DEM ERSTEN GEBURTSTAG

Lernen im Spielraum

„Spielen ist die Urform allen Lernens“
(Dr. Bibiane Schuch, Kinderpsychologin)

Durch Spielen lernen!
Geht das überhaupt?

Spielen ist der Zugang, sich selbst und die Welt zu begreifen. Es ist die kindgerechte Form des Lernens. Beim Spiel gewinnt und festigt das Kind intellektuelle Fähigkeiten, es trainiert und erprobt Alltagskompetenzen. Im „Spielraum“ erleben und erfahren Eltern wie sie das Spiel ihres Kindes durch entwicklungsgerechte Anregungen unterstützen und fördern können. Eine qualifizierte Fachkraft informiert Sie über kindliche Entwicklungsprozesse und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familien- und Erziehungsalltags.

Erwachsene und Kinder haben Spaß miteinander, lernen sich kennen und knüpfen neue Kontakte zu anderen Familien. Zum Kurs gehört ein „Familiensamstag“ zu dem alle Familien eingeladen sind, um einander bei unterschiedlichen Aktivitäten kennenzulernen und gemeinsam einen schönen Nachmittag zu gestalten. Ein bis zwei Elternabende pro Semester geben Gelegenheit zur intensiven Auseinandersetzung mit Erziehungs- und Familienthemen. Nach Bedarf werden zusätzliche Fachreferenten hinzugezogen.

Lernen im Spielraum (1–2 Jahre)

Leitung: Silke Brenzel
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **U822035**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
 10.00–11.30 Uhr
 1 Vormittage/49 UE
 Kursgebühr EUR 107,80

Lernen im Spielraum (1–2 Jahre)

Leitung: Silke Brenzel
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **U822036**
Do 18.01.18–Do 05.07.18
 16.00–17.30 Uhr
 20 Nachmittage/47 UE
 Kursgebühr EUR 103,40

• **V822036**
Do 13.09.18–Do 13.12.18
 16.00–17.30 Uhr
 11 Nachmittage 29 UE
 Kursgebühr EUR 63,80

Lernen im Spielraum (1–3 Jahre)

In Kooperation mit der Pfarrgemeinde St. Barbara Dümpten

Leitung: N.N.
St. Barbara, Dümpten, Pfarrheim,
Schildberg 93

• **U822037**
Mo 15.01.18–Mo 02.07.18
 09.30–11.00 Uhr
 21 Vormittage/49 UE
 Kursgebühr EUR 107,80

• **V822037**
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
 09.30–11.00 Uhr
 12 Vormittage/31 UE
 Kursgebühr EUR 68,20

! Elternabende und Familiensamstage werden im Kurs abgesprochen.

! Gerne vermitteln wir Ihnen einen qualifizierten Babysitter in der Nähe Ihres Wohnortes! Bitte informieren Sie sich unter Telefon 85996-76

! Babysitter-Workshop (zu finden unter Fortbildungen und Qualifikationen)



ANGEBOTE IN KOOPERATION MIT FAMILIENZENTREN

In Kooperation mit dem Familienzentrum Arche Noah, St. Raphael/ St. Joseph

ElternStart NRW – Offener Treff

Leitung: N.N.
St. Raphael, Familienzentrum Hingbergstr. 178

•U822005
Mi 17.01.18–Mi 11.07.18
 08.30–10.00 Uhr
 23 Vormittage/46 UE
 gebührenfrei

•V822005
Mi 12.09.18–Mi 19.12.18
 08.30–10.00 Uhr
 12 Vormittage/24 UE
 gebührenfrei

Erziehen heißt auch Grenzen setzen

In der Auseinandersetzung mit dem Thema „Grenzen“ setzen geht es darum, in der Erziehung Verhaltensmaßstäbe–Grenzen–zu gewinnen, an denen Kinder sich orientieren, messen und beweisen können. Grenzen verstehen sich damit als Orientierungshilfen und erhöhen darüber hinaus das Sicherheitsgefühl des Kindes beim Hineinwachsen in die Familie und Gesellschaft.

Die Diskussion des Themas „Grenzen“ soll an diesem Abend nicht mit dem Ziel erfolgen, ein Rezept zu finden, das formuliert, wie eine ideale, störungsfreie Erziehung funktionieren kann, sondern soll vielmehr zu einem besse-

ren Verständnis unserer Kinder und zu einem gelasseneren Umgang im Erziehungsalltag beitragen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik
St. Raphael, Familienzentrum Hingbergstr. 178

•U822300
Do 18.01.18
 19.30–21.45 Uhr
 1 Abend/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im FZ

„Wohin mit meiner Wut“ – Wenn mein Kind mich in die Enge treibt

Solche Situationen kennen wir alle! Unser Kind bringt uns mit seinem eigenwilligen, vielleicht trotzigen Verhalten ganz rasch an unsere eigenen Grenzen. Oft passiert dies, weil wir überrascht werden, nicht auf diesen Vorfall vorbereitet sind.

Durch die Forschungen der Emotionspsychologie liegen uns heute wichtige Erkenntnisse vor über die Bedingungen und Ausdrucksweisen von Ärger und Wut. Dieses Wissen kann uns helfen, in emotionalen Stresssituationen mit unseren Kindern gelassener zu reagieren.

Über wissenschaftliche Informationen, bei Gesprächen und durch den persönlichen Erfahrungsaustausch können Sie neue Perspektiven und Chancen entdecken, die Ihnen Möglichkeiten für ein neues Handeln aufzeigen.

Leitung: Monika Stettner-Dominik
St. Joseph/Heißen, Familienzentrum, Beckstadtstr. 94

•U822301
Do 12.04.18
 19.30–21.45 Uhr
 1 Abend/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Mein Kind kommt in die Schule

Vorbereitung der Eltern auf den neuen Lebensabschnitt in der Schule:

- Was ist zu beachten?
- Welche Schwierigkeiten können auftreten?
- Wie können wir das Kind hilfreich unterstützen?

Leitung: Sabine Nowak,
St. Raphael, Familienzentrum Hingbergstr. 178

•V822300
Di 04.09.18
 14.45–17.00 Uhr
 1 Nachmittag/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kuscheln, Fühlen, Doktorspiele

Den eigenen Körper kennen lernen, sich selbst anfassen, erfahren und entdecken. Die kindlich– sexuellen Bedürfnisse und Ausdrucksweisen sind vielfältig und individuell ausgeprägt.

Kinder benötigen die Begleitung und Hilfestellung ihrer Eltern bei der Entwicklung ihrer geschlechtlichen Identität. Dabei geht es nicht nur um die Aufklärung über biologische Sachverhalte, sondern auch um die Förderung des positiven Körpergefühls, Stärkung des kindlichen Selbstvertrauens und soziales / partnerschaftliches Verhalten.

Was genau es mit der kindlichen Sexualität auf sich hat und wie am besten auf peinliche Fragen der Kinder reagiert wird, bekommen Eltern an diesem Abend näher gebracht.

Leitung: Janina Dreyer
St. Joseph/Heißen, Familienzentrum, Beckstadtstr. 94

•V822301
Di 20.11.18
 14.15–16.45 Uhr
 1 Abend/3 UE
 Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

ELTERN-KOMPETENZ KURSE

Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Aus diesem Grund ist es wichtig, die eigenen Erziehungsvorstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit den Kindern zu reflektieren.

In unterschiedlichen Elternkompetenzkursen können Sie sich über den Erziehungsalltag austauschen und alltagsnah Handlungsalternativen erarbeiten.

Elterntrainings können auf Anfrage organisiert werden!

**! Bitte sprechen Sie uns an:
 ! Christiane Weed
 Telefon (02 08) 85 9 96-76**

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Mariae Himmelfahrt

Eltern und Kinder in Bewegung (1 – 3 Jahre)

Durch Bewegung lernen die Kinder ihren Körper kennen, sie lernen Rücksichtnahme, werden selbstständiger und erfahren, dass bewegen Spaß macht. Spaß an der Bewegung mit Eltern und anderen Kindern ist hier das Ziel. Anregende Spiel- und Bewegungslandschaften animieren zum Entdecken und Ausprobieren. Die Kinder (und Eltern) können hier aktiv durch den Raum rollen, krabbeln, kriechen und vieles mehr.

Leitung: N.N.

Familienzentrum St. Mariae Himmelfahrt, Langenfeldstr. 18

• U822040

Do 18.01.18 – Do 05.07.18

14.00 – 15.30 Uhr

20 Nachmittage/47 UE

Kursgebühr EUR 103,40

• V822040

Do 13.09.18 – Do 13.12.18

14.00 – 15.30 Uhr

11 Nachmittage 29 UE

Kursgebühr EUR 63,80

Kindergeburtstage kreativ gestalten

Feiern wie Piraten, einen Prinzessinnen-Ball geben, eine Feen-Party veranstalten oder mal ein ganz anderes Motto?

Der Kindergeburtstag steht vor der Tür und Sie brauchen Ideen für Spiele, Dekoration und einfache Rezepte?

An diesem Abend gibt es viele Ideen und Anregungen rund um den Kindergeburtstag

Leitung: Jutta Nierhaus

Familienzentrum St. Mariae Himmelfahrt, Langenfeldstr. 18

• U822302

Mo 15.01.18

14.00 – 16.15 Uhr

1 Nachmittag/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Kinder schaffen was im Haushalt

Früh übt sich, was ein Meister werden will. Darum ist es toll, wenn Kinder im Haushalt helfen. Durch das Übernehmen von leichten Aufgaben im Haushalt lernt ein Kind frühzeitig, Ordnung zu halten. Aber welche Aufgaben können die Kleinen schon übernehmen? Dies und weitere Fragen, werden an diesem Abend geklärt.

Leitung: Sabine Nowak

Familienzentrum St. Mariae Himmelfahrt, Langenfeldstr. 18

• U822303

Do 22.02.18

14.00 – 16.15 Uhr

1 Nachmittag/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Resilienz – die 7 Geheimnisse entspannter Menschen

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen und verändert sich ständig. Wir werden mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert: mit Misserfolgen und Krisen, Stress und Ärger, Zeit- und Leistungsdruck.

Manche Menschen werden daran krank bis hin zum Burnout, andere hingegen scheinen stärker und widerstandsfähiger zu sein. Diese Fähigkeit, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens umzugehen und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu behalten, ist die Resilienz – unser „seelisches Immunsystem“. Resilienz hilft uns, Stress zu bewältigen, Krisen durchzustehen und uns an Veränderungen anzupassen..

In diesem Workshop entdecken, trainieren und stärken wir unsere Resilienz. Wir erkennen unsere persönlichen Stressoren und nehmen unseren Alltag einmal entspannter „unter die Lupe“, um mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit zulassen zu können.

Leitung: Almut Niemann

Familienzentrum St. Mariae Himmelfahrt, Langenfeldstr. 18

• U822732

Do 01.03.18

13.30 – 15.45 Uhr

1 Nachmittag/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

Erste-Hilfe am Kind

42% aller Kinderunfälle finden zu Hause oder im Garten statt, in solchen Fällen ist es wichtig schnell und richtig zu reagieren.

Eltern sind meistens die ersten am Ort des Geschehens, was genau bei einem Unfall zu tun ist und wie sie sich am besten verhalten, wird an diesem Nachmittag vermittelt.

Leitung: Nicole Fiebig

Familienzentrum St. Mariae Himmelfahrt, Langenfeldstr. 18

• U822304

Do 19.04.18

16.00 – 18.15 Uhr

1 Nachmittag/3 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Mariae Rosenkranz

Das besondere Menü

Gemeinsames Kochen ermöglicht den Blick über den Tellerrand hinaus und macht Spaß.

Leitung: Else Hoffmann

St. Mariae Rosenkranz, Familienzentrum, Marienstraße 12

• U824100

Mi 24.01.18

19.00 – 22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr auf Anfrage im Familienzentrum







Fachbereichsleitung

Claudia Friedrichs

Diplom-Sozialwissenschaftlerin,
Kulturmittlerin

Telefon (02 08) 8 59 96-46

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail Claudia.Friedrichs@bistum-essen.de

INTERKULTURELLE ANGEBOTE UND ANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE

Familienbildung vor Ort

Internationaler Frauentreff am Montag

Offener Gesprächskreis in Kooperation
mit dem Projekt Haus Osterfeld

Einmal die Woche treffen sich Frauen unterschiedlicher Nationalitäten zum gemeinsamen Austausch. Dabei kann jede Frau die Themen einbringen, die für sie und die Gestaltung des Alltags wichtig sind: z. B. das Zusammenleben innerhalb der Familie oder mit anderen Kulturen, die Suche nach einer Kita oder der richtigen Schule für die Kinder, die Sorge um die alten Eltern oder die Suche nach Diensten und Einrichtungen innerhalb der Stadt Oberhausen, die Hilfestellungen, Förder- oder Weiterbildungsmöglichkeiten bieten. So tragen die Treffen zudem dazu bei, Kontakte zu knüpfen, Integration zu erleichtern und Sprachbarrieren abzubauen.

! Um Dienste und Einrichtungen innerhalb der Stadt Oberhausen bekannt zu machen, werden hin und wieder Ortsbesuche durchgeführt. Termine bitte direkt im Projekthaus erfragen, Tel. 89 36 00.

Leitung: Eva Herrschaft
Projekt Haus Osterfeld, Gute Straße 19

•U812521
Mo 15.01.18–Mo 19.03.18
10.00–12.15 Uhr
9 Vormittage/27 UE

•U812522
Mo 09.04.18–Mo 09.07.18
10.00–12.15 Uhr
13 Vormittage/39 UE

•8V812521
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
10.00–12.15 Uhr
13 Vormittage/39 UE



Internationaler Frauentreff am Dienstag

Gesprächskreis in Kooperation mit
dem Projekt Haus Osterfeld

Frauen aller Nationalitäten aus Osterfeld und der Umgebung treffen sich einmal in der Woche für drei Unterrichtseinheiten, um gemeinsam an Themen zu arbeiten, die den Frauen im Alltag begegnen und die für das Leben innerhalb der Familie oder der Gesellschaft wichtig sind. Die Erziehung der Kinder spielt ebenso eine Rolle wie die individuelle Zukunftsplanung (wenn die Kinder aus dem Haus sind) oder eine gesunde Lebensweise mit vollwertiger Ernährung und Sport. Um sich den einzelnen Themen intensiv zu widmen und die Inhalte mit praktischen Elementen zu verbinden, werden zu Anfang des Kurses gemeinsam mit den Teilnehmenden die Themenschwerpunkte der Kurseinheiten festgelegt. Neben dem Zuwachs an Wissen über einzelne Themen ist das Ziel der regelmäßigen Treffen, Kontakte zu knüpfen, Integration zu erleichtern und durch den gemeinsamen Austausch Sprachbarrieren zu überwinden.

! Die Uhrzeiten der einzelnen Treffen können variieren und sind zu Beginn des Kurses im Projekt Haus, Tel. 89 36 00, zu erfragen.

Leitung: Eva Herrschaft
Projekt Haus Osterfeld, Gute Straße 19

•U812523
Di 16.01.18–Di 20.03.18
10.00–12.15 Uhr
10 Treffen/30 UE

•U812524
Di 10.04.18–Di 10.07.18
10.00–12.15 Uhr
12 Treffen/36 UE

•V812522
Di 04.09.18–Di 11.12.18
10.00–12.15 Uhr
13 Treffen/39 UE

INTERKULTURELLE ANGEBOTE

Interkulturelle Bildungsarbeit möchte dazu beitragen, Familien aus verschiedenen Ländern und Kulturen in ihren Kommunikations- und Handlungsmöglichkeiten zu stärken und das nachbarschaftliche Zusammenleben zu fördern.

Oft haben Familien mit Zuwanderungsgeschichte einen gemeinsamen Lebensalltag und wohnen Tür an Tür. Dennoch verhindern Sprachbarrieren oder Unkenntnis über kulturelle Verhaltensweisen oft ein aufeinander Zugehen. So laden verschiedene Angebote in Kurs- oder Projektform dazu ein, dass sich Frauen und Männer unterschiedlicher Nationalitäten kennen lernen, nachbarschaftliche Netze knüpfen, die Dienste und Einrichtungen der Stadt kennen lernen, ihre Erziehungs- und Alltagskompetenz stärken und lernen, sich in einer gemeinsamen Sprache auszutauschen.

Gehörlos in einer hörenden Welt Integrationshilfen für gehörlose und hörgeschädigte MigrantInnen

Es gibt viele Herausforderungen für Hör- und Sprachgeschädigte bei der Bewältigung von Alltagssituationen. In vertrauensvoller Atmosphäre werden Themen wie Wohnungssuche und Anmeldung, Behördengänge, Gespräche mit Kita-, Erziehungs- und Lehrpersonal oder Arztbesuche thematisiert und es wird gemeinschaftlich nach Lösungsmöglichkeiten oder konkreten Hilfestellungen gesucht, um eigenständig den Alltag zu leben.

Leitung: Tatjana Dorman
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812500
Mi 10.01.18–Mi 21.03.18
15.00–16.30 Uhr
11 Treffen/22 UE

•U812501
Mi 11.04.18–Mi 11.07.18
15.00–16.30 Uhr
13 Treffen/26 UE

•V812500
Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
15.00–16.30 Uhr
13 Treffen/26 UE



Nähen verbindet ... ein interkultureller Nähtreff Kooperation mit dem Bildungsnetzwerk Styrum

Nähen kann nicht nur Stoffe, sondern auch Menschen und Kulturen verbinden. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmerinnen kleine Änderungsarbeiten, wie z.B. Hose oder Röcke kürzen, bis hin zum selbstständigen Nähen eines Kleidungsstückes. Neben der praktischen Umsetzung werden gleichzeitig die Sprachkenntnisse gefördert.

! Nur für Teilnehmer des Bildungsnetzwerks Styrum

Leitung: Heike Schüürman
St. Mariae Rosenkranz

! Nähere Informationen zu den Kurszeiten siehe Fachbereich „Kleider machen Leute“.

Fit für den Tag – interkulturelle Sportgruppe für Frauen

In dieser Stunde bieten wir die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre, nur für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Sport zu treiben. Ein bunter Mix aus Fitnessgymnastik, Muskelaufbauübungen und Wirbelsäulengymnastik macht fit für den Tag.

Neben dem Sport kommt auch der Austausch über die unterschiedliche Herkunft und Kultur nicht zu kurz.

So können die Frauen gestärkt in ihren Familienalltag zurückkehren.

Leitung: Leyla Akbulut

**St. Franziskus, Sozialkirche
St. Jakobus, Tackenbergstraße 144**

! Nähere Informationen zu den Kurszeiten siehe Fachbereich „Gesundheit“.

Haben Sie auch Lust, ein interkulturelles Angebot durchzuführen?

Als Kulturmittlerin biete ich Ihnen meine Unterstützung oder Beratung bei der Organisation von interkulturellen Angeboten an.

Beschreibungen zu Angeboten wie „Rucksack KiTa“, „Familienwelten“ oder „Griffbereit“, die das Kommunale Integrationszentrum in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte anbietet, finden Sie auf unseren Seiten „Angebote für Kooperationspartner“ (ab Seite 88)

Gerne unterstütze ich Sie aber auch bei der Entwicklung eigener Ideen.

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf:
Claudia Friedrichs, Tel. (02 08) 8 59 96-46
claudia.friedrichs@bistum-essen.de

„AUF AUGENHÖHE“

Unser Engagement für und mit Flüchtlingen

Viele Millionen Menschen befinden sich derzeit auf der Flucht. Sie fliehen vor Krieg und Terror, religiöser und politischer Verfolgung, Ausbeutung, Diskriminierung, Hunger oder materieller Not. Sie nehmen große Strapazen auf sich, um ihre Heimatländer zu verlassen und sind oft traumatisiert, wenn sie in Deutschland ankommen. Auch in Mülheim und Oberhausen suchen viele Flüchtlinge Schutz und erhoffen sich eine sichere Zukunft und ein besseres Leben.

Zunächst aber sind den Asylsuchenden die Menschen und Städte fremd. Sie verstehen die Sprache nicht und stoßen auf andere kulturelle oder religiöse Gewohnheiten und Lebensumstände.

Im Rahmen unserer Möglichkeiten als anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung und unserem christlichen Auftrag, nah bei den Menschen zu sein, sowie aufgrund unseres Selbstverständnisses innerhalb der KEFB „Wir sind offen für alle“, schaffen wir Angebote für Flüchtlinge, die das Ankommen und Zurechtfinden in der deutschen Gesellschaft erleichtern.

Zur Zeit organisieren wir

- Deutsch-Sprachkurse
- Brückenkitas für Flüchtlingskinder und deren Eltern
- Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit.

Diese oder andere Angebote sind zumeist nicht langfristig planbar, sondern erfordern oft eine kurzfristige Reaktion auf die aktuellen Bedarfe. Dies wiederum macht es allerdings auch möglich, passgenaue Angebote zu schaffen.

Wenn wir Sie bei der Entwicklung eines Angebotes unterstützen können oder Sie ein Angebot für Flüchtlinge finanziell unterstützen möchten, sprechen Sie uns bitte an.





Diane Nottebohm

Diplom-Sozialwissenschaftlerin

Telefon 0157 53 58 94 06

Fax (0208) 8 59 96-89

E-Mail: oberhausen@wellcome-online.de

„Ich habe Sozialwissenschaften mit der Ausrichtung Soziale Arbeit und Erziehung studiert. Seit mehreren Jahren bin ich als Kursleitung im Eltern-Kind-Bereich tätig, dort konnte ich wertvolle Erfahrungen mit jungen Familien sammeln. Selbst bin ich Mutter einer Tochter und verstehe und kenne die Sorgen und besonderen Anforderungen im Alltag mit dem neuen Familienmitglied.

Als wellcome-Koordinatorin kann ich schnell und unbürokratisch Hilfe anbieten und vermitteln und ich hoffe, dass immer mehr Familien in den Genuss eines wellcome-Engels kommen dürfen.“

Ihre Diane Nottebohm

WELCOME



wellcome

Das Baby ist da, die Freude ist riesig und nichts geht mehr.

Die ersten Monate nach der Geburt können für junge Familien, bei aller Freude über den ersehnten Nachwuchs, ganz schön stressig und manchmal auch chaotisch werden. Das Baby schreit, das Geschwisterkind fühlt sich vernachlässigt und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Da ist eine wellcome-Ehrenamtliche oft der rettende Engel.

Im ersten Lebensjahr des Kindes erhalten Sie individuelle Hilfe. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt ein- bis zweimal in der Woche

für zwei bis drei Stunden zu Ihnen, begleitet und unterstützt die Familie, indem sie den Säugling oder die Geschwisterkinder betreut.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Kath. Familienbildungsstätte
Diane Nottebohm

mobil 0157 53 58 94 06
E-Mail: oberhausen@wellcome-online.de
Web: www.wellcome-online.de



Fotos: wellcome gGmbH Hamburg





wellcome

Gesprächskreis für ehrenamtliche wellcome- Mitarbeiterinnen

Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit

- von Erfahrungen während der Familienbegleitung zu berichten,
- verschiedene Themen rund um das Thema Familie und Erziehung aufzufrischen oder zu vertiefen,
- Anregungen auszutauschen, wie Familie in der Erziehung der Kinder unterstützt werden können,
- Situationen zu reflektieren, die als schwierig empfunden werden, mit dem Ziel andere Sichtweisen kennen zu lernen,
- Ideen auszutauschen.

Der Gesprächskreis findet drei bis vier mal im Jahr statt und umfasst 3 bis 4 UE pro Treffen. Die Termine werden entsprechend der Anliegen kurzfristig festgelegt und die ehrenamtlichen wellcome-Mitarbeiterinnen werden persönlich dazu eingeladen. Für nähere Informationen nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Ansprechpartnerinnen

Diane Nottebohm, mobil 0157 53 58 94 06
E-Mail: oberhausen@wellcome-online.de

Ille Lauterfeld, Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk, Tel. (02 08) 8 50 08-437
E-Mail: oberhausen1@wellcome-online.de



wellcome



wellcome

Spenden

Wellcome ist ein spendenfinanziertes Projekt. Die Kosten für Koordination, Vermittlung und Öffentlichkeitsarbeit muss die Kath. Familienbildungsstätte mit Hilfe von Spenden erwirtschaften.

Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Kath. Familienbildungsstätte
Bank: Bank im Bistum Essen
IBAN: DE43 3606 0295 0013 0660 35

Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Oder sammeln Sie Ihre Kupfer- oder Messingmünzen in einem Glas und bringen dieses ins Kath. Stadthaus. Die Mitarbeitenden im Verwaltungsbüro, 1. Etage, Zimmer Nr. 1.02, nehmen Ihre Spendengläser gerne entgegen.



Ehrenamtlich mitarbeiten

**Sie möchten ...
sich bei wellcome engagieren und
zwei bis drei Stunden Ihrer Zeit
verschenken?**

**Wir suchen ...
ehrenamtliche „Engel“,
die Familien mit Babys für
ein paar Monate unterstützen.**

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, bekommt sie von wellcome.

Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche wellcome-Mitarbeiterin der Familie zu Hilfe.

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter in Ruhe duscht oder isst.
- Sie geht mit dem Geschwisterkind zum Spielplatz.
- Sie begleitet die Zwillingmutter zum Kinderarzt.
- Sie steht mit Rat und Tat zur Seite oder hört einfach nur zu.

Interessiert?

Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Kath. Familienbildungsstätte
Diane Nottebohm
Mobil 0157 53 58 94 06
E-Mail: oberhausen@wellcome-online.de
Web: www.wellcome-online.de





Fachbereichsleitung

Stefanie Hecke

Diplom-Pädagogin, Musikerin

Telefon (02 08) 8 59 96-57

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail Stefanie.Hecke@bistum-essen.de

FAMILIE IM ALLTÄGLICHEN LEBEN

FAMILIE IM ALLTÄGLICHEN LEBEN

Dieser Fachbereich stellt den Menschen in seinen vielfältigen individuellen Lebensbezügen und Verantwortlichkeiten in Familie und Gesellschaft in den Mittelpunkt:

wach und *lernend* finden Sie hier Bildung und Begegnung, Raum und Anregung sowohl für persönlichkeits- und biografieorientierte Anliegen als auch für aktuelle familien-, berufs und gesellschaftsbezogene Belange.

In Seminaren, Vortrags- und Diskussionsrunden machen Sie sich gemeinsam mit anderen „Gleichgesinnten“, „Suchenden“ und am Thema Interessierten auf den Weg – mitten im Alltag, mitten im Leben!

Persönlichkeitsbildung

Diese Seminare wollen das Innere in jedem Menschen *berühren*: die ganz persönlichen Lebensbedürfnisse, Träume, Sehnsüchte, Probleme, Befindlichkeiten.

Ansetzend an den bereits angelegten Ressourcen jedes Einzelnen, wird durch kompetente Themenimpulse und im lebendigen Erfahrungsaustausch der Grundstein zur Weiterentwicklung von persönlichen Denkansätzen und Handlungskompetenzen gelegt.

„Ein bisschen (Familien-) Frieden ...“

Workshop zur Verbesserung der Konfliktkompetenz in Alltag und Familie

„Verbesserung der Konfliktkompetenz“ ist eine Idee, in der Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers erkannt und gewürdigt werden und eine positive Veränderung des Umgangs- tons angestrebt wird.

Ziel dieses Tagesseminars ist es, die Konfliktkompetenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erweitern und einen praktikablen Weg zu finden, mit im Alltag auftretenden Konflikten umzugehen, dies möglichst bereits im Vorfeld zu vermeiden oder, wenn dies nicht möglich sein sollte, durchführbare Lösungen zu finden.

Theoretische Darstellungen wie praktische Übungen machen die unmittelbare Wirkung von Lösungsstrategien erfahrbar. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann sich auf dem Weg zu mehr Konfliktkompetenz aufmerksam und fachkundig begleiten lassen.

Leitung: Ute Brunow, Mediatorin, Familien- und Konfliktberaterin, Carin Reiterer, Mediatorin, Familien- und Konfliktberaterin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V812600

Sa 17.11.18

10.00 – 14.00 Uhr

1 Tag/5 UE

Kursgebühr EUR 35,00

Der Tag hat immer zu wenig Stunden ... Zeitmanagement für Familien

Wie schaffen Eltern es, mit 24 Stunden auszukommen und entspannt zu sein? Es werden Strategien erlernt, den Alltag zeitlich zu organisieren und für sich selbst noch Zeit „übrig“ zu haben.

An drei Abenden wird das Thema „Zeit“ in der Familie beleuchtet. Die Teilnehmer lernen ihren Alltag unter zeitlichen Aspekten neu kennen. Es werden durchführbare Pläne erstellt und Strategien entwickelt, bei Planabweichungen gelassen bleiben zu können.

Die Referentin ist selbst Mutter dreier Kinder und kann viele anschauliche Beispiele aus dem Familienalltag einbringen...

Leitung: Monika Lux, Kaufmännische
Ausbilderin/Leiterin Kundenservice

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812601

Di 20.02.18 – Di 06.03.18

20.00 – 21.30 Uhr

3 Abende/6 UE

Kursgebühr EUR 30,00

•V812601

Do 27.09.18 – Do 11.10.18

20.00 – 21.30 Uhr

3 Abende/6 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Schutzimpfung gegen Stress – Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem!

Resilienz – die 7 Geheimnisse entspannter Menschen

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen und verändert sich ständig. Wir werden mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert: mit Misserfolgen und Krisen, Stress und Ärger, Zeit- und Leistungsdruck.

Manche Menschen werden daran krank bis hin zum Burnout, andere hingegen scheinen stärker und widerstandsfähiger zu sein. Diese Fähigkeit, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens umzugehen und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu behalten, ist die Resilienz – unser „seelisches Immunsystem“. Resilienz hilft uns, Stress zu bewältigen, Krisen durchzustehen und uns an Veränderungen anzupassen..

In diesem Workshop entdecken, trainieren und stärken wir unsere Resilienz. Wir erkennen unsere persönlichen Stressoren und nehmen unseren Alltag einmal entspannter „unter die Lupe“, um mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit zulassen zu können.

Leitung: Almut Niemann, Ausbilderin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812602

Mi 14.03.18

19.00 – 21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr EUR 12,00

Lieber entspannt und gesund als fix und fertig

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung zur Stressbewältigung

Wir können Stress nicht verhindern in einer Welt der Globalisierung, totalen Vernetzung und immer neuer Medien: wir werden mit Informationen, Möglichkeiten, Angeboten und Herausforderungen förmlich überflutet. Die Zeit zum nötigen Innehalten, Ausruhen und Auftanken schwindet und wird gleichzeitig immer kostbarer.

Dieser Tag will nun den „Zeitvampiren“ auf den Zahn fühlen, den Werkzeugkasten füllen und die inneren Akkus laden: denn Stress – wie immer wir ihn bewerten – lässt sich bewältigen.

Wir können lernen, positiv(er) mit ihm umzugehen. Oft sind es nur kleine Dinge, die wir einfach in den Alltag einbauen und umsetzen können, die jedoch eine große, entspannende Wirkung haben und das Hamsterrad anhalten. Diese wollen wir heute entdecken und für uns nutzbar machen.

Leitung: Almut Niemann, Ausbilderin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U812603**

Di 05.06.18

19.00–21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr EUR 12,00

Leben gestalten statt Leben verwalten – Anleitung zum Glücklichein

Eigene Unzufriedenheit oder die Unzufriedenheit unserer Mitmenschen belasten uns oft und kosten Kraft und Lebensfreude. Zufriedenheit jedoch ist nicht von äußeren Umständen oder anderen Personen abhängig, sondern wir selbst können viel darüber mit bestimmen –

ganz im Sinne von Mark Twain der mal sagte „Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“

Das heutige Seminar befasst sich mit Wegen, Techniken, Methoden und Sichtweisen, um eine größere Zufriedenheit und inneres Wohlbefinden entstehen zu lassen. Waschen Sie einmal gründlich Ihren „Kopfsalat“ für einen schönen neuen Tag und viele weitere! :-)

Leitung: Almut Niemann, Ausbilderin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V812604**

Di 18.09.18

19.00–21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr EUR 12,00

Welche Haltung hält uns? Wie die eigene Lebenseinstellung unser Leben beeinflusst

Haltung bewahren ... Haltung zeigen ... aufrechte Haltung oder vom Leben gebeugt? Unsere äußere und vor allem innere Haltung bestimmt mehr unser Leben, als vielleicht manchmal bewusst ist. Fest verankert im Unterbewusstsein, steuern uns manche Haltungen in Richtungen, die wir vielleicht gar nicht wollen.

Der Workshop will anregen, einmal die eigene Haltung neu zu reflektieren – um die Chancen und Perspektiven im Leben neu in den Blick zu nehmen :

- Woran halten wir fest – und geraten dadurch immer wieder in dieselben Erfahrungen?

caritas

**Caritasverband
Oberhausen e. V.
Lothringer Straße 60
46045 Oberhausen
Telefon 0208 91107-0
caritas-oberhausen.de**

Allgemeine Sozialberatung
Ambulant Betreutes Wohnen
Außenwohngruppen
Bundesfreiwilligendienst
Carl-Sonnenschein-Haus
Christophorus-Haus
Ehe- und Lebensberatung
Ehrenamt
Erziehungsberatung
Familien- und Schulambulanz
Flüchtlingsberatung
Franziskus-Haus
Freiwilliges Soziales Jahr
Gemeindec Caritas
Gleis 51 - Caritas am Bahnhof
Kindertagesstätte Regenbogenland
Integrationsagentur
Jedermann – Bistro am Markt
Jugendgerichtshilfe
Kinderhaus „Die Arche“
Kontakt- und Beratungsstelle
für psychisch Erkrankte
Migrationsberatung

Neues Wohnen für Senioren
im „Rohlandshof“
Notinsel
Offene Ganztagschule
Piccobe!O. – der Kleiderladen
Pflegekinderdienst
Psychosoziales Gesundheitszentrum
SGB-II-Beratung
Schloss Bellinghoven
Schuldner-/Insolvenzberatung
Schulsozialarbeit
Schwangerenberatung
Sozialraumprojekte
Suchtberatung
Wilhelm-Knappmann-Haus
Zentrale Dienste



**Caritasverband
Oberhausen e. V.**



- Wovon halten wir uns unbewusst ab, was wir vielleicht gerne hätten?
- Wovon sollten wir uns besser fernhalten?
- Wie halten wir freundlich aber bestimmt Abstand zu Menschen, die uns nicht gut tun?
- Wo sollten wir anhalten und wo weiter gehen?
- Wo und was sind unsere „Halte-Stellen“?

Leitung: Almut Niemann, Ausbilderin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

•V812605

Do 22.11.18

19.00–21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr EUR 35,00

Entspannungsduche ...

Wege in die Ruhe als Stärkung für Familie und Beruf

Ziel ist es, dass jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer am Ende seine/ihre ganz persönliche Entspannungstechnik entdeckt hat, ausbauen kann und somit immer und überall ein Hilfswerkzeug hat, um in die eigene Ruhe zu kommen – eine unerlässliche „Nische“ im oftmals hektischen Familien- und Berufsalltag. Erfahrungsstreifzüge durchs Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Achtsamkeitsübungen sowie das Malen von Mandalas unterstützen den jeweiligen Findungsprozess.

Gönne dir einen Tag „Ruhe-Dusche“.

Bei Wunsch in der Gruppe kann eine Fortsetzung oder Spezialisierung (z.B. Mandalas) eingerichtet werden.

Zum Kennenlernen der Dozentin empfehlen wir einen Blick auf ihre Webseite unter www.birgit-gill.de

! Mitzubringen sind: Iso-Matte, Kissen, Decke, dicke Socken, Essen zum Teilen.

Leitung: Birgit Gill, Geprüfte Entspannungstherapeutin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812606

Sa 24.02.18

10.00–17.00 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

V812606

Sa 06.10.18

10.00–17.00 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

Improvisationstheater

Talente entdecken in der gesamten Familie!

