

Programmheft 02/2024

2. Halbjahr

Kurse | Seminare | Begegnungen



im Anton-Heinen-Haus und in Bergheim



KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM

Rhein-Erft





Herzlich willkommen im Katholisches Bildungsforum, Ihrem Zuhause für Bildung, Begegnung und Wachstum. Im vorliegenden Programm finden Sie eine Vielfalt an Angeboten in Bergheim, sowohl im Anton-Heinen-Haus als auch an dezentralen Orten wie zum Beispiel Familienzentren.

Wir legen einen besonderen Fokus auf die Herausforderungen, die sich im Spannungsfeld von Arbeit und Familie ergeben, denn wir glauben fest daran, dass starke Familien das Fundament unserer Gesellschaft bilden. Unser Programm umfasst weiterhin Qualifizierungsmaßnahmen, Sprachkurse und Workshops zu Themen des täglichen Lebens, die es Ihnen ermöglichen, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Wir sind stolz darauf, ein Ort der Offenheit und des Austauschs zu sein, an dem Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe willkommen sind.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser Gemeinschaft zu werden und gemeinsam zu lernen und zu wachsen.

Weitere Bildungsangebote im gesamten Rhein-Erft-Kreis finden Sie auf unserer Internetseite www.bildungsforum-rhein-erft.de.

Schauen Sie gerne vorbei und Blättern in der Online-Ausgabe unseres Programmheftes.

Mit herzlichen Grüßen

Alexandra Parker
Kommissarische Leitung

Glaube - Sinn - Werte	6
Familie	8
Rund um die Geburt	9
Babynest	11
Das erste, zweite und dritte Lebensjahr	12
Elternsein und Erziehung	16
Eltern-Kind-Kurse	20
Angebote für Kinder und Jugendliche	31
Qualifizierung	33
Prävention	34
SchulTag	35
Tagespflege	36
Babysitter	40
Betreuung von Babys und Kleinkindern	41
Integration	42
Bamf-Integrationskurse	43
Deutsch-Sprachkurse für Geflüchtete	44
Weitere Integrationsangebote	45
Freiwilliges Engagement	46
Persönliche Entwicklung	48
Kultur	51
Kunst & Kreativität	52
Literatur	55
Film	56
Medien	57
Smartphone- und Tableturse	58
Journalistische Qualifizierung	60
Redaktionsgruppen	61
Projekte	62

Gesundheit

	64
Gesundheitswissen	65
Entspannung	67
Bewegung	73

Haushalt

	77
Handarbeiten	78
Kochen	82

Hinweise und Service

	89
Hinweise	90
Team	91
Allgemeine Geschäftsbedingungen	93

GLAUBE – SINN – WERTE



Katholische Erwachsenen- und Familienbildung ist herausgefordert Themen aus dem konkreten Leben der Menschen aufzugreifen. Im Programmbereich „Glaube – Sinn – Werte“ bringen wir Fragen, die das alltägliche Leben aufwirft, mit spirituellen, theologischen und kirchlichen Perspektiven in Verbindung. Fragen zu großen Lebensthemen haben nicht nur Erwachsene. Gerade Kinder verstehen es oft meisterhaft, sie aus heiterem Himmel zu stellen. Unsere Angebote behandeln verschiedene Aspekte menschlicher Sinnsuche und möchten Jung und Alt eine Orientierung anbieten.

Adventskranzwerkstatt – ein kreativ-spirituelles Angebot

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erspüren, was uns der Advent heute bedeutet. In diesem Workshop wollen wir die christliche Tradition des Adventskranzes aktualisieren. Lernen sie das Binden mit verschiedenem Tannengrün und gestalten Sie die 4 Haushaltskerzen mit Wachsplatten ganz individuell nach Ihrem Geschmack.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird Ihnen dabei gekonnt zur Seite stehen und Ihnen Impulse zur Bedeutung der christlichen Symbole geben.

Bei einem leckeren Tee erleben Sie die Einstimmung auf diese besinnliche Zeit in ganz besonderer Weise!

Das benötigte Material ist in der Gebühr enthalten und wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Mi 20.11.2024 | 17.00 – 20.00 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

26,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660150



Sr. Maria Hlupic OSB

KlosterZeit - Ora et labora

Der heilige Benedikt bespricht in seiner Klosterregel jedes Thema, dem der Mensch auf dem Weg zu Gott begegnet. Die Atmosphäre des Klosters ermöglicht das Ankommen bei den eigenen Kraftquellen. Am Morgen arbeiten wir schweigend im Garten. Am Nachmittag reden und arbeiten wir gemeinsam zu einem geistlichen Thema aus der Regel Benedikts. Hier ist Gelegenheit für Austausch und Begegnung!

Konkreter Ablauf:

Vormittags: Arbeit im Klostersgarten (in Stille), Möglichkeit zur Teilnahme am Mittagsgebet, Mittagsimbiss

Nachmittags: Gedanken zur Regel Benedikts, Vertiefung, Austausch

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Gartenhandschuhe mit.

Parkmöglichkeiten stehen den Teilnehmer/-innen kostenlos zur Verfügung.

Informationen und Anmeldung:

Schwester Maria Hlupic OSB

0221 9370670

sr.maria@benediktinerinnen-koeln.de

Sa 13.07.2024

Sa 10.08.2024

Sa 14.09.2024

Sa 26.10.2024

jeweils 08.30 -16.30 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

40,00 € 1 x = 9 UStd.

Ort: Kloster der Benediktinerinnen

Brühler Str. 74 | 50968 Köln

FAMILIE



Das Leben mit Kindern kann unglaublich anstrengend sein. Und im nächsten Moment fühlt man einfach nur ein großes Glück. Wie schafft man es, den kleinen und großen Kindern zu geben, was sie brauchen, und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren?

Die Vorträge, Kurse und Gespräche im Bildungsforum stärken Eltern für ihre Erziehungsaufgabe, sie weiten den Blick für das Wunder der Entwicklung und geben Anregung für die religiöse Erziehung. Sie ermuntern dazu, sich auszutauschen und zu lernen, offen zu sein für Neues und die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu bestärken - ob in der Kita, in der Schule oder im familiären Alltag.

Wir möchten Sie gerne dabei anregen:

„Jeder Schritt, den das Kind alleine macht, erleichtert den nächsten.“ (Emmi Pikler)

Geburtsvorbereitung

Kompaktkurs für Frauen und Paare

Die Geburtsvorbereitungskurse informieren umfassend über Geburtsablauf, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby. Sie bieten Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen zu bestehenden Unsicherheiten und Ängsten. Praktische Übungen zur richtigen Körperhaltung, Atemwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Vorbereitung ab.

Die Kursgebühr für Schwangere, 111,00 Euro, wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet; bitte Versichertenkarte mitbringen.

Die Gebühr für den Partner, 100,00 Euro, ist bar im Kurs an die Hebamme zu bezahlen.

Eine (teilweise) Erstattung ist bei einigen Krankenkassen möglich.

Bei privat versicherten Personen wird die Teilnahme am Kurs bestätigt und dann per Rechnung abgerechnet.

111,00 € / 100,00 € | 2 x = 14 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Sa 21.09. – 22.09.2024

09.30 – 16.30 Uhr

Xenia Riede

Anmeldung direkt:

hebammexenia@web.de

Veranstaltungs-Nr. 2471650008

Sa 16.11. – 17.11.2024

09.30 – 16.30 Uhr

Silke Gerostathis

Anmeldung direkt :

silke.gerstathis@gmx.de

Veranstaltungs-Nr. 2471650009

Rückbildungsgymnastik

Der Rückbildungskurs beschäftigt sich mit der Kräftigung aller Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben.

Durch gezielte Übungen werden der Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur, sowie das Herz-Kreislauf-System der Mutter wieder gestärkt.

Die Babys sind herzlich willkommen.

Anmeldung direkt über die Hebamme:

silke.gerstathis@gmx.de

Die Kursgebühr wird von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet. Bitte Versichertenkarte mitbringen.

Di 03.09. – 05.11.2024

10.00 – 11.15 Uhr

Silke Gerostathis

8 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471650010



Yoga für Schwangere

Yoga ist eine besondere Form der Bewegung, da es positive Effekte auf Körper und Geist hat. In der Schwangerschaft ist eine besondere Anleitung gefragt, um Ihre mentale und körperliche Gesundheit zu stärken. Gleichzeitig können Sie Ihren Körper, der sich während der Schwangerschaft verändert, neu kennenlernen und sich auf das Kommende vorbereiten.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

Mo 16.09. – 04.11.2024

17.15 – 18.45 Uhr

Claudia Müller-Altena

42,00 € | 6 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660107

Yoga mit Baby

Ein Yogakurs für junge Mütter, frühestens 8 Wochen nach Entbindung und 12 Wochen nach Kaiserschnitt.

Mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen zur Kräftigung, Zentrierung, Dehnung und Entspannung kommen, um die Herausforderungen des ‚Mama-Alltags‘ leichter zu meistern.

Babys sind willkommen, bis sie krabbeln können, werden aber die meiste Zeit auf einer Decke nur Beobachter sein. Auch für Anfängerinnen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit. Das Angebot kann direkt als kompletter Kurs gebucht werden, Sie können aber auch noch während des Verlaufs mit ihren Babys in den Kurs einsteigen.

Di 29.10. – 26.11.2024

09.30 – 11.00 Uhr

Claudia Müller-Altena

35,00 € | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620273



shutterstock_84052999_Monkey Business Images

Babynest in Bergheim - Leichter Start mit Kind



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

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich durch eine Mitarbeiterin von esperanza nach vorhergehender Beratung.

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

Für Mütter/Väter gibt es Tipps und Informationen:

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

Für Kinder gibt es:

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

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

Der Kurs Babynest ist eine Kooperationsveranstaltung des Katholischen Bildungsforums Rhein-Erft und esperanza.

Mi 21.08. – 11.12.2024

10.00 – 12.00 Uhr

Dorothee Breuer-Ant

Gebühr auf Anfrage | 15 x = 45 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

SkF Rhein-Erft-Kreis e.V.

Schwangerenberatung „esperanza“

Stephanie Gehrman | 02271 4927 - 14

Veranstaltungs-Nr. 2471620057

.....



Elternstart NRW - Das erste Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs i

n Orientierung an Emmi Pikler



Die „Elternstart NRW“ Kurse: „Das erste Lebensjahr“ in Anlehnung an die Pädagogik von Emmi Pikler werden von qualifizierten Kursleiterinnen durchgeführt.

Eltern erfahren mehr über die frühkindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Beziehung. Sie bekommen Anregungen für den Umgang mit der neuen und auch anstrengenden Familiensituation.

Mütter und Väter können sich austauschen und Kontakte zu anderen jungen Eltern knüpfen. Sie erhalten Informationen über familienbezogene regionale Angebote und weitere Hilfen für das Leben mit Kleinkind sowie über die zahlreichen Angebote der Familienbildung.

„Elternstart NRW“ ist kein Lernen nach einem festen Lehrplan. Die Kursleiterinnen greifen vielmehr die Fragen auf, die die Mütter und Väter mitbringen.

Für Mütter und Väter ist bis zum ersten Geburtstag eines Kindes ein fünfteiliger Kurs kostenfrei. Im Anschluss haben die Eltern die Möglichkeit, einen weiterführenden Kurs zu besuchen

gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

(* Jan.-März 2024)

Di 27.08. – 24.09.2024

10.45 – 12.15 Uhr

Claudia Abels

Veranstaltungs-Nr. 2471620032

(* Sept.-Dez. 2023)

Do 29.08. – 26.09.2024

09.00 – 10.30 Uhr

Christiane Pätsch

Veranstaltungs-Nr. 2471620001

(* April-Juni 2024)

Do 29.08. – 26.09.2024

10.45 – 12.15 Uhr

Christiane Pätsch

Veranstaltungs-Nr. 2471620036

(* Dez. 2023-Febr. 2024)

Fr 30.08. – 27.09.2024

10.45 – 12.15 Uhr

Kristina Klein

Veranstaltungs-Nr. 2471620030

(* Febr.-April 2024)

Fr 30.08. – 27.09.2024

10.45 – 12.15 Uhr

Claudia Abels

Veranstaltungs-Nr. 2471620040

Das erste, zweite, dritte Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



„Jeder Schritt, den das Kind selbständig macht, erleichtert den nächsten“ Emmi Pikler

Unsere Kurse „Das erste Lebensjahr“ und „Das zweite und dritte Lebensjahr“ orientieren sich an der Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984). Sie verbinden frühkindliche Bildung und Elternbildung und finden einmal pro Woche statt.

Pikler heißt

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

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

Das Kind kann hier

- spielen, forschen, auf Entdeckungsreise gehen auf eigene Faust, aber trotzdem geschützt.
- mit anderen Kindern sein und von ihnen lernen.

Mutter/Vater können hier

- dem Kind in Ruhe zuschauen, seine Fähigkeiten und Interessen erkennen.
- sich weiterbilden zu Fragen der Entwicklung und Erziehung.

Kind und Eltern können hier

- zusammen sein und sich wohl fühlen.
- singen, spielen und Freude haben.

Das Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V. arbeitet in Kooperation mit der Pikler® Gesellschaft Berlin e.V.



Bechtloff-4744

Das erste Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs

in Orientierung an Emmi Pikler



Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

(* Jan.-März 2024)

Di 01.10. – 03.12.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Claudia Abels

62,50 € | 8 x = 17 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620033

(* Sept.-Dez. 2023)

Do 10.10. – 05.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Christiane Pättsch

62,50 € | 8 x = 17 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620013

(* April-Juni 2024)

Do 10.10. – 05.12.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Christiane Pättsch

62,50 € | 8 x = 17 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620037

(* Dez. 2023-Febr. 2024)

Fr 04.10. – 06.12.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Kristina Klein

55,50 € | 7 x = 15 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620027

(* Febr.-April 2024)

Fr 04.10. – 06.12.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Claudia Abels

62,50 € | 8 x = 17 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620041

Das zweite und dritte Lebensjahr



Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

(* Juli-Aug. 2023)

Mo 26.08. – 02.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Kein Kurs am 28.10.2024

Claudia Abels

97,50 € | 13 x = 27 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620003

(* Jan.-April 2023)

Mo 26.08. – 02.12.2024 | 10.45 – 12.15 Uhr

Kein Kurs am 28.10.2024

Claudia Abels

97,50 € | 13 x = 27 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620031

(* Okt. 2022-Jan. 2023)

Di 27.08. – 03.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Kein Kurs am 29.10.2024

Claudia Abels

97,50 € | 13 x = 27 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620005

(* Mai 2021-Mai 2022)

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Claudia Abels

97,50 € | 13 x = 27 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620022

(* April-August 2023)

Fr 30.08. – 06.12.2024 | 09.00 – 10.30 Uhr

Kein Kurs am 29.11.2024!

