

Glaube und Leben

Religion im Alltag – Exerziten – Tagesfahrten	6
Erziehungsfragen – Unterstützung und Anregungen	13
Perspektiven in Lebenskrisen – Trauerzeiten	18
Generationsübergreifende Themen	20
Entdeckungen in der näheren Umgebung von Hanau	30
Kommunikation in der Partnerschaft	31

Religion im Alltag – Exerziten – Tagesfahrten

Reise: „Vor mir steht die leere Schale meiner Sehnsucht“ Nr. 1.1

Auf den Spuren von Mechthild von Magdeburg und Gertrud von Helfta in Magdeburg und Helfta

Die 3-Tages-Fahrt geht zu den Wirkungsstätten der Mystikerinnen, Nonnen und heiligen Frauen nach Magdeburg und Helfta in Sachsen-Anhalt.

Termin: Montag bis Mittwoch, 26.03.2012 bis 28.03.2012
 Dauer: 3-Tages-Fahrt
 Gebühr: richtet sich nach der Teilnehmerzahl
 Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl.-Sozialarbeiterin

Zur besseren Planung erbitten wir Voranmeldungen.

Franziskusweg – Abschluss mit Wortgottesdienst in der Naturkapelle Nr. 1.2

Der Franziskusweg, an der Thüringer Hütte/bayrische Rhön, ist ein Besinnungsweg zum Sonnengesang des Heiligen Franziskus. Eingeweiht im Mai 2007, lädt der 5-km-Rundwanderweg auf markierten Wanderwegen mit 10 Kunststationen und 7 Lese-stationen ein, den Sonnengesang und das alltägliche Leben in Verbindung treten zu lassen. Die meditative Wanderung dauert ca. 2,5 – 3 Stunden. Anschließend ist eine Rast in der Thüringer Hütte geplant.

Termin: Samstag, 05.05.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 8.00 – 18.00 Uhr
 Gebühr: richtet sich nach der Teilnehmerzahl

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl.-Sozialarbeiterin

Die Fahrt in die Rhön erfolgt in Privat-Pkws bzw. VW-Bus. Möglicherweise ist die Bildung von Fahrgemeinschaften erforderlich. Die reine Wanderzeit des Weges in der Rhön, ca. 1 Stunde bergauf und bergab, erfordert einen sicheren Wanderschritt.

Kreuzweg Geisa Nr. 1.3

Der Künstler Uwe Barnickel hat im Jahr 2009 einen Kreuzweg geschaffen, der an der ehemaligen Grenzlinie zwischen Deutschland West und Ost installiert wurde. Begehung des Kreuzwegs und Besuch des Grenzdokumentationszentrums Point Alpha. Besonders in der Passionszeit ein wichtiger Ort der Einkehr und des Gedenkens.

Termin: Samstag, 10.03.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 8.00 – 18.00 Uhr
 Gebühr: richtet sich nach der Teilnehmerzahl
 Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl.-Sozialarbeiterin

Die Fahrt in die Rhön erfolgt in Privat-Pkws bzw. VW-Bus, möglicherweise Fahrgemeinschaften erforderlich.

Pilgerfahrt: Heiliger Rock in Trier Nr. 1.4

Im Rahmen der Pilgeraktion des Bistums Trier. Besuch des Hl. Rocks und besonderer Sehenswürdigkeiten auf dem Weg nach Trier.

Termin: bitte ab Advent 2011 erfragen
 Dauer: 1-Tages-Fahrt
 Zeit: Abfahrt Hanau 7.30 Uhr, Rückkehr ca. 20.30 Uhr
 Gebühr: richtet sich nach der Teilnehmerzahl
 Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl.-Sozialarbeiterin

Besinnlicher Abend in der Adventszeit – Zeit, um die Seele baumeln zu lassen Nr. 2

Ein Abend, um der adventlichen Sehnsucht nach Stille, nach Zeithaben und Gesprächen nachzuspüren. Mit meditativen Elementen, Bibeltexten und adventlichen Düften.

Termin: Mittwoch, 14.12.2011
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Bibelarbeit mit biblischen Erzählfiguren – Maria und Martha

Nr. 3

Die beiden biblischen Schwestern Maria und Martha stehen im Mittelpunkt des Abends. Mit Hilfe von biblischen Erzählfiguren wird die Bibelstelle anschaulich und bedeutend für das persönliche Glaubensleben.

Termin: Mittwoch, 29.02.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

„Wenn mein Herz voll ist, davon will mein Mund erzählen ...“

Nr. 4

Bibelkreis für Erzieherinnen und Erzieher

Die religionspädagogische Arbeit in den christlichen Kindertagesstätten ist ein wichtiges Modul im hessischen Bildungs- und Erziehungsplan.

Wie kann diese religionspädagogische Arbeit gelingen? Dieser Gesprächs- und Bibelkreis möchte unterstützend wirken. Zum einen durch die persönliche Auseinandersetzung mit dem christlichen Glauben, durch biografische Erfahrungen der Teilnehmenden und durch Anregungen und Impulse aus dem Schatz der biblischen Erzählungen. Dies kann zu neuen Erkenntnissen und Motivationen führen, die den konkreten Kita-Alltag bereichern.

Neben dem Einsatz von biblischen Erzählfiguren und weiteren Elementen der Bibelarbeit werden der persönliche Austausch über Glaubenszweifel und Glaubensgewissheiten den Bibelkreis prägen.

Termin: Mittwoch, 14.12.2011
 Mittwoch, 08.02.2012 + Mittwoch, 25.4.2012
 Dauer: je 1 Treffen
 Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro pro Treffen, bitte zu den einzelnen Treffen anmelden
 Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
 Kursleiterin für Biblische Erzählfiguren ABF e.V.

Das Vaterunser – Beten nach Teresa von Avila

Nr. 5

In Hainburg leben Schwestern des Karmelordens, gegründet im 16. Jahrhundert durch Teresa von Avila. Diese führt anhand des Vaterunser in ihre Art des Gebets ein; diesen Weg wollen wir uns führen lassen. Neben Vortrag und Gespräch wird auch eine 20-minütige Schweigemeditation in die Gebetsweise der Karmelittinnen einführen. Den Abschluss des Nachmittags bildet das Gebet der Vesper um 17.00 Uhr.