In diesem Workshop wird allen Teilnehmenden die Möglichkeiten geben, die Methoden, Grundhaltungen und Spiele des Improvisationstheaters kennen zu lernen und auszuprobieren. Es spielt dabei keine Rolle, ob jemand schon einmal auf einer Bühne gestanden hat oder ob er/sie glaubt, ein kreativer Mensch zu sein: Präsenz, Angstfreiheit und das Zusammenspiel mit anderen ermöglichen es jedem, in ein freies Spiel einzusteigen.

Wichtige Inhalte sind:

- Assoziationsübungen
- Körpersprache
- Freude am Zusammenspiel
- Bühnenpräsenz

Der Kurs kombiniert klassische Schauspielarbeit und Improvisationstechniken mit dem Ziel eines insgesamt freieren Ausdrucks wie man ihn in allen Lebenslagen brauchen kann.

Leitung: Anja Balzer, freie Schauspielerin, Theaterpädagogin, Moderatorin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812607

Sa 28.04.18

10.00–17.00 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

•V812607

Sa 06.10.18

10.00–17.00 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

Sicheres Auftreten bei Vorträgen und Präsentationen

Workshop zum Abbau verschiedener Ängste

Negative Gefühle gibt es nicht. Alle Gefühle haben eine eigene wichtige Aufgabe. Ein dysfunktionales Gefühl hingegen kann sich sehr negativ anfühlen.

Ein Vortrag soll gehalten werden, eine Prüfung steht bevor, man soll vor einer größeren Menge an Menschen sprechen und sich präsentieren – aber nichts geht mehr? Lampenfieber kann beflügeln, Auftrittsangst dagegen sich zu einem Panikanfall auswachsen.

In diesem Seminar werden Tipps aus der Theater-Praxis und die Wingwave-Coaching Methode vorgestellt.

Das Seminar beinhaltet zum einen eine Menge Theorie, jedoch kann es auch sehr praktisch werden. Wer eine Situation, einen Vortrag,

eine Rede o.ä. mitbringt oder sonst Ängste vor einem Gespräch hat und die Situation bearbeiten möchte, ist herzlich willkommen. Gerne darf das auch vorab per Email mit der Dozentin abgestimmt werden.

Leitung: Anja Balzer, freie Schauspielerin, Theaterpädagogin, Moderatorin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812608

Sa 07.07.18

10.00–17.00 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

Vom Chaos zum System

Denkanstöße und Tipps für einen geordneten Schreibtisch in Familie und Büro

Nicht nur im Beruf, wo bestehende Abläufe und Strukturen den Umgang mit Papier erleichtern, sondern auch im privaten Bereich sind Unterlagen und Papiere zu verwalten. Und je größer die Familie ist, umso umfangreicher ist die Papierflut...

Dieses Seminar gibt Anregungen, wie mit geringem Aufwand im „Schreibtisch-Bereich“ des täglichen Lebens sichtbare Ergebnisse und dauerhafte Kontrolle erzielt werden können. Auch die Organisation von besonderen verwaltungsaufwändigen Ereignissen wie z.B. ein Umzug oder die Vorbereitung größerer Familienfeste, werden thematisiert – damit wieder mehr Zeit für die Familie bleibt, mehr Platz für Freizeitaktivitäten ist und mehr Gelassenheit die Stimmung hebt!

Leitung: Beate Hartwig, Bürovorsteherin, „klarTisch“

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

•V812609

Di 09.10.18

19.00–21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Werte und Glaubensfragen

Jeder Mensch sucht und braucht feste Säulen in seinem Leben, die ihm langfristig Halt und Orientierung geben.

Unser Angebot will Ihnen einen kompetenten, inspirierenden und *wirksamen* Rahmen für die Auseinandersetzung mit weg- und lebensweisenden Werte- und Glaubensfragen bieten.

Glaubenssätze – Ankerplätze

Glaubenssätze hat jeder von uns in sich verinnerlicht. Sie begleiten uns oft schon unser Leben lang. Sie geben Halt und Orientierung, auch Sicherheit. Es kann sich dabei um christliche Überzeugungen handeln oder um weltliche, sie können sich um unsere Mitmenschen und die Welt drehen oder um uns selbst. Jedoch: nicht alle inneren Überzeugungen sind wirklich gut für uns.

Was sind meine inneren Glaubenssätze? Wonach lebe ich schon lange unbewusst?

Wir gehen in diesem Seminar unseren Überzeugungen auf den Grund und unterscheiden positive und negative Glaubenssätze. Wir entlarven Gedanken, die uns schaden und verabschieden uns von ihnen.

Wir lernen auch, wie wir positive Glaubenssätze annehmen und verankern, so dass sie uns eine gute Unterstützung in unserem Leben mit mehr Lebensfreude geben können.

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstrainerin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• U812626

Mi 21.02.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 10,00

wirksam

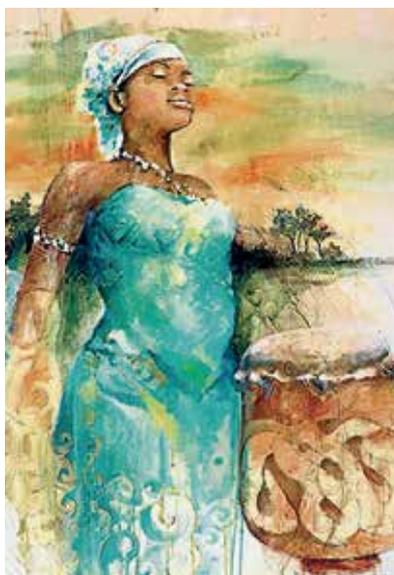
Im Bistum Essen sind wir für andere Menschen da, handeln also diakonisch. Wir sind keine Zuschauerinnen und Zuschauer bei der Verbesserung von Lebensbedingungen, sondern treiben diese aktiv und nachhaltig voran.



Ökumenischer Vorbereitungstag zum Weltgebetstag 2018

Für Leiterinnen von Frauengruppen und Interessierte

2018 kommt die Weltgebetstagsliturgie von Frauen aus Surinam, einem kleinen Land im Norden Südamerikas. Unter der Überschrift „Gottes Schöpfung ist sehr gut!“ sind Frauen und Männer weltweit eingeladen, am ersten Freitag im Monat März gemeinsam Gottesdienst zu feiern.



Um diese Gottesdienste in den Gemeinden vor Ort gestalten und feiern zu können, wird zu einem Vorbereitungstag in die Schul- und Sozialkirche Tackenberg, An St. Jakobus 1, 46119 Oberhausen, für Samstag, 20. Januar 2018 von 9.30 Uhr bis circa 16.00 Uhr eingeladen.

Vormittags gibt es eine Landeseinführung mit Powerpoint-Präsentation sowie eine Einführung in die Liturgie mit Liedersingen. Nach landestypischem Mittagmahl geht es dann weiter in Arbeitsgruppen, die sich mit der unterschiedlichen Gestaltung von Elementen des Gottesdienstes beschäftigen. Nach der Präsentation im Plenum werden alle Verantwortlichen in der Weltgebetstagsarbeit eine Ahnung davon bekommen haben, was ankommt und was vor Ort umsetzbar ist.

Alle Gruppenleiterinnen, interessierte Laien sowie Hauptamtliche sind herzlich eingeladen! Vorbereitet und durchgeführt wird der Tag von einem ökumenisch zusammengesetzten Team.

Kosten für Material, Beköstigung usw.:

EUR 10,00 (Zahlung vor Ort)

Anmeldung bis zum 13.01.18 bei:

Kath. Familienbildungsstätte OB-MH
Elsa-Brändström-Str. 11, Tel. 8 59 96-41

Kursnummer und Termin:

• U812625

Samstag, 20.01.2016

9.30–16.00 Uhr, 8 UE

Weitere Infos bei:

Irmtraud Köster, Tel. 684571

Mail: kath.frauen.ob@t-online.de

berührt

Im Bistum Essen leben wir aus der Berührung Gottes in Taufe und Firmung. Zu glauben heißt für uns, in lebendiger Beziehung mit Gott zu stehen. Dies ist der Antrieb unseres Christseins und die Erfahrung, die wir weiter zu geben haben.

Menschen in besonderen Lebenssituationen

Nicht immer sind die Ereignisse und Erfahrungen des Lebens planbar. Häufig wird der/die Einzelne unvorbereitet und ungewollt vor eine völlig neue Lebenssituation gestellt. In diesen Phasen des Lebens ist das Gefühl, mit den eigenen Sorgen, Ängsten und der Verzweiflung nicht allein zu sein, sondern Rückhalt, Verständnis und Unterstützung von Gleichgesinnten zu erfahren, besonders wichtig und hilfreich. Wir möchten Ihnen im geschützten Raum stärkende und nahe Begleiter sein!

Leben mit dem Verlust – Trauerbegleitung offenes Gesprächskreisangebot

Der Gesprächskreis wendet sich an Menschen, die entweder

- einen lieben Angehörigen durch Tod verloren haben
- sich mit dem Ende einer Beziehung konfrontiert sehen
- den Verlust ihrer Arbeitsstelle beklagen
- um eine schwere Krankheit wissen
- im „leeren Nest“ zurückbleiben, da die Kinder aus dem Haus sind
- sich in einer biographischen „Umbruch-Situation“ befinden
-

In einer Gruppe sind wir mit unserem Schmerz nicht allein: hier ist der Ort, alles auszusprechen, was die Seele bewegt und die Möglichkeit gegeben, der persönlichen Trauer und der Verlusterfahrung Ausdruck zu verleihen.

Folgende Elemente finden Eingang in die gemeinsame Zeit:

- den eigenen Erinnerungen nachspüren
- den Blick nach vorne einüben
- Spannungsmomente zulassen
- Spiritualität erschließen
- Therapeutisch-seelsorgerliche Gesprächseinheiten

- Körperliche und seelische Bedürfnisse wahrnehmen
- der eigenen Trauer durch kreatives Schaffen Ausdruck geben

Leitung: Dr. Britta Dickhoff-Quijs, Psychotherapeutin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812630

Do 01.02.18–Do 07.06.18

09.30–11.00 Uhr
5 Vormittage/10 UE
7,00 EUR pro Treffen

•V812630

Do 06.09.18–Do 06.12.18

09.30–11.00 Uhr
4 Vormittage/8 UE
7,00 EUR pro Treffen

Leben mit dem Verlust

Gespräche in einer Trauergruppe mit helfenden Entspannungstechniken

Dieses Angebot will Menschen ansprechen, die Schweres erlebt haben oder sich in Umbruchsituationen befinden. Durch Entspannungstechniken, Impulsvorträge und Gespräche können Sie Kraft, Mut, und neue Zuversicht gewinnen, um Probleme zu bewältigen.

Leitung: Dr. Britta Dickhoff-Quijs,

Psychotherapeutin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812631

Do 01.02.18–Do 07.06.18

11.00–12.30 Uhr
5 Vormittage/10 UE
7,00 EUR pro Treffen

•V812631

Do 06.09.18–Do 06.12.18

11.00–12.30 Uhr
4 Vormittage/8 UE
7,00 EUR pro Treffen

Phantasiereise und kunsttherapeutisches Malen Ein kleiner spannender Einblick in die eigene Biografie

In der Hektik des Alltags können Körperübungen aus dem Qi Gong, Reisen in die eigene Phantasie und Malen sehr hilfreich sein für ein Erden und eine gute körperliche Entspannung. Das Tun führt uns spielerisch und selbstvergesend wieder in unseren Körper zurück. Im Anschluss werden Spiel und Realität durch Worte verbunden und wir verbinden uns mit uns Selbst und gehen wieder klarer auf andere zu.

Materialumlage
EUR 3,00

Leitung: Barbara Frintrop, analytische Kunst- und Gestaltungstherapeutin, grad.

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812632

Sa 17.02.18

9.00–13.00 Uhr
1 Vormittag/5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

•V812633

Sa 10.11.18

9.00–13.00 Uhr
1 Vormittag/5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

Zeit für mich ...

Herzlich willkommen im Café „Auszeit“!

Gesprächsangebot für Alleinerziehende
Eine Kooperation mit dem Familienzentrum Herz Jesu Sterkrade

Kindererziehung und Berufstätigkeit, häufig in „Eigenregie“ geleistet, bedeuten Herausforderung und Chance zugleich: eigene Interessen oder der Wunsch nach Ruhephasen gehen im hektischen Alltag und Dauereinsatz häufig unter.

nah

Im Bistum Essen sind wir da, wo sich das Leben abspielt. Das ist am Wohnort genauso wie in Krankenhäusern, Gefängnissen, Kindergärten, Schulen und anderswo. Nicht überall stehen Kirchen und arbeiten Hauptberufliche; aber überall wirken Getaufte.

Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee zu entspannen und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Sie haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir bieten

- Informationen und Anregungen für weitere Angebote
- Ansätze für mögliche Unterstützung
- neue Impulse zur Stärkung für den Berufs- und Familienalltag
- qualifizierte Kinderbetreuung

Leitung: Sigrid Langbecker, Referentin für Alleinerziehendenbildungsarbeit und Selbsthilfegruppen
Herz-Jesu, Kindertageseinrichtung, Oskarstraße 33–35

• **U812634**

Do 18.01.18–Do 19.07.18

14.45–16.15 Uhr
 7 Nachmittage/14 UE
 EUR 3,00 pro Treffen

• **V812634**

Do 20.09.18–Do 20.12.18

14.45–16.15 Uhr
 4 Nachmittage/8 UE
 EUR 3,00 pro Treffen

Zeit für uns!

Allein erziehend – aber nicht allein gelassen

in Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit der Stadt Oberhausen

Dieser Frühstückstreff ist ein offener Treffpunkt und stärkende „Tankstelle“ für alle Alleinerziehenden aus Oberhausen. Hier können mit Menschen in ähnlicher Situation Kontakte geknüpft werden, Austausch stattfinden und gemeinsam Ideen und Strategien für ein gelingendes Alltagsleben entwickelt werden, die ermutigende „Kreise ziehen“. Begleitet wird das Café von einer erfahrenen, pädagogischen Gesprächsleiterin.

Leitung: Sigrid Langbecker, Referentin für Alleinerziehendenbildungsarbeit und Selbsthilfegruppen
Katholisches Stadthaus Oberhausen, Nebenstelle Schmachtendorf Eichendorffstraße 13

• **U812635**

Fr 05.01.18–Fr 20.04.18

09.00–11.15 Uhr
 8 Vormittage/24 UE

• **V812635**

Fr 07.09.18–Fr 14.12.18

09.00–11.15 Uhr
 8 Vormittage/24 UE

• **U812636**

Fr 04.05.18–Fr 24.08.18

09.00–11.15 Uhr
 9 Vormittage/27 UE

EUR 5,00 pro Treffen, inkl. Frühstück



Spätes coming out?
 Trennung von der Liebsten?
 Mulfmiges Gefühl am Arbeitsplatz?
 Oder einfach nur auf der Suche nach neuen Kontakten?

Unser Offener Gesprächskreis für lesbische Frauen gibt die Gelegenheit zum Austausch, Kontakten und Klönen.

FLO - zwanglos, kostenfrei und ohne Anmeldung!
 Ob mal reinschnuppem, gelegentlich wiederkommen oder regelmäßig teilnehmen. Jede ist mit ihren Wünschen herzlich willkommen!!!

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr, Gaststätte Kiepenkerl, Roonstraße 105, 46049 Oberhausen, ☎ 0208 4687835
 Direkter Kontakt zu FLO unter: FLO@wichtig.ms

Mit Unterstützung der Katholischen Familienbildungsstätte Oberhausen sowie der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen




45964 Gladbeck · Hornstraße 44-48
 Tel. 0 20 43 / 40 100 · Fax 40 10 11
www.urban-reisen.de

Kurzurlaub

Erlebnisreisen

Kreuzfahrten

Rundreisen

Kurzreisen

Städtereisen

Urlaubsreisen



Garantiert günstige Preise!

Wir haben einen modernen Fahrzeugpark mit Omnibussen von 8 bis 70 Personen.



45964 Gladbeck · Hornstraße 44-48
 Tel. 0 20 43 / 40 100 · Fax 40 10 11
www.urban-reisen.de

BILDUNG UND STÄRKUNG FÜR FRAUEN!

Mit diesen an der Lebensrealität von Frauen orientierten Angeboten wollen wir Ihnen ein lebendes und unterstützendes Forum bieten, in dem Sie Anregung und Ermutigung, Stärkung und Entlastung für die vielfältigen Anforderungen und Herausforderungen im Alltag als Berufstätige, Wiedereinsteigerinnen, Partnerin, Mutter, Familienmanagerin, sowie ehrenamtlich engagierte und verantwortliche Mitgestalterin in Politik und Gesellschaft erhalten.

Ich bin wertvoll Selbstbewusstseinsstraining für Frauen

Jeder Mensch ist einzigartig. Aber manchmal fühlen wir uns gar nicht wertvoll, zweifeln an uns, machen uns klein.

Wir erarbeiten an diesem Tag, was uns ausmacht und entdecken unsere Stärken und unsere Einzigartigkeit. Wir erleben uns intensiv für uns allein und im Kontakt mit anderen. In verschiedenen Übungen trainieren wir unsere Selbstsicherheit und Wirkung auf andere – eine Zeit zur Stärkung unseres eigenen Selbstbewusstseins.

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstrainerin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812660
Sa 03.02.18
10.00–17.00 Uhr
1 Tag/8 UE
Kursgebühr EUR 35,00

„Ich habe was zu sagen – höre meine Stimme!“

Ein Rhetorik-Seminar besonderer Art für Frauen

Selbstsicher reden, überzeugen und sich durchsetzen – Frauen fällt das oft nicht leicht. Aber frau kann es lernen!

In diesem speziell für Frauen entwickelten Seminar geht es vor allem darum, ein sicheres Auftreten und das Reden in und vor Gruppen zu trainieren. Neben dem inhaltlichen Wissen zum guten Aufbau einer Rede beleuchten wir die Körpersprache und trainieren in vielen kleinen Übungen den Ausbau des Wortschatzes, die Aussprache und die Redegewandtheit. Auch der Umgang mit Redeangst wird Thema sein.

Frauen wollen frei, klar und selbstbewusst kommunizieren und dabei authentisch sein. Dieses Tagesseminar ist ein guter Grundstein auf dem Weg dahin!

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstrainerin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V812661
Sa 22.09.18
10.00–17.00 Uhr
1 Tag/8 UE
Kursgebühr EUR 35,00

Gesprächsreihen für Frauen

Auf zu neuen Horizonten ...! Treffpunkt für offene und begeisterungsfähige Frauen

Eingeladen sind Frauen fortgeschrittenen Alters, die gerne das Gespräch mit Gleichsinnigen suchen.

Neben dem Austausch aktueller und persönlicher Themen kommen auch kreative Methoden zum Einsatz. Im Schutz der Gruppe können so persönliche Denkprozesse angeregt und kreative Gestaltungsmöglichkeiten entdeckt werden, um den inneren Vorrat mit neuen Erfahrungen und Eindrücken zu stärken und in den Alltag zu integrieren.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder, Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812662
Di 20.02.18–Di 19.06.18
9.30–12.30 Uhr
5 Vormittage/20 UE
Kursgebühr EUR 79,00

•V812662
Di 18.09.18–Di 11.12.18
9.30–12.30 Uhr
4 Vormittage/16 UE
Kursgebühr EUR 63,20

Frauentalk

Wir laden herzlich zu einem lebendigen Gedankenaustausch beim gemeinsamen Frühstück über Themen, die von den Teilnehmerinnen mitbestimmt werden. Eingeladen sind Frauen jeden Alters, die sich offen mit den Fragen der Gegenwart auseinandersetzen und Handlungsoptionen für den Alltag erarbeiten wollen.

Leitung: Rita Hövelmann, Dipl.-Päd., Diplom-Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812663
Mo 22.01.18–Mo 25.06.18
10.00–11.30 Uhr
6 Vormittage/12 UE

•V812663
Mo 10.09.18–Mo 12.11.18
10.00–11.30 Uhr
3 Vormittage/6 UE

EUR 8,00 pro Treffen, inkl. Frühstück

Sach- und Rechtsfragen im familiären Kontext

Dieses Veranstaltungsangebot setzt sich mit aktuellen, nah am Lebensalltag orientierten Sach- und Rechtsfragen auseinander. Im lebendigen Austausch in der Gruppe kann so (Auf-)klärung, Information und Orientierung ermöglicht werden und sich *wirksam* im Alltag fortsetzen.

Trennung und Scheidung – juristische Aspekte

Im ersten Teil wird Rechtsanwältin Rittershaus einen Abriss über die rechtlichen Grundlagen im Rahmen einer Trennung bzw. Scheidung vorstellen; im zweiten Teil wird ein Informationsgespräch individuelle Fragestellungen ermöglichen.

Leitung: Susanne Rittershaus, Rechtsanwältin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812670
Do 22.02.18
18.00–19.30 Uhr
1 Abend/2 UE
Kursgebühr EUR 15,00

•V812670

Do 08.11.18

18.00–19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

**Erben und vererben –
juristische Aspekte**

Das Erbrecht ist für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Rechtsanwältin Rittershaus erläutert das Erbrecht mit den Themen: gesetzliche Erbfolge, Testament, Vermächtnis, Rechtsfolgen nach dem Erbfall, Pflichtteilsrecht usw.

Leitung: Susanne Rittershaus, Rechtsanwältin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812671

Do 01.03.18

18.00–19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

•V812671

Do 15.11.18

18.00–19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

Selbstbestimmte Vorsorge

**Patientenverfügung und
Betreuungsvollmacht**

Rechtsanwältin Rittershaus erläutert die Voraussetzungen für die Form, den Inhalt und die Rechtsverbindlichkeit juristisch wirksamer Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.

Leitung: Susanne Rittershaus, Rechtsanwältin
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812672

Do 15.02.18

19.00–20.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 12,00

•V812672

Do 22.11.18

18.00–19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

Frauenrechte unter der Lupe

**Rechtliche Absicherung in Beruf
und Elternschaft**

Keine Arbeit ohne Lohn, kein Lohn ohne Arbeit – wenn alles so einfach zu erklären wäre im Arbeitsrecht ...!

Wer mehr erfahren möchte, kann sich in dieser Veranstaltung informieren: habe ich Rechte im Minijob? Wann ist eine Kündigung wirksam, wann sollte ich mich dagegen wehren? Muss der Arbeitgeber mir eine Teilzeitstelle anbieten, wenn ich nach der Elternzeit zurückkomme? Habe ich einen Anspruch auf Urlaub in den Sommerferien, wenn ich minderjährige Kinder habe? Natürlich können auch jede Menge Fragen gestellt werden, die neue Sicherheit und Klarheit geben.

Leitung: Dagmar Vogel, Fachanwältin
Familienrecht/Sozialrecht/Arbeitsrecht

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812673

Mo 19.02.18

19.00–20.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 12,00

•V812673

Mo 10.09.18

19.00–20.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 12,00



Familienbildung in Familienzentren

Belastungsproben im Alltag – Schutzimpfung gegen Stress Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem!

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Barbara

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen und verändert sich ständig. Wir werden mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert: mit Misserfolgen und Krisen, Stress und Ärger, Zeit- und Leistungsdruck.

Manche Menschen werden daran krank bis hin zum Burnout, andere hingegen scheinen stärker und widerstandsfähiger zu sein. Diese Fähigkeit, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens umzugehen und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu behalten, ist die Resilienz – unser „seelisches Immunsystem“. Resilienz hilft uns, Stress zu bewältigen, Krisen durchzustehen und uns an Veränderungen anzupassen ...

In diesem Workshop entdecken, trainieren und stärken wir unsere Resilienz. Wir erkennen unsere persönlichen Stressoren und nehmen unseren Alltag einmal entspannter „unter die Lupe“, um mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit zulassen zu können.

Leitung: Almut Niemann, Ausbilderin
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•U812730
Di 24.04.18
19.00–21.15 Uhr
1 Abend/3 UE

„Ich leite ein kleines Familienunternehmen ...“

Offener Treff für alle, die sich angesprochen fühlen

in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Michael

Alle, die sich angesprochen fühlen – ob allein erziehend, in Partnerschaft oder in (Patchwork-)Familie lebend – sind herzlich zum Austausch eingeladen.

Das Berufs- und Familienleben bedeutet immer Herausforderung und Chance zugleich: eigene Interessen oder der Wunsch nach Ruhephasen gehen im hektischen Alltag und Dauereinsatz häufig unter.

Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee zu entspannen und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Sie haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir bieten

- Informationen und Anregungen für weitere Angebote
- Ansätze für mögliche Unterstützung
- neue Impulse zur Stärkung für den Berufs- und Familienalltag
- qualifizierte Kinderbetreuung

Leitung: Sigrig Langbecker, Referentin für Alleinerziehendenbildungsarbeit und Selbsthilfegruppen

**St. Michael, Familienzentrum
Pothmannsweg 23**

•U812731
Di 30.01.18–Di 26.06.18
14.30–16.00 Uhr
5 Nachmittage/10 UE

•V812731
Di 25.09.18–Di 18.12.18
14.30–16.00 Uhr
4 Nachmittage/8 UE
EUR 3,00 pro Treffen

Was im Leben wirklich zählt

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Barbara

Wer kennt nicht den Ausspruch „ich bin ja so im Stress“? Unsere to-do-Liste ist jeden Tag überfüllt – und Abends sinken wir „tot“-müde ins Bett ... und das jeden Tag auf's Neue.

Zur Ruhe kommen wir oft erst dann, wenn eine schwere Krankheit da ist oder sich ankündigt – oder ein burn-out uns aus dem „Hamsterrad“ wirft. Dann haben wir einen Anlass und endlich Zeit, uns selbst zu fragen: „kann das alles gewesen sein?“ Was war auf dieser täglichen To-do-Liste eigentlich das wirklich Wichtige? Was stärkt mich?

Im Schutz der Gruppe tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen aus und reflektieren anhand praktischer Beispiele und einladender Impulse die eigenen Verhaltensmuster und mögliche neue „Auswege“ und Perspektiven zum Innehalten auf kleinen persönlichen „Verweilinseln“ – für die Selbstsorge und zum neuen Kraft-Tanken.

Leitung: Susanne Kraus, Kommunikationstrainerin, Psychologische Beratung und Coaching
**St. Barbara, Familienzentrum
Krähenstraße 12 a**

•U822732
Di 20.03.18
19.00–21.15 Uhr
1 Abend

Ich habe nie mal Pause ...!

Eigene Wichtigkeit und Zeitmanagement

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Peter

Wie schaffen Eltern es, mit 24 Stunden auszukommen und entspannt zu sein? Es werden Strategien erlernt, den Alltag zeitlich zu organisieren und für sich selbst noch Zeit „übrig“ zu haben.

An drei Nachmittagen wird das Thema „Zeit in der Familie“ beleuchtet. Die Teilnehmer lernen ihren Alltag unter zeitlichen Aspekten neu kennen. Es werden durchführbare Pläne erstellt und Strategien entwickelt bei Planabweichungen gelassen bleiben zu können. Die Referentin, Monika Lux, ist selbst Mutter von drei Kindern und kann so gut ihre Erfahrungen aus dem unmittelbaren „Praxisbereich“ einfließen lassen.

Leitung: Monika Lux, Kaufmännische Ausbilderin, Leiterin Kundenservice
**St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a**

•U812733
Mo 09.04.18–Mo 23.04.18
19.30–21.45 Uhr
3 Abende/9 UE



**FBS und kfd/AG Kath. Frauen:
Gemeinsam zeigen wir Frauen
neue Wege auf!**



Angelika Lüger, Dorothee Effenberger, Irmtraud Köster

**Frauen.
Macht.
Zukunft.**

ANGEBOTE IN MÜLHEIM

FAMILIE IM ALLTÄGLICHEN LEBEN

Dieser Fachbereich stellt den Menschen in seinen vielfältigen individuellen Lebensbezügen und Verantwortlichkeiten in Familie und Gesellschaft in den Mittelpunkt:

wach und lernend finden Sie hier Bildung und Begegnung, Raum und Anregung sowohl für persönlichkeits- und biografieorientierte Anliegen als auch für aktuelle familien-, berufs- und gesellschaftsbezogene Belange.

In Seminaren, Vortrags- und Diskussionsrunden machen Sie sich gemeinsam mit anderen „Gleichgesinnten“, „Suchenden“ und am Thema Interessierten auf den Weg – mitten im Alltag, mitten im Leben!

Persönlichkeitsbildung

Diese Seminare wollen das Innere in jedem Menschen *berühren*: die ganz persönlichen Lebensbedürfnisse, Träume, Sehnsüchte, Probleme, Befindlichkeiten.

Ansetzend an den bereits angelegten Ressourcen jedes Einzelnen, wird durch kompetente Themenimpulse und im lebendigen Erfahrungsaustausch der Grundstein zur Weiterentwicklung von persönlichen Denkansätzen und Handlungskompetenzen gelegt.

„Ein bisschen (Familien-)Frieden ...“

Workshop zur Verbesserung der Konfliktkompetenz in Alltag und Familie

„Verbesserung der Konfliktkompetenz“ ist eine Idee, in der Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers erkannt und gewürdigt werden und eine positive Veränderung des Umgangs- tons angestrebt wird.

Ziel dieses Tagesseminars ist es, die Konfliktkompetenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erweitern und einen praktikablen Weg zu finden, mit im Alltag auftretenden Konflikten umzugehen, dies möglichst bereits im Vorfeld zu vermeiden oder, wenn dies nicht möglich sein sollte, durchführbare Lösungen zu finden.

Theoretische Darstellungen wie praktische Übungen machen die unmittelbare Wirkung von Lösungsstrategien erfahrbar. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann sich auf dem Weg zu mehr Konfliktkompetenz aufmerksam und fachkundig begleiten lassen.

Leitung: Ute Brunow, Mediatorin, Familien- und Konfliktberaterin, Carin Reiterer, Mediatorin, Familien- und Konfliktberaterin
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• U822600

Sa 17.03.18

10.00 – 14.00 Uhr

1 Tag/5 UE

Kursgebühr EUR 35,00

Vom Chaos zum System

Denkanstöße und Tipps für einen geordneten Schreibtisch in Familie und Büro

Nicht nur im Beruf, wo bestehende Abläufe und Strukturen den Umgang mit Papier erleichtern, sondern auch im privaten Bereich sind Unterlagen und Papiere zu verwalten. Und je größer die Familie ist, umso umfangreicher ist die Papierflut....

Dieses Seminar gibt Anregungen, wie mit geringem Aufwand im „Schreibtisch-Bereich“ des täglichen Lebens sichtbare Ergebnisse und dauerhafte Kontrolle erzielt werden können. Auch die Organisation von besonderen verwaltungsaufwändigen Ereignissen, wie z.B. ein Umzug oder die Vorbereitung größerer Familienfeste, werden thematisiert – damit wieder mehr Zeit für die Familie bleibt, mehr Platz für Freizeitaktivitäten ist und mehr Gelassenheit die Stimmung hebt!

Leitung: Beate Hartwig, Bürovorsteherin „klarTisch“
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

• U822609

Di 17.04.18

19.00 – 21.15 Uhr

1 Abend/3 UE

Kursgebühr EUR 10,00

WERTE UND GLAUBENSFRAGEN

Jeder Mensch sucht und braucht feste Säulen in seinem Leben, die ihm langfristig Halt und Orientierung geben. Unser Angebot will Ihnen einen kompetenten, inspirierenden und *wirk-samen* Rahmen für die Auseinandersetzung mit weg- und lebensweisenden Werte- und Glaubensfragen bieten.

Meditativer Tanz

Dem Stern folgen

Aus der Stille in die Bewegung – aus der Bewegung in die Stille

Der Tanz, insbesondere die Meditation des Tanzes, bewegt den ganzen Menschen, seinen Leib, den Geist und die Seele. Diese ganzheitliche Ausrichtung stärkt die heilenden Kräfte in ihm.

Der Tanz kann zu einem inneren Gleichgewicht führen sowie zu einer guten Körperspannung. In der Kurseinheit werden die Tänze im Kreis so angeleitet, dass jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer am Ende in der Lage ist, sie im Kreis mit anderen Menschen fließend zu tanzen.

Im Vordergrund steht dabei die Freude an der Bewegung und die Achtsamkeit im Umgang miteinander.

Leitung: Sigrid Lemke, Dipl.-Päd., Dozentin für Meditation des Tanzes und sakralen Tanz

**Heilig Geist, Gemeindesaal, Zeppelin-
straße 67**

• U822620

Do 18.01.18 – Do 05.04.18

17.30 – 19.00 Uhr

6 Nachmittage/12 UE

Kursgebühr EUR 55,00

„Gott ist die Freude, daher hat er die Sonne vor sein Haus gestellt.“

(Franz von Assisi)

Freude erleben und verschenken

In dieser Kurseinheit geht es besonders um die Freude im Leben. Während der „Spaß“ an der Oberfläche bleibt und immer wieder neue Erlebnisse braucht, geht die Freude tiefer. Sie kann zu einer Haltung der Dankbarkeit gegenüber allem Geschaffenen führen und uns über den Moment hinaus tragen.

Die Tanzenden im Kreis erschaffen eine Meditation in Bewegung, die fast ohne Worte eine Verbindung zwischen Musik, Rhythmus und Bewegung herstellt. Die Tänze sind mal fröhlich und dynamisch, mal ruhig und zentrierend.

Jede und jeder Teilnehmende hat am Ende der sechs Kurseinheiten ein kleines Tanzrepertoire.

Leitung: Sigrud Lemke, Dipl.-Päd., Dozentin für Meditation des Tanzes und sakralen Tanz
Heilig Geist, Gemeindesaal, Zeppelinstraße 67

•U822621

Do 19.04.18–Do 05.07.18

17.30–19.00 Uhr

6 Nachmittage/12 UE

Kursgebühr EUR 55,00

Meditativer Tanz

Hoffungsfäden spinnen

Mit fortschreitendem Jahr nehmen wir tanzend wahr, welche Früchte in unserem Leben aufgehen. Wir müssen nicht mehr ständig „machen und schaffen“, sondern können die Ergebnisse unseres Säens und Pflanzens genießen. So können wir in eine Stille, in eine Haltung des „Lauschens“ kommen, die uns hilft, Gottes Wort zu hören und unserer Intuition zu vertrauen.

Der Tanz beginnt mit der Stille, aus der sich die Bewegung heraus entwickelt. Aus dem Bewegtsein tanzen wir wieder in die Stille zurück. Diese Einheit kann uns helfen, die vorweihnachtliche Zeit intensiv zu erleben.

Leitung: Sigrud Lemke, Dipl.-Päd., Dozentin für Meditation des Tanzes und sakralen Tanz

Heilig Geist, Gemeindesaal, Zeppelinstraße 67

•V822622

Do 23.08.18–Do 22.11.18

17.30–19.00 Uhr

7 Nachmittage/14 UE

Kursgebühr EUR 63,00

Tanztage im Haus Remmen

Frauen in der Bibel – Frauen heute

Tamar oder wie eine Frau konsequent für das Leben eintritt – Tanzende Einblicke in das Buch Rut
in Kooperation mit Haus Remmen

In der Ahnenreihe von Jesus werden vier Frauen genannt. Eine davon ist Tamar, Schwiegertochter des Juda, eine Kanaanäerin, also eine Fremde. Fremd erscheint uns auf den ersten Blick auch ihre Geschichte: Eine Frau, die sich prostituiert und ihren Schwiegervater verführt – was hat das in der Bibel zu suchen?

Um ihre Geschichte zu verstehen, ist es gut, Wissen über die damalige Kultur und Religion heranzuziehen und heutige Werturteile beiseite zu lassen.

Meditative und sakrale Tänze im Kreis, Gespräche und Bibellesen unterstützen uns bei dieser neuen Sichtweise auf die Erzählung aus dem Buch Genesis.

Die Tänze werden achtsam eingeführt, mehrfach wiederholt und gefestigt.

! Bitte Schuhe mit weichen Sohlen mitbringen, da wir auf Parkettboden tanzen!