Kristina Klein

90,50 € | 12 x = 25 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620024

Elternstart NRW – Das erste Lebensjahr in Bergheim-Hüchelhoven

Eltern-Kind-Kurs
in Orientierung an Emmi Pikler



Di 27.08. – 24.09.2024
10.45 – 12.15 Uhr

Christiane Pätsch
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.
Ort: Pfarramt St. Michael
Nikolaus-Adams-Straße 29 | 50129 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0
Veranstaltungs-Nr. 2471620062

Das erste Lebensjahr in Bergheim- Hüchelhoven

Eltern-Kind-Kurs
in Orientierung an Emmi Pikler



Di 01.10. – 03.12.2024
Kein Kurs am 29.10.2024
10.45 – 12.15 Uhr

Christiane Pätsch
59,50 € zzgl. 3,00 € Umlage | 8 x = 17 UStd.
Ort: Pfarramt St. Michael
Nikolaus-Adams-Straße 29 | 50129 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0
Veranstaltungs-Nr. 2471620063

Das zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Hüchelhoven

Eltern-Kind-Kurs
in Orientierung an Emmi Pikler



Di 27.08. – 03.12.2024
Kein Kurs am 29.10.2024
09.00 – 10.30 Uhr

Christiane Pätsch
94,50 € zzgl. 3,00 € Umlage | 13 x = 27 UStd.
Ort: Pfarramt St. Michael
Nikolaus-Adams-Straße 29 | 50129 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0
Veranstaltungs-Nr. 2471620061

Das erste, zweite und dritte Lebensjahr in Bergheim-Thorr

Eltern-Kind-Kurs
in Orientierung an Emmi Pikler



Mi 28.08. – 04.12.2024
Kein Kurs am 30.10.2024
10.00 – 11.30 Uhr

Claudia Abels
94,50 € zzgl. 3,00 € Umlage | 13 x = 27 UStd.
Ort: Pfarrheim St. Simon und Judas
Römerstraße 35 | 50127 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0
Veranstaltungs-Nr. 2471620065

Dunler-025-EKK-Pikler



FuN = Familie und Nachbarschaft

Bei FuN geht es um die Stärkung des inneren Zusammenhalts der Familie und die Stärkung der Familie in ihrem Umfeld. Zur Förderung der Elternkompetenz schafft der Kurs einen gemeinsamen Lern- und Erfahrungsort für Eltern mit ihren Kindern. FuN ist kurzweilig und lebt von schnellen Wechseln und von Wiederholungen. Acht Wochen lang treffen sich Familien und lernen jede Woche mehr voneinander. FuN bestärkt Eltern in ihrer Bedeutung für das Familienleben: Eltern erklären ihren Kindern die Spielregeln und geben kleine Aufträge an die Kinder weiter und sorgen dafür, dass alle mitmachen. Dabei unterstützen die Teamer durch intensives Coaching. Durch die starke Orientierung an konkreten Erfahrungen können sich ohne Voraussetzungen alle Familien mit ihren eigenen Erfahrungen und Hintergründen beteiligen.

Mo 12.08. – 30.09.2024

17.00 – 19.15 Uhr

Antje Bosma, Claudia Gmyrek, Meret Müller
Gebühr auf Anfrage | 8 x = 24 UStd.
Ort: Städt. Kita und zertifizierte
Bewegungskita Rappelkiste
Rilkestraße 8 | 50127 Bergheim
Familienzentrum im Verbund QuaTier
Denise Köllen | 02271 96255

Veranstaltungs-Nr. 2471610014

Mutig wie ein Löwe - Ängstlich wie eine Maus

Warum Kinder Angst und Mut brauchen!

„Ich habe aber Angst...“, ein Satz, der Elternherzen schmelzen lässt. Auf Mutlosigkeit, Unsicherheiten und Ängste zu reagieren, stellt für Eltern eine echte Herausforderung dar. An diesem Abend erfahren Eltern, warum Ängste ganz normal und wichtig für die Entwicklung

der Persönlichkeit sind, aber auch, was sich dahinter verbergen könnte. Sie lernen Strategien kennen, die Kindern Mut machen, sich ihren Ängsten zu stellen, um daran zu wachsen.

Di 10.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Annette Ullrich,
Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.
Ort: Ev. Kindertagesstätte Grüne Erde
Kennedystraße 6 | 50126 Bergheim
Ev. Familienzentrum Bergheim
Sabine Faßbender | 02271 5698076
Veranstaltungs-Nr.: 2471610054

Leckere und gesunde Ideen für die Frühstücksbox

Im Alltag muss es morgens häufig schnell gehen, daher landet dann gerne die klassische Brotstulle in der Frühstücksbox. Dies muss nicht sein! Entdecken Sie neue Ideen für Ihre Frühstücksbox, egal ob für Sie oder Ihre Kinder. Sie lernen in diesem Kurs Wissenswertes über Ernährung und erhalten praktische Tipps, wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Zum Schluss gestalten wir gemeinsam eine leckere Frühstücksbox. Lebensmittelkosten werden zusätzlich berechnet, diese hängen von der Anzahl der Teilnehmenden ab.

Mo 16.09.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Sarah Appel
Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.
Ort: Kita und Familienzentrum Tigermaus
Hermann-Stehr-Straße 8 | 50126 Bergheim
Kita und Familienzentrum Tigermaus
Kristina Oberemm | 02271 41432
Veranstaltungs-Nr. 2471610045

Ich will aber nicht! – Gelassenheit im Umgang mit den großen Neins!

Ich will es allein machen! Ich will es aber so machen, wie ich es will! Die Autonomiephase: ein Meilenstein in der Entwicklung des Kindes, ein Stolperstein für manche Eltern. Doch sie ist auch ein erster Schritt in die Selbstständigkeit und für die Persönlichkeitsbildung des Kindes. Welchen Sinn haben die Ausbrüche? Was sollten Eltern hinnehmen und wo müssen Eltern und Erziehende eingreifen? Neben Wissenswertem rund um die Autonomiephase und praktischen Tipps zur Erleichterung des Familienalltages sollen Fragen der Eltern im Vordergrund stehen.

Do 26.09.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Regina Hanenberg

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

Veranstaltungs-Nr. 2471610042

Erste Hilfe am Kind

Für (Groß-) Eltern und andere Interessierte

Erste Hilfe bei Kindern erfordert Zuwendung, starke Nerven und spezielle Fähigkeiten und Kenntnisse. Lernen Sie praxisorientiert, wie man kleine und große Notfallsituationen mit Kindern sicher meistern kann.

Sie lernen:

- Prävention
- Richtiges Verhalten im Notfall
- Erste Hilfe bei Atemnot
- Stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit
- Herz-Druckmassage, auch an einem speziellen Säuglingsmodell
- Versorgung bei Wunden/ Verbrennungen/ Vergiftungen

Erste-Hilfe-Kurse stärken das Sicherheitsbewusstsein und helfen Ihnen dabei, in Notfällen Ruhe zu bewahren und effektiv zu handeln. In der Gebühr sind 3 € Materialkosten enthalten.
Bitte beachten: Dieser Kurs wird nicht von der Berufsgenossenschaft erstattet und ist nicht als Fortbildung für pädagogisch tätige Personen geeignet.

Sa 28.09.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr

Dr. Katharina Wiemann

33,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660048

Vom Schlaf der Babys

Wovon hängt kindliches Schlafverhalten ab?

„Schläft sie/er schon durch?“ Diese Frage wird jungen Eltern häufig gestellt. Werden Kinder nachts stündlich wach, erleben Eltern diese Situation als äußerst belastend. Die Erwartungen des Umfelds kommen noch hinzu. Doch wovon hängt das kindliche Schlafverhalten ab? Wie viele Stunden schlafen Kinder in welchem Alter am Tag und in der Nacht? An diesem Abend wird über die Entwicklung des Schlafverhaltens bei Säuglingen und Kleinkindern informiert und wir schauen auf die Voraussetzungen für guten Schlaf.

Di 08.10.2024 | 17.30 – 19.45 Uhr

Antje Borgelt

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte Grüne Erde

Kennedystraße 6 | 50126 Bergheim

Ev. Familienzentrum Bergheim

Sabine Faßbender | 02271 5698076

Veranstaltungs-Nr. 2471610052

Trau Dich, Du schaffst das!

Ermutigung = Antrieb fürs Leben

Ermutigung spielt im Umgang mit Kindern eine sehr bedeutende Rolle, weil nicht nur das Ergebnis einer Handlung gesehen wird, sondern auch das Bemühen und der Fortschritt des Kindes. Ermutigung unterstützt die Kinder darin, Vertrauen zu sich selbst zu haben und so ihre Welt und eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Wir erfahren dabei auch, wie sich Ermutigung auf unser eigenes Selbstvertrauen auswirkt. Es werden viele Möglichkeiten der Ermutigung im Familienalltag vorgestellt und der Unterschied zwischen Ermutigung und Lob aufgezeigt.

Mo 07.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Regina Hanenberg

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita und Familienzentrum Tigermäus
Hermann-Stehr-Straße 8 | 50126 Bergheim
Kita und Familienzentrum Tigermäus
Kristina Oberemm | 02271 41432

Veranstaltungs-Nr. 2471610044

Kinder brauchen Grenzen - wie geht das?

Wir wissen alle, dass Kinder Grenzen brauchen, die ihnen Sicherheit und Geborgenheit geben. Aber wie setzen Eltern Grenzen, ohne autoritär zu sein und ohne mit den Kindern in einen Machtkampf zu geraten? Es werden Regeln zum Grenzen setzen vorgestellt und der Unterschied zwischen Konsequenz und Strafe erarbeitet.

Mi 06.11.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Regina Hanenberg

gebührenfrei | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kita und Familienzentrum Tigermäus
Hermann-Stehr-Straße 8 | 50126 Bergheim
Kita und Familienzentrum Tigermäus
Kristina Oberemm | 02271 41432

Veranstaltungs-Nr. 2471610010

Herausforderndes Verhalten erkennen und souverän begleiten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, ErzieherInnen und interessierte Eltern

Woher kommt herausforderndes Verhalten bei Kindern und welche Merkmale gibt es dafür? Wie lässt sich dieses Verhalten von Störungen abgrenzen? Wie können Erziehende wertschätzend und achtsam mit diesem Verhalten von Kindern umgehen? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Sa 30.11.2024 | 09.00 – 14.00 Uhr

Konny Hanrath-Elsen

30,00 € | 1 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690018



shutterstock_144352681_summy studio

Wie viel Medien darf's sein?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen,
ErzieherInnen und interessierte Eltern

Digitale und soziale Medien sind wichtig und gehören heute in den Alltag von Eltern. Doch welche Auswirkungen haben Medien auf Kinder und Eltern? Wie kann der Umgang mit Medien sinnvoll gestaltet und der Bildungsbereich „Medien“ im pädagogischen Alltag gut abgebildet werden? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Mi 30.10.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr

Konny Hanrath-Elsen

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690019

shutterstock_397184551_NadyaEugene



Frühkindliche Mediennutzung

Online-Elternabend für Eltern von Kindern
im Alter von 2 bis 6 Jahren

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung. Die Familie ist dabei zu- meist der Ort, an dem Kinder erste Erfahrungen mit Medien machen. Wir laden Sie ein zu einer spannenden Entdeckungsreise in kindliche Medienwelten. Dabei geben wir Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit Medi- en begleiten und fördern können. In Gesprächen geht es um wichtige Fragen wie: Wann ist ein Kind reif für Computer und Internet? Wie viel Fernsehen darf sein? Welche Medien gehören überhaupt ins Kinderzimmer – und welche nicht?

Der Online-Elternabend ist für Sie kostenlos und wird Ihnen durch das Angebot Eltern und Medien (www.elternundmedien.de) der Landes-



anstalt für Medien NRW ermöglicht. Teilneh- men können Sie entspannt von zu Hause aus. Benötigt werden lediglich ein Internetzugang sowie ein Laptop, Computer, Smartphone oder Tablet.

Der Link sowie das Passwort zum Online-El- ternabend werden Ihnen spätestens am Tag des Elternabends per E-Mail zugeschickt. Bei Fragen nehmen Sie gerne auch im Vorfeld mit uns Kontakt auf.

Mi 30.10.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

Jessica Stratmann-Behr

gebührenfrei | 1 x = 2 UStd.

Ort: Digital

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421610002



**Online-
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Kerzenwerkstatt

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Eure Kreativität ist gefragt! Jedes Kind bekommt eine Stumpfenkerze und eine Haushaltskerze zum Verzieren und mit Wachs bringen wir viele tolle Ideen auf die Kerzen!

Die Bedeutung von Licht und Kerze werden uns erfahrbar und am Ende können die Eltern die Kunstwerke ihres Kindes/ ihrer Kinder segnen. In der Gebühr ist eine Umlage von 5 € enthalten. Die Umlage wird pro Kind erhoben.

Schwester Maria Hlupic OSB

11,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mi 23.10.2024 | 14.30 – 16.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620194

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 11.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620195



shutterstock_1194987055_nadisa

Ich geh mit meiner Laterne - Wir feiern Sankt Martin

Gemeinsam singen wir Martinslieder und erleben ein kleines Martinsspiel, das an den Ursprung dieses schönen christlichen Festes erinnert. Ganz der Tradition entsprechend bewundern wir die selbst gebastelten Martinlaternen und teilen anschließend einen großen Weckmann, den Klein und Groß in gemütlicher Runde genießen dürfen.

Claudia Abels

8,50 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

Do 07.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620130

Für Eltern mit Kindern unter 1,5 Jahren

Fr 08.11.2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620131

Adventswerkstatt

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Wir basteln einen Adventskranz! Jede Familie bekommt dafür einen Strohrohling, Tannengrün, Kerzen und was es sonst noch braucht. Aber was bedeuten diese Symbole? Durch das Basteln und Eure Kreativität gehen wir dem Geheimnis dieser besonderen Jahreszeit auf die Spur! In der Gebühr ist eine Umlage für das Material in Höhe von 5 € enthalten. Die Umlage wird pro Kind erhoben.

Sa 23.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

15,00 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620180

Spielzeit draußen

für Eltern mit Kindern

von 6 Monaten bis 3 Jahren

Sommerferien im Anton-Heinen-Haus! Die Kinder können nach Lust und Laune in einer vorbereiteten Spielumgebung spielen und ihre Bewegungsfreude genießen. Im Garten ist das ungestörte Experimentieren mit Sand und Wasser möglich. Die Eltern erleben ihre Kinder in Aktion und kommen mit der Referentin und den anderen Eltern ins Gespräch. Es gibt Anregungen zum Kinderspiel draußen und zu den dafür geeigneten Spielmaterialien.

Claudia Abels

5,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jede weitere Person zzgl. halbe Kursgebühr | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mo 08.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620073

Di 09.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620074

Mi 10.07.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620075

Spielzeit im Garten – Das zweite und dritte Lebensjahr

Eltern-Kind-Kurs in Orientierung

an Emmi Pikler

Im Garten finden Kinder von 1-3 Jahren in Begleitung ihrer Eltern eine entwicklungsgerechte vorbereitete Spielumgebung vor, die die Kinder einlädt, sie nach Herzenslust zu erkunden. Hierzu zählen nicht nur die Spielmaterialien und die Pikler Bewegungselemente, sondern alles, was die Natur bietet: Sonne, Regen, Schatten, Steine, Wind, Wiese, Laub und Vieles mehr. Viel Bewegung an der frischen Luft unterstützt nicht nur das Spiel der Kinder, sondern auch ihre körperliche und seelische Verfassung. Die Eltern haben die Möglichkeit dem Spiel der Kinder aus sicherer Entfernung zuzuschauen und so die Interessen und die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrzunehmen. In Gesprächen mit den Eltern geht die Eltern-Kind-Kursleiterin auf die Themen der kindlichen Entwicklung ein und auf die Fragen, die die Eltern beschäftigen. Der Eltern-Kind-Kurs findet frei nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung“ im Garten bei jedem Wetter statt. Bitte kleiden Sie sich und Ihr Kind entsprechend.

Di 27.08. – 26.11.2024 | 14.45 – 16.15 Uhr

Kein Kurs am 17.09.2024

Katharina Zerving-Radhi

80,00 € | 11 x = 22 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620029

Katharina Zerving-Radhi



Waldwichtel unterwegs

für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

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

Wir verbinden unseren Rundgang mit Bewegungsliedern, Spielen, Sammelanregungen und kleinen Basteleien. Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt, denken Sie bitte an wettergerechte Kleidung! Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben.

Do 29.08., 19.09. & 10.10.2024

15.00 – 16.30 Uhr

Claudia Abels

23,00 € | 3 x = 6 UStd.

Ort: Schloss Paffendorf

Burggasse | 50126 Bergheim

Treffpunkt ist das Eingangstor zum Schlosspark, Nähe Parkplatz.