Termin: Dienstag, 24.01.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: mind. 6,00 Euro als Spende
 Leitung: Sr. Maria, Konvent der Karmelittinnen in Hainburg
www.teresianischer-karmel.de

Ein Tag im Kloster Engelthal „Ankommen im Aufbruch – adventliche Zeit“

Nr. 6 a

Mit Liedern, Gebeten, biblischen Texten, biblischen Erzählfiguren, Impulsen und Gesprächen Stärkung für das eigene Leben erfahren.

Termin: Mittwoch, 07.12.2011
 Dauer: 1 Tag
 Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 25,00 Euro, inkl. Mittagessen und Kaffee
 Leitung: Sr. Caterina Görden, OSB
 Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
 Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
 Kursleiterin für Biblische Erzählfiguren ABF e.V.

Bei einer Absage nach dem 02.12.2011 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen Pkw und bilden Fahrgemeinschaften.
www.abtei-kloster-engelthal.de

Ein Tag im Kloster Engelthal „Kreuzweise“

Nr.

6 b

Einkehrtag über das Thema „Begegnungen mit dem Kreuz“.

Termin: Donnerstag, 29.03.2012

Dauer: 1 Tag

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro, inkl. Mittagessen und Kaffee

Leitung: Maria Magdalena Hörter, OSB, Benediktinerin

Bei einer Absage nach dem 26.03.2012 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen Pkw und bilden Fahrgemeinschaften.

www.abtei-kloster-engelthal.de

„Kommt und seht“ Spirituell-meditativer Spaziergang mit Singen

Nr.

7

Ein Spaziergang durch den Park der Martin-Luther-Stiftung, unterbrochen von meditativen und biblischen Texten und gemeinsamem Singen.

Termin: Dienstag, 05.06.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Brigitte Rohde, Pfarrerin Martin-Luther-Stift
Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Treffpunkt ist am Haupteingang des Martin-Luther-Stifts (Briefkasten).



Nr.

8

„Bei Dir ist die Quelle des Lebens“ (Ps 36) – Eutoniewochenende mit biblischen Impulsen im Bonifatius- kloster Hüffeld

Im Seminar wird die körperlich-geistige Wahrnehmungsfähigkeit durch eutonische Übungen gefördert. Weitere Elemente sind: Bibelarbeit mit biblischen Erzählfiguren, Gespräche und Jesusgebet. Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohlthuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden. Das Jesusgebet ist eine Form der christlichen Meditation. Es verbindet seit dem 3. Jahrhundert den eigenen Atemrhythmus mit einem heiligen Wort (z. B. „Jesus“). Sie sind eingeladen, an diesem Wochenende Ihre Quellen zu stärken oder neu zu entdecken. Elemente: Eutonie (Wohlspannung), Bibelarbeit, Jesusgebet – bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Termin: Freitag bis Sonntag, 28.10. bis 30.10.2011

Dauer: 1 Wochenende

Zeit: Freitag, 18.00 Uhr – Sonntag, 13.00 Uhr

Gebühr: 148,00 Euro für TN aus dem Bistum Fulda,
170,00 Euro für TN anderer Bistümer

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin
Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl. Ehe-, Lebens- und Familienberaterin,
Kursleiterin für bibl. Erzählfiguren ABF e.V.

Hinweis: Zu dieser Veranstaltung kann eine ausführliche Beschreibung angefordert werden. Anmeldung direkt beim Kloster Hüffeld.

Wenn der Mensch vor lauter Fleiß
nicht mehr zum Nachdenken kommt,
wird's höchste Zeit, dass er faulenz.

Autor/-in unbekannt

Eutonie – „Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

Nr.

8

Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohltuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden.

Termin: Freitag, 09.03.2012 und 27.04.2012

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro

Leitung: Simone Thoma, Eutoniepädagogin

Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Nr.

Mechthild von Magdeburg

9

Sie lebte um 1208 als Begine und Mystikerin in Magdeburg. Ihre Aufgabe als Begine führte sie zu den Notleidenden in Magdeburg. Ab 1250 beginnt sie, ihre Visionen niederzuschreiben. Nach vielen Anfeindungen geht sie in das Kloster Helfta. Das Seminar beschäftigt sich mit ihrem Leben, ihren Visionen und ihren Schriften.

Termin: Mittwoch, 25.01.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl.-Sozialarbeiterin

Nr.

Gertrud von Helfta

10 a

Schon als fünf Jahre altes Mädchen war Gertrud – wohl als Waisenkind – ins Zisterzienserinnenkloster Helfta gekommen, wo sie von der Äbtissin Gertrud von Hackeborn, einer durch feinsinnige Bildung ausgezeichneten Frau, erzogen und selbst Nonne wurde. Sie übersetzte Teile der Heiligen Schrift ins Deutsche und hatte Visionen. (aus: Heiligenlexikon.de)

Das Seminar beschäftigt sich mit der außergewöhnlichen Nonne und Mystikerin (* 6. Jan. 1256 – † 17. Nov. 1302).

Termin: Mittwoch, 01.02.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl.-Sozialarbeiterin

Nr.

Einkehrtag: Perlen des Glaubens

10 b

Anhand der „Perlen des Glaubens“ des schwedischen Bischofs Lönnbo findet eine Auseinandersetzung mit den zentralen Aussagen des christlichen Glaubens statt, die am Ende in die Feier eines Wortgottesdienstes mündet.

Termin: Samstag, 31.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl.-Sozialarbeiterin

Erziehungsfragen – Unterstützung und Anregungen

Nr.

Erziehung braucht Know-how

11

KESS – erziehen ... damit Familienalltag noch besser gelingt. Kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert.