Leitung: Sigrud Lemke, Dipl.-Päd., Dozentin für Meditation des Tanzes und sakralen Tanz

Haus Remmen

•U822623

Sa 17.02.18

11.00–17.45 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

•U822624

Sa 02.06.18

11.00–17.45 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

•V822625

Sa 15.09.18

11.00–17.45 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 35,00

! Wir verweisen auch auf die Möglichkeit, Kochkurse in Schmachtendorf zu buchen unter dem Thema: „Gott ist auch zwischen den Kochtöpfen“

Glaubenssätze – Ankerplätze

Glaubenssätze hat jeder von uns in sich verinnerlicht. Sie begleiten uns oft schon unser Leben lang. Sie geben Halt und Orientierung, auch Sicherheit. Es kann sich dabei um christliche Überzeugungen handeln oder um weltliche, sie können sich um unsere Mitmenschen und die Welt drehen oder um uns selbst. Jedoch: nicht alle inneren Überzeugungen sind wirklich gut für uns.

Was sind meine inneren Glaubenssätze? Wonach lebe ich schon lange unbewusst?

Wir gehen in diesem Seminar unseren Überzeugungen auf den Grund und unterscheiden positive und negative Glaubenssätze. Wir entlarven Gedanken, die uns schaden und verabschieden uns von ihnen.

Wir lernen auch, wie wir positive Glaubenssätze annehmen und verankern, so dass sie uns eine gute Unterstützung in unserem Leben mit mehr Lebensfreude geben können.

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstrainerin
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•V822626

Mi 07.11.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 12,00

Menschen in besonderen Lebenssituationen

Nicht immer sind die Ereignisse und Erfahrungen des Lebens planbar. Häufig wird der/die Einzelne unvorbereitet und ungewollt vor eine völlig neue Lebenssituation gestellt.

In diesen Phasen des Lebens ist das Gefühl, mit den eigenen Sorgen, Ängsten und der Verzweiflung nicht allein zu sein, sondern Rückhalt, Verständnis und Unterstützung von Gleichgesinnten zu erfahren, besonders wichtig und hilfreich. Wir möchten Ihnen im geschützten Raum stärkende und n a h e Begleiter sein!

Leben mit dem Verlust

Trauerbegleitung

In Kooperation mit der ökumenischen Trauerbegleitung links der Ruhr

Dieses von einer langjährigen und erfahrenen Trauerbegleiterin moderierte offene Gesprächsangebot will Menschen ansprechen, die Schweres erlebt haben, die um einen lieben Menschen trauern oder sich in Umbruchsituationen befinden.

Durch Gespräche, Impulsvorträge und Rituale können Sie Kraft, Mut und Zuversicht schöpfen. Es soll Ihnen gut gehen!

Leitung: Dr. Britta Dickhoff-Quijs, Psychotherapeutin

Kloster Saarn, Klosterstraße 60

•U822630

Mo 05.02.18–Mo 04.06.18

10.00–11.30 Uhr

5 Vormittage/10 UE

•V822630

Mo 03.09.18–Mo 03.12.18

10.00–11.30 Uhr

4 Vormittage/8 UE

17,00 EUR pro Treffen

Leben mit dem Verlust

Gespräche in einer Trauergruppe mit helfenden Entspannungstechniken

In Kooperation mit der ökumenischen Trauerbegleitung links der Ruhr

Dieses Angebot will Menschen ansprechen, die Schweres erlebt haben oder sich in Umbruchsituationen befinden. Durch Entspannungstechniken, Impulsvorträge und Gespräche können Sie Kraft, Mut, und neue Zuversicht gewinnen, um Probleme zu bewältigen.

Leitung: Dr. Britta Dickhoff-Quijs, Psychotherapeutin

Kloster Saarn, Klosterstraße 60

•U822631

Mo 05.02.18 – Mo 04.06.18

11.30 – 13.00 Uhr

5 Vormittage/10 UE

•V822631

Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18

11.30 – 13.00 Uhr

4 Vormittage/8 UE

17,00 EUR pro Treffen

Frauenpolitisch unterwegs

Von Brunnenweibern und Römerinnen ... Xanten und die Frauen

In Kooperation mit den beiden Gleichstellungsstellen der Städte Mülheim und Oberhausen

Bereits zum neunten Mal macht sich die Katholische Familienbildungsstätte Mülheim/Oberhausen gemeinsam mit den Gleichstellungsstellen der Städte Mülheim und Oberhausen auf zu einer frauenpolitischen Exkursion. Dieses Mal führt der Weg nach Xanten – wie immer aus Frauensicht!

Nach Ankunft vor Ort mit dem Bus beginnen wir entweder mit der amüsanten Führung eines Xantener Brunnenweibs oder wir wagen uns auf Klotschen in historisches Getümmel. Auf beiden Rundgängen stehen nicht nur die unzähligen Xantener Pumpen und deren traditionsreiche Vergangenheit und Gegenwart im Mittelpunkt – wir erfahren auch viel über den – heute oft befremdlich wirkenden – Umgang mit Sauberkeit und Hygiene vergangener Zeiten. So erfahren wir, warum Jungfrauen nur im Dunkeln baden durften, warum während der Fastenzeit das Baden verboten war und auf der Pumpenkirmes das Biertrinken allein Männern vorbehalten war. Wir lernen Erstaunliches über Brauchtum und Aberglaube und schmunzeln über Moralisten und Frivolitäten.

Die Römische Herberge wird uns für ein kleines Mittagsmahl „aufnehmen“, wo wir uns für weitere Erkenntnisse im Archäologischen Park und Römermuseum stärken können. Auf dem Gelände der römischen Provinzstadt Colonia Ulpia Traiana lädt Deutschlands größtes archäologisches Freilichtmuseum zu einem anregenden Ausflug in die Geschichte ein. Hier tauchen wir ein in die lebendige Antike und das Mittelalter – auch mit Blick auf unsere weiblichen Vorfahren ...!

Bei Kaffee und Pflaumenkuchen lassen wir den eindrucksvollen Tag im Mühlencafé ausklingen und können entspannt über die nicht unbedeutenden Vorzüge des Frauen-Daseins im Hier und Jetzt nachsinnen.

Leitung: Stefanie Hecke, Dipl.-Pädagogin, Antje Buck, Cäcilia Tiemann

Treffpunkt: Rathausvorplatz, Oberhausen, Schwartzstraße 72

•V822660

Do 13.09.18

09.00 – 19.30 Uhr

1 Tag/8 UE

Kursgebühr EUR 40,00

Sach- und Rechtsfragen im familiären Kontext

Dieses Veranstaltungsangebot setzt sich mit aktuellen, *nah* am Lebens- und Familienalltag orientierten Sach- und Rechtsfragen auseinander. Im lebendigen Austausch in der Gruppe kann so (Auf-)Klärung, Information und Neuausrichtung ermöglicht werden und sich *wirk-sam* im Alltag fortsetzen.

Trennung und Scheidung Juristische Aspekte

Im ersten Teil wird Rechtsanwältin Rittershaus einen Abriss über die rechtlichen Grundlagen im Rahmen einer Trennung bzw. Scheidung vorstellen; im zweiten Teil wird ein Informationsgespräch individuelle Fragestellungen ermöglichen.

Leitung: Susanne Rittershaus, Rechtsanwältin **Jugendheim St. Mariae Geburt, Althofstraße 3a, 45468 Mülheim an der Ruhr**

•U822670

Do 08.03.18

18.00 – 19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

•V822670

Do 29.11.18

18.00 – 19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

Erben und vererben Juristische Aspekte

Das Erbrecht ist für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Rechtsanwältin Rittershaus erläutert das Erbrecht mit den Themen: gesetzliche Erbfolge, Testament, Vermächtnis, Rechtsfolgen nach dem Erbfall, Pflichtteilsrecht usw.

Leitung: Susanne Rittershaus, Rechtsanwältin **Jugendheim St. Mariae Geburt, Althofstraße 3a**

•U822671

Do 15.03.18

18.00 – 19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

•V822671

Do 06.12.18

18.00 – 19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

Selbstbestimmte Vorsorge Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht

Rechtsanwältin Rittershaus erläutert die Voraussetzungen für die Form, den Inhalt und die Rechtsverbindlichkeit juristisch wirksamer Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.

Leitung: Susanne Rittershaus, Rechtsanwältin **Jugendheim St. Mariae Geburt, Althofstraße 3a**

•U822672

Do 22.03.18

18.00 – 19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

•V822672

Do 13.12.18

18.00 – 19.30 Uhr

1 Abend/2 UE

Kursgebühr EUR 15,00

Frauen-Rechte unter der Lupe Rechtliche Absicherung in Beruf und Elternschaft

Keine Arbeit ohne Lohn, kein Lohn ohne Arbeit – wenn alles so einfach zu erklären wäre im Arbeitsrecht ...!

Wer mehr erfahren möchte, kann sich in dieser Veranstaltung informieren: habe ich Rechte im Minijob? Wann ist eine Kündigung wirksam, wann sollte ich mich dagegen wehren? Muss der Arbeitgeber mir eine Teilzeitstelle anbieten, wenn ich nach der Elternzeit zurückkomme? Habe ich einen Anspruch auf Urlaub in den Sommerferien, wenn ich minderjährige Kinder habe? Natürlich können auch jede Menge Fragen gestellt werden, die neue Sicherheit und Klarheit geben.

Leitung: Dagmar Vogel, Fachanwältin
Familienrecht, Sozialrecht, Arbeitsrecht
**Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8**

•U822673
Do 19.04.18
19.00–20.30 Uhr
1 Abend/2 UE
Kursgebühr EUR 12,00

•V822673
Do 20.09.18
19.00–20.30 Uhr
1 Abend/2 UE
Kursgebühr EUR 12,00

Familienbildung in Familienzentren

Resilienz – die 7 Geheimnisse entspannter Menschen

In Kooperation mit dem Familienzentrum
St. Mariä Himmelfahrt

Unsere Welt scheint sich immer schneller zu drehen und verändert sich ständig. Wir werden mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert: mit Misserfolgen und Krisen, Stress und Ärger, Zeit- und Leistungsdruck. Manche Menschen werden daran krank bis hin zum Burnout, andere hingegen scheinen stärker und widerstandsfähiger zu sein. Diese Fähigkeit, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens umzugehen und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu behalten, ist die

Resilienz – unser „seelisches Immunsystem“. Resilienz hilft uns, Stress zu bewältigen, Krisen durchzustehen und uns an Veränderungen anzupassen..

In diesem Workshop entdecken, trainieren und stärken wir unsere Resilienz. Wir erkennen unsere persönlichen Stressoren und nehmen unseren Alltag einmal entspannter „unter die Lupe“, um mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit zulassen zu können.

Leitung: Almut Niemann, Ausbilderin
**Familienzentrum Saarn
Langenfeldstr. 18**

•U822732
Do 01.03.18
13.30–15.45 Uhr
1 Nachmittag/3 UE

WIE PACKE ICH EINEN KURS ALS GESCHENK EIN?

Ganz einfach mit unserem Geschenkgutschein!

Fragen Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte
Telefon (02 08) 8 59 96-40/-41



GEBURTSTAG • JUBILÄUM • WEIHNACHTEN • DANKESCHÖN • HOCHZEIT • ODER EINFACH NUR SO



Fachbereichsleitung

Stefanie Hecke

Diplom-Pädagogin, Musikerin

Telefon (02 08) 8 59 96-57

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail: Stefanie.Hecke@bistum-essen.de

**FORTBILDUNG
QUALIFIZIERUNG
FACHBEREICHSKONFERENZEN**

FORTBILDUNG QUALIFIZIERUNG FACHBEREICHS- KONFERENZEN

Die folgenden Angebote sind Fortbildungen aller Fachbereiche und umfassen Bildungsangebote, die durch ihren Zeitrahmen von 4 bis 8 UE intensives Arbeiten und die *vielfältige* Auseinandersetzung mit ausgewählten Themen ermöglichen. In *wirksamer* Weise können so wertvolle Denkpulse gegeben und Handlungskompetenzen für die Umsetzung in den persönlichen und/ oder beruflichen Lebens-Alltag mitgenommen werden.

Allgemeine Fortbildungen

Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden: „Führe mich – und ich sage dir, wer du bist“ Outdoor-Training mit Pferden zur nonverbalen Kommunikation

Sie haben sich schon oft gefragt, warum Ihnen manchmal keiner zuhört oder die Dinge nicht so laufen wie sie wollen? Sie wollten immer schon wissen, wie Sie wirken und was Ihre Körpersprache sagt?



Pferde spiegeln Sie auf einzigartige, bemerkenswerte Weise: sie leben ganz im Hier und Jetzt und reagieren unmittelbar auf das, was sie sehen und spüren, und somit auch auf das, was der Mensch gerade denkt und mit seinem Körper tut. So haben wir die einmalige Gelegenheit, auf liebevolle Art und Weise erkennen zu können, wie wir wirken und was wir verändern können, Denk- und Handlungsweisen zu entfalten, damit wir so führen und voran gehen können, dass andere uns sicher folgen.

Wir werden an diesem Tag vom Boden aus, mit unterschiedlichen Pferden, verschiedene Übungen machen, diese immer wieder respektvoll reflektieren und so beobachten können, wie wir wahrgenommen werden und was wir verändern können, um unsere Ziele oder Wünsche besser erreichen zu können. Ein Tag, der unsere Seele berühren wird.

Als Outdoortraining wird das Training auf einem Hof stattfinden. Der Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben. Weitere Informationen bei Stefanie Hecke, Telefon (02 08) 8 59 96-57

Leitung: Karin Pätze, NLP-Trainerin

• **U812901**
Sa 21.04.18
10.00 – 16.00 Uhr
1 Tag/8 UE
Kursgebühr EUR 70,00

• **V812901**
Sa 06.10.18
10.00 – 16.00 Uhr
1 Tag/8 UE
Kursgebühr EUR 70,00

! Die Veranstaltung ist für erwachsene TeilnehmerInnen bestimmt und kann nur bei einer Gruppengröße von 6 Personen stattfinden. Wir bitten um Verständnis.



Flipchart-Gestaltung Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Flipcharts können die Wissensvermittlung gut unterstützen. Neben Bildern kann auch Schrift zur Bildsprache werden. An diesem Tag werden praxisnah mit vielen Übungen Flipcharts bzw. Elemente erarbeitet. Diese können im Traineralltag sofort verwendet werden. Zunächst wird die eigene Handschrift optimiert. Einfache Bilder und Symbole finden mit geleiteten Übungen ihren Weg aufs Papier. Dieses wird abschließend coloriert.

! Bitte mitbringen: Falls vorhanden Wachsmalblöcke

Leitung: Monika Lux, Kaufmännische Ausbilderin, Leiterin Kundenservice
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U812902**
Sa 21.04.18
11.00 – 16.00 Uhr
1 Tag/6 UE
Kursgebühr EUR 30,00

Flipchart-Gestaltung Symbole lebhaft und bunt gestalten

Eine Fortbildung für Multiplikatoren verschiedener Zielgruppen, z.B. Lehrer, Erzieher, Dozenten. Vielen Teilnehmern fällt es leichter, sich Inhalte visualisiert zu merken. An diesem Abend liegt der Schwerpunkt in der Entwicklung einfacher Symbole und Bilder zur Unterstützung dieser Arbeit. Dieser Kurs baut auf dem Seminar „Flipchart-Gestaltung – Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte“ auf, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

! Bitte mitbringen: Falls vorhanden Wachsmalblöcke

Leitung: Monika Lux, Kaufmännische Ausbilderin, Leiterin Kundenservice
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V812903**
Do 13.09.18
19.30 – 21.45 Uhr
1 Abend/3 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Angebote für Jugendliche

Babysitten? – Kein Problem! Fortbildung für Jugendliche ab 14 Jahren

Diese Fortbildung richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die qualifiziert Babys und Kleinkinder in ihrer Freizeit betreuen möchten. Absprachen mit den Eltern, Verhalten in Notsituationen, Pflege, Ernährung und Gesundheit sowie Spiel und Beschäftigung sind die Inhalte dieses Wochenendes. Zum Abschluss erhalten alle Jugendlichen ein Babysitter-Zertifikat und haben die Möglichkeit, über unsere Kooperationspartner vermittelt zu werden.

! Bitte bringen Sie am Samstag einen Snack für die Mittagspause mit.

Die Kursgebühr wurde bereits ermäßigt. Eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

Leitung: Bettina Glowka, Barbara Högerle
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U812925**
Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18
2 Tage/10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

Fr 16.03.18 16.30 – 19.30 Uhr
Sa 17.03.18 10.00 – 17.00 Uhr



Basisplus-Schulungen für eigene ReferentInnen



Achtsamkeit im Umgang mit Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Schutzbefohlenen Präventionsschulung in Kooperation mit dem Bistum Essen

Schulungsmaßnahmen entsprechend dem vom Bistum Essen erarbeiteten Rahmenkonzept 2012.

Inhalte:

- Basiswissen
- Reflexion und Sensibilisierung
- Prävention und Intervention

Gruppen-Anfragen (Minimum 10 Personen) je nach Bedarf zur Basis-, Basisplus- oder Intensivschulung richten Sie bitte an Stefanie Hecke, Tel. 0208-8599657, oder Christiane Weed, Tel. 0208-8599676.

Leitung: Stefanie Hecke, Dipl.-Pädagogin, Christiane Weed, Sozialarbeiterin B.A.

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U812910

Sa 16.06.18

10.00 – 17.00 Uhr
1 Tag/8 UE
gebührenfrei

•V812910

Sa 24.11.18

10.00 – 17.00 Uhr
1 Tag/8 UE
gebührenfrei

Veranstalter/ Anmeldung:

Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim a.d. Ruhr/Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen
Kontakt: siehe oben oder
www.kefb-bistum-essen.de

Achtsamkeit im Umgang mit erwachsenen Schutzbefohlenen

Intensiv-Schulung zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt an erwachsenen Schutzbefohlenen in Kooperation mit dem Bistum Essen und dem Caritasverband Oberhausen e.V.

Inhalte des Achtsamkeitstrainings:

- Sensibilisierung und Erfahrungsaustausch
- Begriffsverständnis Sexualität/ sexualisierte Gewalt
- Kultur der Achtsamkeit: institutionelle Gesprächskultur, Umgang mit Begrifflichkeiten
- Qualitätssteigerung
- Entwicklung und Bewusstmachung professioneller Verhaltensstrategien im Arbeitsalltag

Leitung: Stefanie Hecke, Dipl.-Pädagogin, Christiane Weed, Sozialarbeiterin B.A.

**St. Marien, Pfarrheim
Roncallistraße 33**

•U812911

Di 16.01.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812912

Di 30.01.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812913

Di 06.02.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812914

Di 20.02.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812915

Di 20.03.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812916

Di 17.04.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812917

Di 15.05.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812918

Di 29.05.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812919

Di 12.06.18

9.00 – 14.00 Uhr
1 Tag/6 UE

•U812920

Di 26.06.18

9.00 – 14.00 Uhr#9
1 Tag/6 UE

Caritasverband
Oberhausen e.V.





Qualifizierung für Kindertagesmütter, -väter und Kinderfrauen

nach den Richtlinien des Deutschen Jugendinstitutes DJI (160 Unterrichtsstunden)

Ein Kooperationsprojekt des Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerkes Oberhausen, der Kath. Familienbildungsstätte Mülheim/Oberhausen und der Kindertagespflegebörse der Stadt Oberhausen

Themen:

- Rechtliche Grundlagen
- Finanzielle Grundlagen
- Organisatorische Grundlagen
- Sicherheit drinnen und draußen
- Der Erstkontakt mit den Eltern
- Die Eingewöhnungsphase
- Das Kind in zwei Familien
- Abschied von den Tageskindern
- Tagespflegepersonen stellen sich vor
- Vernetzung und Kooperation
- Förderung von Kindern
- Eine gute Entwicklung – was gehört dazu?
- Kinder brauchen Beachtung
- Wie erziehe ich, wie wurde ich erzogen?
- Die Beziehung zum Kind positiv gestalten
- Praktikum
- Bildungsauftrag
- Kontakt und soziale Kompetenz
- Spielorte
- Spiele und Lieder
- Sexueller Missbrauch
- Kinderbücher
- Schwierige Erziehungssituationen
- Bevor der Kragen platzt
- Kindeswohlgefährdung (§ 8a)
- Zeitmanagement
- Stressbewältigung
- Inklusion
- Erziehungspartnerschaft/Mutterrollen
- Kommunikation
- Gespräche mit Eltern
- Kreativer Umgang mit Konflikten
- Hausarbeit

Nähere Informationen zu Inhalten, Terminen und Kosten erhalten Sie im Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk, Birgit Stimm-Armingeon, Telefon 0208/85008-53, in der Katholischen Familienbildungsstätte, Stefanie Hecke, Telefon 0208/85996-57, oder bei der Kindertagespflegebörse der Stadt Oberhausen, Telefon 0208/825-9372.



EV. FAMILIEN- UND
ERWACHSENEN-
BILDUNGSWERK



KEFB
Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim und Oberhausen



stadt
oberhausen

FACHBEREICHS-KONFERENZEN

Fortbildung der Kursleitungen im Rahmen des regelmäßigen Fachaus-tausches

Flipchartgestaltung: „Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“

- Fachlicher Austausch und Begegnung
- Erarbeitung von Perspektiven in der gemeinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort
- Thematische Präsentationen aus den eigenen Reihen: Flipchartgestaltung als wichtiges Instrument für Wissensvermittlung und Ausdrucksmöglichkeit
- Aktuelle Informationen aus der Familienbildungsstätte und dem Fachbereich

Leitung: Stefanie Hecke, Dipl.-Pädagogin, Monika Lux, Kaufmännische Ausbilderin, Leiterin Kundenservice

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

•U812940

Sa 10.03.18

10.00–13.00 Uhr

1 Vormittag/4 UE

Für den Fachbereich „Elternbildung“

KursleiterInnen des Fachbereichs „Elternbildung“ treffen sich, um in den fachlichen Austausch zu kommen. Die eigene Kursarbeit wird reflektiert und neue Ideen werden besprochen. Darüber hinaus geht es um aktuelle Informationen aus der Familienbildungsstätte und dem Fachbereich.

Leitung: Christiane Weed, Sozialarbeiterin B.A.

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

•U812950

Fr 20.04.18

09.30–11.45 Uhr

1 Vormittag/3 UE

•V812950

Fr 30.11.18

09.30–11.45 Uhr

1 Vormittag/3 UE

Für den Fachbereich „Gesundheit“

- Fachlicher Austausch und Begegnung
- Erarbeitung von Perspektiven in der gemeinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort
- Thematische Präsentationen aus den eigenen Reihen
- Aktuelle Informationen aus der Familienbildungsstätte und dem Fachbereich

Leitung: Barbara Deckers-Strehl,

Dipl.-Oecotrophologin

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

•U815901

Sa 21.04.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

•V815901

Sa 24.11.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

Für die Fachbereiche „Kleider machen Leute“ und „Kreatives Gestalten“

Kursleiterinnen der beiden Fachbereiche treffen sich, um im fachlichen Austausch inhaltliche Fragen zu klären, Anregungen zur Kursgestaltung zu bekommen und die Kursarbeit methodisch und didaktisch zu verfeinern. Außerdem werden aktuelle Informationen aus der Familienbildungsstätte und aus dem Fachbereich ausgetauscht.

Leitung: Cornelia Brauers, Elke Frank

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

•U816900

Sa 17.03.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

•V816900

Fr 16.11.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

Für den Fachbereich „Ernährung“

Neben aktuellen Informationen aus den Familienbildungsstätten und dem Fachbereich Ernährung:

- Fachlicher Austausch und Begegnung
- Erarbeitung von Perspektiven in der ge-

meinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort

Leitung: Barbara Deckers-Strehl,
Dipl.-Oecotrophologin
Katholisches Stadthaus Duisburg, Wieberplatz 2

•U814900

Sa 10.03.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

•V814900

Sa 10.11.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

nah

Im Bistum Essen sind wir da, wo sich das Leben abspielt. Das ist am Wohnort genauso wie in Krankenhäusern, Gefängnissen, Kindergärten, Schulen und anderswo. Nicht überall stehen Kirchen und arbeiten Hauptberufliche; aber überall wirken Getaufte.

ANGEBOTE IN MÜLHEIM

FORTBILDUNG QUALIFIZIERUNG FACHBEREICHS- KONFERENZEN

Die folgenden Angebote sind Fortbildungen aller Fachbereiche und umfassen Bildungsangebote, die durch ihren Zeitrahmen von 4 bis 8 UE intensives Arbeiten und die *vielfältige* Auseinandersetzung mit ausgewählten Themen ermöglichen. In *wirksamer* Weise können so wertvolle Denkpulse initiiert und Handlungskompetenzen für die Umsetzung in den persönlichen und/ oder beruflichen Alltag entwickelt werden.

Einführung in die ehrenamtliche Trauerbegleitung in Kooperation mit der ökumenischen Trauerbegleitung links der Ruhr

In einem vierteiligen Fortbildungsangebot inspirieren und unterstützen wir Menschen, die in der Trauerbegleitung tätig sein möchten. Kompetent angeregt durch inhaltliche Impulse und methodisches Hinführen, nähern sich die Teilnehmenden dieser Aufgabe an, in die sie auch viel ihrer eigenen Persönlichkeit einbringen. Langjährig erfahrene Referentinnen und Referenten begleiten Sie auf dem Weg zur Trauerbegleiterin/ zum Trauerbegleiter.

Die zusammenhängenden Kurs-Bausteine im einzelnen aufgeführt:

Trauernde hören, wertschätzen, verstehen Einführung in die personenzentrierte Grundhaltung in der Trauerbegleitung

Kommunikation oder gar Gesprächsführung sind technische Begriffe, von denen man denken könnte, dass sie in eine Trauerbegleitung nicht hinein gehören.

Denn in einer solchen Begleitung bestimmt doch der Trauernde, was und wie etwas geschieht. Die Trauerbegleitenden sind Hörende und Aushaltende und nur Präsente. Sie übernehmen keine Führung, keine Gesprächsführung. Oder doch?

Es geht darum zu fragen und zu erfahren, was Trauerbegleitung als Wegbegleitung ausmacht? Was brauchen und suchen Trauernde?

de? Und auf der anderen Seite: Was sollten Begleitende in Trauersituationen mitbringen? Welche Grundhaltungen sind wichtig, um Halt vermitteln zu können.

In dieser Tagesordnung geht es um folgende Aspekte:

- Wie erlebe ich selbst Trauer? (Der Aspekt der Selbstreflexion)
- Die unterschiedlichen Gesichter der Begleitung
- Wertschätzung und Achtsamkeit als Grundlagen in der Trauerbegleitung
- Halt durch vermitteln

Referent: Norbert Mucksch, Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialarbeiter, Pastoralpsychologe (DGfP)
Ev. Gemeindehaus Holunderstr. 5

Sa 17.02.2018
10.00 – 17.00 Uhr/8 UE

Thema: Das Wesen der Trauer

An diesem Abend werden theoretische Grundlagenkonzepte der Trauer, Trauerbewältigung und Resilienz vorgestellt. Zudem wird die Möglichkeit zur Diskussion und zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch bestehen.

Referentin: Bettina Jansen, Dipl.-Psychologin/ St. Marien-Hospital, Institut für Psychosoziale Medizin – Schwerpunkt Psychoonkologie und Psychodiabetologie
Gemeindesaal Herz Jesu-Broich, Ulmenallee 39

Do 22.02.2018
18.00 – 21.00 Uhr/4 UE

Thema: Ehrenamtliches Engagement für Trauernde – Christliche Hoffnung in der Trauerbegleitung

Dieser Baustein thematisiert Wege und Formen der aktiven Trauerbegleitung und ordnet sie in den Kontext des christlichen Auferstehungsglaubens ein.

Referenten: Karla Unterhansberg, Pfarrerin und Martin Bader, Diakon
Gemeindezentrum St. Michael, Schumannstr. 17

Do 01.03.2018
18.00 – 21.00 Uhr/4 UE

Thema: Rituale in der Trauerbegleitung

Dieser Baustein beinhaltet und bearbeitet wertvolle psychologische Aspekte des Trauerns: das Fest-Halten und den spirituell-tröstenden Umgang damit. Durch Rituale geben wir unserer Befindlichkeit, unserem Denken

und Fühlen eine neue Haltung.

Referentin: Dr. Britta Dickhoff-Quijs, Psychotherapeutin
St. Mariä Himmelfahrt im Kloster Saarn, Klosterstr. 55

Do 08.03.2018
18.00 – 21.00 Uhr/4 UE

• **U822900**
Sa 17.02.18 – Do 08.03.18
10.00 – 17.00 Uhr
4 Veranstaltungen/20 UE

Angebote für Jugendliche

Babysitter? – Kein Problem! Fortbildung für Jugendliche ab 14 Jahren

Diese Fortbildung richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die qualifiziert Babys und Kleinkinder in ihrer Freizeit betreuen möchten. Absprachen mit den Eltern, Verhalten in Notsituationen, Pflege, Ernährung und Gesundheit sowie Spiel und Beschäftigung sind die Inhalte dieses Wochenendes. Zum Abschluss erhalten alle Jugendlichen ein Babysitter-Zertifikat und haben die Möglichkeit, über unsere Kooperationspartner vermittelt zu werden.

Leitung: Bettina Glowka, Barbara Högerle
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **V822925**
Fr 05.10.18 – Sa 06.10.18
freitags 16.30 – 19.30 Uhr
samstags 10.00 – 17.00 Uhr
2 Tage/10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

! Bitte bringen Sie am Samstag einen Snack für die Mittagspause mit.





Fachbereichsleitung

Stefanie Hecke

Diplom-Pädagogin, Musikerin

Telefon (02 08) 8 59 96-57

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail Stefanie.Hecke@bistum-essen.de

BILDUNGSURLAUBE

BILDUNGSURLAUBE UND -WOCHEENDEN

Wollen Sie neue Anregungen und Ideen für den Alltag bekommen oder mit anderen Menschen in Kontakt treten? Dann laden wir Sie ein, an unseren Bildungswochen und -wochenenden teilzunehmen.

Im Mittelpunkt dieser Angebote stehen:

- Themen des Ehe- und Familienalltags sowie grundlegende Fragen des Zusammenlebens und Mensch-Seins
- Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle in Partnerschaft, Familie oder Gesellschaft
- Anregungen zur Entwicklung neuer oder Vertiefung bewährter Handlungs- und Lebensperspektiven
- Austausch und Begegnung mit Menschen in unterschiedlichen Lebensaltern und Lebenssituationen
- Entdecken eigener Fähigkeiten im kreativen Gestalten und in der bewussten Wahrnehmung von Mensch, Natur und Umwelt
- Neue Erfahrungen zur Gestaltung von Beziehungen in der Familie und am Arbeitsplatz

Ob mit dem Partner/ der Partnerin oder allein, mit oder ohne Kinder: Nutzen Sie den Abstand, um gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.

NEU! Einzugsermächtigung auch für Bildungsurlaube und -wochenenden! Bitte erteilen Sie uns ab sofort mit der Anmeldung zu allen Bildungsurlauben und -wochenenden eine Einzugsermächtigung. Anmeldeformulare mit Einzugsermächtigung senden wir auf Anfrage gern zu.

Kinderermäßigung

Kinderreiche Familien zahlen bei Bildungswochen und -wochenenden für das 3. Kind 50%, das 4. und jedes weitere Kind sind frei.

Familienangebote

Bei Familienangeboten werden Familien mit Kindern bevorzugt berücksichtigt. Anmeldungen von Teilnehmenden ohne Kinder werden erst vier Wochen vor Beginn der Fahrt berücksichtigt.

Arbeitnehmerweiterbildungsurlaub

Die hier ausgeschriebenen Bildungswochen und -wochenenden sind anerkannte Maßnahmen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Arbeitnehmer können bis zu 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr in Anspruch nehmen.

In der Gebühr für die Spiekeroog-Fahrten sind folgende Leistungen enthalten:

- Übernachtung und Vollverpflegung
- Bildungsangebot
- Kurtaxe
- Busanreise
- Fährüberfahrt
- Gepäcktransport
- das Honorar für die Referentinnen
- die Unterkunft der Referentinnen

Für Fähr- und Buszeiten übernehmen wir keine Haftung!

Hinweis zur Anreise

Soweit nicht anders vermerkt, erfolgt die Anreise selbstständig.

Einzelzimmerzuschläge

Zuschläge für Einzelzimmer werden separat berechnet.

Wir weisen darauf hin, dass wir um die Einhaltung von An- oder Abmeldefristen bitten, da Ihnen sonst gestaffelte Ausfallgebühren entstehen. Bei Absagen am Abfahrtstag müssen wir den vollen Betrag in Rechnung stellen. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Vertrauenssache ... Eltern und Kinder begegnen sich neu Ein erlebnispädagogisches Bildungswochenende mit Pferden für Familien

Vertrauen bilden – gemeinsam Neues entdecken – Erlebtes miteinander teilen – sich über die Generationen austauschen – gestärkt in den Familienalltag zurückkehren ...

Dieses Familienbildungswochenende steht mit seinen vertrauensbildenden Übungen im Umgang mit Pferden ganz im Zeichen des familiären Erlebens und Miteinanders: beim Striegeln und Pflegen der Tiere wird die eigene Körpersprache und deren Wirkung auf Andere bewusst gemacht. Beim anschließenden Reiten intensiviert sich die Eltern-Kind-Beziehung, der eigene Körper wird bewusst wahrgenommen und das Selbstvertrauen gestärkt. So entsteht ein einzigartiges Familienglück.

Leitung: Christiane Weed, Sozialarbeiterin B.A., Sandra Hendricks
**Reitercamp Hötzenhof
Hardtscher Weg 14
47589 Uedem-Keppeln**

• **U818000**
Fr 27.04.18 – So 29.04.18
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 135,00

freitags 18.00–20.15 Uhr
samstags 10.00–14.30 Uhr
sonntags 11.45–14.00 Uhr

• **V818000**
Fr 28.09.18 – So 30.09.18
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 135,00

freitags 18.00–20.15 Uhr
samstags 10.00–14.30 Uhr
sonntags 11.45–14.00 Uhr

! Kinderbetreuung vor Ort.
! Kinderpreise gestaffelt auf Anfrage.

FÜR FRAUEN

Folge Deiner Lebensspur – Sei Du selbst

Unser Leben verläuft häufig in einem viel zu raschen Tempo, so scheint es. Zur Ruhe zu kommen – äußerlich wie innerlich – gelingt nur selten. Wir laden Sie ein, endlich wieder Raum zu schaffen. Schenken Sie sich Zeit zum Nachdenken, Verstehen und Erkennen, was Körper, Seele und Geist gut tut. In einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen, Bewegung und Ruhe sowie dem Einsatz von kreativen Elementen können Antworten entstehen, die uns den Weg weisen zu einem neuen, erfüllten Lebensabschnitt.

Leitung: Ursula Hinse-Schneider, Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin
**Familienferienstätte Haus Winfried,
Spiekeroog, Süderloog 24**

• **V818001**
Sa 08.09.18 – Sa 15.09.18
6.00–17.00 Uhr
8 Tage/42 UE
Kursgebühr
EUR 740,00 (EZ), EUR 675,00 (DZ)

Ostern in uns und um uns Tanzen in Kontemplation

An diesem Wochenende nach Ostern, dem Fest der Auferstehung, lade ich ein, das Erwachen in der Natur und in uns zu feiern: mit Tänzchen und Gebärden, mit Morgenmeditation und abendlicher Besinnung, mit einfachen Liedern und Gesängen!
Wo? – Im schönen Ambiente des Hauses Vita in Rietberg und im umliegenden Park.
Wie? – Zeiten der Bewegung und des Bewegteins sowie Zeiten der Stille und des Rückzugs wechseln sich ab. Die Tänze werden so angeleitet, dass jede und jeder sie tanzen

kann. Etwas rhythmisches Gespür ist dabei hilfreich.