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620055

Mit allen Sinnen - Naturerleben für die Kleinsten

Für Eltern mit Kindern

im Alter von 1,5 bis 3 Jahre

Heute sind die Kleinsten mal ganz unter sich und erkunden mit allen Sinnen die Natur. Eddy Eichhörnchen ist auch mit dabei und erzählt viele Geschichten über die Bewohner des Waldes. Was gibt es denn alles in der Box zu fühlen? Und kann man aus Erde Matschknödel formen? Warum sind denn die Bäume auf einmal so bunt? Wie fühlen sich denn die verschiedenen Naturmaterialien an? Das und noch viel mehr gibt es heute zu entdecken. Ihr dürft gespannt sein.

So 08.09.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

Petra Hölters

9,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind halbe Kursgebühr | 1 x = 2 UStd.

Ort: Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620124



Alles über Regenwürmer

Hat der Regenwurm einen Mund? Wo leben Regenwürmer? Und warum sind Regenwürmer die Superstars im Boden, obwohl sie so unscheinbar aussehen? Diese und viele weitere Fragen erforschen wir hautnah.

Sa 28.09.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Sylvie Côté

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte Grüne Erde

Kennedystraße 6 | 50126 Bergheim

Ev. Familienzentrum Bergheim

Sabine Faßbender | 02271 5698076

Veranstaltungs-Nr. 2471620278

Kleiner Liederwanderweg der Kita St. Remigius

Für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

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

(Dr. Karl Adamek, Musiksoziologe)

Singen macht schlau, mutig und stärkt das Immunsystem!

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

Judith Schmitz

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 1 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | Telefon 02271 42825

Di 24.09.2024 | 14.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620230

.....

Di 24.09.2024 | 15.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620231

.....

Kleiner Liederwanderweg im Advent

Für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren

Do 05.12.2024 | 15.30 – 16.30 Uhr

Judith Schmitz

6,00 € | 1 x = 1 UStd.

Ort: Treffpunkt: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620234

.....

Kleiner Märchenwanderweg

für Kinder von 4-7 Jahren

in Begleitung eines Erwachsenen

Kommt mit mir ins Land der Märchen. Ich erzähle Euch wunderbare Geschichten aus fernen Ländern, die spannend, aber nicht gruselig oder grausam sind. Da geht es um clevere Tiere und Kinder, die anderen helfen und um Elfen, die Wünsche erfüllen.

Di 01.10.2024 | 15.30 – 16.30 Uhr

Judith Schmitz

6,00 € | 1 x = 1 UStd.

Ort: Schloss Paffendorf (Innenhof)

Burggasse | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620255

.....



shutterstock_165068531_SP-Photo

Elektrizität - Experimentierkurs

Für Eltern mit Kindern von 5 -7 Jahren

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Elektrizität, erforschen den Stromkreis mit Schaltern, Reihen- und Parallelschaltungen und jedes Kind konstruiert seinen eigenen kleinen Roboter. Je nach Zeit und Vorkenntnis erfahren die Kinder, wie man Strom aus Kartoffeln gewinnen kann oder warum man Batterien nicht in den Hausmüll werfen darf. Eurer Fantasie und euren Baukünsten sind dabei (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Kinder nehmen Ihren kleinen Roboter natürlich mit nach Hause.

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 4 UStd.

Sa 07.09.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr

Susanne Reute

Ort: Städt. Kita Sternenhimmel

Am Wildwechsel 16 | 50127 Bergheim

Familienzentrum im Verbund QuaTier

Andre Lupa | 02271 91 558

Veranstaltungs-Nr. 2471620129

Sa 23.11.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Marelina Hüls

Ort: Kita und Familienzentrum Tigermaus

Hermann-Stehr-Straße 8 | 50126 Bergheim

Kita und Familienzentrum Tigermaus

Kristina Oberemm | 02271 41432

Veranstaltungs-Nr. 2471620233

Luftballon-Werkstatt- Experimentierkurs

Für Eltern mit Kindern von 4-8 Jahren

Es wird spannend, denn heute erleben wir, dass Luft nicht nix ist. Wir befassen uns mit bunten Luftballons und verschiedenen Gasen. Viele verblüffende Experimente, bei denen die Kinder auf spielerische Art und Weise viele physikalische und chemische Phänomene kennen lernen. Als Höhepunkt baut jedes Kind ein eigenes Aeromobil, welches mit Hilfe eines Luftballons angetrieben wird.

Sa 16.11.2024 | 10.00 – 13.15 Uhr

Maike Zapp

17,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind

halbe Kursgebühr | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620125



shutterstock_248968666_jakkapan

Wir machen den Feuerführerschein!

Experimentierkurs in der Kita St. Remigius

Feuer fasziniert uns alle, auch unsere Kinder. An diesem Tag dreht sich alles um das Feuer: wir machen Feuerexperimente, lernen, was wir tun, wenn es brennt, bauen zusammen ein Lagerfeuer auf. Nachdem wir Feuersteine, Schlageisen und Feuerstrahl kennengelernt haben, zünden wir das Feuer an und rösten Marshmallows darin. Am Ende bekommen die Kinder einen Feuerführerschein ausgehändigt.

Petra Hölters

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

Mo 18.11.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620226

.....

Di 19.11.2024 | 09.15 – 11.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620229

.....

Vulkane - Experimentierkurs

für Eltern mit Kindern von 4-7 Jahren

Wir bauen einen „haltbaren“ Vulkan und suchen möglichst viele Varianten, wie wir ihn zum Ausbrechen bringen können. In der Trocknungszeit vermitteln wir den kleinen Forschern, wie ein Regenbogen entsteht und welche Farben in Filzstiften stecken.

Sa 16.11.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr

Susanne Reute

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 4 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

Veranstaltungs-Nr. 2471620274

.....



Petra Hölters

Turnen für Eltern mit Kindern

Bewegungslandschaften, Lieder und altersgerechte Bewegungsspiele laden Kinder mit ihren Eltern ein, sich selbst und ihre Umwelt besser kennen zu lernen, das eigene Bewegungsrepertoire spielerisch zu erproben und zu erweitern und sich an den eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erfreuen. Für ein zweites Kind wird jeweils die halbe Kursgebühr erhoben.

Zusatzinformation: Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Sabine Berrendorf
42,00 € | 12 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

im Alter von 2-4 Jahren

Mo 02.09. – 02.12.2024

15.45 – 16.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620043

Mi 04.09. – 04.12.2024

15.45 – 16.45 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620047

im Alter von 3-5 Jahren

Mo 02.09. – 02.12.2024

17.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620045

Mi 04.09. – 04.12.2024

17.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620049

Sonne, Löwe, Elefant – komm mit mir ins Yogaland

Yogakurs für Kinder mit ihren Eltern

Yogaübungen machen Kindern Spaß, weil sie dem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung entgegenkommen. Die spielerischen Yogaübungen unterstützen das Körpergefühl sowie die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer. Durch Yoga werden die Kinder in ihrer positiven Selbstwahrnehmung gestärkt.

Beim ersten Treffen wird den Eltern das Kurskonzept vorgestellt, damit die Übungen auch zu Hause nachvollzogen werden können.

Di 27.08. – 03.12.2024

16.30 – 17.30 Uhr

Doris Steckenborn
39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Ort: KITA Flohkiste
Integrative Kita & Familienzentrum
Lombardring 8 | 50127 Bergheim
Nadine Leister | 02271 94 553

Veranstaltungs-Nr. 2471620094



shutterstock_686565961_Africa Studio

Erste-Hilfe-Kurs für Familien

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Es ist ein gutes Gefühl, sich und anderen helfen zu können! Der Kurs richtet sich gezielt an Eltern und Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen wollen. Die Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas Gutes bewirkt. Ein gemeinsamer Erste-Hilfe-Kurs von Jung und Alt macht eine solche Erfahrung auf besondere Weise möglich. Gleichzeitig werden spielerisch Techniken und Wissen vermittelt und die Bereitschaft zu helfen gestärkt. Unser gemeinsames Ziel: starke, selbstbewusste Kinder, die wissen, wie sie sich und anderen helfen können. Aber auch Mütter und Väter, Omas und Opas, die in der Notsituation richtig handeln.

Sa 30.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Dr. Katharina Wiemann

18,00 € Familienpreis für 2 Erw. + Kinder

1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620126

.....



shutterstock_Olesia Bilkei_1547599791

Farbenfreude

für Eltern und Kinder von 2-4 Jahren

Kinder haben von Natur aus Freude am Malen. Hier wird die Mal-Lust angeregt, das Malen als Spiel empfunden. Spontanes Tun, das Entdecken, die Freude und das Spiel zählen, nicht das Ergebnis. Dieser Kurs findet in Anlehnung an den Malort von Arno Stern statt. Das Kennenlernen der Besonderheiten der Bildsprache im Kindesalter wird im Fokus stehen. Gemalt wird mit Gouachefarben und Pinsel auf Papier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kein Kurs am 10.09.2024! Bitte bringen Sie für sich und ihr Kind eine Malschürze mit.

Kirstin Köcher

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Di 27.08. – 08.10.2024

16.00 – 17.00 Uhr

27,00 € | 6 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620052

.....

Di 27.08. – 08.10.2024

17.15 – 18.15 Uhr

27,00 € | 6 x = 6 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620205

.....

Di 05.11. – 03.12.2024

16.00 – 17.00 Uhr

22,50 € | 5 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620053

.....

Di 05.11. – 03.12.2024

17.15 – 18.15 Uhr

22,50 € | 5 x = 5 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471620206

.....

Malen, Kleben, Schneiden – Materialerfahrung für die Aller kleinsten

Ein Kreativ-Angebot für Eltern mit Kindern
zwischen zwei und drei Jahren

„Ein Blatt Papier kann ich bemalen, bekleben,
falten, reißen, zerknüllen...“

Mit einem einfachen Blatt Papier kann Spannendes entdeckt werden! Kinder zwischen zwei und drei Jahren können verschiedene Materialien kennenlernen und zur freien Gestaltung ausprobieren.

Wenn die Aufmerksamkeit nachlässt, stehen altersgerechte Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten bereit. Die Eltern können zuschauen und erfahren, wie kreativ ihre Kinder sein können, wenn sie die Zeit und den Raum dafür haben. Gerne dürfen die Eltern auch ihre eigene Experimentierfreudigkeit und Kreativität ausleben und ebenfalls das angebotene Material ausprobieren.

Je nach Jahreszeit werden unterschiedliche Materialien angeboten.

Mi-Ä Krücker

Sa 28.09.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

16,00 €, für ein zweites Kind wird die halbe Kursgebühr zzgl. 4,00 € Materialumlage fällig. | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620254

.....

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

Veranstaltungs-Nr. 2471620228

.....

Schnitzen, dass die Späne fliegen

Für Eltern mit Kindern
im Vorschul- und Grundschulalter

Wir werden die Grundtechniken des Schnitzens kennenlernen und uns darin üben. Anschließend kann jede und jeder ein eigenes Kunstwerk gestalten, wie z.B. Anhänger, Küchenquirle, Waldkobelde oder Zauberstäbe. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir unterstützen uns gegenseitig beim Verwirklichen der Ideen. Nebenbei erfahren wir etwas über das Leben der Bäume, den Wald und Holz als Werkstoff.

So 29.09.2024 | 14.00 – 16.15 Uhr

Petra Hölters

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 3 UStd.

Ort: Kath. Kita St. Remigius

Kirchstraße 1c | 50126 Bergheim

Kath. Familienzentrum Bergheim-Mitte

Stefan Zöll | 02271 42825

Veranstaltungs-Nr. 2471620227

Sandküche

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 8 Jahren

Für die Kinder ist ein Raum mit Sand in Kübeln, Gefäßen und vielen Kleinmaterialien ausgestattet. Es sind ‚Arbeitstische‘ mit Sieben, Löffeln und Kellen, Teekannen, Milchkännchen und anderem Material aus Holz und Metall vorbereitet. Die Kinder können im Stehen oder Sitzen ihr Sandspiel aufnehmen und auf kreative Weise die vielfältigen Möglichkeiten, die Sand zulässt, nutzen. Dieses Spiel fordert große Konzentration von den Kindern. Um sich zwischendurch zu erholen, können sich die Kinder in einem Bewegungsraum nach Herzenslust bewegen und ihr Bedürfnis nach konzentriertem Sandspiel und Bewegung selbst bestimmen.

Die Eltern erleben das kreative Spiel ihres Kindes und können Ideen für das Spiel zu Hause mitnehmen.

Es gibt eine kleine Anleitung für das besondere Spielangebot für zu Hause.

Bitte beachten Sie: aufgrund der Spielsituation können leider keine Geschwisterkinder unter 1,5 Jahren mitgebracht werden!

Dorothee Breuer-Ant

9,60 € für 1 Erw. + 1 Kind, jede weitere Person zzgl. halbe Kursgebühr | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Di 22.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620132

Mi 23.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620133

Do 24.10.2024 | 15.00 – 17.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471620134



Sandküche_frei

Die kleine Hexe und das himmelblaue Einhorn

Eine Aufführung des Seifenblasentheaters für Menschen ab 3 Jahren

In einem gemütlichen Haus am Waldrand lebt die kleine Kräuterhexe Pimpinella mit ihrem Schweinchen Albert. Das Leben hier ist herrlich. Jeder Tag hat seinen Höhepunkt:

Montag scheint manchmal der Mond, dienstags ist Badetag, mittwochs backt Pimpinella herrlich duftende Mittwochbrötchen und donnerstags gibt es ein Fest für alle Freunde.

Doch diesen Mittwoch ist alles anders. Albert begeht einen großen Fehler und Pimpinella findet im Wald ein himmelblaues Ei. Und schon ist nichts mehr, wie es war. Herr von Fliegenbein weiß mal wieder alles besser, Vogeldame Mathilde gerät zum dritten Mal diese Woche in Panik, die Kinder der Familie Maus machen Unsinn und als das Ei zerbricht, gibt es für alle eine große Überraschung.

Was in dem Ei steckt und warum Albert ganz schön eifersüchtig ist, erfahren alle Kinder ab 3 Jahren in dieser turbulenten Geschichte.

Sa 12.10.2024 | 11.00 – 11.45 Uhr

Seifenblasen-Figurentheater
Gebühr auf Anfrage | 1 x = 1 UStd.

Ort: Ev. Kindertagesstätte Grüne Erde
Kennedystraße 6 | 50126 Bergheim
Ev. Familienzentrum Bergheim
Sabine Faßbender | 02271 5698076

Veranstaltungs-Nr. 2471620275



Erft-Kids

Radio-Redaktion für Kinder von 8-13 Jahren

Kinder an die Mikros! Wir Erft-Kids sind die Kinder-Radio-Redaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft. Wir sind mittendrin in der Welt der Erwachsenen und deren Diskussionen. Wir forschen nach, was dran ist an der Meinung von Erwachsenen / Kindern und fangen alles mit dem Mikro ein. Durch das Gehörte und Diskussionen in unseren Redaktionskonferenzen finden wir unseren eigenen Standpunkt.

Wir packen die gesammelten Töne in Umfragen, Interviews und Studiogespräche. Daraus bauen wir dann Stundensendungen. Unsere Sendungen moderieren wir selbst.

2023 haben wir bei Radio Erft zusammen mit den ONAirfts live moderiert. 8 Stunden lang.

Das hat allen viel Spaß gemacht.

Die Journalistin Babette Braun begleitet uns als Leiterin der Erft-Kids-Redaktion bei unserer redaktionellen Arbeit und den Hörabenteuern.

**Mi 03.07. | Do 29.08. | Do 05.09. |
Do 10.10. | Do 07.11. | Do 05.12.2024
16.00 – 18.15 Uhr**

Babette Braun

gebührenfrei | 6 x = 18 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220012

.....