Unsere heutige Zeit stellt große Anforderungen an Eltern. Die bekannten Erziehungsmethoden wie Schimpfen, Drohen, Strafen oder Belohnen zeigen bei Kindern/Jugendlichen oft nicht die erwünschte Wirkung. Im Kurs wird ein demokratischer Erziehungsansatz vorgestellt, der auf der Arbeit von Rudolf Dreifuß basiert. Dadurch werden typische, eingefahrene Verhaltensmuster bewusster und durch das Lernen und Reflektieren von konkreten Verhaltenweisen ist ein respektvoller und friedlicher Familienalltag möglich.

Termin: Donnerstag, 23.02.2012 bis 22.03.2012

Dauer: 5 Treffen

Zeit: 20.00 – 22.15 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro, inkl. Kosten für das Elternhandbuch

Leitung: Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin

Wie viel Förderung, wie viel Spaß verträgt mein Kind? Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!

Nr.
12

Bei diesem Vortrag geht es um die Frage, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen und wie Eltern ihre Kinder so fördern können, dass für sie und vor allem für die Kinder aus der Freizeit kein Stress entsteht. Wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft. Lebenslanges Lernen – von der frühen Kindheit an – ist angesagt, wir dürfen keine Zeit verlieren. Eltern versuchen deshalb, ihre Kinder bestmöglich zu fördern; so hetzen sie und die Kinder in ihrer „Freizeit“ vom Malkurs zum Sport über Musik- und Englischunterricht, um den Tag mit Nachhilfe oder Lernspielen am Tisch oder am PC abzuschließen. Kein Wunder, wenn die Kinder rast- und atemlos werden, sie die Freizeit als Freizeitstress erleben und irgendwann auch krank werden. Die Referentin wird diesen gesellschaftlichen Tendenzen die kindlichen Bedürfnisse entgegensetzen und begründen, warum das freie Spiel für die Entwicklung von Kindern so bedeutungsvoll ist. Sie wird konkrete Hinweise geben, damit Freiräume entstehen können, und den Eltern Mut machen, kindliche Langeweile als eine wichtige Voraussetzung zur Selbst-Erfahrung zuzulassen. Entwicklungs- und Erkenntnisprozesse brauchen neben den Reizen auch die Windstille der Seele. Nach dem Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Termin: Dienstag, 06.09.2011
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.45 – 22.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Dr. Univ. Rom Valentina Veneto Scheib,
 Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin,
 Familientherapeutin

Was brauchen Kinder, um sich seelisch gut zu entwickeln?

Nr.
13

Eltern werden heute mit vielen unterschiedlichen Informationen konfrontiert und sind zu Recht etwas verunsichert, manche auch orientierungslos. Was ist eine „richtige“, dem Kind gerechte Erziehung? Wie können Eltern vernünftige Regeln und Leitlinien für die Erziehung ihrer Kinder finden? Welche Werte sind für eine gute seelische Entwicklung der Kinder wichtig? Ist es ein Widerspruch, Kinder zu selbstbewussten und selbstverantwortlichen Menschen erziehen zu wollen?

Die Referentin wird auf die je nach Entwicklungsstufe unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder aufmerksam machen, aber auch auf das, was Eltern brauchen, um ihre Kinder gut zu erziehen.

Der Vortrag richtet sich an alle Eltern von Kindern zwischen zwei und elf Jahren, die gegenüber Erziehungsfragen aufgeschlossen sind und sich darüber informieren wollen. Die Referentin möchte Denkpulse anbieten und außerdem den Eltern Raum geben, um miteinander ins Gespräch zu kommen und über die eigene Erziehungshaltung nachzudenken. In Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Termin: Dienstag, 06.03.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.45 – 22.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Dr. Univ. Rom Valentina Veneto Scheib,
 Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin,
 Familientherapeutin

Wenn Familien „auseinanderflattern“ – Bewältigung von Trennungssituationen für Enkelkinder und Großeltern

Nr.
14

Die Situation von Kindern in Trennungsfamilien nimmt stetig zu und stellt für die beteiligten Generationen eine besondere Herausforderung dar. Im Seminar werden u. a. folgende Bereiche thematisiert: Stressbelastungen mit körperlichen und seelischen Folgen, großelterliche Hilfen zur Stressbewältigung (neutrale Wohlfühl-Atmosphäre mit bewertungsfreier Erklärerrolle) – Chancen und Schwierigkeiten von Neupositionierungen. Konkrete Vorschläge für Alltagssituationen werden im Kurs thematisiert.

Termin: Mittwoch, 26.10.2011
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Dr. phil. Brigitte Jackel, Lehrerin i. R.

Je öfter du unterwegs fragst, wie weit du noch zu gehen hast, umso länger wird dir der Weg erscheinen.

Sprichwort aus Australien

Balanceakt Großelternrolle – Was macht eine „kompetente Großelternrolle“ aus?

Nr.

15

Ungünstige ökonomische und gesellschaftliche Bedingungen für junge Familien binden Großeltern teils sehr stark in die Enkelbetreuung ein oder aber machen es Großeltern schwer, durch z. B. die räumliche Trennung den gewünschten Kontakt zu ihren Enkeln zu pflegen. Im Seminar werden u. a. folgende Bereiche thematisiert: Enkelbetreuen als Anti-Aging-Paket – Balance zwischen Helfen und Durchatmen – lebenslang voneinander lernen – Was Enkel an ihren Großeltern besonders schätzen – Verhaltens- und Spielvorschläge für Alltagssituationen.

Termin: Montag, 06.02.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Dr. phil. Brigitte Jackel, Lehrerin i. R.

Nr.

Fernsehen und Film – Leitmedien von Kindern und Jugendlichen

16

Das Fernsehen ist trotz der starken Präsenz des Internets weiterhin das Leitmedium von Kindern und jungen Teenagern. Ebenso spielt der Film, ob er im Kino oder daheim gesehen wird, noch immer eine zentrale Rolle in ihrem Umgang mit Medien. In diesem Kurs werden neben den Richtlinien der Freiwilligen Selbstkontrolle (FSF und FSK) aktuelle TV-Formate und Kinoentwicklungen sowie mögliche Chancen und Gefahren dieser Medien untersucht. Gemeinsam wird überlegt, welche pädagogischen Ansprüche an die Nutzung von Fernsehen und Film gestellt werden können und wie eine selbstbewusste Entwicklung der Kinder diesbezüglich geleitet werden kann.