! Nur Einzelzimmer.
! Wir tanzen auf Parkettboden. Bitte Schreibzeug mitbringen und Schuhe mit flachen, weichen Sohlen und festliche Tanzkleidung für den Sonntag.
Anmeldeschluss: 5.2.2018

Leitung: Sigrid Lemke, Dipl.-Päd., Dozentin für Meditation des Tanzes und sakralen Tanz
**Institut Vita, Stennerlandstraße 22
33397 Rietberg**

• **U818002**
Fr 06.04.18 – So 08.04.18
18.00 – 14.00 Uhr
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 190,00

Wie ein Baum
Ein Entspannungs- und Meditationswochenende

Ein Wochenende, an dem wir uns mit Bäumen und ihrer Bedeutung für unser Leben auseinandersetzen. In Gesprächen, Kleingruppenarbeit, Einzelübungen und Meditationen in der Gruppe werden wir uns den Themen Verwurzelung sein, Wachsen, Einflüsse von außen, Jahreszeiten etc. widmen.

Wir erleben, wie viele Gemeinsamkeiten zwischen einem Baum und uns bestehen und was wir von den Bäumen lernen können. Wir erfahren, wie wir in der Natur Kraft schöpfen können. Wir lassen uns von Texten, Bildern und der Natur selbst inspirieren – und wir entspannen!

Eingeladen sind alle, die in Ruhe und Achtsamkeit eine Auszeit für sich suchen, um wieder gestärkt in den Familien- und Berufsalltag zu gehen.

Bitte bringen Sie auch wetterfeste Kleidung und Schuhwerk mit.

! Nur Einzelzimmer.
! Bitte bringen Sie auch wetterfeste Kleidung und Schuhwerk mit.
Anmeldeschluss: 3.3.2018

Leitung: Christiane Willems, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstrainerin
**Institut Vita, Stennerlandstraße 22
33397 Rietberg**

• **U818003**
Fr 04.05.18 – So 06.05.18
18.00 – 14.00 Uhr
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 190,00

Ich und die Jugendliche, die ich einmal war

Der Kindheit ent-wachsen und er-wachsen werden, Freiheiten erkämpfen, sich abgrenzen und doch Anerkennung suchen, widerspenstig sein und doch Zärtlichkeit und Nähe vermischen, Ungerechtigkeiten benennen und für die gute Sache kämpfen, dann wieder niedergeschlagen sein und sich klein fühlen, sich verlieben, Sehnsucht spüren, Tagebuch schreiben, gerade mittendrin sein und sich im nächsten Moment ausgestoßen fühlen ...

Im dritten Teil des Kurses zum inneren Kind wollen wir uns mit der Pubertät beschäftigen, mit der vielleicht spannendsten Zeit im Leben eines Menschen: einer Zeit der plötzlichen oder langsamen Veränderung, der Gegensätze, der Konflikte, einer Zeit der Selbstzweifel und des Mutes.

Wie schon in den beiden vorausgegangenen Kursen zum inneren Kind wollen wir uns unserer persönlichen Geschichte in diesem Lebens-

abschnitt auf unterschiedliche Weisen nähern: Mit Körper-Spür-Übungen, Imaginationen und Ritualen zum Umgang mit der inneren Jugendlichen, mit Tanzen, Kreativem Schreiben und Malen, Sitzen und Gehen in der Stille, mit Elementen des Tai Chi und der Eutonie, mit Austausch in der Gruppe und Zeit für sich allein. Der Kurs wird speziell für die Teilnehmerinnen der beiden ersten Kurse angeboten. Nach Rücksprache mit der Leiterin können auch andere Frauen, die in der Arbeit mit dem inneren Kind Erfahrung haben, an dem Aufbaukurs teilnehmen.

Leitung: Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, spirituelle Wegbegleiterin
**Kardinal-Hengsbach-Haus
45239 Essen-Werden, Dahler Höhe 29**

• **U818004**
Fr 08.06.18 – So 10.06.18
18.00 – 14.00 Uhr
3 Tage/12 UE
Kursgebühr EUR 190,00

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
Von den Bäumen lernen

Schon im Paradies, als die Menschen noch unverfälscht eins waren mit der Schöpfung, standen Bäume. Und vielleicht ist es die archaische Erinnerung an diesen reinen Urzustand, an das verlorene Paradies, was unser Herz manchmal höherschlagen lässt, wenn wir einen Baum sehen. Kaum Wesen hat eine beruhigendere Wirkung auf die Seele des Menschen wie ein Baum, kaum eine Landschaft wie die des lichten Waldes.

Und diese Wesen, die uns in ihrer beständigen Aufrichtung am ähnlichsten von allen Mitgeschöpfen sind, leben uns in vielem vor, was

» Ökonomisch. Sozial. Ökologisch.





KCD-Mikrofinanzfonds - III

Geld anlegen mit gutem Gewissen

Unser neuer KCD-Mikrofinanzfonds - III
für Privatkunden und institutionelle Anleger! Der Fonds investiert weltweit in Mikrofinanzinstitutionen und arbeitet mit »zweifachem Ertrag«. Neben der finanziellen Rendite dürfen Sie sich auch darüber freuen, in eine gerechtere Welt investiert zu haben. Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung im Mikrofinanzbereich! Das Fondsmanagement erfolgt durch die BIB.
www.bibessen.de

BIB - BANK IM BISTUM ESSEN
Gildehofstraße 2 | 45127 Essen | Telefon 0201 2209-240



Alleinige Grundlage für den Kauf von Fondsanteilen sind die Verkaufsunterlagen (der aktuelle Verkaufsprospekt, das Verwaltungsreglement sowie der letztverfügbare Halbjahres- und Jahresbericht). Eine aktuelle Version der Verkaufsunterlagen sowie die »Wesentlichen Anlegerinformationen« in deutscher Sprache erhalten Sie kostenlos in Papierfassung bei der Vertriebs- und Informationsstelle, der Depotbank, den Zahlstellen und der Verwaltungsgesellschaft. Des Weiteren können die Verkaufsunterlagen auf der Homepage der Verwaltungsgesellschaft (www.ipconcept.com) sowie der Vertriebs- und Informationsstelle (www.bibessen.de) abgerufen werden. Hinweise zu Chancen und Risiken entnehmen Sie bitte dem aktuellen Verkaufsprospekt.

auch unser Dasein positiv bestimmt: Aufrecht stehen, fest verwurzelt sein, den Stürmen trotzen, biegsam bleiben. Zyklisch leben: Blühen, Früchte tragen, Ballast abwerfen. Untereinander im Austausch sein, sich gegenseitig fördern und unterstützen, Schatten spenden, Schutz und Wohnung bieten, sich dem Licht zuwenden. Während des Wochenendes wollen wir nachspüren, was es heißt, sich zu verwurzeln, standhaft zu sein, sich auszubreiten, loszulassen ... Dazu werden uns verschiedene Körper-Spür-Übungen und Phantasie Reisen helfen. Mit (meditativem) Malen, (meditativem) Tanzen, dem Tönen und Mantren-Singen wollen wir unsere Erfahrungen vertiefen und nach außen bringen. Weitere Elemente des Wochenendes werden Bewegungen aus dem Tai-Chi und der Eutonie sein, dazu gibt es Zeiten des Austausches in der Gruppe und Zeiten der Stille, Zeit für sich selbst.

Geschlossene Gruppe!

Leitung: Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, spirituelle Wegbegleiterin

**Kardinal-Hengsbach-Haus,
45239 Essen-Werden, Dahler Höhe 29**

•U818005

Fr 27.07.18 – So 29.07.18

18.00 – 14.00 Uhr

3 Tage/12 UE

Kursgebühr EUR 190,00

Mit Achtsamkeit den Alltag meistern

„Wo habe ich nur meine Schlüssel hingelegt?“ – „Während ich einer Aufgabe nachgehe, beschäftigt mich schon die zweite und dritte. Ich komme nie zur Ruhe.“ – „Nachts komme ich vor lauter Nachdenken kaum in den Schlaf.“...

Durch die (Über-)Forderungen unseres Alltags fühlen wir uns häufig erschöpft und haben das Gefühl, nicht mehr aus unserem Gedankenkarussell aussteigen zu können. Da sich die meisten unserer Gedanken in negativer Weise mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigen, lösen sie auch negative Emotionen aus. Sich selbst in der alltäglichen Situation neutral wahrzunehmen, das Beobachten der Gedanken und Wahrnehmen der Gefühle wird während des Achtsamkeits-Wochenendes eingeübt. Die freundliche Distanz, mit der wir gleichsam einen Schritt zurücktreten, führt zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen, zu mehr Konzentration im Alltag.

Inhalte des Kurses: Meditation im Stil des Zen, Zeiten der Stille und des Austauschs, entspannende Körper-Spür-Übungen, Phantasie Reisen, (meditativen) Malen, Tönen, Mantren-Singen, Elemente des Tai-Chi und der Eutonie. In die Achtsamkeits-Übungen wird auch das Laby-

rinth im Park des Kardinal-Hengsbach-Hauses einbezogen.

Leitung: Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, spirituelle Wegbegleiterin

**Kardinal-Hengsbach-Haus
45239 Essen-Werden, Dahler Höhe 29**

•V818006

Fr 07.09.18 – So 09.09.18

18.00 – 14.00 Uhr

3 Tage/12 UE

Kursgebühr EUR 190,00

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen Von den Bäumen lernen

Schon im Paradies, als die Menschen noch unverfälscht eins waren mit der Schöpfung, standen Bäume. Und vielleicht ist es die archaische Erinnerung an diesen reinen Urzustand, an das verlorene Paradies, was unser Herz manchmal höherschlagen lässt, wenn wir einen Baum sehen. Kaum Wesen hat eine beruhigendere Wirkung auf die Seele des Menschen wie ein Baum, kaum eine Landschaft wie die des lichten Waldes.

Und diese Wesen, die uns in ihrer beständigen Aufrichtung am ähnlichsten von allen Mitgeschöpfen sind, leben uns in vielem vor, was auch unser Dasein positiv bestimmt: Aufrecht stehen, fest verwurzelt sein, den Stürmen trotzen, biegsam bleiben. Zyklisch leben: Blühen, Früchte tragen, Ballast abwerfen. Untereinander im Austausch sein, sich gegenseitig fördern und unterstützen, Schatten spenden, Schutz und Wohnung bieten, sich dem Licht zuwenden.

Während des Wochenendes wollen wir nachspüren, was es heißt, sich zu verwurzeln, standhaft zu sein, sich auszubreiten, loszulassen ... Dazu werden uns verschiedene Körper-Spür-Übungen und Phantasie Reisen helfen. Mit (meditativem) Malen, (meditativem) Tanzen, dem Tönen und Mantren-Singen wollen wir unsere Erfahrungen vertiefen und nach außen bringen. Weitere Elemente des Wochenendes werden Bewegungen aus dem Tai-Chi und der Eutonie sein, dazu gibt es Zeiten des Austausches in der Gruppe und Zeiten der Stille, Zeit für sich selbst.

Leitung: Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, spirituelle Wegbegleiterin

**Kardinal-Hengsbach-Haus,
45239 Essen-Werden, Dahler Höhe 29**

•V818007

Fr 28.09.18 – So 30.09.18

18.00 – 14.00 Uhr

3 Tage/12 UE

Kursgebühr EUR 190,00

Näh Dich glücklich

Ein Wochenende für kreative Frauen

Im gemeinsamen, inspirierenden Gruppengefüge erleben Sie miteinander Freude am Nähen und Gestalten, schaffen Neues, entwickeln Ihre Kreativität weiter und lernen neue Arbeitsstrategien kennen und selbständig umzusetzen. Diese zweitägige Auszeit lässt Sie entspannt und gestärkt und hoffentlich glücklich(er) in Familie, Beruf und Alltag zurückkehren.

Leitung: Birgit Sander

Akademie Klausenhof

Hamminkeln, Klausenhofstraße 100

•U818008

Sa 28.04.18 – So 29.04.18

jeweils 09.00 – 15.00 Uhr

2 Tage/12 UE

Kursgebühr EUR 155,00

Einblicke und Ausblicke

Bildungswochenende für allein erziehende Familien

Rückblickend lebten alleinerziehende Frauen und Männer oft unbewusst verschiedene Formen von Familie und Partnerschaft.

Welche Lebensformen sind möglich für ein persönliches Wachsen, das den Kindern und Erwachsenen Schutz und Sicherheit gibt und dabei Veränderungen und Weiterentwicklungen zulässt?

Welche Netzwerke begleiten mich und welche Lebensform möchte ich für meine Familie aufbauen? Im kunsttherapeutischen Tun wird der gegenwärtigen oder zukünftigen „Wunsch-Lebensform“ kreativ mit Farben, Formen, in Bewegung und im Gespräch Raum gegeben.

! Materialumlage von EUR 6,00 wird vor Ort bezahlt

Leitung: Barbara Frintrop, analytische Kunst- und Gestaltungstherapeutin, grad.,

Maximilian Peis,

Nicole Quade, Dipl.-Sozialpädagogin

Jugendburg Gemen

Borken, Schloßplatz 1

•V828102

Fr 07.12.18 – So 09.12.18

18.00 – 14.00 Uhr

3 Tage/12 UE

Kursgebühr EUR 49,00

UNSER KOMPLETTES KURSANGEBOT
FINDEN SIE AUCH IM INTERNET!

www.kefb-bistum-essen.de

The screenshot shows a web browser displaying an online registration form. The form is titled 'Anmeldung - Online-Anmeldeformular' and is part of the 'Katholische Erwachsenen- und Fortbildung im Bistum Essen e.V.' website. The form is divided into several sections: 'Anmeldung', 'Name und Adresse', 'Kontakt', 'Wahlkreis', and 'Anmeldung'. Each section contains various input fields for personal information, such as name, address, phone number, and email. There are also checkboxes and buttons for navigation and submission.

Nutzen Sie unser
Online-Anmeldeformular!





Fachbereichsleitung

Barbara Deckers-Strehl

Diplom-Oecotrophologin

Telefon (02 08) 8 59 96-75

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail Barbara.Deckers-Strehl@bistum-essen.de

ERNÄHRUNG

KOCHEN LERNEN

Probier neue Rezepte aus, lern aus Deinen Fehlern, sei furchtlos, und vor Allem: Hab Spaß.“
(Julia Child)

Entdecken Sie in unseren Kursen neue Seiten an sich, erleben neue Speisen und Geschmacksrichtungen.

Was können Sie von uns erwarten?

- Förderung der gesunden Entwicklung bei Erwachsenen und Kindern
- Förderung sozialer Kontakte durch das gemeinsame Kochen
- Förderung der Beziehung zwischen den Generationen
- Anregung zur Ess- und Tischkultur für Familie und Freundeskreis
- Aktuelle Informationen im Bereich Ernährung
- Anregungen zur Veränderung des Ernährungsverhaltens
- Aufklärung über Fehlernährung
- Kennenlernen von individuellen Rezepten
- Förderung und Stärkung der eigenen Kreativität
- Sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln
- Umgang mit technischen Geräten und Hilfsmitteln

Haben Sie Fragen zur Ernährung oder suchen Sie eine Beratung über unser Angebot hinaus, so sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Die Lebensmittelumlage ist in der ausgewiesenen Kursgebühr enthalten. Sie beträgt für die meisten Kurse EUR 7,00. Abweichende Gebühren sind ausgewiesen.

Wichtig:

Bitte sorgen Sie selber für Ihre Getränke während des Kurses.

Bitte bringen Sie eine Schürze und Lebensmitteldosen für eventuell anfallende Kostproben mit.

Früh übt sich

Eltern kochen und backen mit ihren Kindern

Kochen und Backen sind Bestandteile, die in einem normalen Haushalt anfallen. Dies gemeinsam mit Kindern zu tun, fördert das Familienleben, stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes und macht nebenbei noch Spaß.

Mit unserem Kursangebot bekommen Sie nach fachlicher Anleitung viele Anregungen und Möglichkeiten, wie Ihre Kinder aktiv den Küchenalltag mitgestalten können.

Heut' koch ich mit Papa

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Barbara

Leitung: Birgit Stahl
St. Barbara, Familienzentrum, Krähenstraße 12 a

•U814101
Sa 10.03.18
10.00 – 13.00 Uhr
1 Vormittag/4 UE
gebührenfrei

Gesunde und pffiffige Snacks

Angebot für Eltern und Kind
In Kooperation mit dem Familienzentrum Herz-Jesu/Sterkrade

Leitung: Birgit Stahl
Herz-Jesu, Kindertageseinrichtung, Oskarstraße 33–35

•U814102
Di 05.06.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 Nachmittag/3 UE
gebührenfrei

Heut' koch ich mit Papa

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Peter

Leitung: Birgit Stahl
St. Peter, Familienzentrum Kluckstraße 2 a

•U814103
Sa 17.03.18
10.00 – 13.00 Uhr
1 Vormittag/4 UE
gebührenfrei

Gesunde & pffiffige Snacks

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Peter

Leitung: Birgit Stahl
St. Peter, Familienzentrum Kluckstraße 2 a

•U814104
Mo 11.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 Nachmittag/3 UE
gebührenfrei

Heut' back ich mit Papa

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Barbara

Leitung: Birgit Stahl
St. Barbara, Familienzentrum Krähenstraße 12 a

•V814109
Sa 24.11.18
10.00 – 13.00 Uhr
1 Vormittag/4 UE
gebührenfrei

Adventszeit – Plätzchenzeit

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Die Arche“

Leitung: Birgit Stahl
Familienzentrum „Die Arche“ Danziger Straße 35

•V814110
Fr 14.12.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 Nachmittag/3 UE
gebührenfrei



ERNÄHRUNG IM GESPRÄCH

Eine ausgewogene Ernährung gilt als wichtiger Stützpfeiler der allgemeinen Gesundheit. Die Erziehung zu einer gesunden Ernährungsweise beginnt von klein auf innerhalb der Familie und ist für Eltern heutzutage eine schwierige Aufgabe.

Unter dem Motto „Ernährung im Gespräch“ wollen die folgenden Informationsvorträge und Seminare die Teilnehmenden in ihrer Kompetenz stärken und Orientierungshilfen geben, damit sie aus dem heute oft unübersichtlichen Dschungel an Nahrungsmittelangeboten und verschiedenen Kostformen die richtige Auswahl für sich selbst und ihre Familie treffen können, um zu einer gesunden Ernährungsweise zu gelangen.

Alle Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in Schmachtendorf statt.

**Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

Schnelle vegetarische Gerichte

Viele Menschen der heutigen Zeit würden gerne gut und gesund essen, ohne viel Aufwand und lange Kocharbeit. In diesem Kurs stellt die Referentin Ihnen eine Auswahl an schnellen, nahrhaften und wohlschmeckenden lakto-vegetarischen Speisen vor, die eine wahre Alternative zu „langweiligen“ Beilagen und der zuzusatzstoffreichen, auf lange Sicht schädlichen „Fabrik-Fertiggericht oder Mikrowellen-Nahrung“ ist.

Bitte Frischhaltedosen und Getränke selber mitbringen.

Leitung: Dorothea Heeb

• U814300

Do 08.03.18

18.30–21.30 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 19,50

Inklusive EUR 10,00 Lebensmittelumlage

Italienisch-vegetarisches Menü

Die italienische Küche ist, nach Meinung der Referentin durch jahrelange Erfahrung im international-vegetarischem Kochen und Beköstigen, allgemein die Beliebteste.

Italienisch schmeckt Allen, ob groß und klein. An diesem Abend wird ein erprobtes, opulentes und umfangreiches Menü mit den besten, traditionell-italienischen Rezepten zubereitet. Die Zutaten sind lakto-vegetarisch, d.h. ohne Fleisch, Fisch und Eier, aber mit Milchprodukten.

Bitte Frischhaltedosen und Getränke selber mitbringen.

Leitung: Dorothea Heeb

• V814300

Do 04.10.18

18.30–21.30 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 19,50

Inklusive EUR 10,00 Lebensmittelumlage

Die flotte Küche

**Austausch und Erfahrung mit
einem Multifunktionskocher**

Leitung: Sybille Brand-Wegener

• U814301

Mi 28.02.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

• U814302

Mi 30.05.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

• V814302

Mi 31.10.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

• V814303

Mi 05.12.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Männerwirtschaft

Mit den richtigen Rezepten und Tipps zur Verarbeitung von Lebensmitteln können Männer sich selbst, ihre Lieben und oder Andere mit ihren Kochkünsten begeistern.

Helden am Herd

Leitung: Clemens te Pas

• U814400

Di 23.01.18–Di 26.06.18

18.30–21.30 Uhr

23.01., 27.02., 20.03., 24.04., 29.05.,

26.06.2018

24 UE

Kursgebühr EUR 105,00

• V814400

Di 25.09.18–Di 27.11.18

18.30–21.30 Uhr

25.09., 30.10., 27.11.2018

12 UE

Kursgebühr EUR 52,50

Männer am Herd

Leitung: Sumiati Lalo

• U814401

Mi 07.02.18–Mi 13.06.18

18.30–21.30 Uhr

07.02., 07.03., 11.04., 9.05.2018

20 UE

Kursgebühr EUR 87,50

• V814401

Mi 19.09.18–Mi 12.12.18

18.30–21.30 Uhr

19.9., 10.10., 28.11., 12.12.

16 UE

Kursgebühr EUR 87,50

Leitung: Doris Pfrötschner

• U814402

Do 11.01.18–Do 12.07.18

10.00–13.45 Uhr

11.01., 25.01., 8.02., 22.02., 8.03.,

22.03., 12.04., 26.04., 17.05., 14.06.,

28.06., 12.07.2018

60 UE

Kursgebühr EUR 144,00

• V814402

Do 13.09.18–Do 13.12.18

10.00–13.45 Uhr

13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11.,

13.12.2018

30 UE

Kursgebühr EUR 72,00

Bitte Getränke

selber mitbringen.

Küche querbeet

Wenn Sie gerne kochen und Ihrer Leidenschaft ohne den Zeitdruck der alltäglichen Versorgungsleistung in der Familie nachgehen möchten, wenn Sie in der Küche einmal experimentieren und Neues ausprobieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch neue Trends in der Küche werden wir kennen lernen.

Es gibt vorrangig Rezepte mit frischen Produkten, die saisonabhängig zu bekommen sind.

- Bitte Getränke selber mitbringen.

Auflauf in der Küche

Es lässt sich fast alles im Ofen in einer Form überbacken! Aber auch leckere Gemüse- und Kartoffelgratins passen in den Ofen.

Leitung: Ute Reich-Breitbach

•U814403

Do 01.02.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Pasta, Pasta

Selbstgemachte Nudeln in ihrer besten Form – mit selbstzubereiteten Saucen

Leitung: Anna-Maria Vennemann

•U814404

Mo 05.02.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Mezze, Tapas und Häppchen

Neue Rezepte für die köstlichen Kleinigkeiten, nach dem erfolgreichen Kursen in 2016 und 2017

Für Leute, die sich nicht für ein Gericht entscheiden können und viele Dinge auf den Tisch bringen und entspannt verzehren möchten. Es werden unkomplizierte Zutaten verwendet, die sich auch noch gut variieren lassen. Rezepte für eine gemischte Tafel.

Leitung: Michael Konrad

•U814405

Mi 14.02.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Blätterteig – vielschichtig

In diesem Kurs zeigt sich die Vielseitigkeit des Blätterteiges: von pikant bis süß ist alles möglich

Leitung: Clemens te Pas

•U814406

Di 20.02.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Back mal wieder

So ziemlich alles kann aus und mit Teig hergestellt werden: von einem süßen Blechkuchen über herzhaftes Quiches bis hin zu pikantem Käsegebäck

Leitung: Anna-Maria Vennemann

•U814407

Mo 05.03.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Frühlingsküche in grün

Rezepte mit Mangold, Spinat & Co

Leitung: Anna-Maria Vennemann

•U814408

Mo 16.04.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Schnelle Küche ohne teure Kochautomaten

Schnelle Gerichte für den Alltag: Klassisch auf dem Herd gekocht oder im Backofen gegart.

Leitung: Michael Konrad

•U814409

Mi 18.04.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Fingerfood

Köstliche Kleinigkeiten, gut mit den Fingern zu greifen, z.B. für den Sektempfang

Leitung: Ute Reich-Breitbach

•U814410

Do 19.04.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Es muss nicht immer Spargel sein

Scholle, Matjes, Erdbeere und Rhabarber – diese saisonalen Lebensmittel sollen hier im Mittelpunkt stehen

Leitung: Clemens te Pas

•U814411

Mi 02.05.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50



Mediterrane Küche

Kulinarische Reise rund um das Mittelmeer

Leitung: Anna-Maria Vennemann

• U814412

Mo 14.05.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Spargel trifft auf Meer

Kombinationsmöglichkeiten von Fisch und Spargel

Leitung: Anna-Maria Vennemann

• U814413

Mo 04.06.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Sommerliche Küche

Leitung: Clemens te Pas

• U814414

Do 07.06.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Kochen gut & günstig – Neue Rezepte 2018

Auch wer nicht viel Geld in der Tasche hat, kann vernünftig und lecker essen! Die Zeit, die hier in das selber Kochen investiert wird, spart im Vergleich zu „Fertigfutter“ viel Geld. Und besser schmecken wird es auch noch!

Leitung: Michael Konrad

• U814415

Di 12.06.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Alles mit Äpfeln und Cidre

Das Rezeptparadies für Apfellihaber und solche, die es werden wollen.

Leitung: Clemens te Pas

• V814419

Do 06.09.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Nüsse & Pilze

Eine außergewöhnliche, aber schmackhafte Kombination

Leitung: Clemens te Pas

• V814420

Mo 01.10.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Den Schwaben in den Topf geschaut

Maultaschen und viele andere Köstlichkeiten aus Baden-Württemberg

Leitung: Anna-Maria Vennemann

• V814421

Mo 08.10.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Nur Ein-Topf

Rezepte, für die man nicht zigtausend Schüsseln, Pfannen und Töpfe benötigt.

Leitung: Ute Reich-Breitbach

• V814422

Mo 29.10.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Nachtisch

Eigentlich ist dieses Wort „Nachtisch“ für eine so wichtige Komponente eines gelungenen Essens viel zu einfach.

In diesem Kurs soll die Vielfalt und Raffinesse dieses Menübestandteiles präsentiert und verkostet werden.

Leitung: Ute Reich-Breitbach

• V814423

Do 15.11.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Mit dem Kochlöffel um die Welt

Die internationale Küche hat viel zu bieten! Neben den individuellen Speisen werden die Referenten und Referentinnen Ihnen auch Besonderheiten des Landes vermitteln.

Bitte Getränke
selber mitbringen.

Indonesische Reistafel

Feurig, leicht- bis scharfe Gerichte. Eine üppige Schlemmertafel, da ist für Jeden etwas dabei!

Leitung: Sumiati Lalo

• U814500

Do 15.02.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Neue Rezepte aus der indischen Gewürzküche

Für die, die vorhergehenden Kurse schon gegossen haben, gibt es neue, unkomplizierte Gerichte aus der gewürzreichen indischen Küche! Die indische Küche zählt wegen der großen Gewürz- und Geschmacksvielfalt zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt ... mit und ohne Fleisch. Durch die intensiven Gewürzkombinationen erhalten auch bekannte deutsche Zutaten einen völlig neuen Reiz. Alle Zutaten sind unkompliziert erhältlich.

Leitung: Michael Konrad

• U814501

Mi 21.02.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Reizvolle thailändische Küche

Immer wieder anders, aber auch immer schmackhaft: Rezepte, die manche vielleicht aus dem Urlaub kennen.

Leitung: Wichit Blandfort

•U814502

Do 15.03.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Türkische Rezepte

Viele der Rezepte stammen aus dem Familienkochbuch der Referentin

Leitung: Melahat Akpinar

•U814503

Sa 17.03.18

17.00–20.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

„Against all odds“

Britische Küche „at its best“

Es wird bewiesen, das britische Küche auch schmecken kann! Einfache und gute Gerichte. Geprüft durch „native eaters“.

Leitung: Michael Konrad

•U814504

Di 10.04.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Il Talismano della Felicità

A tavola con gli amici

Rezepte für ein gemütliches Abendessen mit Freunden

Leitung: Maria Morgantini-Kniffka

•U814505

Sa 14.04.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Chinesische Küche

Aus unterschiedlichen Regionen

Der Einfluß anderer asiatischer Kulturen, wie z.B. Malaysia und Indonesien, trägt auch viel zur Vielfalt der chinesischen Küche bei.

Leitung: Sumiati Lalo

•U814506

Di 17.04.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Küche „mallorquin“

Abseits von Schinkenstraße und Ballermann findet man auf Mallorca eine abwechslungsreiche, landestypische Küche.

Leitung: Ute Reich-Breitbach

•U814507

Do 03.05.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50



Philippinische Küche

Leitung: Sumiati Lalo

• **U814508**

Di 05.06.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Einfach französisch

Einfache Gerichte aus unterschiedlichen Regionen Frankreichs, die sich ohne allzu großen Zeit- und Kostenaufwand realisieren lassen.

Leitung: Michael Konrad

• **V814510**

Di 04.09.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Elsässische Küche von fein bis deftig

Leitung: Anna-Maria Vennemann

• **V814511**

Mo 10.09.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Il pomodoro

Rezepte rund um die „goldene Frucht“

Leitung: Maria Morgantini-Kniffka

• **V814512**

Sa 15.09.18

18.00–21.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Wok

Ohne viele Worte, denn Gerichte aus diesem Küchengerät überzeugen immer!

Leitung: Sumiati Lalo

• **V814513**

Mo 17.09.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Farbenpracht Thailands

Leitung: Wichit Blandfort

• **V814514**

Do 20.09.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Indonesische Reistafel

Leitung: Sumiati Lalo

• **V814515**

Di 09.10.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Türkische Küche

Leitung: Melahat Akpinar

• **V814516**

Sa 10.11.18

17.00–20.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 17,50

Saisonale Küche

Die Küche zu besonderen Gelegenheiten, z. B. Advents- und Weihnachtszeit

! Bitte Getränke selber mitbringen.

Alle Jahre wieder

Schnelles Weihnachtsmenü

Leitung: Anna-Maria Vennemann

• **V814600**

Mo 19.11.18

18.30–22.15 Uhr

1 Abend/5 UE

Kursgebühr EUR 21,00



Pralinen – selbst hergestellt

Lassen Sie sich von einer Konditormeisterin in die Geheimnisse der Pralinenkunst einführen und stellen Sie selber eigene, essbare Kunstwerke her.

Leitung: Eleonore Langer

• **V814601**

Sa 01.12.18

10.00–13.45 Uhr

1 Vormittag/5 UE

Kursgebühr EUR 27,50

Inklusive EUR 15,00 Lebensmittelumlage

! Bitte bringen Sie geeignete Gefäße mit, um die Pralinen zu verpacken.

lernend

Im Bistum Essen verstehen wir uns als lernende Organisation. Unsere Gruppierungen und Gemeinschaften profitieren von vielem, was in unserer Gesellschaft geschieht. Wir bieten uns selbst als Dialogpartner für Andere an.

Gruppenangebote

Die folgend aufgeführten Termine sind fest von bestehenden Gruppen gebucht.

Haben auch Sie Interesse daran, mit Familie, Freunden oder Arbeitskollegen gemeinsam einen netten Abend zu verbringen, und können mindestens 10 Personen motivieren mitzumachen, so sprechen Sie uns an. Wir vereinbaren dann mit Ihnen einen für Sie passenden Termin mit einem gewünschten Thema und einer Kursleitung.

Bitte Getränke selber mitbringen.

Hülsenfrüchte

Leitung: Michael Konrad

•U814702
Mi 31.01.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

Das besondere Menü

Leitung: Ursula Löckelt

•U814700
Mi 17.01.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814701
Mi 24.01.18
18.00–21.45 Uhr
1 Abend/5 UE
Kursgebühr EUR 13,00

Leitung: Jolanthe Hartl

•U814703
Fr 02.02.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

Leitung: Ursula Löckelt

•U814704
Di 06.02.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814705
Fr 23.02.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814707
Di 06.03.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814708
Fr 09.03.18
18.00–21.45 Uhr
1 Abend/5 UE
Kursgebühr EUR 13,00

•U814712
Di 08.05.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814713
Di 15.05.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814715
Mi 06.06.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814716
Mo 11.06.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•U814717
Mi 04.07.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•V814750
Mi 05.09.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•V814751
Di 11.09.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•V814753
Di 18.09.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•V814754
Fr 02.11.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•V814755
Mi 07.11.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

•V814756
Fr 09.11.18
18.00–21.45 Uhr
1 Abend/5 UE
Kursgebühr EUR 13,00

•V814757
Di 13.11.18
18.00–21.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

Französische Bistro-Küche

Leitung: Clemens te Pas

•U814706
Fr 02.03.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

Osterbrunch

Leitung: Ursula Löckelt

•U814709
Di 13.03.18
18.30–22.15 Uhr
1 Abend/5 UE
Kursgebühr EUR 19,00

Polnische Küche

Leitung: Jolanthe Hartl

•U814710
Fr 16.03.18
19.00–22.00 Uhr
1 Abend/4 UE
Kursgebühr EUR 16,50

Indonesische Küche

Leitung: Sumiati Lalo

• **U814711**

Mi 21.03.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 16,50

Spargel/Erdbeeren

Leitung: Clemens te Pas

• **U814714**

Mi 16.05.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 16,50

Sommerküche

Leitung: Michael Konrad

• **U814718**

Mi 11.07.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 16,50

Kartoffelgerichte

Leitung: Clemens te Pas

• **V814752**

Mi 12.09.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 16,50

Weihnachtsmenü

Leitung: Ursula Löckelt

• **V814758**

Mi 14.11.18

18.30–22.15 Uhr

1 Abend/5 UE

Kursgebühr EUR 19,00

• **V814760**

Di 20.11.18

18.30–22.15 Uhr

1 Abend/5 UE

Kursgebühr EUR 19,00

Leitung: Michael Konrad

• **V814761**

Mi 21.11.18

18.30–22.15 Uhr

1 Abend/5 UE

Kursgebühr EUR 19,00

Brot & Dipp

Leitung: Jolanthe Hartl

• **V814759**

Fr 16.11.18

19.00–22.00 Uhr

1 Abend/4 UE

Kursgebühr EUR 16,50

HAUSWIRTSCHAFT

Richtiges Haushalten kann und sollte gelernt werden: vom individuellem Einkaufen über das Kochen für den eigenen Geschmack und das notwendige Putzen.

Im „Haushaltsführerschein“ werden Kompetenzen vermittelt, die Jede/n befähigen, einen eigenen Haushalt so zu führen, das die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit, aber auch das zur Verfügung stehende Einkommen berücksichtigt wird. Fragen Sie uns nach Angeboten, die wir individuell für Sie und die Teilnehmenden entwickeln.

FORTBILDUNG DER KURSLEITENDEN im Rahmen des regel- mäßigen Fachaustausches

Neben aktuellen Informationen aus den Familienbildungsstätten und dem Fachbereich Ernährung:

- Fachlicher Austausch und Begegnung
- Erarbeitung von Perspektiven in der gemeinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort

Leitung: Barbara Deckers-Strehl,
Dipl.-Oecotrophologin

**Katholisches Stadthaus Duisburg,
Wieberplatz 2**

• **U814900**

Sa 10.03.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V814900**

Sa 10.11.18

10.00–12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

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 Einrichtungen kontinuierlich zu verbessern.

Ein Formular finden Sie im Anhang.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:
telefonisch: (02 08) 8 59 96-41/-40
per E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@
bistum-essen.de





Fachbereichsleitung

Barbara Deckers-Strehl

Diplom-Oecotrophologin

Telefon (02 08) 8 59 96-75

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail Barbara.Deckers-Strehl@bistum-essen.de

GESUNDHEIT

GESUND UND FIT

„Man kann auf verschiedene Art gesund leben, aber eine muss man wählen“

(Paul Schibler, Schweizer Aphoristiker)

Regelmäßige Bewegung und Entspannung aktiviert das Immunsystem, erhöht die Lebensqualität, verbessert die Leistungsfähigkeit, mindert Risikofaktoren und schützt vor Erkrankungen.

Durch unsere Angebote bieten wir Entspannung und einen Ausgleich, um die Belastung in Familie und Alltag gelassener bewältigen zu können.