Sommerkurs Radio - Sommer-Reporter-Kids

Reporter-Kids an die Mikros! Kinder zwischen 8 und 13 Jahren machen zusammen Programm. Mit Mikro und Aufnahmegerät geht es zu Aufnahmen nach Bergheim, wir laden uns zum Interview jemanden ins Studio ein und gestalten unsere eigene Sendung. Mit allem, was dazu gehört: Moderation, Musik, Umfragen, Interview und lustigen kleinen Soundeffekten. Medientrainerin Babette Braun führt ein in die Technik für Aufnahme, Schnitt und Sprechen. Raus kommt dabei eine Stundensendung. Das Ergebnis ist dann auf Spotify als Podcast und im Radio als ganze Sendung zu hören. Zeit zum freien Spiel ist eingeplant. Wasser für alle ist da, bitte einen Mittagsimbiss mitbringen!

**Mo 12.08. – 16.08.2024
10.00 – 17.00 Uhr**

Babette Braun

130,00 € | 5 x = 40 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220013

.....

Herbstferien-Radio für 8–13-Jährige

Ihr wollt Abenteuer? Ihr bekommt Abenteuer! Die Ausrüstung: Mikro, Studio, Computer und Fantasie. Damit starten wir in ein Hörspiela-benteuer. Das Team: Kinder zwischen 8 und 13 Jahren. Die Aufgabe: Geräusche, Atmosphäre, Stimmen einfangen, damit arbeiten und spielen. Der Joker: Medientrainerin Babette Braun zeigt, wie man aufnimmt, schneidet, mischt und unterstützt bei der Umsetzung. Das Ergebnis: Ein Abenteuer-Hörspiel. Zu hören ist das dann auf Spotify.

Genug Zeit zum Ausruhen und miteinander spielen ist auch eingeplant. Wasser für alle ist da, weitere Verpflegung muss selbst mitgebracht werden.

Zusatzinformation: Bitte Getränke und einen Imbiss für mittags mitbringen.

Mo 14.10. – 18.10.2024

10.00 – 17.00 Uhr

Babette Braun

130,00 € | 5 x = 40 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471610030

Cook and Chill Kochevent - Bella Italia

Kochtreff für Jugendliche

zwischen 14 und 17 Jahren

Habt Ihr Lust ein lockeres und leckeres Kochevent zu erleben!?!

In kleinen Grüppchen kocht ihr in unserer schönen Küche klassische italienische Lieblingsgerichte wie Pasta und Pizza.

Jeder bringt sich ein und ihr erwerbt so mit viel Spaß und guter Unterstützung erste Kochkenntnisse.

Das anschließende gemeinsame Genießen der italienischen Köstlichkeiten bildet den krönenden Abschluss – Bella Italia.

Fr 29.11.2024 | 17.30 – 20.30 Uhr

Elfriede Türnich

22,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660147



QUALIFIZIERUNG



shutterstock_511227154_Andrei Shumskiy

Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden unterstützt, sich beruflich, fachlich und persönlich zu entwickeln. Qualifizierungsangebote richten sich an Neu- und Quereinsteiger/innen, die sich (um-) orientieren möchten, und an Profis, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen, sowie an Interessierte, die den Wunsch haben, ihren fachlichen Horizont zu erweitern. Das gilt sowohl für eine berufliche Qualifizierung als auch für die von Ehrenamtlichen und Freiwilligen in ihrem Engagement.

Präventionsschulungen

Das Katholische Bildungsforum Rhein-Erft bietet Schulungen zur Prävention von Kindeswohlgefährdung sowie zur Einleitung geeigneter Maßnahmen nach Präventionsordnung für verschiedene Bereiche an. Die Ausführungsbestimmungen der Präventionsordnung verpflichten zu Schulungen für freiberuflich Tätige mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern, Jugendlichen und schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen. Hierzu sind Schulungen im Rahmen der Mitarbeiter/innenfortbildung vorgesehen.

Gerne planen wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Schulung für Ihre Einrichtung, z.B. für pädagogisches Personal oder für Ehrenamtliche. Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung und wir planen ein für Sie passendes Angebot.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: info@bildungsforum-rhein-erft.de





SchulTag - Wir qualifizieren für den offenen Ganztag!

Die offene Ganztagsschule ist ein wichtiger Lern- und Lebensort für die Kinder und ein zentrales Unterstützungssystem für Familien. Die Arbeit in der offenen Ganztagsschule ist eine anspruchsvolle pädagogische Tätigkeit und macht viel Freude!



Hierfür müssen Sie gut qualifiziert sein. Das heißt, sich mit dem Lebenswelten von Kindern auseinandersetzen, Grundlagen pädagogischer Gestaltung kennen, kompetent im Umgang mit unterschiedlichen Gruppen sein und vieles mehr. Unser Qualifizierungskonzept hierfür heißt SchulTag und ist seit fast 20 Jahren **die** Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte im Offenen Ganztag. Die Bedürfnisse der Kinder sind dabei unsere wichtigste handlungsleitende Perspektive.

Das SchulTag-Kursangebot ist für Menschen die künftig in der OGS arbeiten wollen und für diejenigen die bereits im Ganztag tätig sind (**Grund- und Aufbaukurs**), für die, die sich zu bestimmten Themen gezielt weiterbilden möchten (**SchulTag Plus**) und für die, die ihr Handeln hin zu einer Leitungsfunktion professionalisieren und qualifizieren wollen (**Gruppenleitungskurs**).

Ein SchulTag-Kurs ist **das Richtige für Sie**, wenn Sie:

- gerne von und mit anderen lernen,
- Ihr eigenes pädagogisches Handeln reflektieren und professionalisieren möchten,
- von den Erfahrungen von qualifizierten Dozentinnen und Dozenten profitieren wollen,
- eine kooperative und angenehme Lernatmosphäre schätzen
- und am Ende ein anerkanntes Zertifikat in den Händen halten möchten!

Informationen zu allen SchulTag Kursen erhalten Sie bei
Viktória Földváry-Tüschböner | 02271 4790-24
tueschenboenner@bildungsforum-rhein-erft.de



Eine Ermäßigung der Teilnahmegebühren durch einen Bildungsscheck ist ggf. möglich.
Bei Bedarf kann auch eine Ratenzahlung vereinbart werden - sprechen Sie uns gerne hierzu an!

Qualifizierung Kindertagespflege nach dem QHB

Sie haben Freude an der Arbeit mit Kleinkindern?

Sie haben großes Interesse an ihren inneren und äußeren Wachstumsprozessen?

Sie haben den Wunsch, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen zu können?

Sie haben Interesse an einer abwechslungsreichen, kreativen und emotional befriedigenden beruflichen Tätigkeit?

Dann ist die Tätigkeit als Tagespflegeperson vielleicht genau das Richtige für Sie! Steigen Sie jetzt in die Qualifizierung dazu beim Katholischen Bildungsforum ein.

Diese berufliche Qualifizierung findet nach den Standards des Qualifizierungshandbuch für die Kindertagespflege (QHB-Curriculum) statt und umfasst insgesamt 300 Unterrichtsstunden.

Kursrahmung: Im tätigkeitsvorbereitenden Abschnitt mit 160 Unterrichtsstunden absolvieren Sie zusätzlich zwei Praktika zu jeweils 40 Stunden und haben eine Selbstlerneinheit im Umfang von 100 Unterrichtsstunden. Unter fachlicher Anleitung entwickeln Sie Ihren individuellen Businessplan und Ihre pädagogische Konzeption, die Sie in der tätigkeitsbegleitenden Phase überarbeiten können.

Den tätigkeitsbegleitenden Abschnitt mit insgesamt 140 Unterrichtsstunden und 40 Unterrichtsstunden Selbstlerneinheit absolvieren Sie neben Ihrer Tätigkeit als Tagespflegeperson. Im Anschluss an die jeweiligen Qualifizierungsabschnitte wird ein Zertifikat des Bundesverbands für Kindertagespflege e.V. verliehen.

Inhalte:

- Relevantes pädagogisches, psychologisches und gesundheitsbezogenes Basiswissen mit Schwerpunkt im U3-Bereich
- rechtliche und steuerliche Rahmenbedingungen
- kontinuierliche Reflexion des eigenen und beruflichen Handelns

Bei Fragen wenden Sie sich an:

Frau Eva Brebeck-Nysten

Brebeck-Nysten@bildungsforum-rhein-erft.de

02271 4790-19

Tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung

Fr 08.11. – 28.03.2025

Start: 08.11.2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Der Kurs findet an unterschiedlichen Tagen (Do, Fr oder Sa) statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer.

Isabella Arzt, Anja Mlodoch, Mirjam Taprogge, Antje Borgelt

1.915,00 € | 17 x = 160 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471690019

Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung / Anschlussqualifizierung

Sa 31.08. – 05.06.2025

09.00 – 16.00 Uhr

Isabella Arzt, Anja Mlodoch, Mirjam Taprogge, Antje Borgelt

1.640,00 € | 24 x = 140 UStd.

Der Kurs findet donnerstags 17.00-20.00 Uhr oder samstags 09.00-16.00 Uhr statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471690018



**Blended Learning
Veranstaltung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Elternängste erkennen und souverän begleiten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Eltern sind heute zunehmend großen Belastungen ausgesetzt. Nicht selten gehen damit auch Ängste einher. Oft delegieren Eltern ihre eigenen Ängste an ihre Kinder. In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam den Elternängsten auf die Spur kommen und Strategien entwickeln, wie wir diese im pädagogischen Alltag souverän begleiten können.

Do 05.09.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr

Konny Hanrath-Elsen

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690020

.....

Draußenspiel

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Die Natur ist eine Schule der Sinne. Durch die Nähe zu Pflanzen und Tieren wird die emotionale Bindungsfähigkeit, Empathie, Fantasie, Kreativität und Lebensfreude entwickelt.

Draußen finden sich Sand, Gras und andere Naturmaterialien: vieles, was Kinder zum Entdecken, Experimentieren und Forschen brauchen. Entdecken Sie viele Ideen, um mit Kindern eine gute Zeit in der Natur zu verbringen. Auch das Thema Gärtnern kann besprochen werden. Kommen Sie mit Ihren Fragen und Praxisbeispielen in diese praxisnahe Fortbildung. Bitte kleiden Sie sich witterungsbedingt, da auch Sie einen Teil der Fortbildung in der inspirierenden Natur sein werden!

Sa 14.09.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Swetlana Sonnberg

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690022

.....



shutterstock_217726747_S.Borisov

Struktur in der Tagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

In der Kindertagespflege ist es wichtig, einen strukturierten und wohl geplanten Alltag zu haben. Oftmals ist jedoch die Organisation von Arbeit und Familie mit Herausforderungen verbunden, die es zu lösen gilt.

Dieser Kurs möchte zum einen auf die typischen Herausforderungen des Alltags als Kindertagespflegeperson eingehen und Ihre konkreten Bedarfe klären und zum anderen Lösungsvorschläge geben, den Alltag in der Kindertagespflege mit den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Familie zu vereinbaren. Dabei sollen insbesondere praktische Ansätze gegeben werden.

Mo 07.10.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Swetlana Sonnberg

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690021

.....



Wie viel Medien darf's sein?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, ErzieherInnen und interessierte Eltern

Digitale und soziale Medien sind wichtig und gehören heute in den Alltag von Eltern. Doch welche Auswirkungen haben Medien auf Kinder und Eltern? Wie kann der Umgang mit Medien sinnvoll gestaltet und der Bildungsbereich „Medien“ im pädagogischen Alltag gut abgebildet werden? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Mi 30.10.2024 | 18.00 – 21.15 Uhr

Konny Hanrath-Elsen

20,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690019

.....

Erziehungspartnerschaft 2.0

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Die Erziehungspartnerschaft in der Kindertagespflege ist ein wichtiges Thema, das die Zusammenarbeit zwischen Tagespflegepersonen und den Eltern der betreuten Kinder in den Mittelpunkt stellt. In einem Seminar zur Erziehungspartnerschaft in der Kindertagespflege können Sie Ihr Wissen erweitern und auch praktisch in den Perspektivwechsel gehen. Ein spannendes Seminar am „Zahn der Zeit“!

Sa 09.11.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr

Jennifer Stollenwerk

40,00 € | 1 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690014

.....

Herausforderndes Verhalten erkennen und souverän begleiten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, ErzieherInnen und interessierte Eltern

Woher kommt herausforderndes Verhalten bei Kindern und welche Merkmale gibt es dafür? Wie lässt sich dieses Verhalten von Störungen abgrenzen? Wie können Kindertagespflegepersonen wertschätzend und achtsam mit diesem Verhalten von Kindern umgehen? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Sa 30.11.2024 | 09.00 – 14.00 Uhr

Konny Hanrath-Elsen

30,00 € | 1 x = 6 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690018

.....

Inklusion - Belebt vorlesen, oder vorlesen kann jeder?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen

Nein eben nicht!

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Überblick über die Bedeutung des Vorlesens für die kindliche Entwicklung und praktische Tipps und Techniken für ein effektives und begeisterndes Vorlesen. Der Austausch von Erfahrungen und Best Practices fördert zudem den kollegialen Dialog und die Vernetzung unter den Teilnehmenden. Bitte eigene Bücher mitbringen!

Di 03.12.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Jennifer Stollenwerk

40,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421690015

.....



shutterstock-344680991 - image flow

Babysitten in Familien

Babysitten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe für alle, die Spaß am Umgang mit Kindern haben, Familien unterstützen wollen und eine Verdienstmöglichkeit suchen.

In fünf Modulen wird alles Wichtige vermittelt, um die Tätigkeit mit Professionalität, Freude und Verständnis zu gestalten:

1. Pädagogische Grundlagen und respektvoller Umgang mit Kindern
 2. Altersgerechte Betreuung von der Säuglingszeit an in den Entwicklungsbereichen Bewegung, Spiel und Sprache
 3. Gesundheitsförderung: Ernährung, Pflege und Notfälle
 4. Betreuung gestalten und verantworten: Rechte und Pflichten beim Babysitten, die richtige Bewerbung, Kennenlernphase zwischen Babysitter, Kind und Eltern, gemeinsame Absprachen für ein gelingendes Miteinander
 5. Hospitation in einer Kindertageseinrichtung
- Nach Absolvierung aller Kurstermine und der Hospitation wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Chancen, als Babysitter/in zu arbeiten, lassen sich – zusammen mit einer aussagekräftigen Bewerbung – durch das Zertifikat „Babysitting in Familien“ steigern.

Die Kursteilnehmer/innen können zudem in Babysitter-Karteien der Familienzentren/ des Jugendamtes aufgenommen werden. Minderjährige brauchen die Einverständniserklärung der Eltern.

Auskunft erteilt Alexandra Parker:
parker@bildungsforum-rhein-erft.de
02271-479049

Sa 16.11.2024, 13.00 – 18.45 Uhr

So 17.11.2024, 10.00 – 17.45 Uhr

Dorothee Breuer-Ant

20,00 € 2 x = 16 UStd.

Für Teilnehmer/innen aus Bergheim übernimmt die Stadt Bergheim 10,00 € der Kursgebühr.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kreisstadt Bergheim

Veranstaltungs-Nr. 2471690022

.....



shutterstock_392151763_Rommodiphot

Betreuung von Kleinkindern nach Emmi Pikler

Auf Basis der Kleinkindpädagogik der ungarischen Ärztin Emmi Pikler informiert dieser Kurs über die Bedürfnisse und die Entwicklung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Dabei orientiert er sich an den Forschungen und Erfahrungen der Kinderärztin Dr. Emmi Pikler (1902-1984), die als Familienärztin und langjährige Leiterin eines Kinderheims wichtige Erkenntnisse und Handlungsansätze für ein gesundes Aufwachsen formuliert hat. Schon 1980 hat die WHO diesen pädagogischen Ansatz anerkannt.

Emmi Piklers Forschungen und Praxiserfahrungen zeigen, wie die frühkindliche Entwicklung kompetent unterstützt und begleitet werden kann, so dass Kinder, die schon ab dem Säuglingsalter in Fremdbetreuung aufwachsen, physisch und psychisch gesund bleiben können. Die Betreuungssituation von Kleinkindern erfordert eine gute Vorbereitung, damit es gelingen kann, dass die Kinder sich in sicheren, stabilen Beziehungen geborgen fühlen und lernen, sich aus eigener Initiative, gemäß ihren Interessen zu bewegen und zu spielen.