Termin: Montag, 05.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Lydia Pfeiffer, Medienwissenschaftlerin

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – ob Eltern, Großeltern, Lehrer oder Singles.

Alle möchten lang leben,
aber keiner will alt werden.

Jonathan Swift

Nr.

17

Medienkompetenz bereits im Kindergarten fördern?

In der öffentlichen Diskussion wird bereits seit geraumer Zeit die verstärkte Förderung von Medienkompetenz im Kindergarten überdacht. Neben Einrichtungen, die schon auf Lernsituationen am PC setzen und ihre Erzieher medienkompetent machen wollen, gibt es Stimmen, die sich vehement gegen den frühen Kontakt mit Computer und Internet einsetzen. Verlangt das sogenannte Informationszeitalter nicht gerade von den Erwachsenen, ihre Kinder bestmöglich für die Zukunft zu rüsten und daher ihre Medienkompetenz in den wichtigen Entwicklungsjahren zu stärken? Dieser Frage soll sich nach einem inhaltlichen Vortragsteil zu aktuellen Tendenzen aus der Medienpädagogik mit diesem Kurs genähert werden. Es soll überlegt werden, was sich überhaupt hinter dem Begriff „Medienkompetenz“ verbirgt und inwiefern eine Förderung im Kindergartenalter angemessen erscheint.

Termin: Montag, 26.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Lydia Pfeiffer, Medienwissenschaftlerin

An alle Interessierten – ob Eltern, Großeltern oder Erzieher.

Nr.

Social Networks – Facebook, schulervz, wer-kennt-wen & Co.

18

Was verbirgt sich hinter den sogenannten Netzwerken, deren Nutzung für Kinder und Jugendliche heute selbstverständlich erscheint? Das Seminar soll dazu dienen, einen grundlegenden Einblick in die Welt der sozialen Netzwerke zu geben sowie ihre Gefahren als auch ihre Chancen genauer zu beleuchten. Nach einem Vortragsteil soll Gelegenheit gegeben werden, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit den Möglichkeiten der Technologien vermittelt werden kann. Dabei soll es nicht um die Installation von Zugangssperren oder die Vorgabe einer Verbotsliste gehen. Es wird überlegt, wie ein Dialog mit den Kindern entstehen kann und dabei gemeinsam sinnvolle Nutzungsregeln vereinbart werden können.

Termin: Montag, 24.10.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Lydia Pfeiffer, Medienwissenschaftlerin

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – ob Eltern, Großeltern, Lehrer oder Singles –, die noch neu auf dem Gebiet sind und mitreden wollen.

Babysitterkurs

Nr.

19

Säuglingspflege, Säuglingsernährung, Erste Hilfe bei Notfällen, rechtliche Fragen ... und mehr.

Dieser Kurs ist die Voraussetzung, um in unsere Babysitterkartei aufgenommen und vermittelt zu werden. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysitterdiplom“, viele zukünftige Au-Pairs benötigen es als Nachweis.

Termin: Montag, 29.08.2011 bis 26.09.2011
Montag, 16.04.2012 bis 14.05.2012

Dauer: 5 Treffen

Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Claudia Hamke-Steinecker, Kinderkrankenschwester

Perspektiven in Lebenskrisen – Trauerzeiten

Nr.

Gesprächskreis für trauernde Eltern

22

Im schützenden Raum einer Gruppe, in der sich trauernde Mütter und Väter treffen, können Sie Ihre Gefühle und Ihre Trauer zulassen. Sie werden Menschen finden, die gelernt haben, mit ihrem Verlust und ihrem Schmerz weiterzuleben. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat, die Ferien sind ausgeschlossen. Der Gesprächskreis findet in Zusammenarbeit mit der ask-Familienberatung statt.

Termin: Mittwoch, 07.09.2011 bis 01.02.2012

Dauer: i. d. R. Treffen am 1. Mittwoch des Monats

Zeit: 19.30 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Monika Wiedemann, Dipl.-Psychologin,
Trauerbegleiterin

Es wird vor der Aufnahme in die Gruppe ein Einzelgespräch vereinbart.

Nr.

Ich bin verwitwet, was wird aus meinen Kindern?

23

Ein Gesprächskreis, in dem es um Trauer- und Erziehungsfragen geht.

Termin: auf Anfrage, 14-tägig

Leitung: Monika Wiedemann, Dipl.-Psychologin

Hinweis: Falls Sie Interesse an dem Gesprächskreis haben, rufen Sie bitte im Büro der Familienbildungsstätte, Telefon 06181/92323-0, an.

Nr.

Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Am 20.11.2011 findet um 17.00 Uhr in Hanau ein ökumenischer Gedenkgottesdienst für alle, die um ein Kind trauern, statt. Bitte beachten Sie die Hinweise in der Tagespresse.

Termin: Sonntag, 20.11.2011

Zeit: 17.00 Uhr

Nähere Einzelheiten bitte der Tagespresse entnehmen.

Informationen: Evangelische Klinikseelsorge im Klinikum Stadt Hanau.

Nr.

Dem Leben wieder trauen – Neue Schritte auf dem Trauerweg

421

Nach dem Tod eines geliebten Menschen werden Trauernde von vielen Gefühlen und Fragen bewegt. Wie kann mein Leben weitergehen? An diesem Tag wollen wir in Gesprächen, mit Musik und einfachen meditativen Kreistänzen gemeinsam einen Trauer- und Trostweg beschreiten. Es geht um das Spüren neuer Kräfte, um Trost und um kleine Hoffnungsschritte auf dem weiteren Lebensweg.

Termin: Samstag, 19.11.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb, Tanzlehrerin für sakralen und meditativen Tanz
Monika Wiedemann, Dipl.-Psychologin,
Trauerbegleiterin

Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich Bitte Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen. Bitte bis 15.11.2011 anmelden.