Langfristig geht es darum, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, zu dem Bewegung und Entspannung selbstverständlich dazugehören. In der Familie werden Grundlagen eines gesunden Lebens erlernt.

Eltern übernehmen hier eine Vorbildfunktion. Mit den nachstehenden Angeboten unterstützen wir Frauen und Männer in ihren unterschiedlichen familiären und beruflichen Lebensbezügen.

Die Kursangebote wirken präventiv, indem sie den Teilnehmern neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Die Gruppengröße der Sportkurse liegt zwischen 10 und 20 Teilnehmenden.

Angebote in den Sommerferien

Damit die Pause zwischen den Kurs-Angebote nicht ganz so lang wird, bieten wir ausgewählte Sportangebote an.

Sommer-Spezial Bewegungsmix

Es erwartet Sie: Wohlfühl-Yoga auf dem Stuhl, Sitzgymnastik in Anlehnung an Feldenkrais Faszien-Yoga, Pilateselemente, Klangschalenentspannung

Leitung: Annette Kassebaum
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815000
Mo 02.07.18–Mo 27.08.18
10.30–11.15 Uhr
9 Vormittage/9 UE
Kursgebühr EUR 22,95

•U815001
Mo 02.07.18–Mo 27.08.18
11.15–12.00 Uhr
9 Vormittage/9 UE
Kursgebühr EUR 22,95

Mit Qi Gong gelassen durch den Sommer

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es handelt sich um ein System von zum Teil sehr alten Übungsformen, in denen Körper-, Atem- und Meditationsübungen kombiniert werden. Die sanften, langsam und achtsam ausgeführten Übungen fördern die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke!

Leitung: Renate Kiener
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815002
Di 07.08.18–Di 28.08.18
18.00–19.30 Uhr
4 Abende/8 UE
Kursgebühr EUR 24,00

•U815003
Di 07.08.18–Di 28.08.18
19.45–21.15 Uhr
4 Abende/78 UE
Kursgebühr EUR 24,00

Rhythmus und Tanz

Afrikanisches Trommeln – Workshop für AnfängerInnen und Fortgeschrittene Westafrikanische Rhythmen für Neugierige

Zunächst werden wir einfache rhythmische Übungen auch mit Klein-Perkussionsinstrumenten und grundlegende Techniken des Djembe-Spielens erlernen (Djembe = Handtrommel aus Westafrika).

Dann tasten wir uns behutsam an einen kompletten Rhythmus der Malinke, ein Volkstamm in Guinea. Dabei werden wir auch die verschiedenen Basstrommeln kennen lernen und die lebensbejahende Energie spüren, die in dieser Musik zum Ausdruck kommt.

Die Instrumente werden gestellt. Eigene Trommeln oder andere kleine Schlaginstrumente können selbstverständlich mitgebracht werden.

Leitung: Gerlinde Wawrzyniak
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815101
Fr 02.03.18–Sa 03.03.18
18.00–12.30 Uhr
2 Tage/4 UE
Kursgebühr EUR 9,20

•V815101
Fr 07.09.18–Sa 08.09.18
18.00–12.30 Uhr
2 Tage/4 UE
Kursgebühr EUR 9,20

Trommelkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

An acht Unterrichtsabenden werden intensivere elementare Grundkenntnisse und Spieltechnik vermittelt. Dem Zusammenspiel von Djembe und Bässen (Kenkeni, Sangban, Dununba) wird größere Aufmerksamkeit gewidmet. Denn nur so kann sich die Klangfülle des Rhythmus voll entfalten. Der jeweilige Kenntnisstand der einzelnen TeilnehmerInnen wird berücksichtigt.

Leitung: Gerlinde Wawrzyniak
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815102
Fr 16.03.18–Fr 08.06.18
18.00–19.30 Uhr
10 Abende/20 UE
Kursgebühr EUR 46,00

•V815102
Fr 21.09.18–Fr 07.12.18
18.00–19.30 Uhr
10 Abende/20 UE
Kursgebühr EUR 46,00

Afrikanisches Trommeln – Workshop für Eltern und Kinder

In Kooperation mit dem Familienzentrum St.Peter

Westafrikanische Rhythmen für Neugierige

Zunächst werden wir einfache rhythmische Übungen auch mit Klein-Perkussionsinstrumenten und grundlegende Techniken des

Djembe-Spielens erlernen (Djembe = Handtrommel aus Westafrika). Dann tasten wir uns behutsam an einen kompletten Rhythmus der Malinke, ein Volksstamm in Guinea. Dabei werden wir auch die verschiedenen Basstrommeln kennen lernen und die lebensbejahende Energie spüren, die in dieser Musik zum Ausdruck kommt.

Die Instrumente werden gestellt. Eigene Trommeln oder andere kleine Schlaginstrumente können selbstverständlich mitgebracht werden.

Leitung: Gerlinde Wawrzyniak
St. Peter, Familienzentrum
Kluckstraße 2a

• **U815105**
Mo 14.05.18
 14.30–16.00 Uhr
 1 Tag/2 UE
 gebührenfrei

Israelische Tänze

Der Reiz der israelischen Tänze liegt in der Vielseitigkeit der Musik. Entstanden ist diese Vielfalt durch den Einfluss verschiedenartiger Kulturen, mitgebracht von den Einwanderern. Jeder Tanz hat seinen eigenen Charakter und inhaltliche Bedeutung.

Grundkenntnisse im Folkloretanz sind für diesen Kurs notwendig.

Leitung: Waltraud Gehrke
St. Barbara, Pfarrheim
Hartmannstraße 83a

• **U815103**
Do 18.01.18–Do 14.06.18
 09.00–09.45 Uhr
 16 Vormittage/16 UE
 Kursgebühr EUR 40,80

• **V815103**
Do 13.09.18–Do 13.12.18
 09.00–09.45 Uhr
 9 Vormittage/9 UE
 Kursgebühr EUR 22,95

Israelische Tänze Schnupperkurs

Wer sich in diesem Tanz ausprobieren möchte, hat hier die Möglichkeit dazu. Der Workshop ist auch geeignet für Teilnehmende, die keine Zeit haben, wöchentlich an einem Kurs teilzunehmen.

Der Reiz der israelischen Tänze liegt in der Vielseitigkeit der Musik. Entstanden ist diese Vielfalt durch den Einfluss verschiedenartiger Kulturen, mitgebracht von den Einwanderern.

Jeder Tanz hat seinen eigenen Charakter und inhaltliche Bedeutung.

Leitung: Waltraud Gehrke
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• **U815104**
Sa 10.03.18
 11.00–14.00 Uhr
 1 Vormittag/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40

• **V815104**
So 16.09.18
 11.00–14.00 Uhr
 1 Vormittag/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40

Bewegungsförderung

Angebote in diesem Bereich bieten bei regelmäßigem Besuch der Kurse folgende Inhalte:

- motorische, psychische und kognitive Anreize vermitteln
- vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln
- motorische Kompetenzen erweitern
- die Gesamtpersönlichkeit stärken

Aqua-Fitness

Dehnung und Muskelaufbau
 Herz-Kreislauf-Training
 Aqua-Tabata

Leitung: Simone Fröhlich
Erich-Kästner-Schule
Waisenhausstraße

• **U815200**
Di 16.01.18–Di 26.06.18
 17.00–17.45 Uhr
 20 Abende/20 UE
 Kursgebühr EUR 51,00

• **V815200**
Di 11.09.18–Di 04.12.18
 17.00–17.45 Uhr
 11 Abende/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05

• **U815201**
Di 16.01.18–Di 26.06.18
 17.45–18.30 Uhr
 20 Abende/20 UE
 Kursgebühr EUR 51,00

• **V815201**
Di 11.09.18–Di 04.12.18
 17.45–18.30 Uhr
 11 Abende/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05

Wassergymnastik

Wasser ist ein Medium, das nicht nur zu einer gesunden, aufrechten und leistungsfähigen Körperhaltung verhilft, sondern auch zur Entlastung der Gelenke, Bänder und Sehnen beiträgt.

Es ist der effektivste Weg zu einer rundherum gesunden Lebensführung. Auftrieb und Widerstand dienen zu einer erhöhten Bewegungsinintensität und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Die Wassertiefe beträgt 80 bis 120 cm.

Leitung: Sandra Schek
Erich-Kästner-Schule
Waisenhausstraße

• **U815202**
Di 16.01.18–Di 26.06.18
 18.30–19.15 Uhr
 20 Abende/20 UE
 Kursgebühr EUR 51,00

• **V815202**
Di 11.09.18–Di 04.12.18
 18.30–19.15 Uhr
 11 Abende/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05

• **U815203**
Di 16.01.18–Di 26.06.18
 19.15–20.00 Uhr
 20 Abende/20 UE
 Kursgebühr EUR 51,00

• **V815203**
Di 11.09.18–Di 04.12.18
 19.15–20.00 Uhr
 11 Abende/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05

Wirbelsäulengymnastik

Unser Rücken wird Tag für Tag belastet – aber leider nicht immer wirbelsäulengerecht. Die Reaktion unseres Körpers auf Fehlbeanspruchungen sind allgemein bekannt. Wirbelsäulenbeschwerden und Rückenschmerzen sowie Einschränkungen des Bewegungsapparates lassen sich mit einem gezielten Dehn- und Kräftigungsprogramm verhindern bzw. verzögern. Ein gesünderer Rücken und eine verbesserte Beweglichkeit sind die Ziele der Kurse.

Leitung: Annette Kassebaum
Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11

• **U815204**
Mo 08.01.18–Mo 25.06.18
 10.30–11.30 Uhr
 21 Vormittage/21 UE
 Kursgebühr EUR 71,40

•V815204
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
 10.30–11.30 Uhr
 12 Vormittage/12 UE
 Kursgebühr EUR 40,80

•U815205
Mo 08.01.18–Mo 25.06.18
 11.30–12.30 Uhr
 21 Vormittage/21 UE
 Kursgebühr EUR 71,40

•V815205
Mo 10.09.18–Mo 10.12.18
 11.30–12.30 Uhr
 12 Vormittage/12 UE
 Kursgebühr EUR 40,80

Leitung: Manuela Goldschmidt

•U815206
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
 18.15–19.00 Uhr
 25 Abende/25 UE
 Kursgebühr EUR 63,75

•V815206
Mi 05.09.18–Mi 19.12.18
 18.15–19.00 Uhr
 13 Abende/13 UE
 Kursgebühr EUR 33,15

Leitung: Edelgard Heimeshoff
Herderschule, Hagedornstraße 77

•U815208
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
 17.35–18.20 Uhr
 24 Abende/24 UE
 Kursgebühr EUR 61,20

•V815208
Mi 05.09.18–Mi 12.12.18
 17.35–18.20 Uhr
 12 Abende/12 UE
 Kursgebühr EUR 30,60

Leitung: Edelgard Heimeshoff
Wunderschule, Wunderstraße 15

•U815209
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
 19.30–20.15 Uhr
 24 Abende/24 UE
 Kursgebühr EUR 61,20

•V815209
Mi 05.09.18–Mi 12.12.18
 19.30–20.15 Uhr
 12 Abende/12 UE
 Kursgebühr EUR 30,60

Leitung: Irina Klyuchnikova
von-Wenge-Haus, St. Franziskus/Pfarrbezirk St. Antonius, Hasenstraße 19

•U815210
Di 09.01.18–Di 03.07.18
 19.00–20.30 Uhr
 22 Abende/44 UE
 Kursgebühr EUR 112,20

•V815210
Di 04.09.18–Di 11.12.18
 19.00–20.30 Uhr
 13 Abende/26 UE
 Kursgebühr EUR 66,30

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Bei dieser Gymnastikkombination wird die Wirbelsäule durch gezielte Übungen mobilisiert und stabilisiert. Durch das Einfließen von Pilatesübungen werden die tiefsitzenden, meist schwächeren Muskelgruppen sowie der Beckenboden mit einbezogen.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein Handtuch mit!

Leitung: Klaudia Bandzia
Herz-Jesu, Pfarrheim, Inselstraße 31

•U815211
Mi 17.01.18–Mi 04.07.18
 09.30–10.15 Uhr
 20 Vormittage/20 UE
 Kursgebühr EUR 51,00

•V815211
Mi 12.09.18–Mi 12.12.18
 09.30–10.15 Uhr
 11 Vormittage/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05

•U815212
Mi 17.01.18–Mi 04.07.18
 10.30–11.15 Uhr
 20 Vormittage/20 UE
 Kursgebühr EUR 51,00

•V815212
Mi 12.09.18–Mi 12.12.18
 10.30–11.15 Uhr
 11 Vormittage/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05



Gezielte Gymnastik für Osteoporose-Betroffene

Körperschulung und relevante Übungsformen, die in den Alltag mit einbezogen werden können.

Leitung: Edelgard Heimeshoff
**Katholische Familienbildungsstätte,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

• **U815213**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
 17.30–18.15 Uhr
 24 Nachmittage/24 UE
 Kursgebühr EUR 61,20

• **V815213**
Di 11.09.18–Di 11.12.18
 17.30–18.15 Uhr
 12 Nachmittage/12 UE
 Kursgebühr EUR 30,60

Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Gemeinsam mit Gleichgesinnten können Sie bei Sport, Spiel und Spaß Ihrem Körper neuen Schwung geben. Ein Bestandteil der Übungsstunde ist die funktionelle Gymnastik für den Schulter-Arm-Bereich, die zur Linderung der typischen Beschwerden nach Brustkrebsoperationen beitragen kann. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Leitung: Petra Pawelski-Scholz
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U815215**
Di 09.01.18–Di 26.06.18
 08.15–09.45 Uhr
 22 Vormittage/44 UE
 Kursgebühr EUR 112,20

• **V815215**
Di 04.09.18–Di 27.11.18
 08.15–09.45 Uhr
 11 Vormittage/22 UE
 Kursgebühr EUR 56,10

Sport mit und für Menschen mit Behinderungen

in Kooperation mit der Lebenshilfe e. V.

Im Vordergrund dieses Kurses stehen Wahrnehmungsübungen auf spielerischer Basis, die die selbstregulativen Kräfte des Menschen wecken und zu einer Stärkung des motorischen und sozial-emotionalen Verhaltens führen. Wahrnehmungsstörungen sollen aufgefangen werden.

Dieser Kurs für Menschen mit geistig und körperlicher Behinderung will die Handlungsfähigkeit über die Teilaspekte Ich-, Sach- und Sozialkompetenz verbessern. Zur Förderung einer optimalen Entwicklung ist der Kursansatz interdisziplinär.

Leitung: Manuela Goldschmidt
**Herbert-Bruckmann-Haus
 Häherstraße 12**

• **U815216**
Fr 12.01.18–Fr 23.03.18
 15.30–16.15 Uhr
 11 Nachmittage/11 UE
 Kursgebühr EUR 19,80

• **U815217**
Fr 13.04.18–Fr 13.07.18
 15.30–16.15 Uhr
 14 Nachmittage/14 UE
 Kursgebühr EUR 25,20

• **V815216**
Fr 07.09.18–Fr 14.12.18
 15.30–16.15 Uhr
 13 Nachmittage/13 UE
 Kursgebühr EUR 23,40

Bewegungstherapie in der Gemeinschaft zur Stärkung der Feinmotorik

in Kooperation mit der Lebenshilfe e. V.

Im Vordergrund dieses Kurses stehen Wahrnehmungsübungen auf spielerischer Basis, die die selbstregulativen Kräfte des Menschen wecken und zu einer Stärkung des motorischen, feinmotorischen und sozial-emotionalen Verhaltens führen. Wahrnehmungsstörungen sollen aufgefangen werden. Dieser Kurs für Menschen mit geistig und körperlicher Behinderung will die Handlungsfähigkeit über die Teilaspekte Ich-, Sach- und Sozialkompetenz verbessern. Zur Förderung einer optimalen Entwicklung ist der Kursansatz interdisziplinär.

Leitung: Manuela Goldschmidt
**Herbert-Bruckmann-Haus
 Häherstraße 12**

• **U815218**
Mo 08.01.18–Mo 19.03.18
 16.30–18.00 Uhr
 10 Nachmittage/20 UE
 Kursgebühr EUR 36,00

• **U815219**
Mo 09.04.18–Mo 09.07.18
 16.30–18.00 Uhr
 13 Nachmittage/26 UE
 Kursgebühr EUR 46,80

• **V815218**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
 16.30–18.00 Uhr
 13 Nachmittage/26 UE
 Kursgebühr EUR 46,80

Allround-Fitnesskurs

- Interwall warm-up
- Rückentraining; Gezielte Stärkung des Rumpfes zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung für Bauch, Oberschenkel und Po (BOP)
- Gymnastik mit und ohne Kleingeräten: Hanteln, Swingbar, Theraband, Redondo-ball, Pezziball

Leitung: Sabine Benjamins
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U815220**
Di 09.01.18–Di 03.07.18
 19.30–21.00 Uhr
 23 Abende/46 UE
 Kursgebühr EUR 117,30

• **V815220**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
 19.30–21.00 Uhr
 13 Abende/26 UE
 Kursgebühr EUR 66,30

Luisenschule, Glockenstraße 25

• **U815221**
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
 18.00–19.30 Uhr
 23 Abende/46 UE
 Kursgebühr EUR 117,30

• **V815221**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
 18.00–19.30 Uhr
 13 Abende/26 UE
 Kursgebühr EUR 66,30

Fitness-Gymnastik für Jung und Alt für Frauen

Hier gibt's von Vielen etwas:

- Ausdauerübungen zur Anregung des Stoffwechsels
- rückengerechte Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur
- Relaxen zum Abschluss

Leitung: Susanne Ehresmann
**Kath. Familienzentrum
 Roßbachstraße 39a**



•U815222

Mi 17.01.18–Mi 04.07.18

19.45–21.15 Uhr
19 Abende/38 UE
Kursgebühr EUR 96,90

•V815222

Mi 05.09.18–Mi 05.12.18

19.45–21.15 Uhr
11 Abende/22 UE
Kursgebühr EUR 56,10

**Ganzheitliche
Fitness-Gymnastik**

Im Laufe dieses Kurses werden wir eine Reise durch unseren Körper unternehmen. Von Kopf bis Fuß und allem was dazwischen liegt. Bei jedem Treffen steht nach einem aktiven warm-up eine Körperregion (z. B. Nacken, Rücken, Beine etc.) im Vordergrund. Entspannende und kräftigende Übungen machen uns diese bewusst und bringen sie in eine gute Balance. Abschließende Übungen integrieren diesen Körperteil wieder in den Gesamtkörper. So wird unsere Bewegung und Koordination flexibler und geschmeidiger. Nebenbei erfährt man viel Wissenswertes über den Aufbau und die Funktion unseres Körpers.

Leitung: Elena Teterina
Melanchthonschule, Erzbergerstraße 18

•U815223

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18

18.00–18.45 Uhr
24 Abende/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

•V815223

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

18.00–18.45 Uhr
12 Abende/12 UE
Kursgebühr EUR 30,60

•U815224

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18

19.00–19.45 Uhr
24 Abende/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

•V815224

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

19.00–19.45 Uhr
12 Abende/12 UE
Kursgebühr EUR 30,60

**B.M.W.–Bauch muss weg
für Männer**

Ein ausgewogenes und schonendes Programm für Rücken und Gelenke, das gleichzeitig Spaß macht und fit hält. Ein ausführlicher Dehnungsteil und abschließende Entspannungsangebote runden das Programm ab, das auch für Untrainierte und Einsteiger bestens geeignet ist.

Leitung: Marietta Schemmann
Elsa-Brändström-Gymnasium, Christian-Steger-Straße 11

•U815225

Do 11.01.18–Do 12.07.18

20.00–21.30 Uhr
22 Abende/44 UE
Kursgebühr EUR 112,20

•V815225

Do 06.09.18–Do 13.12.18

20.00–21.30 Uhr
12 Abend/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfelder zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch sehr gering.

! Dieser Kurs kann auch mit Kinderbetreuung angeboten werden – bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!

Leitung: Danja Hof
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U815226**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
 09.00–09.45 Uhr
 24 Vormittage/24 UE
 Kursgebühr EUR 72,00

• **V815226**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
 09.00–09.45 Uhr
 13 Vormittage/13 UE
 Kursgebühr EUR 39,00

• **U815227**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
 10.00–10.45 Uhr
 24 Vormittage/24 UE
 Kursgebühr EUR 72,00

• **V815227**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
 10.00–10.45 Uhr
 13 Vormittage/13 UE
 Kursgebühr EUR 39,00

**Fit und Fun nach Feierabend
 für Männer und Frauen jeden Alters**

Workout mit Bewegungen zum Aufwärmen und Ausgleichen, mit und ohne Geräten, zum Kräftigen, Dehnen oder um die Ausdauer zu trainieren.
 Zum Ende wird „Fun“-Volleyball gespielt.

Leitung: Sabine Matern
**Gesamtschule Zweig Schönefeld,
 Schönefeld 47**

• **U815228**
Do 18.01.18–Do 05.07.18
 20.15–21.45 Uhr
 20 Abende/40 UE
 Kursgebühr EUR 102,00

• **V815228**
Do 13.09.18–Do 13.12.18
 20.15–21.45 Uhr
 11 Abende/22 UE
 Kursgebühr EUR 56,10

Spiel und Training mit dem Ball

Leitung: Marianna Schroer
Concordiaschule, Alleestraße 137

• **U815229**
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
 20.30–21.15 Uhr
 23 Abende/23 UE
 Kursgebühr EUR 58,65

• **V815229**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
 20.30–21.15 Uhr
 13 Abende/13 UE
 Kursgebühr EUR 33,15

Aktiv und fit durch Bewegung

Ein ausgewogenes Programm für Rücken und Gelenke mit Übungen aus der Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik.
 Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, der Spaß kommt nicht zu kurz, und ein abschließender Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Leitung: Edelgard Heimeshoff
Herderschule, Hagedornstraße 77

• **U815230**
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
 16.30–17.15 Uhr
 24 Nachmittage/24 UE
 Kursgebühr EUR 61,20

• **V815230**
Mi 12.09.18–Mi 12.12.18
 16.30–17.15 Uhr
 11 Nachmittage/11 UE
 Kursgebühr EUR 28,05

**Fit für den Tag – interkulturelle
 Sportgruppe für Frauen**

In dieser Stunde bieten wir die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre, nur für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Sport zu treiben. Ein bunter Mix aus Fitnessgymnastik, Muskelaufbauübungen und Wirbelsäulengymnastik macht fit für den Tag.
 Neben dem Sport kommt auch der Austausch über die unterschiedliche Herkunft und Kultur nicht zu kurz.
 So können die Frauen gestärkt in ihren Familienalltag zurückkehren.

Leitung: Leyla Akbulut



eye:max

Die komplette Kollektion

DAS
BÜGEL
WECHSEL
SYSTEM

ÜBER
400
MODELLE

J. SCHLAGHECKE

DER BRILLENMACHER

Falkensteinstraße 140
46047 Oberhausen
Telefon 0208.865981

**St. Franziskus, Sozialkirche St. Jakobus,
Tackenbergstraße 144**

•U815231

Di 09.01.18–Di 20.03.18

09.00–10.30 Uhr
11 Vormittage/22 UE
Kursgebühr EUR 22,00

•U815233

Di 10.04.18–Di 10.07.18

09.00–10.30 Uhr
8 Vormittage/16 UE
Kursgebühr EUR 16,00

•V815231

Di 04.09.18–Di 11.12.18

09.00–10.30 Uhr
13 Vormittage/26 UE
Kursgebühr EUR 26,00

Fit mit Baby

**Ein Fitnesstraining für Frauen mit
Babys zwischen 6 und 12 Monaten**

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Muskulatur von Bauch-Oberschenkel-Po und Wirbelsäule. Bei einigen Kräftigungsübungen kann das Baby als Trainingspartner mit einbezogen werden. Ansonsten lassen die meisten Übungen den Kindern viel Raum miteinander in Kontakt zu treten, zu spielen oder die Umgebung zu erkunden. Zum Stillen ist genügend Platz. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit für ein Nordic-Walking-Training, dazu bitte dann ein Tragetuch oder Tragehilfe mitbringen. Näheres wird im Kurs dann abgesprochen. Abgerundet wird die Stunde mit einem Singspiel für die Kleinen.

Leitung: Simone Fröhlich
**St. Barbara, Pfarrheim,
Hartmannstraße 83 a**

•U815234

Mi 07.02.18–Mi 21.03.18

09.30–11.00 Uhr
7 Vormittage/14 UE
Kursgebühr EUR 35,70

•V815234

Mi 05.09.18–Mi 07.11.18

09.30–11.00 Uhr
7 Vormittage/14 UE
Kursgebühr EUR 35,70

**Funktionsgymnastik für Frauen
in der Lebensmitte**

Zur Gesunderhaltung in unserer bewegungsarmen und hektischen Zeit sind Gymnastik und Training ein unerlässlicher Ausgleich. In den Kursen werden gymnastische Übungen

und Spiele erlernt, die Entspannung bewirken und Haltungsschäden entgegen wirken. Darüber hinaus schaffen die Kurse einen Ausgleich zu den Anforderungen und Herausforderungen des familiären Alltags.

Leitung: Nazan Yardimci
Concordiaschule, Alleestraße 137

•U815303

Mo 08.01.18–Mo 02.07.18

19.15–20.15 Uhr
22 Abende/22 UE
Kursgebühr EUR 74,80

•V815303

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

19.15–20.15 Uhr
13 Abende/13 UE
Kursgebühr EUR 44,20

Leitung: Inge Herre
**Erich-Kästner-Schule, Sporthalle
Waisenhausstraße**

•U815305

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

18.00–18.45 Uhr
22 Abende/22 UE
Kursgebühr EUR 56,10

•V815305

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

18.00–18.45 Uhr
13 Abende/13 UE
Kursgebühr EUR 33,15

•U815306

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

18.45–19.30 Uhr
22 Abende/22 UE
Kursgebühr EUR 56,10

•V815306

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

18.45–19.30 Uhr
13 Abende/13 UE
Kursgebühr EUR 33,15

**Funktionsgymnastik für Frauen
aller Altersgruppen**

Leitung: Ursula Melchert
**St. Johann/Holten, Pfarrheim,
Bahnstraße**

•U815310

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18

09.00–09.45 Uhr
24 Vormittage/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

•V815310

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

09.00–09.45 Uhr
12 Vormittage/12 UE
Kursgebühr EUR 30,60

•U815311

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18

10.15–11.00 Uhr
24 Vormittage/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

•V815311

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

10.15–11.00 Uhr
12 Vormittage/12 UE
Kursgebühr EUR 30,60

•U815312

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18

11.15–12.00 Uhr
24 Vormittage/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

•V815312

Mi 05.09.18–Mi 12.12.18

11.15–12.00 Uhr
12 Vormittage/12 UE
Kursgebühr EUR 30,60

Leitung: Ursel Übbing
Alsfeldschule, Försterstraße 29

•U815313

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

17.00–17.45 Uhr
23 Nachmittage/23 UE
Kursgebühr EUR 58,65

•V815313

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

17.00–17.45 Uhr
13 Nachmittage/13 UE
Kursgebühr EUR 33,15

Funktionsgymnastik

Bitte bringen Sie
eine Iso-Matte mit!

Leitung: Silvia Runge
**Elsa-Brändström-Gymnasium,
Christian-Steger-Straße 11**

•U815319

Do 11.01.18–Do 12.07.18

18.00–18.45 Uhr
22 Abende/22 UE
Kursgebühr EUR 56,10

• **V815319**
Do 06.09.18 – Do 13.12.18
 18.00 – 18.45 Uhr
 12 Abende/12 UE
 Kursgebühr EUR 30,60

• **U815320**
Do 11.01.18 – Do 12.07.18
 18.45 – 19.30 Uhr
 22 Abende/22 UE
 Kursgebühr EUR 56,10

• **V815320**
Do 06.09.18 – Do 13.12.18
 18.45 – 19.30 Uhr
 12 Abende/12 UE
 Kursgebühr EUR 30,60

Leitung: Marietta Schemmann
Hauptschule Alstaden, Bebelstraße 182

• **U815321**
Di 09.01.18 – Di 10.07.18
 18.15 – 19.00 Uhr
 23 Abende/23 UE
 Kursgebühr EUR 58,65

• **V815321**
Di 04.09.18 – Di 11.12.18
 18.15 – 19.00 Uhr
 13 Abende/13 UE
 Kursgebühr EUR 33,15

• **U815322**
Di 09.01.18 – Di 10.07.18
 19.00 – 19.45 Uhr
 23 Abende/23 UE
 Kursgebühr EUR 58,65

• **V815322**
Di 04.09.18 – Di 11.12.18
 19.00 – 19.45 Uhr
 13 Abende/13 UE
 Kursgebühr EUR 33,15

Funktionsgymnastik

- Aufwärmen
- Kräftigungsübungen zur Muskelerhaltung und Muskel aufbauendes Training
- Entspannung

Leitung: Hannelore Bludau
Lindnerschule, Lindnerstraße 220

• **U815323**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
 16.00 – 16.45 Uhr
 23 Nachmittage/23 UE
 Kursgebühr EUR 58,65

• **V815323**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
 16.00 – 16.45 Uhr
 13 Nachmittage/13 UE
 Kursgebühr EUR 33,15

• **U815324**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
 17.00 – 17.45 Uhr
 23 Nachmittage/23 UE
 Kursgebühr EUR 58,65

• **V815324**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
 17.00 – 17.45 Uhr
 13 Nachmittage/13 UE
 Kursgebühr EUR 33,15

Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm mit dosierten Belastungen für den Stütz- und Bewegungsapparat. Gezielte Übungsformen für die Bauch- und Rückenmuskulatur tragen dazu bei, Ihre Körperhaltung und die allgemeine Leistungsfähigkeit behutsam zu verbessern. Entspannungsübungen bilden den Abschluss eines jeden Kurstermins.

Leitung: Edelgard Heimeshoff
Haus Harlos, Hagedornstraße 1

• **U815325**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
 17.35 – 18.20 Uhr
 23 Abende/23 UE
 Kursgebühr EUR 58,65

• **V815325**
Mo 10.09.18 – Mo 10.12.18
 17.35 – 18.20 Uhr
 12 Abende/12 UE
 Kursgebühr EUR 30,60



Gesundheitsthemen

Zilgrei – Schmerzfrei ohne Medikamente für Anfänger und Fortgeschrittene

Zilgrei ist eine kombinierte Haltungs- und Atemtherapie. Die Methode ist zu empfehlen bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen

- der Halswirbel, mit oder ohne Ausstrahlung in den Kopf oder in die Arme
- der Brustwirbelsäule
- der Lendenwirbelsäule, mit oder ohne Ausstrahlung in die Beine
- bei Ischias
- in allen Gelenken
- bei Migräne, Verdauungsbeschwerden, Schwangerschaftsbeschwerden usw.

Zilgrei bewährt sich ebenfalls bei Stress sowie berufsbedingten Beschwerden, die durch eine einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden. Sehr auffällig ist zudem bei vielen Teilnehmern schon nach kurzer Zeit des Übens eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens, psychisch wie physisch. Zilgrei ist auch von älteren Menschen leicht zu erlernen und anzuwenden.

Leitung: Irmgard Linnenborn
Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

• **U815402**
Do 18.01.18 – Do 22.03.18
 18.00 – 19.00 Uhr
 10 Abende/10 UE
 Kursgebühr EUR 35,00

• **V815402**
Do 13.09.18 – Do 06.12.18
 18.00 – 19.00 Uhr
 10 Abende/10 UE
 Kursgebühr EUR 35,00

Zilgrei für Fortgeschrittene

• **U815403**
Do 18.01.18 – Do 22.03.18
 19.00 – 20.00 Uhr
 10 Abende/10 UE
 Kursgebühr EUR 35,00

• **V815403**
Do 13.09.18 – Do 06.12.18
 19.00 – 20.00 Uhr
 10 Abende/10 UE
 Kursgebühr EUR 35,00

Burnout-Prävention

Workshop

Was ist ein Burnout überhaupt? Befürchten Sie bei sich oder anderen, Anzeichen eines Burnouts zu entdecken?

In diesem Workshop werden theoretische Kenntnisse zum Thema „Burnout“ vermittelt. Sie lernen die verschiedensten Phasen kennen und unterscheiden.

Durch praktische Übungen lernen Sie Ihre persönlichen Stressoren kennen und können Handlungsalternativen erarbeiten.

Sie erhalten Impulse, in Ihrem Berufs- und Privatleben „aufzuräumen“ und den Start in ein gesünderes Leben zu gestalten.

Leitung: Christiane Willems, Entspannungstrainerin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815404

Sa 17.02.18

10.00–13.45 Uhr

1 Vormittag/5 UE

Kursgebühr EUR 15,00

•V815404

Sa 10.11.18

10.00–13.45 Uhr

1 Vormittag/5 UE

Kursgebühr EUR 15,00

11 Griffe zum Wohlbefinden

Kosmetische Hand- und Armmassage

Unsere Hände sind im Alltag den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt. Den ganzen Tag greifen, halten und arbeiten wir mit ihnen. Eine Handmassage kann die Hände sowie den Körper, besonders im Schulter- und Nackenbereich, entspannen und regenerieren, denn die Hände besitzen Reflexzonen, die auf den ganzen Organismus einwirken.

An fünf Abenden erlernen Sie 11 Massagegriffe für die Hand und Teilbereiche des Arms, die Sie bei sich selbst oder anderen durchführen können.

Als Entspannungsübung lässt sich die Handmassage auch gut bei älteren oder pflegebedürftigen Personen, aber auch bei Babys und Kleinkindern anwenden.

Am letzten Abend wird der Kurs mit einem wohltuenden und pflegenden Paraffinbad abgeschlossen.

Ein Kostenbeitrag von EUR 5,00 für die verwendeten Materialien wird durch die Kursleitung eingesammelt

Leitung: Marisa Pollara-Scavone

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815405

Di 20.02.18–Di 20.03.18

18.30–20.00 Uhr

5 Abende/10 UE

Kursgebühr EUR 30,00

•V815405

Mi 07.11.18–Mi 05.12.18

18.30–20.00 Uhr

5 Abende/10 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Qi Gong – Meditation in Bewegung

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es handelt sich um ein System von zum Teil sehr alten Übungsformen, in denen Körper-, Atem- und Meditationsübungen kombiniert werden. Ziel der Übungen ist es, die Energiezirkulation im Körper zu stärken und zu harmonisieren, um somit einen natürlichen Ablauf aller Körperfunktionen zu erreichen. Die sanften, langsam und achtsam ausgeführten Übungen fördern die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Durch den Abbau von Stress wird das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers gefördert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke!

Leitung: Renate Kiener

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815503

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

18.00–19.30 Uhr

23 Abende/46 UE

Kursgebühr EUR 133,40

•V815503

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

18.00–19.30 Uhr

13 Abende/26 UE

Kursgebühr EUR 75,40

•U815504

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18

19.45–21.15 Uhr

23 Abende/46 UE

Kursgebühr EUR 133,40

•V815504

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18

19.45–21.15 Uhr

13 Abende/26 UE

Kursgebühr EUR 75,40

•U815505

Di 09.01.18–Di 10.07.18

17.45–19.15 Uhr

23 Abende/46 UE

Kursgebühr EUR 133,40

•V815505

Di 04.09.18–Di 11.12.18

17.45–19.15 Uhr

13 Abende/26 UE

Kursgebühr EUR 75,40

•U815506

Di 09.01.18–Di 10.07.18

19.30–21.00 Uhr

23 Abende/46 UE

Kursgebühr EUR 133,40

•V815506

Di 04.09.18–Di 11.12.18

19.30–21.00 Uhr

13 Abende/26 UE

Kursgebühr EUR 75,40

•U815508

Do 11.01.18–Do 12.07.18

18.00–19.30 Uhr

22 Abende/44 UE

Kursgebühr EUR 154,00

•V815508

Do 06.09.18–Do 06.12.18

18.00–19.30 Uhr

11 Abende/22 UE

Kursgebühr EUR 63,80

Qi Gong am Vormittag

•U815509

Di 09.01.18–Di 10.07.18

10.00–11.30 Uhr

23 Vormittage/46 UE

Kursgebühr EUR 133,40

•V815509

Di 04.09.18–Di 11.12.18

10.00–11.30 Uhr

13 Vormittage/26 UE

Kursgebühr EUR 75,40

Fitness für Körper und Geist

Konzentration stärken, Koordination üben und Entspannung finden durch sanfte Bewegungs-, Atem-, Finger- und Vorstellungsübungen, kurze Meditationen und Qi-Gong-Übungen.