Auskunft erteilt Alexandra Parker:
 parker@bildungsforum-rhein-erft.de
 02271-479049

Der nächste Kurs findet in Kooperation mit dem Haus der Familie in Euskirchen statt:

07.02.-04.07.2025

Katholische Familienbildungsstätte
 Euskirchen | Haus der Familie
 Herz-Jesu-Vorplatz 5 | 53879 Euskirchen
 Flyer erhalten Sie auf Anfrage.

Themen:

- Grundlagen der Pikler Pädagogik
- Die selbstständige Bewegungsentwicklung in den ersten drei Lebensjahren
- Spielentwicklung und selbstständiges Spiel
- Anforderungen an die Gestaltung des Außenbereichs für Kleinkinder
- Pflege - Beziehung und Kommunikation zwischen Kind und Erwachsenen
- Gestaltung der Eingewöhnungszeit
- Begleitende Elternbildung
- Die Teilnehmer/-innen erhalten ein differenziertes Teilnahmezertifikat.
- In Zusammenarbeit mit der Pikler Gesellschaft Berlin e.V.



Bechtloff-4746-EKK Pikler

INTEGRATION



shutterstock_328432784_Eskemar

Ziel von Integration ist es, alle Menschen, die dauerhaft und regelmäßig in unserem Land leben, in die Gesellschaft einzubeziehen. Dabei betrifft Integration uns alle – Alteingesessene ebenso wie Zugewanderte.

Bamf-Integrationskurse

Wir bieten Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge an. Besonders am Herzen liegen dem Team des Bildungsforums die Sprach- und Integrationskurse mit begleitender Kinderbetreuung.

Das Bildungsforum Rhein-Erft bietet grundsätzlich folgende Kurse nach Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an:

- Allgemeiner Integrationskurs
- Jugendintegrationskurs
- Integrationskurs mit Alphabetisierung
- Eltern- oder Frauenintegrationskurs mit Kinderbetreuung
- Orientierungskurs „Leben in Deutschland“

Die Kurse schließen mit dem Sprachtest „Deuschttest für Zuwanderer“ bzw. dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Die Teilnehmenden lernen an alltagsnahen Themen, Briefe und Emails zu schreiben, Formulare auszufüllen und Gespräche zu führen. Ziel ist das Erreichen des Sprachniveaus B1 sowie eine Einführung in politische, kulturelle und gesellschaftliche Themen.

Beim Vorliegen einer Berechtigung werden Kursgebühren teilweise oder vollständig durch das BAMF übernommen.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Kurse auf unserer Internetseite www.bildungsforum-rhein-erft.de oder telefonisch unter 02271 / 4790-0.

Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin oder nutzen Sie unsere offene Sprechstunde dienstags von 9:00 - 12:30 Uhr.

Ansprechpartnerin: Claudia Abts 02271 / 479013 abts@bildungsforum-rhein-erft.de.



Sprachkurse der Aktion Neue Nachbarn



Wir bieten kostenlose Sprachkurse für Geflüchtete und Migrantinnen und Migranten an, die die deutsche Sprache lernen wollen, aber (bisher) keine Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs durch das BAMF erhalten haben. Sie werden u.a. finanziert durch die Aktion Neue Nachbarn – der Flüchtlingshilfe im Erzbistum Köln. Durch die Sprachkurse soll der Start bei uns und die Integration in die Gesellschaft erleichtert werden. Sie sind Grundsteine für die Zukunft von Geflüchteten in Deutschland.

Das Bildungsforum Rhein-Erft bietet im Anton-Heinen-Haus in Bergheim und im gesamten Rhein-Erft-Kreis Aktion Neue Nachbarn Sprachkurse an: Die Niveaustufen reichen von Alphabetisierung bis hin zu B1. Diese niederschweligen Sprachangebote sind offen für alle Interessenten. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

Ansprechpartner vor Ort:

Frechen:

SKF Frechen, An St. Severin 13, 50226 Frechen, Maryam.Najafzadehdibazar@skf-erftkreis.de

Hürth:

Hürther Brücke, Friedrich-Ebert-Str. 36, 50354 Hürth, info@huerther-bruecke.de

Pulheim:

Lotsenpunkt, Von-Harff-Str. 4, 50259 Pulheim, Lotsenpunkt-beratung@abteigemeinden.org

Bergheim:

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft, Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim, info@bildungsforum-rhein-erft.de



shutterstock-331268897-PhotographyByMK

Sprach-Café - Offener Sprachtreff zum Deutsch Lernen

Deutsch sprechen für ALLE in lockerer Runde bei Kaffee, Tee und Keksen für jedes Sprachniveau. Wir sprechen über aktuelle Themen, unseren Alltag, Hobbys, Essen, Familie und viele andere Dinge – kurz: Wir üben Deutsch. Sprachpatinnen und Sprachpaten der Stadtbibliothek begleiten die Termine.

Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 16:30 bis 18:00 Uhr
Gebührenfrei, keine Anmeldung nötig.

In Kooperation mit der Stadt Bergheim
und der Stadtbibliothek Bergheim.

Zusatzinformation:
Es stehen vier ehrenamtliche Sprachpatinnen
und -paten zur Verfügung.

**Mi 03.07. | 04.09. | 02.10. | 06.11. |
04.12.2024**

16.30 – 18.00 Uhr

Lisa Joos | Sprachpatinnen und -paten
der Stadtbibliothek
gebührenfrei | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471820001

.....



shutterstock_609913745_Rawpixel.com

FREIWILLIGES ENGAGEMENT



shutterstock-575819281-HAKIMHMAN

Mit freiwilligem Engagement gestalten viele Menschen Kirche und Gesellschaft aktiv mit. Ohne dieses Engagement könnten das kirchliche Leben und unsere demokratische Gesellschaft nicht bestehen. Mit unseren Bildungsangeboten geben wir das notwendige Rüstzeug dafür und unterstützen dabei, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln

Begleiten - unterstützen - da sein

Qualifizierung

für freiwillige Seniorenbegleitungen

Alle Menschen, die Freude daran haben, älteren Menschen in Bergheim regelmäßig etwas von ihrer freien Zeit zu widmen, werden dringend gebraucht und gesucht.

Mit zunehmendem Alter und bei eingeschränkter Mobilität bedarf es immer öfter kleinerer Hilfestellungen, auch wenn ein Pflegegrad noch gar nicht besteht. Mit einer Begleitperson spazieren oder einkaufen gehen, wenn man sich allein unsicher fühlt oder bei bürokratischen und anderen alltäglichen Erledigungen Hilfe bekommen, sind Beispiele für zugehende nachbarschaftliche Alltagshilfe. Diese trägt wesentlich dazu bei, auch im Alter selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben zu können. Die ergänzende freiwillige Hilfe soll auch dazu beitragen, die Hemmschwellen zu professionellen Beratungsangeboten und Hilfsleistungen, die bei Bedarf beantragt werden können, abzubauen.

In den verschiedenen Modulen werden den Teilnehmenden von fachkundigen und erfahrenen Personen viele Grundlagen, aber auch ganz alltagspraktische Tipps vermittelt.

Do 04.07.2024 | 15.30 – 17.00 Uhr

Infoveranstaltung

Sa 14.09.2024 | 09.00 – 15.45 Uhr

So 15.09.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr

Sa 28.09.2024 | 09.00 – 13.00 Uhr

Annette Ullrich, Anne Schürner, Anni Wilbertz,

Dr. med. Elke Wiefhoff

gebührenfrei | 4 x = 34 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Informationen erhalten Sie bei:

Kreisstadt Bergheim

Marion Eckart | 02271 89-709

Veranstaltungs-Nr. 2471790001



shutterstock_1880872642_fizkes

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG



shutterstock_302381930_Guschenkova

Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wann bin ich wirklich ich? Diese Fragen stellen sich in jeder Lebensphase neu. Eine Identität auszubilden, ist ein lebenslanger Prozess und stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen und Möglichkeiten. In unseren Bildungsangeboten stellen wir Sinnfragen und regen an, aus dem Alltag auszubrechen. Wir schulen Achtsamkeit für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir leben. Wir vermitteln Kommunikationsfertigkeiten, um das eigene Leben für und die Beziehungen zu anderen zu gestalten und Entscheidungen treffen zu können, dass das Leben gelingt

Intuitives Schreiben und Seelenbilder – ein kreativ-meditatives Angebot

Künstlerisches Schaffen, begleitet von kleinen Meditationen, ist ein Weg mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren, verschiedene Aspekte zu integrieren, das Vertrauen sowie die Verbindung zu sich selbst zu stärken und damit auch Entspannung und Wohlfühl zu erfahren.

Dazu erstellen wir in entspannter Atmosphäre Seelen-Collagen in verschiedenen Formaten. Aus Zeitschriften, Fotos und ähnlichem wählen wir intuitiv die Bilder aus, welche wir für die jeweilige Collage passend finden und daraus zusammenstellen. Jede/r Teilnehmer/in ist völlig frei in der Gestaltung der Collagen, dem inneren Dialog und dem Austausch mit der Gruppe.

Dieser Prozess darf ergänzt werden, in dem wir aus dem inneren Impuls heraus unsere Worte aufs Papier bringen. Gedanken, Gefühle, Träume, Visionen - es darf fließen und das alles in einer entspannten Atmosphäre. Ich stelle Ihnen kleine Übungen vor, welche hilfreich und fördernd sind das eigene kreative Schreiben lebendig werden zu lassen. Kleine Meditationen und Dialoge helfen auch hier Blockaden abzubauen und es darf ein kreativer Schreibflow entstehen.

Die entstandenen Collagen und Texte dürfen ein/e Begleiter/in auf dem persönlichen Weg werden.

**Di 10.09. | 24.09. | 08.10.2024
15.30 – 17.45 Uhr**

Claudia Müller-Altana

36,00 € | 3 x = 9 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660111

.....

Das Gipfelkreuz – Ein künstlerisch-meditatives Angebot

Mit dem Feuer der Begeisterung fällt es leicht, Ziele zu erkennen und zu erreichen.

Nach dem Kennenlernen begeben Sie sich auf eine Phantasiereise zu

Ihrem persönlichen Gipfelkreuz. Es lässt Sie Hindernisse und Blockaden überwinden, um Sie zum Ziel zu führen!

Anschließend lassen Sie Ihre Energien und Gefühle in ein eigenes Gemälde einfließen.

Sie gestalten Ihr persönliches Bild auf einer Leinwand mit Acrylfarben. Dieses kann Ihnen die Ziele dauerhaft vor Augen führen.

Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind hier auch richtig, wenn Sie noch nie gemalt haben!

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Die Dozentin besorgt die erforderlichen Materialien für die Bilder, die Umlage dafür ist in der Teilnahmegebühr bereits enthalten.

Sa 12.10.2024 | 10.00 – 13.45 Uhr

Kirstin Köcher

32,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660145

.....



Kirstin Köcher

Der Baum, der ich bin – Ein künstlerisch-meditatives Angebot

Im Einklang mit dem Rhythmus der Natur finde ich zu meiner wahren Bestimmung.

Nach dem Kennenlernen führt uns eine Fantasiereise in den Kreislauf der Natur und somit auch in unseren eigenen Kosmos.

Sie erleben das Werden und Vergehen, um dadurch den eigenen Weg leichter gehen zu können.

Im Anschluss lassen Sie Ihre Erlebnisse auf einer Leinwand mit Acrylfarben in Ihr persönliches Werk einfließen. Dieses entstandene Kraftbild kann Sie im Anschluss sicher begleiten.

Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind hier auch richtig, wenn Sie noch nie gemalt haben!

Bitte bringen Sie einen Malkittel mit.

Die Dozentin besorgt die erforderlichen Materialien für die Bilder, die Umlage dafür ist in der Teilnahmegebühr bereits enthalten.

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 13.45 Uhr

Kirstin Köcher

32,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660144

.....

KULTUR



shutterstock_694136761_BrA182

Sich mit Kultur zu beschäftigen und der Fantasie freien Lauf zu lassen, tut gut und inspiriert. In unseren Literaturkursen, Ausstellungen und Lesungen finden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft oftmals überraschende Zugänge, um sich mit Lebens- und Existenzfragen zu beschäftigen. Sei es, indem sie ein gutes Buch lesen und mit Gleichgesinnten darüber sprechen. Sei es, indem sie ein Kunstwerk bestaunen, singen, malen, einander Geschichten erzählen oder mit bekannten Künstlerinnen und Künstlern diskutieren. Kultur ist nicht nur für alle da – sie geht auch jeden an.

Gospel, Pop und mehr – Come and sing Hallelujah

Sie wollten schon immer mal einen Einstieg ins Singen finden? Sie interessieren sich für Gospel- oder Popmusik? Sie haben vielleicht nicht die Zeit, regelmäßig in einem Chor zu singen?

Dann sind Sie an diesem Abend genau richtig! Nach einem Warm-up und ersten Einsingübungen wollen wir gemeinsam bekannte und neue Songs erarbeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Und die Freude am Singen kommt von ganz allein!

Do 12.09.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Konny Hanrath-Elsen

10,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660132

.....



shutterstock_282777026

Farbenfrohe Acrylmalerei

Bei Acrylfarben ist die Bandbreite an Möglichkeiten riesig, denn hier können Sie nach dem Trocknen alles von Neuem übermalen. Oder Sie erzeugen spannende Farbübergänge in Nass- in Nasstechniken.

Auch spielt immer der Zufall eine Rolle. Um damit optimal umzugehen, werden verschiedene Techniken eingeübt. Von Zeichnungen zu Farbverläufen auf verschiedenen Untergründen, Licht und Schatten durch Nass- in Nassmalerei, Perspektive durch Licht, über Themen wie Blumen, Landschaften und Menschenbilder führt der Weg zur Verwirklichung eigener Bildthemen. Es steht immer im Vordergrund die eigenen Fertigkeiten zu erweitern.



Corinne Schneider

Materialien bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Papier oder Keilrahmen und Schwamm

Di 17.09. – 03.12.2024

17.15 – 18.45 Uhr

Corinne Schneider

70,00 € | 10 x = 20 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660105

Leuchtendes Aquarell



Corinne Schneider

Lernen Sie die Magie der Aquarellmalerei kennen! Im Aquarell sitzt jeder Pinselstrich. Was einmal auf dem Papier ist, bleibt, und damit stellt das Aquarellieren eine große Herausforderung dar. Auch spielt immer der Zufall eine Rolle. Um damit optimal umzugehen, werden verschiedene Techniken eingeübt. Von Zeichnungen zu Farbverläufen auf verschiedenen Untergründen, Licht und Schatten durch Nass- in Nassmalerei, Perspektive durch Licht. Über Themen wie Blumen, Landschaften und Menschenbilder führt der Weg zur Verwirklichung eigener Bildthemen.

Bitte bringen Sie Aquarellfarben, Pinsel und einen Malblock vorzugsweise Aquarellpapier, ein Schwämmchen und Stifte mit.

Di 17.09. – 03.12.2024

19.00 – 21.15 Uhr

Corinne Schneider

105,00 € | 10 x = 30 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660101

Garantiert zeichnen lernen nach der Methode von Betty Edwards

Sie wollten schon immer einmal zeichnen lernen? Oder Sie haben bereits eigene Erfahrungen im Zeichnen gesammelt und möchten diese vertiefen?

Betty Edwards hat über 50 Jahre lang eine Methode gelehrt, bei der die rechte, kreative Gehirnhälfte aktiviert wird. Bei dieser Methode lernen Sie Schritt für Schritt in Ihre Fertigkeiten zu vertrauen. Die Künstlerin Corinne Schneider zeigt Ihnen, wie Sie in gezielten Übungen Schritt für Schritt die fünf Säulen des Zeichnens erlernen: Randlinien, Formen, Größenverhältnisse, Licht und Schatten sowie die Wahrnehmung eines Ganzen. Immer wieder werden Sie erstaunt darüber sein, welche Ergebnisse Sie erzielen können.