Nr.

Mit Kindern über den Tod sprechen

25

Kinder nehmen intensiv an ihrer Umwelt teil. Und so stellen sie uns Erwachsenen Fragen nach dem Sterben und dem Tod. Wie können diese Fragen beantwortet werden? Was gilt es zu beachten? Wie trauern Kinder? Dieser Gesprächsabend will dazu ermutigen, die persönlichen Fragen und Ängste ernst zu nehmen, um die Fragen der Kinder beantworten zu können.

Termin: Montag, 14.11.2011

Montag, 12.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

Nr.

26

Was ist ein Hospiz? Wie gestaltet sich der Alltag der Gäste? Wie ist der Alltag des im Hospiz tätigen Personals? Wie sieht die ärztliche Versorgung aus? Wie lebt es sich angesichts des Sterbens? Für diese und ähnliche Fragen, die Sie bewegen, bieten wir einen Informationsnachmittag an. Neben der Information besteht auch die Möglichkeit zu einer Führung durch die Räumlichkeiten.

Termin: Mittwoch, 05.10.2011
Mittwoch, 07.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: Um eine Spende für das Hospiz wird gebeten

Leitung: Christa Kuhn, Leiterin des stationären Hospizes

Treffpunkt ist vor dem Hospiz, Am Frankfurter Tor/Nussallee.

Generationsübergreifende Themen

Nr.

27

Patientenverfügung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht

Informationen zu den Fragen der medizinischen und pflegerischen Absicherung in Krankheit und Alter. Neben den juristischen Informationen wird Zeit für Fragen sein.

Termin: Mittwoch, 21.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Josef Rath, Dipl.-Sozialarbeiter

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Main-Kinzig e.V. statt.

Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Erben und Vererben

Nr.

28

Wer erbt, wenn ich sterbe? Soll ich ein Testament machen? Was tue ich, wenn ein naher Angehöriger stirbt? Diese Fragen stellt sich jeder von uns gelegentlich. Gern möchte ich Ihnen helfen, diese in rechtlicher Hinsicht zu beantworten, und Ihnen erklären, was von Ihnen im Falle eines Falles zu veranlassen ist.

Termin: Montag, 26.09.2011
Montag, 13.02.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Christa Biehl, Notarin und Rechtsanwältin

Für evtl. Notizen bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Nr.

30

Lebensqualität – seelisches und körperliches Wohlbefinden – „Ein paar Minuten Auszeit im Alltag können mehr bewirken als eine ganze Reihe freier Tage.“ Ingrid Koller

Unsere Gesundheit lässt sich mit einem Kapital vergleichen, das wir vermehren oder verspielen können: Ist das Kapital verspielt, werden wir krank. Um in diesem Bild zu bleiben: Eine Krankheit macht uns darauf aufmerksam, dass unser Gesundheitskapital aufgebraucht ist und dass es Zeit ist, dieses Kapital wieder aufzufüllen und zu vermehren. Ich möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihr Gesundheitskapital wieder auffüllen können. Einige Wege werden Ihnen vertraut und bekannt sein, andere neu und ungewohnt. Versuchen Sie herauszufinden, auf welchen Wegen Sie am schnellsten Ihr Gesundheitskapital auffüllen können. Wichtig ist, dass Sie die verschiedenen Wege ausprobieren und Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Sie werden auf folgenden Wegen an der Stärkung Ihrer Gesundheit arbeiten: Übungen zur Entspannung und zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems, Arbeit an Einstellungen und Formulierung von Lebenszielen, Beschäftigung mit Dingen, die Ihnen Freude machen.

Thema: Ort der Ruhe und der Kraft

Termin: Dienstag, 15.11.2011, 1 Treffen

Thema: Lebensfreude

Termin: Dienstag, 17.04.2012, 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: je 6,00 Euro

Leitung: Annette Flasche, Krankenschwester,
Gesundheitspädagogin DGG

Rheuma. Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern.

Nr.
31

Aufklärung und funktionelle Behandlungsmöglichkeiten

Das Thema Rheuma ist sehr komplex, fallen doch außer der chronischen Polyarthrititis, der Psoriasis-Arthritis, dem Morbus Bechterew auch Spondylosen, Weichteilrheuma/Fibromyalgie, Lupus und so manch andere chronische Gelenk- und Weichteilerkrankungen unter diesen Begriff. An diesem Abend stehen Aufklärung, funktionelles, gelenkschonendes Bewegen und Hilfen für die Alltagsbewältigung im Vordergrund.

Termin: Donnerstag, 03.11.2011
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Magdalena Gesing, Physiotherapeutin/Schmerz-physiotherapie, Entspannungspädagogin

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung während des Kurses.

Nr.
32

Schmerzbekämpfung. Was kann ich selber tun?

Tipps, Mittel und Kniffe im Umgang mit Schmerzen

Wenn der Schmerz uns packt und nicht so schnell vergehen will, dann suchen wir nach Mitteln und Hilfen. An diesem Tag werden nach der Erläuterung von Schmerzgeschehnissen, Schmerzgedächtnis und Regelkreisen auch ganz praktische Tipps im Umgang mit und zur Behebung von Schmerzen gegeben.

Termin: Donnerstag, 17.11.2011
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Magdalena Gesing, Physiotherapeutin/Schmerz-physiotherapie, Entspannungstherapie

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung während des Kurses.

Wenn meine Hormone tanzen, aber anders, als ich es will

Nr.
33

Informationen rund um die Wechseljahre der Frau

Die Wechseljahre treffen uns in unterschiedlicher Weise, manchmal verstehen wir uns selbst und unsere Umwelt nicht mehr so wie früher. In diesem Vortrag wollen wir uns diesen Fragen annähern, natürliche Mittel und Wege zur Entspannung finden und die Zeitenwende in uns positiv erleben lernen.