Leitung: Renate Kiener

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815507

Fr 12.01.18–Fr 13.07.18

10.00–11.30 Uhr

24 Vormittage/48 UE

Kursgebühr EUR 139,20

•V815507

Fr 07.09.18–Fr 07.12.18

10.00–11.30 Uhr

12 Vormittage/24 UE

Kursgebühr EUR 69,60

„Achtsamkeitstag“

Innere Ruhe durch Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, das gegenwärtige Geschehen bewusst und wertfrei wahrzunehmen, mit voller Präsenz in unserer Umgebung und bei dem zu sein, womit wir uns gerade beschäftigen. Dadurch treten wir in Kontakt mit uns selbst und können unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse wahrnehmen. Mit den praktischen Übungen (Sinnes- und Körperwahrnehmungen, Meditationen, Body-scan) fördern wir wohlwollende Achtsamkeit, stärken unsere Selbst-Empathie und bewirken bei regelmäßiger Übung eine bessere Wahrnehmung und Stressminderung.

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert. Bitte eine Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen, Getränk und ggf einen kleinen Imbiss mitbringen.

Leitung: Monika Bott

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815510

So 04.02.18

11.30–16.00 Uhr

1 Vormittag/6 UE

Kursgebühr EUR 18,00

•V815510

So 07.10.18

11.30–16.00 Uhr

1 Vormittag/6 U

Kursgebühr EUR 18,00

**Achtsamkeit &
Atem-Entspannung****Entspannen durch bewusstes Atmen**

Die Atemübungen und Meditationen werden in unterschiedlichen einfachen Körperhaltungen auf sanfte Art und Weise ausgeführt. Dabei wird die Achtsamkeit auf Körperhaltung, Atemräume und Atemfluss gelenkt. Mit zunehmender innerer Achtsamkeit kommt das Denken immer mehr zur Ruhe. Körper und Geist werden gestärkt und lernen von Mal zu Mal leichter loszulassen und zu entspannen. Atementspannung und Achtsamkeitsmeditation sind unterstützend einsetzbar bei:

- Stressbewältigung
- Schlafproblemen
- Spannungskopfschmerzen

- Konzentrationsstörungen
- Klimakterium
- Trauerprozess

Therapiebegleitend bei:

- Ängsten
- Depressionen
- Asthma

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert. Bitte eine Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Monika Bott

**Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U815511

Mo 26.02.18–Mo 14.05.18

20.00–21.30 Uhr

10 Abende/20 UE

Kursgebühr EUR 60,00

•V815511

Mo 29.10.18–Mo 17.12.18

20.00–21.30 Uhr

8 Abende/16 UE

Kursgebühr EUR 48,00

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ...

... ist eines der am weitesten und besten erforschten Entspannungsverfahren in der west-

lichen Welt. 1938 wurde dieses Verfahren von dem Arzt Edmund Jacobson entwickelt.

Die Wirkung setzt dadurch ein, dass Sie sich durch wiederholtes Anspannen einzelner Muskelgruppen auf das Entspannungsgefühl der jeweiligen Muskelgruppe konzentrieren. Diese Wahrnehmung wird durch eine gezielte Trainingsanleitung verinnerlicht, so dass Sie durch die bloße Vorstellung der Wahrnehmung die Muskelgruppen völlig entspannen können. Die somit eintretende Entspannung der Muskulatur geht mit einer mentalen Entspannung einher.

Ihr Körper und Geist erleben in kurzer Zeit eine tief wirkende Entspannung. Durch Stress, Ärger oder auch Hektik schleichen sich Verspannungen ein, denen Sie mit dieser Methode auf wirkungsvolle, wohltuende Art und Weise entgegenwirken und lernen sie zunehmend zu vermeiden – einfach und wirkungsvoll

Bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, evtl. kleines Kissen

Leitung: Marc Nottelmann

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815512

Di 27.02.18–Di 08.05.18

18.00–19.30 Uhr

8 Abende/16 UE

Kursgebühr EUR 56,00



Teppich- und Polstermöbelreinigung

Ihr General-Unternehmen für

- Gebäude
- Sauberkeit
- Glasreinigung
- Gebäudemanagement
- Unterhaltsreinigung
- Winterdienst

Eckstraße 9 – 11**46045 Oberhausen****Telefon 0208 / 866503****Telefax 0208 / 867252****E-Mail: koelzer.gmbh@arcor.de****Web: www.koelzer-gmbh.de**

Autogenes Training (Grundstufe)

Das Autogene Training ist ein systematisch, das heißt stufenweise, aufgebautes Selbsttensivierungsverfahren, mit welchem Sie körperliche Beschwerden wie z.B. Schlaf-, Konzentrations-, Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck oder Empfindungen innerer Unruhe, Ängste oder Nervosität nachhaltig positiv beeinflussen können.

Bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch,
• evt. kleines Kissen

Leitung: Christel Jansen

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815513

Mo 15.01.18 – Mo 12.03.18

18.00 – 19.30 Uhr

8 Abende/16 UE

Kursgebühr EUR 56,00

•V815513

Mo 01.10.18 – Mo 03.12.18

18.00 – 19.30 Uhr

8 Abende/16 UE

Kursgebühr EUR 56,00

Entspannung mit Klangschalen Eine Reise in die Welt der meditativen Klänge und inneren Stille.

Erfahren Sie, wie tiefgreifend die Töne der Klangschalen in Körper und Seele hineinwirken können und wie dies zu erreichen ist. Erleben Sie, wie die sanften Töne, Vibrationen und Schwingungen der Klangschalen Anspannung, innere Unruhe, Blockaden und Verspannungen lösen können und Raum schaffen für Wohlgefühl, Gelassenheit, Energie und Freude. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie, in „Einklang“ gebracht.

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert. Bitte
• eine Decke, ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Monika Bott

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815514

Do 01.02.18 – Do 08.03.18

19.00 – 21.15 Uhr

5 Abende/15 UE

Kursgebühr EUR 45,00

•V815514

Mo 10.09.18 – Mo 08.10.18

19.00 – 21.15 Uhr

5 Abende/15 UE

Kursgebühr EUR 45,00

Yoga

Ein ganzheitlicher Weg

Der Yoga als Jahrtausende alte Tradition bietet verschiedene Techniken, die den Menschen wieder mehr zu sich selbst und in die Stille führen.

Meditative, fließende, dynamische Bewegungen geben uns Kraft und bringen uns inneren Frieden. Die Körperhaltungen (asana) stärken und öffnen den Körper, machen ihn beweglicher. Die Atemübungen (pranayama) bringen Ruhe in unsere Gedanken und können uns so auf die Meditation vorbereiten.

Yoga ist für alle Menschen die auf der Suche nach Ruhe und Entspannung sind. Eine regelmäßige Yogapraxis hilft körperliche und innere Spannungen aufzulösen. Neue Lebenskraft und Freude entsteht und wir werden gelassener, glücklicher und zufriedener!

Yoga stärkt das Immunsystem, verbessert die Konzentration und fördert eine bewusste Körper- Atem- und Selbstwahrnehmung.

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung,
• Wollsocken, Wolldecke

Leitung: Susanne Hannoschöck

**St. Theresia v.K.J., Gemeindehaus,
Mergelkuhle 1**

•U815515

Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18

19.00 – 20.30 Uhr

23 Abende/46 UE

Kursgebühr EUR 117,30

•V815515

Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18

19.00 – 20.30 Uhr

12 Abende/24 UE

Kursgebühr EUR 61,20

Leitung: Susanne Hannoschöck

**Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U815516

Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18

10.00 – 11.30 Uhr

23 Vormittage/46 UE

Kursgebühr EUR 117,30

•V815516

Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18

10.00 – 11.30 Uhr

12 Vormittage/24 UE

Kursgebühr EUR 61,20

Yoga für Einsteiger

In diesem Kurs werden die Yoga-Haltungen (Asanas) erlernt und energiefördernd in einem Flow (z.B. dem Sonnengruß) miteinander verbunden. Durch die dynamischen Dehnimpulse werden Verspannungen gelöst und das Bindegewebe, die sogenannten Faszien, gestärkt. Der Körper wird besser durchblutet und damit auch wieder ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Körperwahrnehmung wird verbessert, die Haltung korrigiert und (Rücken)Schmerzen vorgebeugt, der Körper wird straffer und beweglicher zugleich. Spezielle Atemtechnik und meditative Elemente komplettieren die Yoga-Stunde. Regelmäßiges Yoga trägt sehr gut zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei und baut Stress ab.

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung,
• Wollsocken, Wolldecke

Leitung: Janine Schwalowsky

**Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U815517

Di 16.01.18 – Di 10.07.18

19.00 – 20.30 Uhr

20 Abende/40 UE

Kursgebühr EUR 102,00

Fortbildung der Kursleitungen im Rahmen des regelmäßigen Fachaustausches

für den Fachbereich Gesundheit

Fachlicher Austausch und Begegnung

- Erarbeitung von Perspektiven in der gemeinsamen Bildungsarbeit durch Reflexion der Bildungsarbeit vor Ort
- Thematische Präsentationen aus den eigenen Reihen
- Aktuelle Informationen aus der Familienbildungsstätte und dem Fachbereich

Leitung: Barbara Deckers-Strehl,

Dipl.-Oecotrophologin

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U815901

Sa 21.04.18

10.00 – 12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

•V815901

Sa 24.11.18

10.00 – 12.15 Uhr

1 Vormittag/3 UE

ANGEBOTE IN MÜLHEIM

In den Sommerferien

Damit die Pause zwischen den Kurs-Angebote nicht ganz so lang wird, bieten wir ausgewählte Sportangebote an.

Yoga-Sommerkurs

Der Übungsweg des Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Die Körperübungen (asanas) werden mit dem Atem verbunden und überwiegend dynamisch geübt. Im Mittelpunkt steht die Individualität und Anpassung der Übung an den einzelnen Menschen. Mit Yoga können wir unsere Körperfunktionen harmonisieren, Stress abbauen und die Gesundheit verbessern.

Yoga führt als ganzheitlicher Übungsweg zur Harmonie von Körper, Seele und Geist. So lernen wir uns besser kennen und lieben.

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke

Leitung: Barbara Zimmermann
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U825606**
Mo 16.07.18 – Mo 13.08.18
18.30 – 20.00 Uhr
5 Abende/10 UE
Kursgebühr EUR 26,00

Bewegungsförderung

Angebote in diesem Bereich bieten den Teilnehmenden bei regelmäßigem Besuch der Kurse folgende Inhalte:

- motorische, psychische und kognitive Anreize vermitteln

- vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln
- motorische Kompetenzen erweitern
- die Gesamtpersönlichkeit stärken

Fit durch Bewegung

Ein ausgewogenes und schonendes Programm für Rücken und Gelenke, das gleichzeitig Spaß macht und fit hält.

Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, der Stoffwechsel auf Trab gebracht und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Ein Gymnastikband, einen Igel-Ball

Leitung: Beate Smorra
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U825201**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
10.00 – 10.45 Uhr
23 Vormittage/23 UE
Kursgebühr EUR 58,65

• **V825201**
Mo 03.09.18 – Mo 17.12.18
10.00 – 10.45 Uhr
14 Vormittage/14 UE
Kursgebühr EUR 35,70

Schonende Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Dehnübungen, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden in diesem Kurs ergänzt durch sanfte Elemente aus dem Qi Gong. Verwöhnen Sie Ihren Rücken.

Leitung: Ute Naurath, Gymnastiklehrerin
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **U825203**
Di 09.01.18 – Di 03.07.18
18.45 – 19.30 Uhr
22 Abende/22 UE
Kursgebühr EUR 56,10

• **V825203**
Di 04.09.18 – Di 11.12.18
18.45 – 19.30 Uhr
13 Abende/13 UE
Kursgebühr EUR 33,15

Stärkung für den Rücken

In diesem Kurs wollen wir den Körper bewusst wahrnehmen, Verspannungen aufspüren, unsere Muskeln kräftigen und die Haltung

verbessern. Erkrankungen des Bewegungsapparates lassen sich mit diesem Training verhindern bzw. verzögern und der Gesundheitszustand wird spürbar verbessert.

Leichte Turnschuhe und ein kleines Kissen sind mitzubringen

Leitung: Margit Schröder
St. Joseph, Heißen, Pfarrheim, Beckstadtstraße 92–94

• **U825205**
Mi 17.01.18 – Mi 04.07.18
09.30 – 11.00 Uhr
22 Vormittage/44 UE
Kursgebühr EUR 112,20

• **V825205**
Mi 12.09.18 – Mi 12.12.18
09.30 – 11.00 Uhr
11 Vormittage/22 UE
Kursgebühr EUR 56,10

Gutes für den Rücken

Dieser Kurs beinhaltet ein präventives Bewegungsangebot mit Tipps und Infos rund um den gesunden Rücken. Der Kurs richtet sich gegen den Bewegungsmangel und die einseitige Belastung des Alltags. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik.

Ein Handtuch, feste Turnschuhe und ein kleines Kissen sind mitzubringen

Leitung: Heike Scheller
St. Theresia, Filialkirche Heimaterde, Pfarrheim, Kleiststraße 91

• **U825206**
Do 11.01.18 – Do 12.07.18
09.00 – 10.30 Uhr
23 Vormittage/46 UE
Kursgebühr EUR 117,30

• **V825206**
Do 06.09.18 – Do 13.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
12 Vormittage/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

Aktiv länger Jung

In diesem Kurs werden leichtes Ausdauertraining, Rückenstärkende Kräftigungsübungen und Koordinationsbewegungen trainiert. Diese Übungen können leicht auch zu Hause umgesetzt werden.

Der Geist kommt auch voll auf seine Kosten, in den Unterrichtsstunden fließen immer Elemente aus dem ganzheitlichen Gedächtnis-

raining ein, wie Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration oder „Querdenken“. Diese Elemente in leichter Bewegung ausgeführt bereiten viel Spaß.

| Feste Turnschuhe und ein kleines Kissen sind mitzubringen

Leitung: Elena Teterina
St. Theresia, Filialkirche Heimaterde, Pfarrheim, Kleiststraße 91

•U825207
Do 11.01.18–Do 05.07.18
10.35–12.05 Uhr
21 Vormittage/42 UE
Kursgebühr EUR 107,10

•V825207
Do 06.09.18–Do 13.12.18
10.35–12.05 Uhr
12 Vormittage/24 UE
Kursgebühr EUR 61,20

Aktiv länger jung

Mit ausgewählten Übungsformen sollen Wohlbefinden und Gesunderhaltung im Alter gefördert werden.

| Bitte bringen Sie ein Handtuch und rutschfeste Socken mit!

Leitung: Margret Burek
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U825208
Mi 17.01.18–Mi 20.06.18
10.00–11.00 Uhr
19 Vormittage/19 UE
Kursgebühr EUR 64,60

•V825208
Mi 12.09.18–Mi 05.12.18
10.00–11.00 Uhr
10 Vormittage/10 UE
Kursgebühr EUR 34,00

Gruppe für Osteoporose-Betroffene

In Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband und den Selbsthilfegruppen

Diese Kurse dienen zur Gesunderhaltung und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit des Einzelnen. Hervorzuheben ist der präventive Charakter, um Krankheitszeiten vorzubeugen bzw. zu verringern. Teilnehmende sind als Vorbild für ihre Familiensysteme zu sehen, bewegen sich und sind aktiv für ihre Gesundheit.

Leitung: Susanne Goy
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U825209
Do 11.01.18–Do 26.07.18
14.45–15.45 Uhr
27 Nachmittage/27 UE
gebührenfrei

•V825209
Do 02.08.18–Do 20.12.18
14.45–15.45 Uhr
20 Nachmittage/20 UE
gebührenfrei

Leitung: Anke Panz

•U825210
Do 11.01.18–Do 26.07.18
15.45–16.45 Uhr
27 Nachmittage/27 UE
gebührenfrei

•V825210
Do 02.08.18–Do 20.12.18
15.45–16.45 Uhr
20 Nachmittage/20 UE
gebührenfrei

Leitung: Stanislaw Pierschinski

•U825211
Di 09.01.18–Di 31.07.18
14.30–15.30 Uhr
29 Nachmittage/29 UE
gebührenfrei

•V825211
Di 07.08.18–Di 18.12.18
14.30–15.30 Uhr
20 Nachmittage/20 UE
gebührenfrei

Entspannung

Jin Shin Jyutsu – Japanisches Heilströmen (Anfänger)

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte Heilkunst, eine Verbindung von praktischer Körperenergiearbeit und geistigem Wissen. Es basiert auf dem in China und Japan seit Jahrtausenden bekannten Meridiansystem, das u. a. auch der Akupunktur zugrunde liegt. Jin Shin Jyutsu verhilft uns dazu, unsere Gesundheit zu erhalten.

Jin Shin Jyutsu besteht aus einfachen Übungen, die eine nachhaltige Wirkung erzeugen. Jeder kann diese Übungen an sich selbst ausführen. Es wirkt allein durch das Halten einzel-

ner Finger und das Berühren des Körpers an speziellen Stellen (26 Schlüsselzonen). Regelmäßig angewendet, stellen sich als Folge Gelassenheit, Zuversicht und Fröhlichkeit ein – und damit verschwinden auch quälende Sorgen, Ängste oder ein subjektives Krankheitsgefühl. Jin Shin Jyutsu kann jederzeit und überall angewendet werden.

| Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und Decke mitbringen!

Leitung: Ingeborg Haupt
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U825401
Mo 29.01.18–Mo 19.03.18
18.00–19.30 Uhr
7 Abende/14 UE
Kursgebühr EUR 42,00

•V825401
Mo 29.10.18–Mo 03.12.18
18.00–19.30 Uhr
6 Abende/12 UE
Kursgebühr EUR 36,00

Jin Shin Jyutsu – Japanisches Heilströmen (Fortgeschrittene)

| Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und Decke mitbringen!

Leitung: Ingeborg Haupt
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

•U825402
Mo 30.04.18–Mo 25.06.18
18.00–19.30 Uhr
8 Abende/16 UE
Kursgebühr EUR 48,00

Jin Shin Jyutsu – Japanisches Heilströmen (Schnuppertag)

Hier haben Sie die Gelegenheit, mal in die Technik des Jin Shin Jyutsu „hineinzuschnuppern“.

| Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und Decke mitbringen!

Leitung: Ingeborg Haupt
Katholisches Stadthaus Mülheim, Althofstraße 8

• **V825402**
Sa 06.10.18
 10.00–14.00 Uhr
 1 Vormittag/5 UE
 Kursgebühr EUR 15,00

Yoga

Der Übungsweg des Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Die Körperübungen (asanas) werden mit dem Atem verbunden und überwiegend dynamisch geübt. Im Mittelpunkt steht die Individualität und Anpassung der Übung an den einzelnen Menschen. Mit Yoga können wir unsere Körperfunktionen harmonisieren, Stress abbauen und die Gesundheit verbessern.

Yoga führt als ganzheitlicher Übungsweg zur Harmonie von Körper, Seele und Geist. So lernen wir uns besser kennen und lieben.

Bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke mitbringen

Leitung: Werner Hinnenberg
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **U825501**
Mi 31.01.18–Mi 16.05.18
 16.50–18.20 Uhr
 14 Nachmittage/28 UE
 Kursgebühr EUR 72,80

• **V825501**
Mi 12.09.18–Mi 28.11.18
 16.50–18.20 Uhr
 9 Nachmittage/18 UE
 Kursgebühr EUR 46,80

Leitung: Barbara Zimmermann

• **U825502**
Mi 17.01.18–Mi 13.06.18
 18.30–20.00 Uhr
 19 Abende/38 UE
 Kursgebühr EUR 98,80

• **V825502**
Mi 05.09.18–Mi 28.11.18
 18.30–20.00 Uhr
 10 Abende/20 UE
 Kursgebühr EUR 52,00

• **U825503**
Do 18.01.18–Do 14.06.18
 17.00–18.30 Uhr
 17 Abende/34 UE
 Kursgebühr EUR 88,40

• **V825503**
Do 06.09.18–Do 29.11.18
 17.00–18.30 Uhr
 10 Abende/20 UE
 Kursgebühr EUR 52,00

• **U825504**
Fr 19.01.18–Fr 15.06.18
 08.45–10.15 Uhr
 19 Vormittage/38 UE
 Kursgebühr EUR 98,80

• **V825504**
Fr 07.09.18–Fr 23.11.18
 08.45–10.15 Uhr
 10 Vormittage/20 UE
 Kursgebühr EUR 52,00

• **U825505**
Fr 19.01.18–Fr 15.06.18
 10.30–12.00 Uhr
 19 Vormittage/38 UE
 Kursgebühr EUR 98,80

• **V825505**
Fr 07.09.18–Fr 23.11.18
 10.30–12.00 Uhr
 10 Vormittage/20 UE
 Kursgebühr EUR 52,00

Yoga-Tag

Wir haben einen Tag Zeit, Yoga zu vertiefen.

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke

Leitung: Barbara Zimmermann
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **V825509**
Sa 10.11.18
 10.00–15.00 Uhr
 1 Treffen/6 UE
 Kursgebühr EUR 15,60

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein systematisch, das heißt stufenweise, aufgebautes Selbstentspannungsverfahren, mit welchem Sie körperliche Beschwerden, wie z.B. Schlaf-, Konzentrations-, Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck oder Empfindungen innerer Unruhe, Ängste oder Nervosität nachhaltig positiv beeinflussen können.

Bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, evtl. kleines Kissen mitbringen

Leitung: Christel Jansen
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **U825510**
Fr 19.01.18–Fr 09.03.18
 17.00–18.30 Uhr
 8 Abende/16 UE
 Kursgebühr EUR 56,00

• **V825510**
Fr 05.10.18–Fr 07.12.18
 17.00–18.30 Uhr
 8 Abende/16 UE
 Kursgebühr EUR 56,00

Übungsgruppe Formative Psychologie

Möchten Sie sich besser kennenlernen? Die Formative Psychologie bietet Ihnen ein konkretes Handwerkszeug, um sich und Ihr Leben besser zu gestalten. Sie können Ihre persönlichen Verhaltensmuster kennen und beeinflussen lernen und somit Ihr Leben bereichern.

Leitung: Barbara Zimmermann
Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8

• **U825602**
Sa 17.03.18
 10.00–13.00 Uhr
 1 Treffen/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40

• **U825603**
Sa 12.05.18
 10.00–13.00 Uhr
 1 Treffen/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40

• **U825604**
Sa 16.06.18
 10.00–13.00 Uhr
 1 Treffen/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40

• **V825602**
Sa 15.09.18
 10.00–13.00 Uhr#9
 1 Treffen/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40

• **V825603**
Sa 24.11.18
 10.00–13.00 Uhr
 1 Treffen/4 UE
 Kursgebühr EUR 10,40





Fachbereichsleitung
Cornelia Brauers

Schneidermeisterin
NLP-Trainerin

Telefon (02 08) 68 08 11
(02 08) 8 59 96-50
Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail: Cornelia.Brauers@bistum-essen.de



Fachbereichsleitung
Elke Frank

Schneidermeisterin
Farb- und Stilberaterin

Telefon (02 08) 68 08 11
(02 08) 8 59 96-50
Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail: Elke.Frank@bistum-essen.de



KLEIDER MACHEN LEUTE



KLEIDER MACHEN LEUTE – LEUTE MACHEN KLEIDER

Eine harmonische Erscheinung, welche die eigene Persönlichkeit unterstreicht, ist in der heutigen Zeit im Beruf, wie im privaten Bereich von besonderer Bedeutung.

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten Ihnen fachkundige Beratung, Unterstützung und Begleitung.

Unsere Farb-, Stil-, Image- und Kosmetikberatungskurse zeigen Ihnen Möglichkeiten, Ihre persönliche Ausstrahlung durch typgerechte Farben, figurgerechte Linienführung und dem jeweiligen Anlass angemessene Kleidung zu optimieren.

Unsere Nähkurse vermitteln Ihnen Techniken, Kenntnisse und Fähigkeiten nach einem didaktischen Gesamtkonzept, ergänzt durch Erfahrungen aus der Farb- und Stilberatung.

Dadurch können Sie:

- Ihren eigenen Stil entwickeln, der Ihre Persönlichkeit unterstreicht,
- Qualität und PreisLeistungsverhältnis beim Kauf von Textilien kompetent beurteilen,
- Geld sparen, indem Sie hochwertige Garderobe selbst anfertigen,
- Maß- und Passgenauigkeit sicherstellen,
- Änderungsarbeiten selbstständig vornehmen,
- erworbene Kenntnisse zur Berufsorientierung in der Textilbranche nutzen,
- kreativ, planvoll, produktiv und zielorientiert arbeiten,
- Freude an der eigenen Gestaltungsfähigkeit und der individuellen Ausstrahlung entwickeln,
- Chancen zu Gesprächen und Austausch in der Gruppe nutzen,
- Freude am Generationen übergreifenden Dialog gewinnen.

Der erste Eindruck hat keine zweite Chance

Der erste Eindruck – im beruflichen oder privaten Kontext – sollte immer der Beste sein, denn die ersten Sekunden einer jeden Begegnung entscheiden über Sympathie oder Antipathie, noch bevor ein einziges Wort gewechselt wird. Wenn das Gesamtbild einer Person nicht stimmig ist, nützt das schönste Outfit nicht. Ein gepflegtes Äußeres entsteht durch typgerechte Kleidung, Kosmetik und Frisur. So wird die positive Wirkung auf andere Menschen unterstrichen, das persönlich Wohlbefinden gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Wir begleiten Sie mit unseren Kursen auf dem Weg zu Ihrer optimalen Ausstrahlung.

Die Macht der Farben Farb- und Stilberatung für Frauen

In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen. Dazu gibt es noch viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, das Make-up und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie noch vieles über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen wollen, oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen. In diesem Seminar geht es genau darum.

Im Anschluss ist es möglich einen farblichen Einkaufsbegleiter bei der Dozentin zu erwerben. Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik mit.

■ Für Verpflegung ist
■ selbst zu sorgen

Leitung: Anke von Garrel
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816001**
Sa 24.02.18
10.00 – 16.45 Uhr
1 Tag/8 UE
Kursgebühr EUR 35,00

• **V816002**
Fr 09.11.18
17.00 – 22.00 Uhr
1 Abend/6 UE
Kursgebühr EUR 26,30

**Kath. Familienbildungsstätte
Nebestelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U816002

Fr 06.07.18

17.00–22.00 Uhr

1 Abend/6 UE

Kursgebühr EUR 26,30

**Spieglein, Spieglein
an der Wand ...**

**Vom Reinigen und Pflegen der Haut
bis zum dezenten Make-up**

Unsere Haut ist das größte Organ und ein Spiegelbild unsere Seele. Deshalb sollten wir sie gut behandeln. Unter fachlicher Anleitung erfahren die Teilnehmerinnen wissenswertes über Pflege und Reinigung. Dabei wird auch berücksichtigt, dass für eine gute Hautpflege nicht nur teure und viele Produkte verwendet werden müssen, sondern auch mit einfachen Mitteln ein frisches, gesundes und natürliches

Aussehen erlangt werden kann. Zusätzlich kann ein typgerechtes Make-up die persönliche Ausstrahlung unterstreichen und für ein selbstbewusstes Auftreten im Berufs- und Familienalltag beitragen.

! Bitte bringen sie – falls vorhanden – ihre eigene Kosmetik mit. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten

Leitung: Marisa Pollara-Scavone
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U816005

Sa 10.03.18

10.00–14.00 Uhr

1 Tag/5 UE

Kursgebühr EUR 20,00

**Kath. Familienbildungsstätte
Nebestelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•V816005

Sa 24.11.18

10.00–14.00 Uhr

1 Tag/5 UE

Kursgebühr EUR 20,00

Das 5-Minuten-Make-up

Ein gepflegtes Äußeres steigert das Wohlbefinden und die Selbstsicherheit. Und ist anderen gegenüber ein Zeichen der Wertschätzung. Eine typgerechte Kosmetik spielt in diesen Zusammenhängen für viele Frauen eine wesentliche Rolle. Meist fehlt aber im Berufs- und Familienalltag die Zeit, viel Aufwand zu betreiben und lange vor dem Spiegel zu stehen.

Unter professioneller Anleitung erfahren und erproben die Teilnehmerinnen, wie sie mit wenig Aufwand, in kurzer Zeit und mit geringen Kosten ein Make-up auflegen können, welches die positiven Seiten zum Strahlen bringt.

! Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten

Leitung: Marisa Pollara-Scavone
**Kath. Familienbildungsstätte
Nebestelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U816006

Sa 21.04.18

10.00–14.00 Uhr

1 Vormittag/5 UE

Kursgebühr EUR 20,00

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V816006

Sa 29.09.18

10.00–14.00 Uhr

1 Vormittag/5 UE

Kursgebühr EUR 20,00

**Wellness für die Haut
Naturkosmetik selbst herstellen**

Unsere Haut ist Tag für Tag einer Vielzahl von schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt, die sie sehr belastet. Deshalb ist es wichtig, die Haut zu schützen und ihr etwas Gutes zu tun. Dies gelingt am besten durch die richtige Pflege, z.B. mit Naturkosmetik aus eigener Herstellung.

Viele Kosmetikprodukte, die im Handel erhältlich sind, enthalten unnötige Chemikalien, die die Haut noch mehr belasten und unangenehme Nebenwirkungen auslösen können. Alternativ lassen sich aber auch viele Pflegeprodukte, wie z.B. Körper- und Lippen-Peeling, Körpersahne, Cremes, Badekugeln, etc. aus





„Nähen Sie mal bitte rechts ran – Nähmaschinenführerschein für Anfänger

Schritt für Schritt werden die Teilnehmer durch praktische Übungen an die Nähmaschine herangeführt. Dieses Angebot setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

1. Übungen an der Nähmaschine
2. Utensilo nähen

Ein idealer Einstieg, sich mit den Grundregeln des Nähens vertraut zu machen.

Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden

Leitung: Birgit Sander
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816021**
Sa 03.02.18
 10.00 – 16.45 Uhr
 1 Tag/8 UE
 Kursgebühr EUR 24,00

• **V816021**
Sa 22.09.18
 10.00 – 16.45 Uhr
 1 Tag/8 UE
 Kursgebühr EUR 24,00

natürlichen Inhaltsstoffen selber herstellen. Die Herstellung von Naturkosmetik bietet viele Möglichkeiten und ist einfach und grenzenlos.

Ein Kostenbeitrag von EUR 5,00 entsteht bei der Kursleitung

Leitung: Marisa Pollara-Scavone
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816007**
Sa 17.02.18
 10.00 – 14.00 Uhr
 1 Vormittag/5 UE
 Kursgebühr EUR 20,00

• **V816007**
Sa 17.11.18
 10.00 – 14.00 Uhr
 1 Vormittag/5 UE
 Kursgebühr EUR 20,00

Mitzubringen sind:
 Ihre funktionierende Overlock mit Bedienungsanleitung (wenn vorhanden),
 1 DinA 4 Heft, Tesafilm, einfarbige Stoffreste (Baumwolle, Jersey, Taft und Vlies), Schere, Pinzette, 2 Ersatznadeln 80/12 (Markennadeln), Polyestergergarn in 4 Farben (rot, blau, gelb, grün)

Leitung: Ursula Domanski
**Kath. Familienbildungsstätte
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

• **U816020**
Fr 08.06.18 – Fr 29.06.18
 18.30 – 21.30 Uhr
 4 Abende/16 UE
 Kursgebühr EUR 48,00

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **V816020**
Mi 05.09.18 – Mi 26.09.18
 18.00 – 21.00 Uhr
 4 Abende/16 UE
 Kursgebühr EUR 48,00

Nähtreff für Anfänger – Taschen oder Kosmetikbeutel nähen

Dieses Angebot ist ein idealer Einstieg in die Welt des Nähens. Durch die gezielte Auswahl von leicht umsetzbaren Nähprojekten und den nötigen Tipps und Tricks, kommen auch pure Anfänger schnell zum gewünschten Erfolg. Der Kurs ist eine ideale Ergänzung zum Nähmaschinenführerschein.

Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden

Leitung: Birgit Sander
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816022**
Sa 05.05.18
 10.15 – 14.00 Uhr
 1 Tag/5 UE
 Kursgebühr EUR 15,00

Die Overlock und ihre Möglichkeiten

Sie haben eine Overlock und möchten mehr über diese erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig. Hier lernen Sie:

- das Einfädeln,
- den richtigen Umgang und Pflege,
- die Funktionen Ihrer Overlock,
- verschiedene Stiche
- und viele Tipps und Tricks.

Panty & Co

Pantys sind kleine Höschen, die ganz unterschiedlich geschnitten sind. Mit oder ohne Spitze, normal oder ausgefallen, die Vielzahl der Variationen ist groß. Das Nähen der Slips ist ein guter Einstieg in die Dessousverarbeitung.

! Leichte Nähkenntnisse erforderlich.
! Das Material kann bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Birgit Schubert
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816030**
Mi 21.02.18
18.00–22.00 Uhr
1 Tag/5 UE
Kursgebühr EUR 15,00

• **V816030**
Mi 07.11.18
18.00–22.00 Uhr
1 Tag/5 UE
Kursgebühr EUR 15,00

Spitzenmäßig schön – so verführerisch kann Nähen sein

Um eine perfekte Ausstrahlung zu erlangen und sich wohl zu fühlen, ist es wichtig, dass das „Untendrunter“ stimmt. In diesem Kurs lernen Sie die große Vielfalt der Dessousverarbeitung kennen. Ob sexy und verführerisch oder edel und ausgefallen, je nach Geschmack entstehen traumhafte Wäschestücke, die sich sehen lassen können.

Der Kurs beginnt mit einem Einführungstag zur Material- und Schnittbesprechung.

Auf Wunsch können Sie Schnittmuster und Material gegen Mehrkosten bei uns bestellen.

! Sehr gute Nähkenntnisse sind erforderlich.

Leitung: Birgit Schubert
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816031**
Mi 11.04.2018
18.00–19.30 Uhr
Einführungstag

Fr 27.04.2018
18.00–21.45 Uhr

Sa 28.04.2018
10.00–17.30 Uhr

3 Tage/16 UE
Kursgebühr EUR 48,00

• **V816031**
Mi 12.09.2018
18.00–19.30 Uhr
Einführungstag

Fr 21.09.2018
18.00–21.45 Uhr

Sa 22.09.2018
10.00–17.30 Uhr

3 Tage/16 UE
Kursgebühr EUR 48,00

Upcycling – Entwerfen statt wegwerfen

Mode ist ein globales Phänomen, aber Gift in der Kleidung ist ein globales Problem – und das nicht erst seit der letzten Saison. Jeder von uns verursacht pro Jahr ca. 13 kg Altkleider, die entsorgt werden müssen und unsere Umwelt stark belasten. Wie jeder bei sich anfangen kann, die Kleiderlast in Kleiderlust umzuwandeln, erfahren die Teilnehmenden in diesem Angebot.

Der eigene Kleiderschrank, Omas Dachkammer oder ein Flohmarkt – das alles wird zur Schatzkiste. Dort finden sich abgelegt, geliebte oder bislang ungetragene Kleidungsstücke, die mit Schere, Nadel und Faden zu einem neuen Leben erweckt und wachgeküsst werden.

! Mitzubringen sind: alte Kleidung, Nähzubehör, evtl. Schnittmuster

! Kinderbetreuung möglich

Leitung: Katja Stromberg
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U816040**
Sa 16.06.18
10.00–17.30 Uhr
1 Tag/9 UE
Kursgebühr EUR 27,00

• **V816040**
Sa 10.11.18
10.00–17.30 Uhr
1 Tag/9 UE
Kursgebühr EUR 27,00



UNSERE KOMPETENZ
IN DEN DIENST UNSERER KUNDEN



Nähmaschinen von: **PFAFF** **Husqvarna**
BERNINA SINGER brother

Bei Neukauf
3 Jahre Garantie!
Nur bei uns!