Materialien bitte mitbringen: Bleistifte, Papier, Radiergummi, Spitzer, abwaschbarer Folienstift



Corinne Schneider

Sa 09.11.2024 | 10.00 – 14.15 Uhr

Corinne Schneider

20,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660106

Adventskranzwerkstatt – ein kreativ-spirituelleres Angebot

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erfahren, welche Bedeutung der Advent für uns heute hat.

In diesem Workshop wollen wir die christliche Tradition des Adventskranzes aktualisieren. Lernen Sie das Binden mit verschiedenem Tannengrün und gestalten Sie die vier Haushaltskerzen mit Wachsplatten ganz individuell nach Ihrem Geschmack.

Schwester Maria, Benediktinerin aus Köln, wird Ihnen dabei gekonnt zur Seite stehen und Ihnen Impulse zur Bedeutung der christlichen Symbole geben.

Bei einem leckeren Tee erleben Sie die Einstimmung auf diese besinnliche Zeit in ganz besonderer Weise!

Das benötigte Material ist in der Gebühr enthalten und wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Mi 20.11.2024 | 17.00 – 20.00 Uhr

Schwester Maria Hlupic OSB

26,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660150

Literatur-Café

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

Bei einer Tasse Kaffee werden verschiedene Bücher besprochen, die gemeinsam zu Beginn des Kurses ausgesucht werden.

shutterstock 190750799



Di 10.09. | 08.10. | 05.11. | 03.12.2024

15.00 – 17.15 Uhr

Martin Hanker

33,60 € | 4 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471760002

.....

Filmgenuss am Mittwoch im Anton-Heinen-Haus Bergheim

Das Anton-Heinen-Haus lädt wieder ein, um in gemütlicher Atmosphäre in eine andere (Film-) Welt einzutauchen.

Bei einem anschließenden Filmgespräch gibt es die Möglichkeit, sich über das Gesehene auszutauschen, zu diskutieren oder einfach Gedanken fließen zu lassen.

Um eine Anmeldung unter 02271 4790-0 oder an info@bildungsforum-rhein-erft.de wird gebeten, aber auch Kurzsentschlossene sind herzlich willkommen.
Die Teilnahmegebühr beträgt 7 € inklusive eines kleinen Imbisses.

Georg Firmenich, Florian Müller
7,00 € | 1 x = 2 UStd.
Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0



shutterstock_Fer_Gregory_169841813

Ich bin dann mal weg

Mi 21.08.2024 | 15.00 – 18.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471780006

The Artist „Stummfilm mit Livemusik“

Gezeigt wird anlässlich des 111. Films der Stummfilm „The Artist“, der von Karol Bialas live am Flügel untermalt wird.

Mi 18.09.2024 | 15.00 – 18.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471780005

Eine Liebe für den Frieden

Mi 09.10.2024 | 15.00 – 18.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471780007

Die brillante Mademoiselle Neïla

Mi 06.11.2024 | 15.00 – 18.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471780008

Sternstunde ihres Lebens

Mi 04.12.2024 | 15.00 – 18.45 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471780009

MEDIEN



shutterstock_414994036

Neue und immer wieder optimierte soziale Kommunikationsmittel informieren über das Zeitgeschehen. Sie tragen dazu bei, dass sich Ansichten und Einstellungen rasch und weit verbreiten, mit all den damit verbundenen Kettenreaktionen. Den Umgang mit diesen Medien zu beherrschen und die Folgen einer Kommunikation abschätzen zu können, ist eine Schlüsselqualifikation. Medienkompetenz hilft, die Vielfalt und Funktionsweise der heutigen Medienwelt zu begreifen und so selbstverantwortlich am öffentlichen Diskurs teilzuhaben.

Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren im Anton-Heinen-Haus

Digital werden und bleiben

An jedem letzten Dienstag im Monat treffen wir uns von 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Anton-Heinen-Haus im offenen Digitalcafé für Seniorinnen und Senioren. Sie dürfen alles mitbringen und alles fragen - tauschen Sie sich mit unserem Dozenten, Sebastian Schulz, und untereinander zur Nutzung von Smartphone, Tablet, Laptop und Internet aus. Zu Beginn gibt es immer einen inhaltlichen Impuls vom Referenten, danach geht es in den fachlichen Austausch. Natürlich gibt es im Digitalcafé auch Kaffee, Kaltgetränke und Plätzchen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht. Es ist egal, mit welchem Betriebssystem Sie arbeiten und Endgeräte können bei Bedarf auch gestellt und ausprobiert werden.

30.07.2024:

Umgang mit Passwörtern und Accounts
(Zugängen)

27.08.2024:

Online-Banking und Sicherheit

24.09.2024:

Vor- und Nachteile von sozialen Medien

29.10.2024:

Zuhause und mobil ins Internet

26.11.2024:

Dateien verwalten

17.12.2024:

Navigieren und Recherchieren

Für die Arbeit mit dem Smartphone ist es gut, wenn Sie das passende USB-Kabel / Stromkabel inkl. Stecker mitbringen und für sich Komponenten wie die PIN- und PUK-Nummern parat haben. Bei der Arbeit mit dem Tablet brauchen Sie ebenfalls das passende USB-Kabel / Stromkabel inkl. Stecker. Das Stromkabel benötigen Sie auch beim Laptop. Generell ist es empfehlenswert, dass Sie die mit den Geräten verbundenen Anmeldedaten (Passwörter, E-Mail-Adresse etc.) kennen und parat haben.

Di 30.07. – 17.12.2024 (siehe oben)

12.00 – 16.00 Uhr

Sebastian Schulz

5,00 € pro Termin | 6 x = 30 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220014

.....



shutterstock_163034822_George Dolgikh

iPad-Auffrischkurs

Die ersten Erfahrungen mit dem iPad können schnell verblassen und die Geräte landen wieder in der Schublade. Auch der Anfängerkurs mag bereits Wochen und Monate her sein. Da können einige Details und Wissen verloren gehen. In unserem Auffrischkurs gehen wir Grundlagen wiederholend durch und versuchen darauf aufzubauen. Geeignet ist das Format für Menschen, die bereits Gelerntes auffrischen oder schlicht wiederholen möchten. Ungeeignet ist der Kurs für Menschen, die noch nie Erstkontakt zu einem iPad hatten oder Fortgeschrittene bzw. Experten am Gerät sind. Die Teilnehmer/innen können sowohl ihre eigenen Geräte mitbringen als auch, wie bei voraus gegangenen Formaten, ein Gerät gestellt bekommen. Wenn ein Gerät gebraucht wird, geben Sie das bei der Anmeldung bitte an.

Geräte, die nicht das Apple-Betriebssystem verwenden, sind nicht geeignet. Außerdem bitten wir alle Teilnehmer/innen mit einem eigenen Gerät etwaige Ladekabel und nötige Passwörter und Anmeldedaten mitzubringen, sofern sie vorhanden sind.

Zusatzinformation: Bitte das eigene iPad mitbringen. Bei Bedarf kann auch ein iPad zur Verfügung gestellt werden.

Fr 30.08.2024 | 12.00 – 16.00 Uhr

Sebastian Schulz

20,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220015

iPad-Anfänger/innen Kurs für Seniorinnen und Senioren für das Betriebssystem iOS

„Damit kannst du googeln“, „Zeitungen kannst du darüber auch lesen“, „Das ist viel größer als das kleine Smartphone“. Das sind die Worte von Söhnen, Töchtern, Enkelinnen und Enkeln, wenn sie der Oma oder dem Opa ihr iPad zeigen.

Doch wie das genau funktioniert, wird in fünf Minuten schnell erzählt. Das ist viel zu wenig Zeit, um ein solch komplexes Gerät richtig kennen zu lernen. Wir möchten Ihnen anhand von zur Verfügung stehenden iPads die Grundlagen im Umgang mit einem solchen Gerät zeigen. Wie benutze ich ein iPad? Wie komme ich ins Internet? Was muss ich wissen, um sicher und ohne Angst mit dem Gerät umzugehen? All das zeigen wir in unserem niederschweligen Kursangebot.

Zusatzinformation: Bitte das eigene iPad mitbringen. Bei Bedarf kann auch ein iPad zur Verfügung gestellt werden.

Di 12.11.2024 | 12.00 – 16.00 Uhr

Sebastian Schulz

20,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220016



Warum stellt niemand mal eine vernünftige Frage?

Ein Interviewtraining

Interviews sind die Königsdisziplin im Journalismus und die Basis für gute Radiosendungen. Wie man gute Interviews führt und es schafft, nicht nur spannende, sondern auch überraschende und vielleicht sogar bewegende Antworten auf seine Fragen zu bekommen, trainieren wir an diesem Tag.

Im Studio der Medienwerkstatt wird mit einem Studiogast auch der „Ernstfall unter realen Bedingungen“ geübt.

Sa 31.08.2024 | 09.30 – 17.30 Uhr

Martin Mölder

35,00 € | 1 x = 8 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421220005

.....

Aircheck, Pizza, Radio!

Aircheck für Autorinnen und Autoren

Zu diesem Aircheck kommt der Chefredakteur von Radio Erft, Christian Meißner-Philipps, zu uns in die Medienwerkstatt. Alle Autorinnen und Autoren, die in der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft produzieren, sind zu diesem Aircheckabend herzlich eingeladen. Bitte bringt einen Hörfunk- / Audio-Beitrag und / oder einen Moderationsaircheck mit.

Fr 13.09.2024 | 17.30 – 20.30 Uhr

Christian Meißner-Philipps
gebührenfrei | 1 x = 4 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421220011

.....



Jugendredaktion OnAirft

Radio-Redaktion für Kinder / Jugendliche
ab 12 Jahren

Du hast Interesse an Radio? Du wolltest immer schon wissen, wie man eine Sendung moderiert oder als Reporter/in arbeitet? Du kannst Dir vorstellen, regelmäßig bei uns mitzumachen? Du bist mindestens 12 Jahre alt? Dann bist Du bei uns richtig! In dieser Jugendredaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft lernst Du zusammen mit anderen, wie ‚Radio Machen‘ funktioniert. Hier kann man sich auf den Weg zur ‚Journalistin‘ oder zum ‚Journalisten‘ machen oder sich lieber mit der Tontechnik oder der Musikauswahl beschäftigen.

**Mi 28.08., Do 12.09., Di 08.10., Do 07.11.
& Mi 11.12.2024 17.30 – 21.15 Uhr**

Martin Mölder, Journalist Dipl. Pädagoge
gebührenfrei | 11 x = 55 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus

Veranstaltungs-Nr.: 2471220001

Erft-Kids

Radio-Redaktion für Kinder von 8-13 Jahren

Kinder an die Mikros! Wir Erft-Kids sind die Kinder-Radio-Redaktion der Medienwerkstatt Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft. Wir sind mittendrin in der Welt der Erwachsenen und deren Diskussionen. Wir forschen nach, was dran ist an der Meinung von Erwachsenen / Kindern und fangen alles mit dem Mikro ein. Durch das Gehörte und Diskussionen in unseren Redaktionskonferenzen finden wir unseren eigenen Standpunkt.

Wir packen die gesammelten Töne in Umfrage, Interviews und Studiogespräche. Daraus bauen wir dann Stundensendungen. Unsere Sendungen moderieren wir selbst.

2023 haben wir bei Radio Erft zusammen mit den ONAirfts live moderiert. 8 Stunden lang. Das hat allen viel Spaß gemacht.

Die Journalistin Babette Braun begleitet uns als Leiterin der Erft-Kids-Redaktion bei unserer redaktionellen Arbeit und den Hörabenteuern.

Mi 03.07. | 29.08. | 05.09. | 10.10. |

Do 07.11. | 05.12.2024

16.00 – 18.15 Uhr

Babette Braun

gebührenfrei | 6 x = 18 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220012

Welle-Rhein-Erft

Radio-Redaktion für Erwachsene

Wir stellen Menschen und Ereignisse aus unserer Nachbarschaft vor, sprechen mit Bürgerinitiativen und Vereinen, haben ein offenes Ohr für die kleinen Geschichten im Rhein-Erft-Kreis. Zweimal im Monat gehen wir damit bei Radio Erft auf Sendung. Gehen Sie mit und lernen Sie in unserer Medienwerkstatt den Umgang mit Mikrofon, Aufnahmegerät und digitalem Schnittprogramm. Auch für radiobegeisterte Anfänger/innen ist der Einstieg jederzeit möglich.

Do 11.07. – 14.12.2024

10.00 – 16.30 Uhr

Martina Bernhardt

gebührenfrei | 12 x = 72 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421220013

Sommerskurs Radio - Sommer-Reporter-Kids

Reporter-Kids an die Mikros! Kinder zwischen 8 und 13 Jahren machen zusammen Programm. Mit Mikro und Aufnahmegerät geht es zu Aufnahmen nach Bergheim, wir laden uns zum Interview jemanden ins Studio ein und gestalten unsere eigene Sendung. Mit allem, was dazu gehört: Moderation, Musik, Umfragen, Interview und lustigen kleinen Soundeffekten. Medientrainerin Babette Braun führt ein in die Technik für Aufnahme, Schnitt und Sprechen. Raus kommt dabei eine Stundensendung. Das Ergebnis ist dann auf Spotify als Podcast und im Radio als ganze Sendung zu hören. Zeit zum freien Spiel ist eingeplant. Wasser für alle ist da, weitere Verpflegung muss selbst mitgebracht werden.

**Mo 12.08. – 16.08.2024 |
10.00 – 17.00 Uhr**

Babette Braun

130,00 € | 5 x = 40 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471220013

Herbstferien-Radio für 8–13-Jährige

Ihr wollt Abenteuer? Ihr bekommt Abenteuer! Die Ausrüstung: Mikro, Studio, Computer und Fantasie. Damit starten wir in ein Hörspiela-benteuer. Das Team: Kinder zwischen 8 und 13 Jahren. Die Aufgabe: Geräusche, Atmosphäre, Stimmen einfangen, damit arbeiten und spielen. Der Joker: Medientrainerin Babette Braun zeigt, wie man aufnimmt, schneidet, mischt und unterstützt bei der Umsetzung. Das Ergebnis: Ein Abenteuer-Hörspiel. Zu hören ist das dann auf Spotify. Genug Zeit zum Ausruhen und miteinander spielen ist auch eingeplant. Wasser für alle ist da, weitere Verpflegung muss selbst mitgebracht werden.

Mo 14.10. – 18.10.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr
Babette Braun

130,00 € | 5 x = 40 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471610030



Oliver Wagner - I-Medienwerkstatt Köln

„Let´s fake it! - Tricks von Fake News selbst ausprobieren und verstehen

Jeden Tag bekommen wir Fake News auf die Ohren. Manchmal erkennt man das direkt. Manchmal ist der Fake aber auch erst beim zweiten Hören zu erkennen. Um den Tricks schneller auf die Schliche zu kommen, faked man am besten selbst mal. Genau das machen wir in diesem Angebot: Wir faken und verdrehen Umfragen und Interviews. Dazu benutzen wir Mikrofön, Aufnahmegerät, Computer und Hirn. Komm vorbei und: Let´s fake it!
In diesem Angebot fördern wir Medienkompetenz und Demokratieverständnis. Teilnehmen können Kinder ab 11 Jahren.
Zusatzinformation: Getränke sind vorhanden. Ein Mittagsimbiss muss selbst mitgebracht werden.

Sa 26.10. – 27.10.2024|11.00 – 17.00 Uhr

Babette Braun

40,00 € | 2 x = 16 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421310001

.....