Termin: Donnerstag, 08.03.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Magdalena Gesing, Physiotherapeutin/Schmerz-physiotherapie, Entspannungspädagogin

Nr.
34

Mit KINESIOLOGIE die Lebensenergie zum Fließen bringen

Atmung – Stoffwechsel – Bewegungsapparat – Lymphe – Blut – Nervensystem – Körper – Geist – Seele alles ist in Bewegung, alles ist im Fluss ...

Ist dieser Fluss an einer Stelle gestört, wirkt sich dies auf die Gesundheit aus.

Kinesiologie, die „Lehre von der Bewegung“, ist eine Behandlungs- und Selbsthilfemethode, die das Wiedererlangen der körperlichen, energetischen und/oder geistigen Beweglichkeit fördern soll. An diesem Abend erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen der Kinesiologie und dürfen Ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen machen.

Termin: Mittwoch, 07.03.2012
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.30 – 21.45 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Beate Wilmes, Heilpraktikerin

Es ist einfach, alt zu werden –
viel schwerer dagegen
erwachsen zu werden.

Garson Kanin

Frauenpower für Körper und Seele! Vital und fit den Alltag meistern.

Nr.

35

Im Alltag begegnen wir oft vielfältigen körperlichen Belastungen und Stresssituationen, die uns langfristig zusetzen können. Deshalb wollen wir mit diesem Kurs neue Stärke gewinnen, die sich nachhaltig positiv auf unsere Lebensqualität auswirkt. Ein Mix aus Entspannungs-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen bringt unsere körperliche und seelische Gesundheit wieder in Balance. Gezielte Dehnübungen und bewusstes Atmen kräftigen unsere Muskulatur, steigern unsere Beweglichkeit und fördern unsere Vitalität. Für die wohltuende Entspannung lassen wir uns von Fantasiereisen inspirieren.

Termin: Donnerstag, 27.10.2011 bis 17.11.2011
Donnerstag, 26.01.2012 bis 16.02.2012

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.15 Uhr

Gebühr: 36,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie

Nr.

Wohlfühltag für Frauen – Entspannen und Kraft tanken

36

An diesem Nachmittag werden die Teilnehmerinnen wertvolle Tipps erhalten und Übungen kennenlernen, die sie zur Entspannung auch zu Hause ohne große Vorbereitungen anwenden können. Verschiedene Angebote aus bekannten Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Kinästhesie und Selbstmassage sollen Anregung geben zu nachhaltiger Erholung und Entspannung zu finden.

Termin: Samstag, 19.11.2011
Samstag, 31.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr mit Pausen

Gebühr: 20,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, Physiotherapeutin/Schmerzphysiotherapie, Entspannungstherapie

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und ein Handtuch sowie etwas zu essen und zu trinken.

Sie können das Programm gerne an
Freunde und Bekannte weitergeben.

Literaturkreis

Nr.

40

An jedem 2. Montag im Monat treffen sich Frauen, die gern lesen und sich über das Gelesene mit anderen austauschen möchten. Eine Literaturauswahl wird bei Seminarbeginn mit den Teilnehmerinnen besprochen.

Termin: Montag, 12.09.2011 bis 12.12.2011

Dauer: 4 Treffen

Termin: Montag, 30.01.2012 bis 11.06.2012

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Ingrid Rudolph, Literaturkreisleiterin

Nr.

Sich Zeit nehmen und miteinander reden: Offener Gesprächskreis für Frauen

41

Wir treffen uns alle 14 Tage vormittags. Wir tauschen uns aus über das, was aktuell ansteht – über Älterwerden und im Herzen-jung-Bleiben, über Lebensfreude und Lebenssinn, über Partner, Kinder, über Gott und die Welt. Wir hören einander zu – das tut schon gut. Oft gehen wir angeregt, nachdenklich oder gestärkt nach Hause.

Der Kreis ist offen. Wer sich dafür interessiert, ist herzlich eingeladen, vielleicht erst einmal hineinzuschnuppern.

Termin: Montag, 05.09. bis 05.12.2011 – 7 x

Montag, 23.01. bis 18.06.2012 – 11 x

Dauer: 7 – 11 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.45 Uhr

Gebühr: 7,00 Euro pro Treffen

Leitung: Christiane Steinkamp, Lehrerin i. R.,
Erwachsenenbildnerin

Der Kreis trifft sich i. d. R. 14-tägig, die Ferien ausgenommen.

Toleranz ist eine Form der Nächsten-
liebe. Sie schenkt dem anderen
den Lebensraum, den er braucht,
um ganz Mensch zu sein.

Johannes Neuhäusler

Tagesseminar:**„Ab heute kränkt mich niemand mehr“**

Nr.

42

Kränkungen und emotionale Verletzungen verstehen und bewältigen

Kränkungen tun weh. Man fühlt sich oft wie vor den Kopf gestoßen und fragt sich, warum bin ich gleich so schockiert? Und warum reagiere ich entweder mit Gegenangriff oder mit Rückzug? Es gibt inzwischen so etwas wie einen „Handwerkskasten gewaltfreier Verständigung“ mit brauchbaren Werkzeugen für unsere normalen Alltagsprobleme. Wer möchte diese selber mal ausprobieren? Es geht ums Hören und Reagieren. Um Abrenzung und Selbst-Wertschätzung. Um eine neue Streitkultur mit dem Ziel, weniger verletzbar zu sein.

Termin: Samstag, 29.10.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr, ca. 1 Std. Mittagspause

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Christiane Steinkamp, Lehrerin i. R.,
Erwachsenenbildnerin

Nr.

43

**Kommunikative Kompetenz –
Kommunikationstraining für Frauen**

Die verschiedensten Gesprächssituationen bestimmen das soziale Miteinander. Dabei können immer wieder Probleme auftauchen – die Gesprächspartner empfinden sich dann oftmals als unverstanden oder ungehört. Aneinander vorbeireden, mit Killerargumenten das Gespräch beenden und Bewertung der Person anstatt des Inhalts sind einige solcher Kommunikationsbarrieren. In diesem Seminar sollen unterschiedliche Übungen, z. B. zum „Aktiven Zuhören“ oder zum „Kontrollierten Dialog“, die Teilnehmerinnen dazu befähigen, Interaktionsprobleme zu erkennen, um flexibel mit ihnen umgehen zu können.