+ 1 kostenlose Inspektion
+ kostenlose Einweisung

mit 1 Jahr Garantie!

Inhaber: Dipl.-Ing. Alexander Gindin

- wir garantieren die Langlebigkeit unserer Produkte Genäht wird immer!!!

- ständig gebrauchte Nähmaschinen!

Reparaturen aller Fabrikate Haushalts- und Industrienähmaschinen

Öffnungszeiten Marl:
Mo., Di., Do., Fr. 9.30 - 12.30 Uhr • 15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 - 13.00 Uhr • oder nach Vereinbarung

Öffnungszeiten Recklinghausen:
Mo., Di., Do., Fr. 10.00 - 13.00 Uhr • 15.00 - 18.00 Uhr
Mi., Sa. 10.00 - 14.00 Uhr • oder nach Vereinbarung



Alex Nähmaschinen • Bergstr. 100 • 45770 Marl ☎ 02365/34743 • 0172/ 285 59 15

Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Gibt es einen Unterschied zwischen Patchwork und Quilten? Was hat Patchwork mit der amerikanischen Geschichte zu tun? Wie setzt man Stoffstücke aus verschiedenen Stoffen, Mustern und Formen zusammen, so dass am Ende ein schlussiges, ganzes Teil entsteht? Diese textile Kunstform ist leicht zu erlernen. Unter fachlicher Anleitung erkennen die Teilnehmenden, wie man Muster stilgerecht aufbaut und verfeinert.

Leitung: Sandra Geiger
Herz-Jesu, Pfarrheim, Inselstraße 31

•U816050
Mi 14.02.18–Mi 21.03.18
18.45–21.00 Uhr
6 Abende/18 UE
Kursgebühr EUR 28,80

•U816051
Mi 18.04.18–Mi 04.07.18
18.45–21.00 Uhr
11 Abende/33 UE
Kursgebühr EUR 52,80

•V816050
Mi 12.09.18–Mi 05.12.18
18.45–21.00 Uhr
10 Abende/30 UE
Kursgebühr EUR 48,00



Stricken und häkeln um Kopf und Kragen Mützen und Schals

Kopfsache und Kragenweite von klassisch bis modern, gestrickt oder gehäkelt. Ob Sommer oder Winter, Mützen, Beanies, Loops und Schals sind immer im Trend. Willkommen sind Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene.

Wolle, Strick- oder Häkelnadel, evtl. Musterheft mitbringen

Leitung: Gabriela Stoffels
**Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U816060
Di 30.01.18–Di 06.03.18
18.30–20.45 Uhr
6 Abende/18 UE
Kursgebühr EUR 28,80

An die Socken fertig los ...

Was gibt es schöneres, als selbst gestrickte Socken? Sie machen warme Füße, sind kuschelig und hübsch anzusehen. Für sich selbst oder auch als Geschenk, hier wird gezeigt, dass Socken stricken einfach sein kann. Herzlich willkommen sind Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte Sockenwolle und Nadelspiel mitbringen

Leitung: Gabriela Stoffels
**Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•V816060
Di 30.10.18–Di 11.12.18
18.30–20.45 Uhr
7 Abende/21 UE
Kursgebühr EUR 33,60

Nähtreffpunkt für Teenies

Diese Nähkurse richten sich an alle Jugendlichen und junge Frauen, die

- kreativ ihre Kleidung selber nähen wollen.
- einen Einblick in die Schneiderkunst haben möchten sowie zur beruflichen Orientierung in Richtung Mode und Design.
- ihren individuellen Stil erkennen und erschaffen wollen.
- eine individuelle Kleidergröße benötigen.
- sich mit Gleichgesinnten austauschen und Kontakte knüpfen wollen.
- ihre Freizeit selbst gestalten möchten, statt sich fremdbestimmen zu lassen.

Teenfashion – werde zum eigenen Modeschöpfer! für Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren

Mitzubringen sind:
Anfänger: Nähutensilien, Baumwollstoff für Wendetasche (entweder 2 x bunte Stoffe in unterschiedlichen Farben a 0,70m x 1,40m oder 1x unifarben 1,20m x 1,40m)

Mit Nähkenntnissen: Stoff, Schnitt und Zutaten, Nähutensilien

Leitung: Ilona Camilleri
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U816100
Di 09.01.18–Di 10.07.18
16.30–18.45 Uhr
23 Nachmittage/69 UE
Kursgebühr EUR 106,95

•V816100
Di 04.09.18–Di 11.12.18
16.30–18.45 Uhr
13 Nachmittage/39 UE
Kursgebühr EUR 60,45

Leitung: Eva-Maria Schmitz
**Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

•U816101
Fr 12.01.18–Fr 13.07.18
16.00–18.15 Uhr
24 Nachmittage/72 UE
Kursgebühr EUR 111,60

•V816101
Fr 31.08.18–Fr 14.12.18
16.00–18.15 Uhr
14 Nachmittage/42 UE
Kursgebühr EUR 65,10

Nähkurse mit Kinderbetreuung

Mütter, Omas oder auch Tanten können hier mit der Nähmaschine auf Tuchfühlung gehen. Nähen ist wieder voll im Trend und macht Spaß. Das Selbstgenähte von Mama wird sofort zum Lieblingsmodell. Kinderkleidung nähen kann ganz leicht sein. Unter fachkundiger Anleitung bekommen Anfänger einen prima Einstieg in die Welt des Nähens und erfahrene Teilnehmerinnen ausreichende Herausforderungen.

Mitzubringen sind: Schere, Maßband, Stecknadeln, Hand- und Maschinennähadeln, Reihgarn, Schneiderkreide, Nähgarn etc. Ohne Nähkenntnisse: Baumwollstoff ca. 1,20 x 1,40 cm für Wendetasche, Nähutensilien
Mit Nähkenntnissen: Stoff, Schnitt und Zutat, Nähutensilien

! Kinderbetreuung wird zu diesen Kursen angeboten

Made by Mama

Ein Nähtreff für Mütter, Omas, Tanten und Co

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

Leitung: Heike Schüürman

• **U816120**
Do 11.01.18 – Do 12.07.18
19.00 – 22.00 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816120**
Do 30.08.18 – Do 13.12.18
19.00 – 22.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Elke Frank

• **U816123**
Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
15.00 – 18.00 Uhr
24 Nachmittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816123**
Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
15.00 – 18.00 Uhr
13 Nachmittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

**Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtdorf
Eichendorffstraße 13**

Leitung: Eva-Maria Schmitz

• **U816121**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
24 Vormittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816121**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Antje Lange

• **U816122**
Do 11.01.18 – Do 12.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
24 Vormittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816122**
Do 30.08.18 – Do 13.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Nadel trifft Faden – Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch Modellauswahl und Schnittveränderungen kann die Kleidung ganz individuell ausgewählt und gefertigt werden. Anfänger erlernen die nötigen Schneidertechniken und Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse unter fachkundiger Anleitung. Nähmaschinen und Bügeleisen werden zur Verfügung gestellt. Von den Teilnehmerinnen mitzubringen sind Schere, Nadeln, Maßband, Schnitt und Stoff.

! Bitte beachten:
! Karos erfordern Vorkenntnisse

Katholisches Stadthaus Oberhausen, Elsa-Brändström-Straße 11

Leitung: Elke Frank

• **U816200**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
23 Vormittage/92 UE
Kursgebühr EUR 142,60

• **V816200**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Heike Schüürman

• **U816201**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
24 Vormittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816201**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Elisabeth Brinkmann

• **U816202**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
15.00 – 18.00 Uhr
24 Nachmittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816202**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
15.00 – 18.00 Uhr
15 Nachmittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Margarete Looman

• **U816203**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
18.30 – 21.30 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816203**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
18.30 – 21.30 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Barbara Hellmig

• **U816204**
Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
18.30 – 21.30 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816204**
Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
18.30 – 21.30 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Heike Schüürman

• **U816205**
Di 09.01.18 – Di 10.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
25 Vormittage/100 UE
Kursgebühr EUR 155,00

•**V816205**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
09.00–12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Barbara Hellmig

•**U816206**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
18.30–21.30 Uhr
25 Abende/100 UE
Kursgebühr EUR 155,00

•**V816206**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
18.30–21.30 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Janina Lorenz

•**U816207**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
19.00–22.00 Uhr
25 Abende/100 UE
Kursgebühr EUR 155,00

•**V816207**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
19.00–22.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Andrea Lenzen

•**U816209**
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
18.30–21.30 Uhr
26 Abende/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

•**V816209**
Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
18.30–21.30 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Elke Frank

•**U816210**
Do 11.01.18–Do 12.07.18
09.00–12.00 Uhr
23 Vormittage/92 UE
Kursgebühr EUR 142,60

•**V816210**
Do 30.08.18–Do 13.12.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Gertrud Jungen

•**U816211**
Do 11.01.18–Do 12.07.18
09.00–12.00 Uhr
24 Vormittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

•**V816211**
Do 30.08.18–Do 13.12.18
09.00–12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

**Kath. Familienbildungsstätte
Nebenstelle Schmachtdorf
Eichendorffstraße 13**

Leitung: Cornelia Brauers

•**U816301**
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
15.00–18.00 Uhr
23 Nachmittage/92 UE
Kursgebühr EUR 142,60

•**V816301**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
15.00–18.00 Uhr
13 Nachmittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Cäcilie Opgen-Rhein

•**U816302**
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
19.00–22.00 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

•**V816302**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
19.00–22.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Cornelia Brauers

•**U816303**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
09.00–12.00 Uhr
24 Vormittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

•**V816303**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Heike Schüürman

•**U816304**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
15.00–18.00 Uhr
25 Nachmittage/100 UE
Kursgebühr EUR 155,00

•**V816304**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
15.00–18.00 Uhr
15 Nachmittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Helga Servais

•**U816305**
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
09.00–12.00 Uhr
26 Vormittage/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

•**V816305**
Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
09.00–12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Eva-Maria Schmitz

•**U816306**
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
18.45–21.45 Uhr
26 Abende/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

•**V816306**
Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
18.45–21.45 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Cornelia Brauers

•**U816307**
Do 11.01.18–Do 12.07.18
15.30–18.30 Uhr
22 Nachmittage/88 UE
Kursgebühr EUR 136,40

•**V816307**
Do 30.08.18–Do 13.12.18
15.30–18.30 Uhr
13 Nachmittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Cäcilie Opgen-Rhein

•**U816308**
Do 11.01.18–Do 12.07.18
18.45–21.45 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80



• **V816308**
Do 30.08.18–Do 13.12.18
18.45–21.45 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Eva-Maria Schmitz

• **U816309**
Fr 12.01.18–Fr 13.07.18
09.00–12.00 Uhr
26 Vormittage/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

• **V816309**
Fr 31.08.18–Fr 14.12.18
09.00–12.00 Uhr
16 Vormittage/64 UE
Kursgebühr EUR 99,20

**St. Joseph/Styrum,
Pfarrzentrum Kaplan-Küppers-Weg**

Leitung: Yvonne Supper

• **U816400**
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
09.15–12.15 Uhr
24 Vormittage/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816400**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
09.15–12.15 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

• **U816401**
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
17.00–20.00 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816401**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
17.00–20.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Eva-Maria Schmitz

• **U816402**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
09.00–12.00 Uhr
25 Vormittage/100 UE
Kursgebühr EUR 155,00

• **V816402**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
09.00–12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Yvonne Supper

• **U816403**
Do 11.01.18–Do 12.07.18
18.00–21.00 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

• **V816403**
Do 30.08.18–Do 13.12.18
18.00–21.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

**St. Antonius, von-Wenge-Haus,
Hasenstraße 19**

Leitung: Brigitte Kluge

• **U816404**
Di 09.01.18–Di 10.07.18
15.00–18.00 Uhr
25 Nachmittage/100 UE
Kursgebühr EUR 155,00

• **V816404**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
15.00–18.00 Uhr
15 Nachmittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Reinhilde Scherff

• **U816405**
Mo 05.02.18–Mo 09.07.18
09.00–12.00 Uhr
20 Vormittage/80 UE
Kursgebühr EUR 124,00

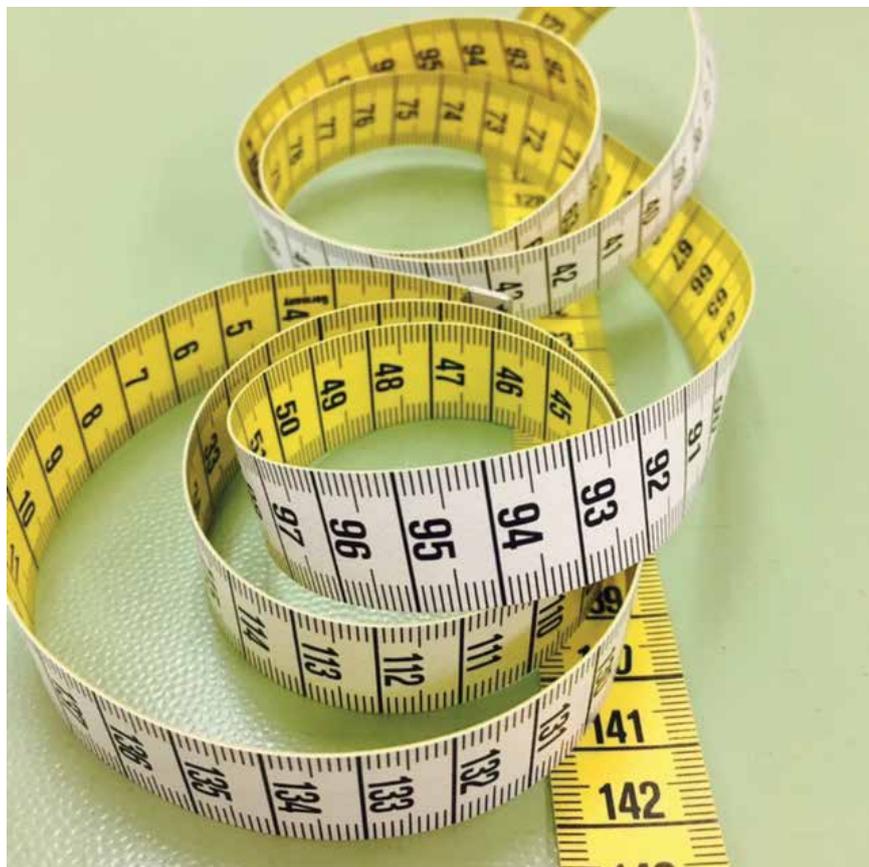
• **V816405**
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
09.00–12.00 Uhr
15 Vormittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

• **U816406**
Di 06.02.18–Di 10.07.18
19.00–22.00 Uhr
21 Abende/88 UE
Kursgebühr EUR 130,20

• **V816406**
Di 04.09.18–Di 11.12.18
19.00–22.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Stephanie Aarns

• **U816407**
Do 11.01.18–Do 12.07.18
18.30–21.30 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80



•V816407

Do 30.08.18–Do 13.12.18
18.30–21.30 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

**St. Johann/Holten, Pfarrheim
Bahnstraße**

Leitung: Eva-Maria Schmitz

•U816408

Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
18.30–21.30 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

•V816408

Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
18.30–21.30 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Leitung: Brigitte Kluge

•U816409

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
15.00–18.00 Uhr
26 Nachmittage/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

•V816409

Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
15.00–18.00 Uhr
15 Nachmittage/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

Herz-Jesu, Pfarrheim, Inselstraße 31

Leitung: Brigitte Kluge

•U816410

Di 09.01.18–Di 10.07.18
09.00–12.00 Uhr
21 Vormittage/84 UE
Kursgebühr EUR 130,20

•V816410

Di 04.09.18–Di 11.12.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Antje Lange

•U816411

Di 09.01.18–Di 10.07.18
18.30–21.30 Uhr
21 Abende/84 UE
Kursgebühr EUR 130,20

•V816411

Di 04.09.18–Di 11.12.18
18.30–21.30 Uhr
13 Abende/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Elke Frank

•U816412

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
09.00–12.00 Uhr
23 Vormittage/92 UE
Kursgebühr EUR 142,60

•V816412

Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Yvonne Supper

•U816413

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
15.00–18.00 Uhr
23 Nachmittage/92 UE
Kursgebühr EUR 142,60

•V816413

Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
15.00–18.00 Uhr
13 Nachmittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Brigitte Kluge

•U816414

Do 11.01.18–Do 12.07.18
09.00–12.00 Uhr
20 Vormittage/80 UE
Kursgebühr EUR 124,00

•V816414

Do 30.08.18–Do 13.12.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Margarete Looman

•U816415/Do

11.01.18–Do 12.07.18
18.30–21.30 Uhr
20 Abende/80 UE
Kursgebühr EUR 124,00

•V816415

Do 30.08.18–Do 13.12.18
18.30–21.30 Uhr
13 Abende/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

St. Barbara, Hartmannstraße 81d

Leitung: Agnieszka Dutkiewicz

•U816416

Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
19.00–22.00 Uhr
26 Abende/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

•V816416

Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
19.00–22.00 Uhr
15 Abende/60 UE
Kursgebühr EUR 93,00

•U816417

Fr 12.01.18–Fr 13.07.18
09.00–12.00 Uhr
26 Vormittage/104 UE
Kursgebühr EUR 161,20

•V816417

Fr 31.08.18–Fr 14.12.18
09.00–12.00 Uhr
16 Vormittage/64 UE
Kursgebühr EUR 99,20

Kursfreie Tage

Mo. 12.02.2018 Rosenmontag
Fr. 02.02.– Di. 13.02.2018
Karneval in Herz Jesu, Sterkrade

Osterferien Mo. 26.03.–Sa. 07.04.2018
für: Teenfashionkurse – werde zum eigenen Modeschöpfer
Kurse in Herz Jesu, Sterkrade
Kurse in Mülheim an der Ruhr

Osterferien Do. 29.03.–Mi. 04.04.2018
für Kurse in Oberhausen:
Stadthaus, Nebenstelle Schmachtendorf
und in den Pfarrgemeinden außer Herz Jesu, Sterkrade

Pfingstferien Di. 22.05.–Fr. 25.05.2018
Teenfashionkurse – werde zum eigenen Modeschöpfer
Kurse in Herz Jesu, Sterkrade
Kurse in Mülheim an der Ruhr

Sommerferien Mo. 16.07.–Di. 28.08.2018

Herbstferien Mo. 15.10.–Sa. 27.10.2018
Teenfashionkurse – werde zum eigenen Modeschöpfer
Kurse in Herz Jesu, Sterkrade
Kurse in Mülheim an der Ruhr

Weihnachtsferien
Mo. 17.12.2018–Sa. 05.01.2019

ANGEBOTE IN MÜLHEIM

KLEIDER MACHEN LEUTE – LEUTE MACHEN KLEIDER

Eine harmonische Erscheinung, welche die eigene Persönlichkeit unterstreicht, ist in der heutigen Zeit im Beruf, wie im privaten Bereich von besonderer Bedeutung.

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten Ihnen fachkundige Beratung, Unterstützung und Begleitung. Unsere Farb-, Stil-, Image- und Kosmetikberatungskurse zeigen Ihnen Möglichkeiten, Ihre persönliche Ausstrahlung durch typgerechte Farben, figurgerechte Linienführung und dem jeweiligen Anlass angemessene Kleidung zu optimieren. Unsere Nähkurse vermitteln Ihnen Techniken, Kenntnisse und Fähigkeiten nach einem didaktischen Gesamtkonzept, ergänzt durch Erfahrungen aus der Farb- und Stilberatung.

Dadurch können Sie:

- Ihren eigenen Stil entwickeln, der Ihre Persönlichkeit unterstreicht,
- Qualität und PreisLeistungsverhältnis beim Kauf von Textilien kompetent beurteilen,
- Geld sparen, indem Sie hochwertige Garderobe selbst anfertigen,
- Maß- und Passgenauigkeit sicherstellen,
- Änderungsarbeiten selbstständig vornehmen,
- erworbene Kenntnisse zur Berufsorientierung in der Textilbranche nutzen,
- kreativ, planvoll, produktiv und zielorientiert arbeiten,
- Freude an der eigenen Gestaltungsfähigkeit und der individuellen Ausstrahlung entwickeln,
- Chancen zu Gesprächen und Austausch in der Gruppe nutzen,
- Freude am Generationen übergreifenden Dialog gewinnen.

Ferienworkshop – Näh dich glücklich

Aus dem Alltag aussteigen, abschalten und eintauchen in die Welt der Stoffe und Farben. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, im zeitlichen Rahmen mit der Nähmaschine auf „Tuch“-Führung zu gehen. Durch fachliche Begleitung bekommen Anfänger Schritt für Schritt einen Einblick in die Schneiderkunst. Fortgeschrittene können ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Leitung: Birgit Sander

**St. Barbara, Dümpten, Auf dem Bruch
121, 45475 MH**

• **U826010**

Mo 26.03.18 – Di 27.03.18

10.30 – 14.15 Uhr

2 Tage/10 UE

Kursgebühr EUR 30,00

• **V826010**

Mo 22.10.18 – Di 23.10.18

10.30 – 14.15 Uhr

2 Tage/10 UE

Kursgebühr EUR 30,00

• **U826011**

Mo 20.08.18 – Di 21.08.18

10.30 – 14.15 Uhr

2 Tage/10 UE

Kursgebühr EUR 30,00

Nähen nach Lust und Laune – Workshop für Jung und Alt

Aus dem Alltag aussteigen, abschalten und eintauchen in die Welt der Stoffe und Farben. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, im zeitlichen Rahmen mit der Nähmaschine auf „Tuch“-Führung zu gehen. Durch fachliche Begleitung bekommen Anfänger Schritt für Schritt einen Einblick in die Schneiderkunst. Fortgeschrittene können ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Leitung: Birgit Sander

**St. Barbara, Dümpten,
Auf dem Bruch 121**

• **U826025**

Sa 02.06.18

10.00 – 17.30 Uhr

1 Tag/9 UE

Kursgebühr EUR 27,00

Nähreffpunkt für Teenies

Diese Nähkurse richten sich an alle Jugendlichen und junge Frauen, die

- kreativ ihre Kleidung selber nähen wollen.
- einen Einblick in die Schneiderkunst haben möchten sowie zur beruflichen Orientierung in Richtung Mode und Design.
- ihren individuellen Stil erkennen und erschaffen wollen.
- eine individuelle Kleidergröße benötigen.
- sich mit Gleichgesinnten austauschen und Kontakte knüpfen wollen.
- ihre Freizeit selbst gestalten möchten, statt sich fremdbestimmen zu lassen.

Self made Creation – Nähen mal anders

In Kooperation mit der Jugendkunstschule Oberhausen

**Anmeldung und Bezahlung geht ausschließlich über die Jugendkunstschule:
Telefon (02 08) 825-2967**

In diesem Workshop werdet ihr in euren ersten Schritten fit für's Nähen gemacht. Unter fachlicher Anleitung lernt ihr gemeinsam eure ersten Arbeiten, wie z.B. Knoten- und Handtaschen, Loops, Handstulpen und Oberteile selbst zu nähen.

- ! Mitzubringen sind Stoffreste oder Stoffe,
- ! Nähutensilien

Leitung: Birgit Sander

**St. Barbara, Dümpten
Auf dem Bruch 121**

• **U826100**

Sa 13.01.18 – Sa 16.06.18

11.00 – 14.00 Uhr

6 Tag/24 UE

• **V826100**

Sa 01.09.18 – Sa 08.12.18

11.00 – 14.00 Uhr

6 Tag/24 UE

• **U826101**

Sa 20.01.18 – Sa 23.06.18

11.00 – 14.00 Uhr

6 Tag/24 UE

• **V826101**

Sa 08.09.18 – Sa 15.12.18

11.00 – 14.00 Uhr

6 Tag/24 UE



Nähen verbindet ... – ein interkultureller Nähreff

In Kooperation mit dem Bildungsnetzwerk Styrum

Nähen kann nicht nur Stoffe, sondern auch Menschen und Kulturen verbinden. Unter fachlicher Anleitung lernen die Teilnehmerinnen kleine Änderungsarbeiten, wie z. B. Hose oder Röcke kürzen, bis hin zum selbstständigen Nähen eines Kleidungsstückes. Neben der praktischen Umsetzung werden gleichzeitig die Sprachkenntnisse gefördert.

Nur für Teilnehmer des Bildungsnetzwerks Styrum

Leitung: Heike Schürman
St. Mariae Rosenkranz

•U826150
Do 11.01.18–Do 22.03.18
09.15–11.30 Uhr
11 Vormittage/33 UE

•U826151
Do 12.04.18–Do 12.07.18
09.15–11.30 Uhr
11 Vormittage/33 UE

•V826150
Do 30.08.18–Do 11.10.18
09.15–11.30 Uhr
7 Vormittage/21 UE

•V826151
Do 08.11.18–Do 13.12.18
09.15–11.30 Uhr
6 Vormittage/18 UE

Nadel trifft Faden – Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch Modellauswahl und Schnittveränderungen kann die Kleidung ganz individuell ausgewählt und gefertigt werden. Anfänger erlernen die nötigen Schneidertechniken und Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse unter fachkundiger Anleitung. Nähmaschinen und Bügeleisen werden zur Verfügung gestellt. Von den Teilnehmerinnen mitzubringen sind Schere, Nadeln, Maßband, Schnitt und Stoff

Bitte beachten:
Karas erfordern Vorkenntnisse

**St. Barbara, Dümpten
Auf dem Bruch 121**

Leitung: Birgit Sander

•U826203
Di 09.01.18–Di 10.07.18
09.00–12.00 Uhr
23 Vormittage/92 UE
Kursgebühr EUR 142,60

•V826203
Di 04.09.18–Di 11.12.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

•U826204
Do 11.01.18–Do 12.07.18
18.30–21.30 Uhr
22 Abende/88 UE
Kursgebühr EUR 136,40

•V826204
Do 30.08.18–Do 13.12.18
18.30–21.30 Uhr
13 Abende/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Helga Servais

•U826205
Mi 10.01.18–Mi 11.07.18
18.30–21.30 Uhr
24 Abende/96 UE
Kursgebühr EUR 148,80

•V826205
Mi 29.08.18–Mi 12.12.18
18.30–21.30 Uhr
13 Abende/52 UE
Kursgebühr EUR 80,60

Leitung: Elfi-Nora Pollex

•U826206
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
19.45–22.00 Uhr
23 Abende/69 UE
Kursgebühr EUR 106,95

•V826206
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
19.45–22.00 Uhr
13 Abende/39 UE
Kursgebühr EUR 60,45

**St. Theresia, Mülheim-Selbeck
Karl-Forst-Straße 8**

Leitung: Britta Presser

•U826207
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
19.30–21.45 Uhr
23 Abende/69 UE
Kursgebühr EUR 106,95

•V826207
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
19.30–21.45 Uhr
13 Abende/39 UE
Kursgebühr EUR 60,45

**St. Mariae Himmelfahrt, Saarn,
Jugendheim, Landsberger Straße 19**

Leitung: Alexandra Zimmermann

•U826210
Mo 08.01.18–Mo 09.07.18
09.00–12.00 Uhr
13 Vormittage/52 UE/14-tägig
Kursgebühr EUR 80,60

•V826210
Mo 03.09.18–Mo 10.12.18
09.00–12.00 Uhr
7 Vormittage/28 UE/14-tägig
Kursgebühr EUR 43,40



Fachbereichsleitung
Cornelia Brauers

Schneidermeisterin
NLP-Trainerin

Telefon (02 08) 68 08 11
(02 08) 8 59 96-50
Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail: Cornelia.Brauers@bistum-essen.de



Fachbereichsleitung
Elke Frank

Schneidermeisterin
Farb- und Stilberaterin

Telefon (02 08) 68 08 11
(02 08) 8 59 96-50
Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail: Elke.Frank@bistum-essen.de



KREATIVES GESTALTEN

KREATIVES GESTALTEN

Im Fachbereich Kreatives Gestalten liegt der Akzent besonders auf der kulturellen Weiterbildung, die sich mit niederschweligen, praxisorientierten Angeboten an unterschiedlich vorgebildete Zielgruppen wendet. Unsere Kursangebote sind – bei einer Gruppengröße von 10 Personen – in ein didaktisches Gesamtkonzept eingebettet, das sich an übergreifenden gesellschaftlichen Zielen wie (visuelle) Kommunikationsfähigkeit, Wertevermittlung und Persönlichkeitsförderung ausrichtet.

Wir wissen: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ...“ (Mt 4,4), sondern er braucht – im erweiterten Zitatsinn – auch die Auseinandersetzung mit Kultur und Kunst. Der Mensch muss nicht ständig „online“ sein, sondern braucht auch Phasen der Muße und der „Entschleunigung“.

Im Fachbereich Kreatives Gestalten geht es deshalb sowohl um „Erziehung zur Kunst“ als auch um „Erziehung durch Kunst“ (Reinhard Pfennig, *Kunstpädagoge*).

Wer sich schöpferisch-werkend betätigt, trägt als Familienmitglied – gleich welcher Generation zugehörig – diese Bildungsziele in die Familien hinein und wirkt als überzeugendes persönliches Vorbild, das zum Nacheifern anregt.

Malen und Zeichnen

Besonders die Techniken im weiten Feld des Malens und Zeichnens ermöglichen einen niederschweligen Zugang zu künstlerischem Schaffen, weil sie meistens aus der eigenen Schulzeit ansatzweise vertraut sind und wenig materiellen Aufwand erfordern. Eigene Werke



stärken die Persönlichkeit und verleihen dem Wohnumfeld eine unverwechselbare individuelle Prägung. Sie machen die Anschaffung von Massenprodukten („Kaufhauskunst“) überflüssig. Längerfristig treten Frauen und Männer mit ihren Arbeiten auch an die Öffentlichkeit, indem sie an Ausstellungen teilnehmen und sich der Kritik stellen. In die Kurse fließt darüber hinaus die übergreifende kulturelle Dimension mit ein, wenn künstlerische Werkbetrachtungen, Bildanalysen und Vergleiche mit den Arbeiten bedeutender Persönlichkeiten der Kunstgeschichte in verständlicher Form den Kursinhalt bereichern. Hier wird die eigene Wahrnehmung und Weltanschauung durch andere Denkweisen und Werturteile, durch Werke aus anderen Epochen, Regionen und künstlerischen Biographien erweitert und der Weg für mehr Toleranz geöffnet.

Lehrgang Zeichnen

Das Zeichnen ist die Grundlage für viele Gestaltungsmethoden und kreative Techniken. In systematisch aufgebauten Lernschritten werden Methoden gezeigt, mit denen man schrittweise eine Bleistiftzeichnung aufbaut und die Umrisse und Tonwerte einsetzt. Es wird erläutert, wie durch genaue Beobachtung von Proportion, Perspektive, Licht und Farbe und durch fachgerechte Strichtechniken eine gute Zeichnung gelingen kann.

In jedem Halbjahr des Lehrgangs folgt ein neuer Schwerpunkt: Frühjahr 2018: Figuren, Herbst 2018: Neubeginn: Stilleben, Frühjahr 2019: Landschaften.

Leitung: Peter Grubbert
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

•U817101
Di 06.02.18 – Di 22.05.18
 16.15 – 17.45 Uhr
 13 Nachmittage/26 UE
 Kursgebühr EUR 52,00

•V817101
Di 11.09.18 – Di 04.12.18
 16.15 – 17.45 Uhr
 11 Nachmittage/22 UE
 Kursgebühr EUR 44,00

Comics zeichnen!!! Der Alltag aus der Comic-Perspektive

Interessierte Einsteiger erfahren in diesem Kurs die Grundlagen des Comic-Zeichnens. Man bekommt wertvolle Tipps und Tricks bei der Gestaltung von Mimik, Gestik, Charakter, Proportionen und Bewegungsabläufen einer Comicfigur. Die Teilnehmer entwickeln mit Hilfe und Unterstützung eines Diplom-Designers einen eigenen Comic-Charakter, der am Ende die Hauptfigur eines kleinen Comicstrips werden kann.

! Bringen Sie bitte Papier und Bleistift mit.
 ! Die weitere Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

Leitung: Dieter Kniffka
**Katholische Familienbildungsstätte,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

•U817104
Di 06.02.18 – Di 10.07.18
 18.30 – 20.45 Uhr
 19 Abende/57 UE
 Kursgebühr EUR 114,00

•V817104
Di 04.09.18 – Di 11.12.18
 18.30 – 20.45 Uhr
 13 Abende/39 UE
 Kursgebühr EUR 78,00



Zeichnen und Aquarellieren

Zu Beginn werden die grundlegenden Methoden des Freihandzeichnens mit dem Bleistift vermittelt. Schrittweise erfolgt dann das Erlernen der Malerei mit Aquarellfarben. Dabei wechseln sich technische Übungen und das Schaffen gegenständlicher Bilder ab. Das benötigte Material wird im Kurs besprochen.

Leitung: Peter Grubbert

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U817102**

Mi 07.02.18 – Mi 23.05.18

09.30 – 11.45 Uhr
14 Vormittage/42 UE
Kursgebühr EUR 84,00

• **V817102**

Mi 12.09.18 – Mi 05.12.18

09.30 – 11.45 Uhr
10 Vormittage/30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

• **U817103**

Do 01.02.18 – Do 24.05.18

15.30 – 17.45 Uhr
14 Nachmittage/42 UE
Kursgebühr EUR 84,00

• **V817103**

Do 13.09.18 – Do 06.12.18

15.30 – 17.45 Uhr
10 Nachmittage/30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Aquarellmalen

Das Aquarellmalen eröffnet Ihnen in besonderer Weise die Möglichkeit, sich an den Farben zu erfreuen. Dabei ist der spontane Umgang mit den Wasserfarben ebenso anregend wie das Erlernen verschiedener Techniken. Das intuitive, gefühlsmäßige Malen mit den Farben kann in Wechselwirkung treten mit den Erkenntnissen aus der Farbenlehre, der Bildkomposition und der Perspektive.

Leitung: Ingrid Holtkamp

**Katholische Familienbildungsstätte,
Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13**

• **U817105**

Di 23.01.18 – Di 12.06.18

09.30 – 11.45 Uhr
18 Vormittage/54 UE
Kursgebühr EUR 108,00

• **V817105**

Di 11.09.18 – Di 04.12.18

09.30 – 11.45 Uhr
11 Vormittage/33 UE
Kursgebühr EUR 66,00

Pastellmalerei

Schritt für Schritt werden die Grundlagen der Pastellmalerei erlernt. Technische Übungen und bildliche Darstellungen nach der Natur oder nach Vorlagen wechseln sich ab. Der Phantasie sind auch im freien Umgang mit den zarten Kreiden keine Grenzen gesetzt. Die Materialanschaffung wird am ersten Tag besprochen.

Leitung: Ursula Westerhuis-Limme

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U817107**

Do 01.03.18 – Do 28.06.18

19.00 – 21.15 Uhr
14 Abende/42 UE
Kursgebühr EUR 84,00

• **V817107**

Do 13.09.18 – Do 29.11.18

19.00 – 21.15 Uhr
9 Abende/27 UE
Kursgebühr EUR 54,00

Acrylmalerei

Mit praktischen Übungen wird in folgende Themenbereiche eingeführt: Handhabung der Materialien, Farbtöne mischen, verschiedene Malweisen, Farbwirkungen und Kontraste, perspektivische Darstellung. Darüber hinaus wird auch das „richtige Sehen“ eines Motivs erläutert und die persönliche Stilentwicklung gefördert.

Bitte vorhandenes Material mitbringen,
Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

**St. Joseph/Styrum, Jugendheim
Kaplan-Küppers-Weg 5**

• **U817109**

Do 25.01.18 – Do 28.06.18

10.00 – 12.15 Uhr
19 Vormittage/57 UE
Kursgebühr EUR 114,00



**Malerarbeiten
Kunststoffputze
Wärmedämmung
Fassadengestaltung**

Lohstraße 73
46047 Oberhausen
Telefon (0208) 86 47 10
info@malerbetrieb-kassen.de
www.malerbetrieb-kassen.de





•V817109
Do 13.09.18–Do 06.12.18
 10.00–12.15 Uhr
 10 Vormittage/30 UE
 Kursgebühr EUR 60,00

Leitung: Julia Schwarz
**Katholische Familienbildungsstätte,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

•U817110
Do 25.01.18–Do 17.05.18
 19.00–21.15 Uhr
 14 Abende/42 UE
 Kursgebühr EUR 84,00

•V817110
Do 13.09.18–Do 29.11.18
 19.00–21.15 Uhr
 9 Abende/27 UE
 Kursgebühr EUR 54,00

Acryl und Aquarell Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sowohl die cremig-pastösen Acrylfarben als auch die wässrig-zarten Aquarellfarben können Sie in diesem Kurs kennen lernen und anwenden. Mit praktischen Übungen wird in folgende Themenbereiche eingeführt: Handhabung der Materialien, Farbtöne mischen, verschiedene Malweisen, Farbwirkungen und Kontraste, perspektivische Darstellung. Darüber hinaus wird auch das „richtige Sehen“ eines Motivs erläutert und die persönliche Stilentwicklung gefördert.

Bitte vorhandenes Material mitbringen, Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann
**St. Joseph/Styrum, Jugendheim
 Kaplan-Küppers-Weg 5**

•U817111
Mi 24.01.18–Mi 27.06.18
 10.00–12.15 Uhr
 21 Vormittage/63 UE
 Kursgebühr EUR 126,00

•V817111
Mi 12.09.18–Mi 05.12.18
 10.00–12.15 Uhr
 10 Vormittage/30 UE
 Kursgebühr EUR 60,00

Aquarellmalen

Das Malen mit Wasserfarben bietet viele Möglichkeiten, von spontanen Farbverläufen bis zu gegenständlicher Bildgestaltung. Es werden Grundlagen der Farbenlehre, Bildkomposition und Perspektive vermittelt. Unter fachlicher Anleitung können Landschafts- und Blumen-aquarelle gemalt werden.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann
**Katholische Familienbildungsstätte,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

•U817112
Mi 24.01.18–Mi 27.06.18
 19.00–21.15 Uhr
 20 Abende/60 UE
 Kursgebühr EUR 120,00

•V817112
Mi 12.09.18–Mi 05.12.18
 19.00–21.15 Uhr
 10 Abende/30 UE
 Kursgebühr EUR 60,00

Aquarell und Acryl

Die beiden unterschiedlichen Maltechniken werden mit ihren verschiedenartigen Gestaltungsmöglichkeiten in diesem Kurs vorgestellt. Grundlagen der Farbenlehre, der Bildkomposition und der Perspektive werden an geeigneten Themen bearbeitet. Wichtiges Ziel der Kursleiterin ist es, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem ganz persönlichen und gelungenen Malergebnis zu führen.

Leitung: Renate Ponten
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

•U817113
Mo 26.02.18–Mo 14.05.18
 09.30–11.45 Uhr
 10 Vormittage/30 UE
 Kursgebühr EUR 60,00

•V817113
Mo 24.09.18–Mo 26.11.18
 09.30–11.45 Uhr
 8 Vormittage/24 UE
 Kursgebühr EUR 48,00

Plastisches Gestalten

Die Kunstpädagogik beinhaltet, über das zweidimensionale, flächenbetonte Arbeiten hinausgehend, auch das dreidimensionale, plastische Gestalten mit verschiedenen Werkstoffen. Rohes, formloses Material wird durch die Einflüsse von Hand und Verstand zu gewollter Form und persönlichem Ausdruck. So wird ein individuell gefertigtes Einzelstück, das die Spuren der eigenen Tätigkeit sichtbar macht, mehr geschätzt als ein industrielles Massenprodukt.

Keramisches Gestalten

In diesen Kursen können Teilnehmende nach eigenen Wünschen individuelle Keramiken herstellen. Gerne helfen wir bei der Erarbeitung von Tonobjekten, Tieren oder Figuren für Haus und Garten. Diese stellen wir in Aufbautechnik her oder nehmen Gipsalbbformen als Grundlage zur Hilfe.

Für die Oberflächengestaltung bieten sich die neuen streichfähigen Fertigglasuren an, die einen farbenfrohen Erfolg garantieren.

Leitung: Heike Venn
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

• **U817122**
Mo 22.01.18 – Mo 07.05.18
 18.30 – 20.45 Uhr
 13 Abende/39 UE
 Kursgebühr EUR 89,70

• **V817122**
Mo 10.09.18 – Mo 03.12.18
 18.30 – 20.45 Uhr
 11 Abende/33 UE
 Kursgebühr EUR 75,90

• **U817123**
Mi 24.01.18 – Mi 02.05.18
 18.30 – 20.45 Uhr
 13 Abende/39 UE
 Kursgebühr EUR 89,70

• **V817123**
Mi 12.09.18 – Mi 05.12.18
 18.30 – 20.45 Uhr
 10 Abende/30 UE
 Kursgebühr EUR 69,00

Leitung: Tamara Scholl

• **U817124**
Do 25.01.18 – Do 03.05.18
 09.30 – 11.45 Uhr
 13 Vormittage/39 UE
 Kursgebühr EUR 89,70

• **V817124**
Do 13.09.18 – Do 06.12.18
 09.30 – 11.45 Uhr
 10 Vormittage/30 UE
 Kursgebühr EUR 69,00

Goldschmiedewerkstatt: Gold und Silber schmieden

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In dem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrhänge. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen.

Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

Für Gruppen ab 8 Personen sind flexible Terminvereinbarungen möglich. Nähere Infor-

mationen finden Sie auch unter: www.mobil-goldschmiedekurse.de.

! Eine Werkzeugumlage von EUR 10,00 sowie die individuellen Materialkosten (zwischen EUR 30,00 und 60,00 je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.

Leitung: Katja Osterhoff-Genz
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

• **U817126**
Mi 25.04.18
 17.00 – 20.45 Uhr
 1 Abend/5 UE
 Kursgebühr EUR 40,00

• **V817126**
Mi 10.10.18
 17.00 – 20.45 Uhr
 1 Abend/5 UE
 Kursgebühr EUR 40,00

Werkwochenenden

Neben den Kursen, die regelmäßig innerhalb der Woche stattfinden, gibt es in der Veranstaltungsform des Werkwochenendes die Möglichkeit, in dichtem zeitlichen Zusammenhang kreative Objekte zu schaffen oder Werktechniken zu erproben. Nicht nur Mütter und Väter, sondern vor allem auch Berufstätige können hier – jenseits der Alltagsroutine – Zugang zum Künstlerischen finden. Menschen aus unterrichtenden oder betreuenden Berufen nutzen das Wochenendangebot gerne, um sich beruflich fortzubilden.

Ran an den Speckstein ... Schöne Dinge selbst gemacht

Speckstein und Sandstein gehören zu den, von Menschen benutzten, ältesten Werkstoffen. Die Steine sehen hübsch aus, fühlen sich gut an und sind auch für Anfänger leicht zu bearbeiten und zu gestalten. Vom rohen Stein zum Handschmeichler, Schutzengel, Anhänger bis zur Buchstütze: Vieles ist möglich, für sich selbst oder als Geschenk. Unter fachlicher Anleitung eines Diplom-Designers gestaltet jeder sein eigenes, individuelles Kunststück/Unikat. Geeignetes Werkzeug kann mitgebracht werden oder wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Steine können für ca. EUR 10,00 – 15,00 beim Kursleiter erworben werden. Diese sind asbestfrei (mit Unbedenklichkeitsbescheinigung). Gerne kann auch zum Einführungsabend ein eigener, geeigneter Speckstein mitgebracht werden.

! Bitte bringen Sie zum Workshop ein Hemd oder T-Shirt mit, das etwas staubig werden kann.

Leitung: Dieter Kniffka
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Nebenstelle Schmachtendorf
 Eichendorffstraße 13**

• **U817201**
Fr 09.03.18 – Sa 10.03.18
 freitags 18.30 – 20.00 Uhr
 samstags 10.00 – 17.15 Uhr
 11 UE
 Kursgebühr EUR 33,00

• **V817201**
Fr 09.11.18 – Sa 10.11.18
 freitags 18.30 – 20.00 Uhr
 samstags 10.00 – 17.15 Uhr
 11 UE
 Kursgebühr EUR 33,00

Neue Art des Blaudruckens und Färbens

Papier und Stoff mit einer persönlichen Note werden in allen Farben des Regenbogens gestaltet. Der anschließende Druck mit Holzmodellen ermöglicht eine sehr individuelle Gestaltung. Die dekorierten Flächen können zu Decken, Kissens, Geschenkpapier, Tüten und Schachteln weiter verarbeitet werden.

! Bitte mitbringen: Weißer Baumwollstoff (evtl. Betttuch), Papier DIN A3, großer Teller, 2 Glitzi-Schwämme

Leitung: Brigitte Schmidtke
**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
 Elsa-Brändström-Straße 11**

• **U817202**
Fr 23.02.18 – Sa 24.02.18
 freitags 17.00 – 20.00 Uhr
 samstags 10.00 – 16.15 Uhr
 12 UE
 Kursgebühr EUR 24,00

• **V817202**
Fr 28.09.18 – Sa 29.09.18
 freitags 17.00 – 20.00 Uhr
 samstags 10.00 – 16.15 Uhr
 12 UE
 Kursgebühr EUR 24,00

Einen Bascetta-Stern herstellen

In drei Stunden basteln Sie einen schönen dreidimensionalen Stern in Ihrer Wunschfarbe. Der Stern entsteht aus Modulen, die gefaltet und dann zusammengesteckt werden. Aufgrund der besonderen Falttechnik benötigt man keinen Klebstoff.

Mitzubringen sind:

- 1 Unterlage (z. B. glattes Tischset)
- 1 Packung Bascetta- oder Aurelio-Sternpapier – am besten zweifarbig, Größe 15 x 15 cm oder 20 x 20 cm
- 1 Falzbein oder ein Messer mit stumpfem Rücken

Geübte Bastelprofis können nach Wunsch Transparentpapier für beleuchtbare Sterne mitbringen. Die Kursleiterin bringt auch diverse Bastelpapiere und Falzbeine mit.

Leitung: Waltraud Gehrke

**Katholisches Stadthaus Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11**

•V817205

Sa 10.11.18

11.00–14.00 Uhr

1 Vormittag/4 UE

Kursgebühr EUR 9,00

Marmormehl-Risstechnik auf Leinwand oder Holzbalken

Es werden an zwei Tagen Wirkungen der abstrakten Rissbildung durch den Einsatz von Marmormehl-Spachtelmasse in die Acrylmalerei einbezogen.

Erster Tag

- Theoretische Einführung
- Planung der Arbeiten
- Vorbereitung und Auftragen der angefertigten Spachtelmassen
- Einarbeitung von Sand und anderen Materialien
- Auslegen der Arbeiten zum Trocknen

Zweiter Tag

- Bearbeiten der weiteren Bildgestaltung
- Mehrschichtiger Farbauftrag mit Erzeugung eines Transparenzeffekts durch Wischen (Farbabtrag)
- Sande, Acrylfarben, Pinsel und Effektpasten sind im Kurs vorhanden und werden gegen eine Materialkostenumlage gestellt und nach Verbrauch abgerechnet (ca. 3 bis 5 Euro). Wer eigenes Material besitzt, kann es natürlich im Kurs verwenden.

1 kg Marmormehl, Binder, ein 6er-Set farbige Tuschen und eine Fl. Tusche (Sepia zur Grundierung) im Wert von EUR 34,00 werden von der Kursleiterin für jeden Teilnehmer im Großhandel besorgt und sind nach Absprache vor

Kursstart auf das Konto der Kursleiterin zu überweisen.

Malgründe wie Leinwände, Holzplatten oder Malkarton müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden.

Holzbalken werden auf Anfrage von der Kursleitung bestellt.

Was jeder mitbringen sollte: Malkittel, eine größere Schüssel aus Kunststoff, 1 Kochlöffel, Japanspachtel oder Malmesser, Haushaltsschwamm, Küchenkrepp, Einweghandschuhe, Spültuch, 2 gleichgroße Joghurtbecher, Folie oder Wachsdecke zum Unterlegen für den Arbeitsplatz.

Die Kursleiterin führt mit praktischen Vorführungen in das Thema ein.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

**Katholisches Stadthaus Oberhausen,
Elsa-Brändström-Straße 11**

•U817206

Fr 16.02.18–Sa 17.02.18

freitags 16.00–20.00 Uhr

samstags 10.00–15.30 Uhr

12 UE

Kursgebühr EUR 26,40

•V817206

Fr 05.10.18–Sa 06.10.18

freitags 16.00–20.00 Uhr

samstags 10.00–15.30 Uhr

12 UE

Kursgebühr EUR 26,40

•U817207

Fr 20.04.18–Sa 21.04.18

freitags 16.00–20.00 Uhr

samstags 10.00–15.30 Uhr

12 UE

Kursgebühr EUR 26,40

•V817207

Fr 16.11.18–Sa 17.11.18

freitags 16.00–20.00 Uhr

samstags 10.00–15.30 Uhr

12 UE

Kursgebühr EUR 26,40



UNSER KOMPLETTES KURSANGEBOT
FINDEN SIE AUCH IM INTERNET!

www.kefb-bistum-essen.de



The screenshot shows a web browser displaying an online registration form. The form is titled 'Katholische Erwachsenen- und Fortbildung im Sprachunterricht' and includes sections for 'Anmeldung - Katholikendaten', 'Anmeldung - Familienname', 'Anmeldung - Geburtsdaten', and 'Anmeldung - Kontaktdaten'. The form contains various input fields for personal information, including name, address, phone number, and email. There are also checkboxes for 'Anmeldung' and 'Anmeldung'.

Nutzen Sie unser
Online-Anmeldeformular!

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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholische 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 Katholischen 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 richtungsspezifisches 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 Katholischen 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, Zwölfling 16, 45127 Essen, 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 Katholischen 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.

DAS SEPA-LASTSCHRIFT-MANDAT

Für Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Kurse kommt das SEPA-Lastschriftmandat zum Tragen. Beim SEPA-Lastschriftverfahren erteilen Sie uns ein Mandat, fällige Kursgebühren von Ihrem Konto einzuziehen. Dabei erhält Ihre Bank die Genehmigung, Ihr Konto zu belasten.

Dieses SEPA-Lastschriftmandat, das durch Ihre Unterschrift wirksam wird, enthält unsere Gläubiger-Identifikationsnummer, damit sind wir (KEFB gGmbH) als Zahlungsempfänger eindeutig zu identifizieren. Weiterhin enthält es eine Mandatsreferenznummer, die sich auf das uns schriftlich erteilte Mandat bezieht.

Vor der Belastung Ihres Kontos mit der Kursgebühr wird Ihnen der genaue Zeitpunkt der Abbuchung mitgeteilt (Vorabinformation bzw. Pre-Notification). Diese Mitteilung erfolgt per E-Mail. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Ihr Konto zum Zeitpunkt der Abbuchung gedeckt ist. Ihre E-Mail-Adresse behandeln wir vertraulich und nutzen sie für die Pre-Notification, Kursabsagen u.ä..

Mit der SEPA-Lastschrift nutzen Sie ein europaweites Zahlungsverfahren, das verbraucherfreundlich und sicher ist. Nähere Informationen hierzu finden sie unter www.sepadeutschland.de.

Wollen Sie das Katholische Bildungswerk Oberhausen unterstützen? ...

Dann werden Sie doch einer der vielen „Freunde und Förderer“ unserer Einrichtung.

Unterstützen Sie die Arbeit des Katholischen Bildungswerkes und bestimmen Sie Ausrichtung und Schwerpunkte mit. Für den geringen Jahresbeitrag von mindestens 24 Euro (gern nehmen wir auch einen höheren Betrag entgegen) werden Sie von uns laufend über unser Programm informiert, erhalten Sie ermäßigten Zutritt zu den Veranstaltungen und können mit ihren Vorschlägen das Programm mitgestalten.

Die öffentlichen Zuschüsse können immer weniger die ständig steigenden Kosten einer guten und bürgernahen Weiterbildung decken.

Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie, dass es auch künftig ein qualifiziertes und breites Weiterbildungsangebot in katholischer Trägerschaft in unserer Stadt gibt. Das Anmeldeformular bekommen Sie im Katholischen Stadthaus.

Übrigens: Der jährliche Mitgliedsbeitrag und weitere (Einzel)Spenden sind steuerlich absetzbar! Sprechen Sie uns an: Telefon (02 08) 8 59 96-37!

Angebot der Kooperation

SUCHE NACH (NEUEN) KURSLEITUNGEN

Gern arbeiten wir auch mit Ihnen zusammen, wenn Sie als Gruppe, Verband oder Verein eine Bildungsveranstaltung durchführen wollen. Wir beraten Sie gern, vermitteln KursleiterInnen zu den unterschiedlichsten von Ihnen gewünschten Schwerpunkten und stehen auch bei bestimmten Themen selbst als Referent zur Verfügung. Bitte informieren Sie sich und sprechen Sie uns an!

Hätten Sie Interesse, selbst Kurse zu geben und als Referentin oder als Referent tätig zu sein? Wir freuen uns über neue Honorarkräfte, auf spannende neue Ideen und Fachbereiche:

Sprechen Sie uns an unter Telefon (02 08) 8 59 96-37

Weiterbildungseinrichtungen in Mülheim und Oberhausen

Arbeit und Leben

Bergstraße 1–3
45479 Mülheim an der Ruhr

AWO Familienbildungsstätte

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Bildungswerk Mülheimer Sportbund

Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr

DRK Familienbildungswerk

Löhstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Eltern werden – Eltern sein

Am Schloss Broich 34
45479 Mülheim an der Ruhr

Evangelische Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b
45468 Mülheim an der Ruhr

Heinrich-Thöne-Volkshochschule

Bergstraße 1–3
45479 Mülheim

Kolping-Bildungswerk Bezirksverband Oberhausen

Benzstraße 32
46049 Oberhausen
Telefon: 84 47 80

Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk im Kirchenkreis Oberhausen

Marktstraße 154
46045 Oberhausen
Telefon: 8 50 08-52
Leitung: Birgit Stimm-Armingeon

Volkshochschule Oberhausen

Bert-Brecht-Haus
46045 Oberhausen
Langemarkstraße
Telefon: 825-2385
Leitung: Dr. Geza Reisz

Friedensdorf Bildungswerk

Lanterstraße 21
46539 Dinslaken
Telefon: (02064) 49 74 141
Leitung: Katharina Schramek

Bildungswerk Ruhrwerkstatt

Akazienstraße 107
46045 Oberhausen
Telefon: 8 57 56 40
Leitung: Ralf Langnese

Arbeit und Leben DGB/VHS

Langemarkstraße 19–21
46045 Oberhausen
Telefon: 825-2830
Leitung: Barbara Kröger

Anmeldung zu Kursen

der Katholischen Bildungswerke oder Familienbildungsstätten
Oberhausen/Mülheim an der Ruhr



Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung!
Sollte der Kurs ausfallen oder sich Änderungen ergeben,
werden Sie von uns benachrichtigt

Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum	
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!		Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
<input type="radio"/>	Ich benötige Kinderbetreuung während der Kurszeit.		
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy	
Postleitzahl, Ort		E-Mail (für Teilnahme am Sepaverfahren erforderlich)	
<input type="radio"/>	Ich beantrage Ermäßigung aus sozialen Gründen und setze mich mit Ihnen telefonisch in Verbindung.		<input type="radio"/> Ich beantrage Ratenzahlung in <input type="radio"/> 2 Raten <input type="radio"/> 3 Raten.
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:			
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr	
Ort, Datum, Unterschrift x			
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen			
Gläubiger-Identifikationsnummer : DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT			
<input type="radio"/>	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			
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens fünf 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.			
Ort, Datum, Unterschrift x			

Absender

Familienname

Vorname

Straße

Postleitzahl

Wohnort

Telefon privat

Telefon mobil

Telefon dienstlich

E-Mail

Bitte senden Sie diese Anmeldung an

per Post

Katholisches Bildungswerk Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

per E-Mail

bw.oberhausen@bistum-essen.de

per Fax

(02 08) 8 59 96-83

oder an

Katholisches Bildungswerk Mülheim
Mülheim an der Ruhr
Althofstraße 8
45468 Mülheim

bw.muelheim@bistum-essen.de

(02 08) 30 83-168

oder an

**Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim und Oberhausen**
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

(02 08) 8 59 96-89

Anmeldung zu Kursen

der Katholischen Bildungswerke oder Familienbildungsstätten
Oberhausen/Mülheim an der Ruhr



Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung!
Sollte der Kurs ausfallen oder sich Änderungen ergeben,
werden Sie von uns benachrichtigt

Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum	
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!		Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
<input type="radio"/>	Ich benötige Kinderbetreuung während der Kurszeit.		
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy	
Postleitzahl, Ort		E-Mail (für Teilnahme am Sepaverfahren erforderlich)	
<input type="radio"/>	Ich beantrage Ermäßigung aus sozialen Gründen und setze mich mit Ihnen telefonisch in Verbindung.		<input type="radio"/> Ich beantrage Ratenzahlung in <input type="radio"/> 2 Raten <input type="radio"/> 3 Raten.
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:			
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr	
Ort, Datum, Unterschrift x			
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen			
Gläubiger-Identifikationsnummer : DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT			
<input type="radio"/>	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			
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens fünf 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.			
Ort, Datum, Unterschrift x			

Absender

Familienname

Vorname

Straße

Postleitzahl

Wohnort

Telefon privat

Telefon mobil

Telefon dienstlich

E-Mail

Bitte senden Sie diese Anmeldung an

per Post

Katholisches Bildungswerk Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

per E-Mail

bw.oberhausen@bistum-essen.de

per Fax

(02 08) 8 59 96-83

oder an

Katholisches Bildungswerk Mülheim
Mülheim an der Ruhr
Althofstraße 8
45468 Mülheim

bw.muelheim@bistum-essen.de

(02 08) 30 83-168

oder an

**Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim und Oberhausen**
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

(02 08) 8 59 96-89

Anmeldung zu Kursen

der Katholischen Bildungswerke oder Familienbildungsstätten
Oberhausen/Mülheim an der Ruhr



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung!
Sollte der Kurs ausfallen oder sich Änderungen ergeben,
werden Sie von uns benachrichtigt

Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum	
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!		Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
<input type="radio"/>	Ich benötige Kinderbetreuung während der Kurszeit.		
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy	
Postleitzahl, Ort		E-Mail (für Teilnahme am Sepaverfahren erforderlich)	
<input type="radio"/>	Ich beantrage Ermäßigung aus sozialen Gründen und setze mich mit Ihnen telefonisch in Verbindung.	<input type="radio"/>	Ich beantrage Ratenzahlung in <input type="radio"/> 2 Raten <input type="radio"/> 3 Raten.
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:			
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr	
Ort, Datum, Unterschrift x			
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen			
Gläubiger-Identifikationsnummer : DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT			
<input type="radio"/>	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			
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens fünf 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.			
Ort, Datum, Unterschrift x			

Absender

Familienname

Vorname

Straße

Postleitzahl

Wohnort

Telefon privat

Telefon mobil

Telefon dienstlich

E-Mail

Bitte senden Sie diese Anmeldung an

per Post

Katholisches Bildungswerk Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

per E-Mail

bw.oberhausen@bistum-essen.de

per Fax

(02 08) 8 59 96-83

oder an

Katholisches Bildungswerk Mülheim
Mülheim an der Ruhr
Althofstraße 8
45468 Mülheim

bw.muelheim@bistum-essen.de

(02 08) 30 83-168

oder an

**Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim und Oberhausen**
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

(02 08) 8 59 96-89



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 (02 08) 8 59 96-41

per Fax unter (02 08) 8 59 96-89

per E-Mail fb.s.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

Was möchten Sie uns mitteilen? (Mehrfachauswahl möglich)

Ich habe eine Anregung.

Ich möchte auf etwas hinweisen.

Ich habe eine Beschwerde

Ich möchte Lob und Dank äußern.

Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung?

Vielen Dank für Ihre Angaben!

Absender

Familienname

Vorname

Straße

Postleitzahl

Wohnort

Telefon privat

Telefon mobil

Telefon dienstlich

E-Mail

Bitte senden Sie dieses Blatt an

per Post

Katholisches Bildungswerk Oberhausen
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

per E-Mail

bw.oberhausen@bistum-essen.de

per Fax

(02 08) 8 59 96-83

oder an

Katholisches Bildungswerk Mülheim
Mülheim an der Ruhr
Althofstraße 8
45468 Mülheim

bw.muelheim@bistum-essen.de

(02 08) 30 83-168

oder an

**Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim und Oberhausen**
Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

(02 08) 8 59 96-89

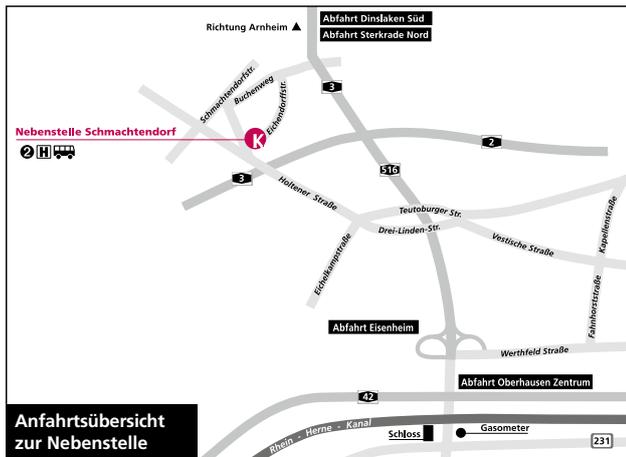
Stichwortverzeichnis mit Seitenangabe

Accessoires	89	Französisch	29, 69
Achtsamkeit.....	17, 142, 150, 173	Frauengesprächsreihen.....	118, 129
Acrylmalerei.....	193	Funktionsgymnastik	170
Akademie am Vormittag.....	44	Gedächtnistraining.....	84
Alleinerziehende	130	Gelassenheit	176
Älterwerden.....	18, 78, 80	Geschichte	23, 32, 45, 48
Altkleider	183	Gesprächskreis für Bereitschaftspflegeeltern	109
AquaFitness.....	165	Gesundes Kochen.....	155
Aquarellmalen	193	Gesundheit	163
Arbeitsrecht.....	133, 138	Gitarrenkurse	59
Astronomie	61	Glaubensfragen	129, 135
Autogenes Training	174, 177	Glaubenssätze, positive und negative	129, 136
Babykurse.....	94, 111	Glück	31, 38, 39, 127
Babysitter	89, 141	Gottesdienste gestalten.....	15, 52
Babyzeit.....	96, 112	Griechisch.....	69
Begegnung mit den Weltreligionen.....	16	Gymnastik	32, 81, 111, 165, 170, 175
Bewegung	32, 39, 81, 101, 104, 115, 135, 165, 167, 172, 175	Häkeln	184
Bibel.....	9, 14, 33, 52	Interkulturelle Angebote.....	117
Bibelgespräch am Vormittag.....	14	Internationale Küche	157
Bibelreise	54	Islam.....	8, 32, 43, 53
Bibel-Samstage.....	14	Israelische Tänze	165
Bibelseminare	43	Italienisch	29, 69
Bibelwanderungen	54	Jugendliche.....	141, 145, 184
Bildungsurlaube	77, 147	Keramik	194
Biografiearbeit	130	Kidix	97
Biographie	192	Kinderkleidung.....	185
Blaudruck	195	Kleidung	179
Burnout	105, 115, 126, 172	Klimaentwicklung	12
Christlich-Jüdische-Zusammenarbeit.....	8, 9, 16, 34, 42	Klimaschutz	12
Computerkurse	62	Kochkurse	153
Demenz	18, 36	Kommunikation.....	11, 16, 106, 140
Dessous	183	Konfliktlösung.....	106
Dialog der Religionen.....	32, 43	Konfliktmanagement.....	11, 106, 126
EDV-Kurse.....	62	Körpergefühl.....	111
Eigeninitiative	101	Körpersprache.....	16, 99, 140
Eltern-Kind-Gruppe	97, 111	Kosmetik.....	180
Eltern-Kind-Kochen	154	Krabbelgruppe	101
Elternkompetenz	98, 102	Kreativ	191
Englisch	25, 65	Kreuzbund	37, 75
Entbindung.....	94, 111	Kultur.....	24
Entspannung.....	128, 130, 137, 149, 173, 176	Kunst und Kultur	10
Erben und vererben.....	133, 137	Kursleiterfortbildung.....	144
Ernährung.....	153	Ladenkirche	15, 22
Erziehungsfragen	93	Latein	69
Ethik	10	Lebenseinstellung	127
Exkursionen	10, 13, 137	Lebensfreude	78
Fachbereichskonferenzen	139	Lebenshilfe	167
Familienalltag	126	Lernen im Spielraum	98
Farbberatung	180, 189	Lesungen	54
Farben	180, 189	Literatur	12, 21
Fitness	119, 165, 169	Liturgie	15, 52, 54
Fortbildungsangebote	139		
Forum am Vormittag	8		

Stichwortverzeichnis mit Seitenangabe

Make-up	181	Sicheres Auftreten	128
Männerkochkurse	155	Smartphonekurse	19, 63
Märchen	22, 33, 56	Spanisch	29,70
Medien	109	Speckstein	195
Meditation	164, 172	Spielgruppe.....	98
Meditativer Tanz.....	135	Spiritualität.....	130
Migrantinnen / Migranten	118	Sport.....	119, 164, 175
Mittelalter.....	23, 45	Sport in der Krebsnachsorge.....	167
Mode.....	179	Sport mit und für Menschen mit Behinderungen	167
Montessori.....	101	Sprachen.....	25, 65
Musik	13, 59	Sprachkurse	25, 65
Musikalische Veranstaltungen	24	Sticken, Stricken, Häkeln.....	184
		Stoffreste	189
Nachhaltigkeit.....	12, 61	Stressbewältigung.....	126, 173
Nähen	179	Suchterkrankungen	39
Nähkurse	179	Suchtprävention.....	18, 75
Nähmaschine.....	182	Tagesfahrten	137
		Talente entwickeln	128
Ökumene.....	9, 43		
Ordnung	104, 115	Tanz.....	78, 148, 164
Osteoporose	176	Technik	180
Overlock	182	Teenfashion	184, 189
		Theater	24, 42, 50, 56, 85, 128
Pastellmalerei.....	193	Theologie.....	15, 52
Patchwork.....	184	Trauerbegleitung	130, 136, 145
Patienten-, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht	133, 137	Trennung und Scheidung.....	132, 137
PEKiP	112	Trommelkurs	108, 164
Persönlichkeitsentwicklung.....	16, 140		
Pflege-Stärkungs-Gesetz	18	Upcycling.....	183
Philosophie	52		
Pilates.....	168	Vegetarische Küche.....	155
Pilgern	54		
Politik	51	Wassergymnastik	165
Präsentation	64, 128	Weihnachtsbacken mit Kindern	154
Prävention	142	Weihnachtskochkurse	159, 161
Psychische Erkrankungen	16	Weltgebetstag	129
Psychologie.....	52	Wirbelsäulengymnastik	165, 171, 175
		Wochenendseminare.....	31, 38, 77
Qi Gong – Meditation	164, 172	Wohnen im Alter	19
		Wohnungsanpassung.....	19
Recht	132, 137	Workshops.....	53, 64, 108, 128, 164, 189, 195
Recycling	183		
Religion	16, 34, 52	Yoga.....	164, 174, 177
Religionen.....	16, 43, 53		
Resilienz	35, 115, 126, 145	Zeichnen.....	192
Rhetorik.....	132	Zeitmanagement.....	126
Rückbildungsgymnastik.....	111	Zilgrei	171
Schminken	180		
Schmuck	195		
Schreibwerkstatt	17, 21		
Selbstbewusstsein	76, 132		
Selbsthilfegruppen	131, 176		
Selbstsicherheit	132		
Selbstsorge	105		
Senioren	19, 39, 83		
Senioren-gymnastik.....	81		
Seniorentanz.....	79		
Senior(inn)en	83		
Sexueller Missbrauch.....	142		

Anfahrt



Haltestellen-Übersicht

- 1 Rathaus
- 2 Martinstraße

Katholisches Krankenhaus St. Josef

Theater

Katholisches Stadthaus



Hauptbahnhof
 Touristikhaltestelle

Luise Albertz Halle

A 42/A 516 Abfahrt
Oberhausen-Zentrum

Gasometer

Schloss

Oberhausen

Brücktor-Str.

Schenkendorfstraße

Schillerstraße

Bismarckstraße

Goethe-Str.

Falkensteinstraße

Virchowstraße

Mülheimer Straße

Schwartzstraße

Danziger Str.

Eberstraße

Freiherr-vom-Stein-Str.

Tannen

Willy-Brandt-Platz

Friedrich-Karl-Str.

Friedrich-Str.

Willy-Brandt-Platz

Freiherr-vom-Stein-Str.

Tannen

Willy-Brandt-Platz

Friedrich-Karl-Str.

Friedrich-Str.

Mülheim an der Ruhr

A 40
Abfahrt Mülheim/Styrum

Hauptbahnhof

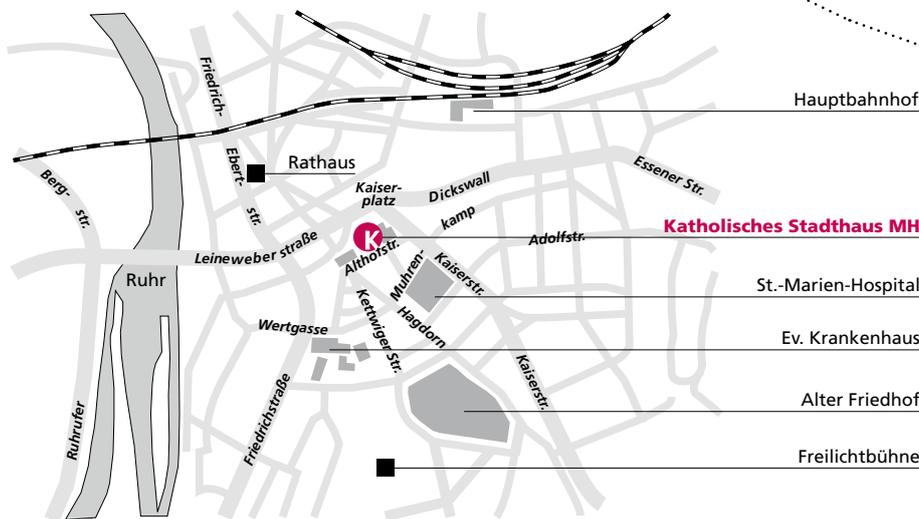
Katholisches Stadthaus MH

St.-Marien-Hospital

Ev. Krankenhaus

Alter Friedhof

Freilichtbühne



Impressum

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH
 Zwölfling 16 · 45127 Essen · Telefon: (02 01) 22 04-258 · E-Mail: kefb@bistum-essen.de
 HRB 19125 Amtsgericht Essen
 Geschäftsführerin: Rita Hövelmann; Vorsitzender der Gesellschafterversammlung: Klaus Pfeffer

Herstellung: schnugmedia +)) visuelle kommunikation, Oberhausen



KEFB

**Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH**

Katholisches Bildungswerk Mülheim an der Ruhr

Althofstraße 8

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. (02 08) 30 83-136

Fax (02 08) 30 83-168

E-Mail: bw.muelheim@bistum-essen.de

Katholisches Bildungswerk Oberhausen

Elsa-Brändström-Straße 11

46045 Oberhausen

Tel. (02 08) 8 59 96-37

Fax (02 08) 8 59 96-83

E-Mail: bw.oberhausen@bistum-essen.de

**Katholische Familienbildungsstätten
Mülheim an der Ruhr und Oberhausen**

Elsa-Brändström-Straße 11

46045 Oberhausen

Tel. (02 08) 8 59 96-41

Fax (02 08) 8 59 96-89

E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de