Termin: Freitag, 04.11.2011 bis Samstag, 05.11.2011

Dauer: 2 Tage

Zeit: Freitag: 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag: 10.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro

Leitung: Lydia Pfeiffer, Medienwissenschaftlerin

www.fbs-hanau.de

Nr.

44

Tagesseminar:**„Warum hast du das nicht gleich gesagt?“
Vom Missverstehen zur klaren Botschaft**

Wir reden oft aneinander vorbei. Dann wundern wir uns über schlechte Laune, über Ärger und Streit. Wir haben einander nicht gut zugehört und uns gründlich missverstanden! In unserer hektischen Zeit sind Missverständnisse leider an der Tagesordnung. Sie lassen uns zweifeln an den lieben Mitmenschen und an uns selbst. Damit es besser geht, könnten wir andere Möglichkeiten der Verständigung nutzen: klare Botschaften senden und besser zuhören. Sich näher damit zu beschäftigen, dazu bietet dieser Tag eine gute Gelegenheit.

Termin: Samstag, 10.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr, ca. 1 Std. Mittagspause

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Christiane Steinkamp, Lehrerin i. R.

Nr.

50

**Singschule für Jung und Alt,
für Menschen von 8 bis 80 Jahren**

Wer hat Lust zu singen? Singen ist rundherum eine tolle Sache. Es fördert die Gesundheit und die Persönlichkeitsentfaltung, und das in jedem Lebensalter. Wir bieten an: Singen mit Kindern, Singen mit Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters. Das Repertoire reicht von einfachen Volksliedern und Gospels (auch Neues Geistliches Lied) über Kanons, Musicals bis zu anspruchsvolleren Gesängen. Dabei wird für alle eine kompetente und der Situation angepasste Stimmbildung angeboten.

Termin: Dienstag, 30.08.2011 bis 29.11.2011 – 12 x

Termin: Dienstag, 24.01.2012 bis 05.06.2012 – 16 x

Dauer: 12 – 16 Treffen

Gebühr: 12 x = 72,00 Euro; 16 x = 96,00 Euro

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Beate Mockenhaupt, Musikpädagogin,
Gesangslehrerin

Nr.

52

Singschule für Fortgeschrittene**Singschule für Leute mit Vorkenntnissen**

Termin: Dienstag, 30.08.2011 bis 29.11.2011 – 12 x

Dienstag, 24.01.2012 bis 05.06.2012 – 16 x

Dauer: 12 – 16 Treffen

Gebühr: 12 x = 72,00 Euro; 16 x = 96,00 Euro

Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr

Leitung: Beate Mockenhaupt, Musikpädagogin,
Gesangslehrerin

Dekorative Kosmetik – schminken, ohne angemalt zu sein

Nr.

75

Lust auf natürliches und attraktives Aussehen? Sie werden sich aktiv ein typgerechtes und natürliches Make-up schminken. Sie erfahren, wie Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes betonen und Schwachpunkte neutralisieren können. Eine Visagistin verrät Ihnen kleine Tipps und Tricks sowie die Highlights eines professionellen Model-Make-ups.

Termin: Mittwoch, 21.09.2011 bis 05.10.2011
Mittwoch, 07.03.2012 bis 21.03.2012

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 18,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten

Leitung: Ilka Braun, Visagistin

Bitte bringen Sie einen Tischspiegel, gewohnte Tagescreme, Reinigungsmittel, Kosmetiktücher und Ihre bisherige dekorative Kosmetik mit.

Nr.

76

Make-up ja, aber natürlich. Ein Schminkkurs für junge Mädchen von 12 bis 16 Jahren.

In diesem Kurs zeigt euch eine professionelle Visagistin, wie ihr euch in kürzester Zeit am effektivsten schminken könnt. Wie Vorzüge betont und evtl. Schwachpunkte neutralisiert werden können. Schminken, ohne angemalt zu sein, Schminken trotz unreiner Haut und Zahnsperre.

Termin: Samstag, 08.10.2011
Samstag, 24.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten

Leitung: Ilka Braun, Visagistin

Bitte bringt einen Tischspiegel, Nagelschere, gewohnte Tagescreme, Reinigungsmittel und Kosmetiktücher mit.

Freundschaft heißt
dem anderen so aufmerksam zuhören,
wie man es sich selbst wünscht.

Autor/-in unbekannt

Speed Stacking für Kinder und Erwachsene

Nr.

90

Das ist das verrückte Becher-Ding! Da werden 12 Becher in atemberaubender Geschwindigkeit zu Pyramiden auf- und wieder abgebaut. Und was bringt das? Jede Menge Spaß!!! Und so nebenbei werden die Augen-Hand-Koordination und die Motorik geschult, beide Gehirnhälften aktiviert und die Merkfähigkeit erhöht. Das „Stacken“ ist geeignet von 4 bis 104 Jahren! Becher werden gestellt.

Termin: Freitag, 28.10.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Brigitte Sonnen, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Bitte etwas zu trinken und einen Imbiss mitbringen. Der Kurs ist auch für Großeltern und Enkel geeignet.



Entdeckungen in der näheren Umgebung von Hanau

1

Wildkräuterwanderung

Nr.

54

Bei einer Wanderung durch den Wald bei Wilhelmsbad werden Wild- und Heilkräuter bestimmt und ihre mögliche Verwendung im Alltag besprochen. Dabei werden Sie mit kleinen kulinarischen Kostproben zum Abschluss der Wanderung gestärkt.

Termin: Dienstag, 04.10.2011
Termin: Donnerstag, 26.04.2012
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro für Erwachsene, Kinder ermäßigt 5,00 Euro
Leitung: Birgit Lorenz, Phytotherapeutin
(Fachfrau für Kräuterkunde)

Max. 15 Teilnehmer. Wenn Rollstuhlfahrer teilnehmen, bitte bei der Anmeldung angeben, denn dann sucht Frau Lorenz eine passende Wanderstrecke aus. Treffpunkt: Parkplatz Kleine Parkwirtschaft Wilhelmsbad (auch mit dem Stadtbus erreichbar).

Fahrt zur Gärtnerei Frank in Gelnhausen-Meerholz für Liebhaber von Alpenveilchen

Nr.

55

Um diese Jahreszeit ist die Gärtnerei Frank ein Meer von Alpenveilchen. Diese Topfpflanzen werden hier in den verschiedensten Varianten gezüchtet. In dieser Exkursion gibt es Informationen über Pflege und Standort. Auch besteht die Möglichkeit, neue Sorten kennenzulernen oder eine Pflanze zu erwerben.

Termin: Dienstag, im November 2011 – Datum bitte erfragen
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Gebühr: Fahrtkosten
Leitung: Petra Krahwinkel, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte Hanau

Abfahrt (mit Fahrgemeinschaften) um 14.00 Uhr ab Familienbildungsstätte Hanau.

Kommunikation in der Partnerschaft

1

EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm – Gesprächstraining für Paare

Nr.

67

Miteinander reden, einander zuhören können und sich verstehen sind ganz elementare Dinge, von denen die langfristige Zufriedenheit und das Glück in einer Partnerschaft abhängen. In diesem Kurs lernen Sie die Gesprächsregeln kennen und beachten, die zu einem besseren gegenseitigen Verstehen führen und die Ihnen bei Streit und Meinungsverschiedenheiten helfen können. Wenn Sie Gelegenheit suchen, mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gemeinsam Ihre Beziehung zu vertiefen, laden wir Sie zu diesem Kurs herzlich ein. In sechs Schritten erarbeiten wir mit Ihnen Regeln für ein partnerschaftliches Gespräch, erlernen Sie, Ihre Gefühle und Wünsche mitzuteilen, erfahren Sie, wie Sie Meinungsverschiedenheiten zu Ihrer Zufriedenheit lösen können.

Sie sprechen darüber, was Ihnen für Ihre Partnerschaft wichtig ist, wie Sie Ihre erotische und sexuelle Beziehung erleben, was christlicher Glaube für Ihr gemeinsames Leben bedeutet. Dies geschieht in Einzelbegleitung als Paar – nicht in der Gruppe.

Termin: Freitag und Samstag, 11.11.bis 12.11.2011
Dauer: 1 Wochenende
Termin: Freitag und Samstag, 11.05.bis 12.05.2012
Dauer: 1 Wochenende
Zeit: Freitag, 14.00 – 20.00 Uhr, Samstag, 9.30 – 17.30 Uhr
1 Std. Mittagspause
Gebühr: 100,00 Euro pro Paar
Leitung: Doris Binz, Dr. Gerda Ohlemann,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

Ein voller Terminkalender
ist noch lange kein erfülltes Leben.

Kurt Tucholsky

KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation

Gesprächstraining für Paare, die bereits einige Jahre zusammenleben – auch für Paare, die bereits an einem EPL-Kurs teilgenommen haben und ihre dort erworbenen Kommunikationsfertigkeiten weiter festigen und vertiefen möchten. KEK bietet Paaren die Chance, in einem Gesprächstraining unter fachkundiger Begleitung zu lernen, Gefühle und Erwartungen gegenüber dem Partner angemessen zu äußern, Konflikte erfolgreich zu lösen und damit in der Beziehung zueinander zu wachsen. „Regelgerecht“ und offen miteinander zu reden vertieft die Partnerschaft.

Kursteil I:

Es werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösungsfertigkeiten erarbeitet und vor allem eingeübt.

- „Unser Gespräch läuft gut!“
- Bewusst machen, was Verständnis fördert.
- „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich verärgert bin.“
- Gefühle offen aussprechen.
- „Wir kommen einen Schritt weiter!“
- Mit Konflikten besser umgehen.
- „Was ich an dir schätze“, Positives zum Ausdruck bringen.

Kursteil II:

Die Paare sprechen über wichtige Themen ihrer Beziehung und wenden dabei die Fertigkeiten an, die sie im ersten Kursteil erworben haben.

- „Wie reden wir im Alltag miteinander?“
- Eine neue Gesprächskultur vereinbaren
- „Hilfe! Schon wieder das alte Streitmuster“
- Das eigene Streitverhalten anschauen und „Notfallvereinbarungen“ treffen.
- „Unsere Beziehung ist lebendig.“
- Veränderungen anschauen. „Was hält uns zusammen?“
- Sich bewusst werden, was die Beziehung trägt und stärkt.

Dies geschieht in der Einzelbegleitung als Paar – nicht in der Gruppe.

Termin –

Kursteil I: Freitag und Samstag, 27. und 28.01.2012

Kursteil II: Freitag und Samstag, 03. und 04.02.2012

Dauer: 2 Wochenenden

Zeit: Freitag, 14.00 – 20.00 Uhr, Samstag, 9.30 – 17.30 Uhr
1 Std. Mittagspause

Gebühr: 200,00 Euro pro Paar

Leitung: Marianne Schmits, Dr. Gerda Ohlemann,
Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis

Die Gruppe hat sich zusammengefunden, um Menschen, die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa), zur Seite zu stehen. Neben der Information über neue Medikamente, Behandlungsmethoden, Ernährung und seelische Probleme stehen auch Vorträge, Entspannungsabende und Themen, die mit der Erkrankung nichts zu tun haben, auf dem Programm. Die Gruppe trifft sich jeden 4. Mittwoch im Monat in den Räumen der Kath. Familienbildungsstätte.

Termin: Mittwoch, 24.08.2011

Dauer: jeden 4. Mittwoch im Monat

Termin: Mittwoch, 25.01.2012

Dauer: jeden 4. Mittwoch im Monat Treffen

Zeit: ab 20.00 Uhr

Leitung: Anmeldung und Nachfragen bei:
Birgit Lange, Telefon: 06183/74696
Sigrid Brunke, Telefon: 06181/5079789
Helmut Kaiser, Telefon: 06042/7133