Geräusche Detektive

Förderung von Hörwahrnehmung,
Körperbewusstsein, Kreativität und
Technischem Können

Kann man sich an Geräusche heranpirschen und sie dann - schnapp! - einfangen? Ja! Das kann man. Und genau das machen wir auch in diesem Kurs „Geräusche Detektive“. Wir spüren Geräusche mit unseren Ohren auf und halten sie dann mit unseren Aufnahmegegeräten fest. Dazu darf jedes Kind mit einem Aufnahmegegerät arbeiten. Dann geht es aber noch weiter: Wir machen aus den Geräuschen eine Geschichte - zum Anhören und mit nach Hause nehmen. Mitmachen kann jedes Kind zwischen 8 und 12 Jahren. Besonders viel Spaß macht das Angebot, wenn man neugierig auf Geräusche ist, Rätsel mag und gerne mal Mikrofön samt Aufnahmegegerät ausprobieren möchte. Es gibt auch genug Zeit zum Spielen und Pause machen. Wasser für alle ist da, weitere Verpflegung muss selbst mitgebracht werden.

Sa 09.11. – 10.11.2024|10.00 – 16.00 Uhr

Babette Braun

40,00 € | 2 x = 16 UStd.

Ort: Medienwerkstatt im Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Medienwerkstatt | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2421220012

.....



GESUNDHEIT



Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen – das ist das Ziel von gesundheitsorientierter Bildung. Unsere Veranstaltungen nehmen alle Menschen in den Blick, insbesondere die Familie. Sie setzen praktische Lernprozesse in Gang, indem sie vermitteln, was es heißt, füreinander Sorge zu tragen und da zu sein, wenn Betreuung und Pflege nötig sind. Und indem sie zeigen, wie man gesund bleibt und ein Vorbild sein kann, wenn es um den verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper sowie den eigenen Stärken und Schwächen geht.

Kochen und Klönen

ein Angebot für Menschen im „besten Alter“

Das gemeinsame Zubereiten und Genießen des kleinen Gerichtes in geselliger Runde stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Dazu werden Grundlagen über die Ernährung und den veränderten Stoffwechsel im Alter vermittelt, sodass in puncto Ernährung einem gesunden Lebensgefühl nichts mehr im Wege stehen sollte. Zu Beginn wird das saisonal und regional ausgewählte Gericht von unserer Fachfrau in Bezug auf Besonderheiten und Mehrwert der verwendeten Zutaten, mit Blick auf die altersgerechte Ernährung, erläutert. Anschließend wird mit vereinten Kräften in unserer schönen Küche im Anton-Heinen-Haus in Bergheim das Gericht zubereitet und verspeist. Vielleicht können Sie bei der Gelegenheit auch neue soziale Kontakte knüpfen und im privaten Bereich fortführen, ganz nach dem Motto: Gemeinsam gegen Einsam! Für die angefallenen Lebensmittelkosten erfolgt am Tag eine kleine Umlage. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Di 24.09. | 29.10. | 26.11.2024 |

10.00 – 12.15 Uhr

Kirstin Nobis

gebührenfrei | 3 x = 9 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660110



shutterstock_1655515564

Erste Hilfe am Kind

Für (Groß-)Eltern und andere Interessierte

Erste Hilfe bei Kindern erfordert Zuwendung, starke Nerven und spezielle Fähigkeiten und Kenntnisse. Lernen Sie praxisorientiert, wie man kleine und große Notfallsituationen mit Kindern sicher meistern kann.

Sie lernen:

- Prävention
- Richtiges Verhalten im Notfall
- Erste Hilfe bei Atemnot
- Stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit
- Herz-Druckmassage, auch an einem speziellen Säuglingsmodell
- Versorgung bei Wunden/ Verbrennungen/ Vergiftungen

Erste-Hilfe-Kurse stärken das Sicherheitsbewusstsein und helfen Ihnen dabei, in Notfällen Ruhe zu bewahren und effektiv zu handeln.

Bitte beachten: Dieser Kurs wird nicht von der Berufsgenossenschaft erstattet und ist nicht als Fortbildung für pädagogische Fachkräfte geeignet. In der Gebühr sind 3 € Materialkosten enthalten.

Sa 28.09.2024 | 10.00 – 14.00 Uhr

Dr. Katharina Wiemann

33,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660048

Erste-Hilfe-Kurs für Familien

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Es ist ein gutes Gefühl, sich und anderen helfen zu können! Der Kurs richtet sich gezielt an Eltern und Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkeln ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen wollen. Die Kinder erleben, dass ihr Handeln etwas Gutes bewirkt. Ein gemeinsamer Erste-Hilfe-Kurs von Jung und Alt macht eine solche Erfahrung auf besondere Weise möglich. Gleichzeitig werden spielerisch Techniken und Wissen vermittelt und die Bereitschaft zu helfen gestärkt. Unser gemeinsames Ziel: starke, selbstbewusste Kinder, die wissen, wie sie sich und anderen helfen können. Aber auch Mütter und Väter, Omas und Opas, die in der Notsituation richtig handeln.

Sa 30.11.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Dr. Katharina Wiemann

18,00 € Familienpreis für 2 Erw. + Kinder

| 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620126



shutterstock-134410376- ggpcpics

Sommerferien-Yoga in Paffendorf

Achtsames Yoga eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wir werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren. Die Selbstwahrnehmung wird geschult, eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele spürbar. Bei schönem Wetter werden einige der Standübungen im Pfarrgarten durchgeführt. Zusatzinformation: Bitte bringen Sie eine Decke oder einen warmen Pulli und dicke Socken mit.

Claudia Müller-Altana

26,00 € | 4 x = 8 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Pankratius

Glescher Str. 54 | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mi 10.07. – 31.07.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471660021

Mi 10.07. – 31.07.2024 | 19.45 – 21.15 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471660022

Yoga Kurs

Di 27.08. – 03.12.2024 | 17.45 – 19.15 Uhr

Doris Steckenborn

59,80 € | 13 x = 26 UStd.

Ort: KITA Flohkiste -

Integrative Kita & Familienzentrum

Lombardring 8 | 50127 Bergheim

KITA Flohkiste | Nadine Leister | 02271 94 553

Veranstaltungs-Nr. 2471660051

Yin Yoga - Zeit, dich mal um dich zu kümmern

Dieser ruhige Yoga-Kurs bietet dir die Möglichkeit, die Pause-Taste zu drücken und den Blick auf deine eigenen Bedürfnisse zu richten, insbesondere wenn du dich sonst viel um Andere kümmerst.

Im Yin-Yoga geht es darum, in bestimmten Positionen ohne große Muskelanspannung länger zu verweilen.

Auf diese Weise können die Asanas auf körperlicher Ebene dabei helfen, Verspannungen zu lösen oder auch Organtätigkeiten anzuregen. Auf mentaler und emotionaler Ebene kann diese Yoga-Richtung dich dabei unterstützen, dich ausgeglichener zu fühlen.

Dadurch kann sich das allgemeine Wohlbefinden auf sanfte Weise steigern.

Zusatzinformation: Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

Alena Schuirmann

66,00 € | 11 x = 22 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mo 02.09.- 25.11.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660087

Di 03.09.- 26.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr
Veranstaltungs-Nr. 2471660088

Yoga für Körper und Seele

in Paffendorf

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

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

Claudia Müller-Altana

58,00 € | 8 x = 16 UStd.

Ort: Pfarrzentrum St. Pankratius

Glescher Str. 54 | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mi 04.09.- 13.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660023

Mi 04.09. - 13.11.2024 | 19.45 – 21.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660024

Yoga für Körper und Seele

in Glessen

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

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

Mo 09.09.- 02.12.2024 |

19.30 – 21.00 Uhr

Claudia Müller-Altana

60,00 € | 12 x = 24 UStd.

Ort: Kath. Kindergarten St. Pankratius

Pfarrer-Tirtey-Straße 2 | 50129 Bergheim

Kath. Familienzentrum St. Pankratius

Maren Magnus | 02238 9499213

Veranstaltungs-Nr. 2471660018



shutterstock/130781543, C. Seimon

Yoga für Schwangere

Yoga ist eine besondere Form der Bewegung, da es auch positive Effekte auf Körper und Geist hat. In der Schwangerschaft ist eine besondere Anleitung gefragt, um Ihre mentale und körperliche Gesundheit zu stärken. Gleichzeitig können Sie Ihren Körper, der sich während der Schwangerschaft verändert, neu kennenlernen und sich auf das Kommende vorbereiten.

Zusatzinformation: Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

Mo 16.09.- 04.11.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr|

Claudia Müller-Altena

42,00 € | 6 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660107

.....

Yoga mit Baby

Ein Yogakurs für junge Mütter, frühestens 8 Wochen nach Entbindung und 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Mit Yoga,- Atem- und Entspannungsübungen zur Kräftigung, Zentrierung, Dehnung und Entspannung, um die Herausforderungen des Mama-Alltags mit Leichtigkeit zu meistern.

Babys sind willkommen, bis sie krabbeln können, werden aber die meiste Zeit auf einer Decke nur Beobachter sein. Auch für Anfängerinnen geeignet.

Zusatzinformation: Bitte bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit. Das Angebot kann direkt als kompletter Kurs gebucht werden, Sie können aber auch noch während des Verlaufs mit ihren Babys in den Kurs einsteigen.

Di 29.10.- 26.11.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

Claudia Müller-Altena

35,00 € | 5 x = 10 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471620273

.....

shutterstock:378945601-NAR studio



Yoga für Körper und Seele – Ein Yoga-Angebot nur für Frauen

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

Mo 11.11. – 02.12.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr

Claudia Müller-Altena
24,00 € | 4 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660108



Atem & Bewegung: Ganzheitliches Training für Körper und Geist

Mit besonderen Atem- und Körperübungen im Stehen und im Sitzen geht es darum, neue Lebensräume zu entdecken.

Zusatzinformation: Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Mo 26.08. – 30.09.2024 |

15.00 – 16.00 Uhr

Michaela Zohner-Pott

27,00 € | 6 x = 6 UStd.

Ort: Arztpraxis Dr. Schlott

Hauptstraße 13 | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660114

mUm - meditieren und mehr

Achtsam und gelassen durchs Leben gehen - Energie durch Ruhe und Schweigen - dem eigenen Kern begegnen und innere Transparenz entwickeln.

Der Kurs bietet thematisch orientierte Abende mit verschiedenen Meditationsformen und Achtsamkeitsübungen für Interessierte.

Bitte auf bequeme Kleidung achten und eine Decke mitbringen.

Fr 06.09.- 06.12.2024 | 19.30 – 21.00 Uhr

Monika Berg

59,50 € | 7 x = 17 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660025

EFT-Tapping für Gesundheit, Beziehungen und Wohlbefinden - Ein dynamischer Kurs

Entdecken Sie die transformative Kraft der EFT-Tapping-Technik in diesem energiegeladenen Kurs.

Mit Leidenschaft und Begeisterung führt Sie unsere erfahrene Kursleiterin durch die Grundlagen des Emotional Freedom Techniques (EFT) Tappings, einer bewährten Methode zur Selbsthilfe, die emotionale und körperliche Blockaden durch Klopfakupressur löst.

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Kernbereiche des Lebens: Gesundheit, Beziehungen und Partnerschaft sowie Wohlbefinden, Fülle und Erfolg.

Sie lernen, wie Sie EFT-Tapping anwenden, um Stress abzubauen, emotionales Gleichgewicht zu finden und positive Veränderungen in Ihrem Leben zu fördern. Nehmen Sie an unserem Kurs teil und erlangen Sie die Werkzeuge, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Ziele mit Zuversicht zu erreichen.

Di 27.08. – 03.12.2024 |

18.00 – 19.00 Uhr

Birgit Hölter

52,00 € | 13 x = 13 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660117

.....



shutterstock_1105300325_Aleksandr Simonov

Meditation - Bewegung - Achtsamkeit

Ein Meditations-Workshop
im Anton-Heinen-Haus

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit verschiedene Meditationen kennen zu lernen. Meditation ist nichts anderes als der Wunsch, wieder im Einklang mit sich selbst und seiner Natur zu kommen, seine eigene Mitte zu finden. Regelmäßige Meditation verbessert nachgewiesen das Stressempfinden und stärkt die emotionale Stabilität sowie das positive Denken. Bewegung führt unseren Verstand über das Loslassen von Anspannung in die Entspannung und Stille. Hier können wir das Netz der Gedanken verlassen und durch Achtsamkeit jeden Moment bewusst wahrnehmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Zusatzinformation: Bitte bequeme Kleidung anziehen und evtl. eine Decke und Socken mitbringen.

Sa 07.09.2024 | 10.00 – 15.15 Uhr

Angelika Göbbels

24,50 € | 1 x = 7 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660113

Achtsamkeit in der Advents- und Vorweihnachtszeit

Achtsamkeit hilft dabei unseren Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. So können wir Momente bewusst erleben - ohne Bewertung.

In diesem Workshop geht unsere Aufmerksamkeit zu unserem Herz als Symbol der Liebe, als Symbol des Mitgefühls und als Symbol der Nächstenliebe. Durch verschiedene Übungen können wir zu mehr Frieden und Selbstliebe finden.

Eine Bewegungsmeditation, die Herz-Chakra-Meditation, verbindet Herz und Verstand. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.

Zusatzinformation: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

So 01.12.2024 | 10.00 – 12.15 Uhr

Angelika Göbbels

10,50 € | 1 x = 3 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660112



shutterstock_1532068016_Lightspring

Koordination-Gleichgewicht-Fitness

Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und die Mobilisierung der Gelenke stehen im Fokus dieses Kurses. Weitere Schwerpunkte sind die Verbesserung der mit zunehmendem Alter abnehmenden Fähigkeiten in den Bereichen Gleichgewicht und Koordination. Hier zielen die Übungen auf den Erhalt und die Verbesserung der Alltagssicherheit, um beispielsweise Stürze vermeiden zu helfen.

Robert Konrath

96,20 € | 13 x = 26 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mo 26.08. – 02.12.2024 |

08.45 – 10.15 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660119

Mo 26.08. – 02.12.2024 |

10.30 – 12.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660120

Koordination - Gleichgewicht - Fitness Light

Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und die Mobilisierung der Gelenke stehen im Fokus dieses Kurses. Weitere Schwerpunkte sind die Verbesserung der mit zunehmendem Alter abnehmenden Fähigkeiten in den Bereichen Gleichgewicht und Koordination. Hier zielen die Übungen auf den Erhalt und die Verbesserung der Alltagssicherheit, um beispielsweise Stürze vermeiden zu helfen.

Mi 28.08. – 04.12.2024 |

08.45 – 10.15 Uhr

Robert Konrath

96,20 € | 13 x = 26 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660121



Elke Moorkamp-589

Tanz mit mir!

Tanzen fördert die Kondition, steigert die Lebensfreude und hält jung. Begegnen Sie Gleichgesinnten, rufen Sie Emotionen wach und tun somit gleichzeitig etwas für die Gesundheit und die Gehirnaktivität. Das Lernen von Schrittkombinationen in rhythmischem Zusammenhang schult das Gedächtnis nachweislich besonders intensiv. Gleichgewicht und Orientierungssinn werden ebenso trainiert wie Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit. Alles Eigenschaften, die das Gehirn braucht, um im Alter fit zu bleiben. Und: Tanzen macht Spaß! Wir tanzen Folklore-, Kreis- und Paartänze. Jede/r ist herzlich willkommen, ob mit Partner/in oder ohne. Zusatzinformation: Kein Kurs am 02.09., 09.09., 16.09. und 23.09.2024.

Mo 26.08. – 02.12.2024 |

17.15 – 18.45 Uhr

Maria Mayr

41,40 € | 9 x = 18 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660133

.....

Aroha

Effektiv-Kräftigend-Entspannend

Aroha ist ein wirksamer und unkomplizierter Gesundheitskurs und dient der Fettreduzierung sowie der Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen. Sie verbessern Ihr Körpergefühl und die Muskelflexibilität, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und versorgen Ihren Körper optimal mit Sauerstoff.

Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen Ihre verborgenen Energien frei und bereiten Ihrer Seele Wohlbefinden. Aroha fördert Ihr Selbstbewusstsein und lässt Sie Ihre körperliche und geistige Kraft spüren. Zudem sorgt Aroha für Stressabbau und ein Gefühl von Entspannung und Mobilität. Die Musik wurde speziell für den Kurs komponiert und erzeugt eine außergewöhnliche Atmosphäre im Einklang zu den Bewegungen.

Aroha ist ein präventives, ausdauerbetontes Workout, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Di 27.08. – 03.12.2024 |

19.00 – 20.00 Uhr

Birgit Hölter

39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660116

.....

Fit Mix Stunde

Ganzkörpertraining am Abend

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

Mi 28.08. – 04.12.2024 |

18.30 – 19.30 Uhr

Spasenka Smilanoska

39,00 € | 13 x = 13 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660082

shutterstock_1033858486_fizlies



Faszinierende Faszien

Intelligentes Training für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Tauchen Sie ein in die Welt der Faszien und entdecken Sie, wie intelligentes Training Ihre Beweglichkeit revolutionieren und Schmerzen lindern kann.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie effektive und innovative Übungen Ihre Faszien - das Bindegewebsnetzwerk Ihres Körpers - gesund und funktional halten. Wir legen den Schwerpunkt auf die praktische Anwendung, damit Sie die Techniken nicht nur verstehen, sondern auch direkt erleben und in Ihren Alltag integrieren können. Freuen Sie sich auf einen überwiegenden Praxisanteil, der Ihnen hilft, schmerzfreier und leicht beweglich zu werden. Nehmen Sie teil und erleben Sie die faszinierenden Effekte eines faszienorientierten Trainings!

Do 29.08. – 05.12.2024 |

19.00 – 20.00 Uhr

Birgit Hölter

36,00 € | 12 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660118

Fit durch den Alltag

Eine Powerstunde zum Ausgleich
der Mehrbelastung im Leben

Wer fit werden will, der muss durch regelmäßige Bewegung und Training Muskulatur aufbauen. In dieser Powerstunde wird Ihre Ausdauer gefördert und Ihr gesamter Körper wird durch gezieltes Trainieren aller Muskelvarianten gestärkt.

Diese enthalten unter anderen Kräftigungs-, Dehnungs-, Stabilisations- sowie Entspannungsübungen.

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

Do 29.08. – 05.12.2024 |

09.00 – 10.00 Uhr

Spasenka Smilanoska
44,40 € | 12 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660019

Den Körper stärken

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

Do 29.08. – 05.12.2024 |

10.00 – 11.00 Uhr

Spasenka Smilanoska
44,40 € | 12 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660020

Stuhlgymnastik

Eine reine Gymnastikstunde für alle, die nicht mehr lange stehen oder auf der Matte liegen können, aber ihre Beweglichkeit trotzdem trainieren möchten. In dieser Stunde trainieren wir den Rücken sowie auch den ganzen Körper, um fit zu bleiben. So, dass alle Gelenke in Bewegung bleiben. Das Alter spielt hierbei keine Rolle, sondern es geht um die Probleme, die die Beweglichkeit mindern. Wir versuchen durch bestimmte Bewegungen eine Verbesserung zu erlangen.

Do 29.08. – 05.12.2024 | 11.15 – 12.15 Uhr

Spasenka Smilanoska
59,20 € | 12 x = 12 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660115



shutterstock-367740026-belushi

HAUSHALT



shutterstock-703631410-VICUSCHKA_BalanceFormCreative

Ein Haushalt gleicht einem kleinen Unternehmen: Mit begrenzten zeitlichen und finanziellen Ressourcen klarkommen und im „operativen Geschäft“ kochen, backen, waschen, nähen und die Wohnung sauber halten. Das Haushaltsmanagement geht aber noch weiter: Wie lässt sich ein harmonischer Lebensraum gestalten, in dem ein familiäres Miteinander stattfinden kann? Unsere Angebote zu diesem Thema liefern Hintergrundwissen und viele praktische Tipps für den Alltag.

Kreatives Patchwork

Phantasievolle Kunstwerke zum Selberrähen

Gestalten Sie eine Decke oder ein Bild nach eigenen Entwürfen mit geometrischen ineinandergreifenden Mustern. Sie erhalten umfassende Grundkenntnisse, zahlreiche Tipps zum Schritt- für-Schritt Nähen einer Patchwork Fläche bis hin zur Fertigstellung Ihres textilen Kunstwerkes mit der elektrischen Nähmaschine und per Hand.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

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

Mo 26.08. – 02.12.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr

Angela Hohn

97,50 € | 13 x = 39 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660086

.....



Mit Nadel und Faden

Nähen Sie Ihr Wunschprojekt!

Ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, unsere Schneidermeisterin erklärt Ihnen die Grundfertigkeiten und Feinheiten des Schneiderns und begleitet Sie bis hin zum fertig gestellten Kleidungsstück. Wählen Sie ein neues Kleidungsstück oder arbeiten Sie Ihre alte Garderobe auf. Aus unserem großen Fundus an aktuellen Modezeitschriften können Sie sich ein Modell aussuchen oder bringen Sie einen Schnitt Ihrer Wahl mit. Für alle Teilnehmenden stehen elektrische Markennähmaschinen, zwei Overlockmaschinen und benötigtes Werkzeug zur Verfügung.

Besprechen Sie vor Kursbeginn Ihre Ideen mit der Kursleiterin, Ulla Annen, unter Tel: 02271/63726.

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

Hochwertige elektrische Nähmaschinen sind für jede/n Teilnehmer/in vorhanden. Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

Ulla Annen

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Kreatives Nähatelier am Dienstagmorgen

Di 27.08. – 08.10.2024

09.00 – 12.00 Uhr

103,60 € | 7 x = 28 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660100

.....

Di 29.10. – 03.12.2024

09.00 – 12.00 Uhr

88,80 € | 6 x = 24 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660102

.....

Kreatives Nähatelier am Freitagmorgen

Fr 30.08. – 11.10.2024

09.00 – 12.00 Uhr

103,60 € | 7 x = 28 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660103

.....

Fr 08.11. – 06.12.2024

09.00 – 12.00 Uhr

74,00 € | 5 x = 20 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660104

.....

Kreatives Nähatelier am Samstag

Sa 05.10. und 12.10.2024

09.00 – 12.00 Uhr

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660141

.....

Sa 30.11. und 07.12.2024

09.00 – 12.00 Uhr

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660140

.....

Wir nähen eine Tasche – Schneiderworkshop Handmade

Sie nähen eine Tasche mit 3 großen Fächern, 3 Reißverschlüssen und 3 kleinen Fächern. Schrittweise entsteht ein Unikat, auf das Sie stolz sein können.

Vielleicht möchten Sie einen vorhandenen Lieblingsstoff verarbeiten?

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder Teilnehmer erhält im Vorfeld eine genaue Nähanleitung und eine Materialliste.

Sa 21.09. – 28.09.2024 |

10.00 – 13.00 Uhr

Kirstin Nobis

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660131

.....



Kirstin Nobis

Schneiderwerkstatt am Donnerstag - Schnupperkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie den Umgang mit Ihrer Nähmaschine und erstellen bereits erste Näharbeiten. Egal, ob Sie für das Baby/Kind ein einzigartiges Stück nähren wollen oder ein Teil für sich selbst, eine Decke, ein Kissen für die Wohnung... Sie erhalten eine Anleitung im Umgang mit Schnittmustern und Hilfen für die Weiterarbeit über das Nähen bis zur Fertigstellung.

In geselliger Runde macht die textile Arbeit noch viel mehr Spaß. Unser Nähatelier ist mit modernen Nähmaschinen ausgestattet, Sie können aber auch Ihre Maschine mitbringen, um den Umgang daran zu erlernen!
Zusatzinformation: Bitte schon zum ersten Termin mitbringen: Stecknadeln, Schere, Kreide, Maßband, Stoffe, Nähgarn und ggf. Schnittmuster

Do 07.11. – 05.12.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Kirstin Nobis

75,00 € | 5 x = 20 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660135

.....

Handmade - Stoffadventskalender

Persönliche, individuell gestaltete Adventskalender erfreuen sich allgemeiner Beliebtheit. Unsere erfahrene Nähdozentin möchte Ihnen bei der Anfertigung eines solchen Unikats mit einer genauen Nähanleitung helfen. Sicherlich wird ein solcher, individuell befüllbarer Adventskalender über einen langen Zeitraum attraktiv bleiben. Vielleicht nimmt der beschenkte Nachwuchs diesen als Erinnerung sogar in den eigenen Haushalt mit, um die Tradition dort weiterzuführen.

Suchen Sie Ihren Lieblingsstoff für dieses Handmadeprojekt aus und verwandeln ihn in unserem Nähatelier zu einem nachhaltigen Unikat!

Sa 09.11. & Sa 16.11.2024 |

10.00 – 13.00 Uhr

Kirstin Nobis

30,00 € | 2 x = 8 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660134

.....

Fit für die Nähmaschinenpflege und Nähen eines Utensilos

Lernen Sie, Ihre eigene Nähmaschine zu reinigen und zu ölen. Auch das richtige Einfädeln, Aufspulen und Nutzen der Nähprogramme wird erklärt.

Damit Sie ein schönes Werk mit nach Hause nehmen können, nähren Sie ein Utensilo! Bitte 2 unterschiedliche Stoffe je 60x40 cm mitbringen. Hierbei gerne auf abgelegte Kleidung, Geschirrtücher oder Tischdecken o.ä. zurückgreifen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke und den Typ ihrer Nähmaschine an. Dieser Kurs ist geeignet für mechanische Nähmaschinen und Maschinen mit Programmschablonen sowie Overlock-Maschinen.

Sa 21.09.2024 | 15.00 – 18.00 Uhr

Kirstin Nobis

15,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660151

.....

Wax it - Bienenwachstücher selbst herstellen

Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind derzeit zu Recht große Themen bei uns. Als nachhaltige Alternative zur Frischhaltefolie und Alufolie eignen sich hervorragend wiederverwertbare Bienenwachstücher. Diese kosten im Handel viel Geld, können jedoch ganz einfach und mit wenigen Hilfsmitteln schnell selbst gefertigt werden. Durch die Wärme der Hände werden die Wachstücher formbar und passen sich damit ideal an die Form von Lebensmitteln oder Schalen und Schüssel an.

Die Dozentin zeigt Ihnen die Umsetzung und Sie fertigen die nützlichen Abdeckungen mit Ihren ausgewählten Stoffen in beliebiger Anzahl und in verschiedenen Größen in angenehmer Atmosphäre in unserer Lehrküche!

Benötigte Materialien: Baumwollstoff, gewaschen und gebügelt. Zackschere falls vorhanden.

Ggf. Handschuhe und Schürze mitbringen zum Schutz der Hände und Kleidung.

Das Bienenwachs bringt die Kursleiterin mit. Die Kosten hierfür (pro 100g = 3,- Euro) werden mit der Dozentin nach verbrauchter Menge abgerechnet.

Mi 06.11.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr

Nicole Campbell

6,00 € | 1 x = 2 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltung-Nr. 2471660143

Das Häkel 1x1 - Intensiv-Workshop für Anfänger

Dieser Intensiv-Workshop findet in sehr kleiner Runde statt, damit Ihnen die Dozentin die wichtigen Schritte zum Erlernen des Häkelns in Ruhe beibringen kann. So finden Sie einen

guten Zugang zu einem neuen, kreativen Hobby. Gerne können Sie diese Fertigkeiten in einem Folgekurs bei uns ausbauen.

Di 10.09.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Nicole Campbell

17,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltung-Nr. 2471660142

Häkel Dir was!

Wärmende Winteraccessoires

Der nächste Winter steht vor der Tür. Was gibt es dann Schöneres, als einen selbstgehäkelten Schal, der Hals und Seele wärmt? Zur Auswahl stehen einfache und anspruchsvolle Muster, die mit der richtigen Anleitung an diesem Abend zu bewältigen sind.

Es ist auch möglich eine Bommelmütze zu häkeln. Es stehen wieder diverse Muster von einfach bis anspruchsvoll zur Auswahl. Natürlich können Sie auch ein anderes Muster wählen. Oder möchten Sie mit Fäustlingen gut gewappnet sein für kalte Tage. Auch hierfür gibt es ein Muster.

Entdecken Sie in dem Workshop vielleicht die Lust am Häkeln neu oder bauen Sie Ihre Lernkenntnisse aus dem Einsteigerkurs weiter aus. Lassen Sie sich inspirieren sowie von unserer Dozentin in der Umsetzung Ihrer Werke unterstützen.

Benötigte Materialien: mitteldicke Wolle nach Wahl und eine passende Häkelnadel.

Di 12.11.2024 | 18.30 – 21.30 Uhr

Nicole Campbell

10,50 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltung-Nr. 2471660138

Einladung zum festlichen Menü mit der Familie oder Freunden

-raffiniert und saisonal-

Besondere Anlässe verlangen auch eine besondere Mahlzeit für Freunde oder die gesamte Familie. An diesen Tagen ein Menü mit mehreren Gängen zu kochen und trotzdem ganz entspannt zusammensitzen - das geht nicht, meinen Sie? Doch, das funktioniert! Mit unserem Arbeitsplan und unseren Rezeptvorschlägen können Sie Ihre Gäste zu besonderen Anlässen mit etwas Neuem überraschen. Die passenden Getränke werden an diesem Abend von unserer Sommelière vorgestellt.

Helga Hochkirchen

41,50 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Mi 28.08.2024 | 18.00 – 22.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660097

Mi 25.09.2024 | 18.00 – 22.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660098

Mi 04.12.2024 | 18.00 – 22.00 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 2471660099



Kochen für Männer mit Geschmack

Verbessern Sie Ihr Wissen über das Kochen!

Egal, ob Sie gemeinsam mit Ihrer Familie kochen oder selbstständig kreativ die Welt der kulinarischen Genüsse entdecken wollen, hier lernen Sie in der Gruppe Gleichgesinnter Lebensmittel und ihre Verarbeitung kennen. Sie stellen gemeinsam ausgewogene Mahlzeiten zusammen und lernen den zeitsparenden Einsatz moderner Haushaltsgeräte.

Fr 30.08. | 27.09. | 08.11. | 06.12.2024

18.00 – 22.00 Uhr

Helga Hochkirchen

93,00 € | 4 x = 20 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660096

Treffpunkt Küche für Männer

Kochvormittage für Männer

Ergreifen Sie selbst den Kochlöffel und die Initiative für die Zubereitung von schmackhaften und gesunden Mahlzeiten. Die qualifizierte Haushaltsreferentin hat für Sie eine Auswahl an Gerichten mit (auch ohne Fleisch) und unterstützt Sie bei der Zubereitung mit den notwendigen Techniken am Herd.

Di 03.09. | 01.10. | 05.11. | 03.12.2024

09.00 – 12.00 Uhr

Ursula Spantig-Firmenich

96,00 € | 4 x = 16 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660094

Indische Küche für Einsteiger

Lernen Sie die indische Küche mit Ihren feinen Aromen kennen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Gemeinsam kochen wir einige der beliebtesten, als auch einfachsten Gerichte: Zum Beispiel Basmati Reis, Linsen und vegetarische Zutaten wie Blumenkohl, Kartoffeln, Auberginen und Karotten, aus der Region. Außerdem wird das Menü mit einem köstlichen Hähnchenfleischgericht ergänzt. Ein außergewöhnlicher indischer Nachtisch wird das Menü abrunden. Unser Kochreferentenehepaar führt Sie geschult in die Verwendung der landestypischen Gewürze wie Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer ein. Genießen Sie ein reichhaltiges, duftendes und exotisches Essen in einem angenehmen Ambiente!

Sa 14.09.2024 | 10.30 – 14.15 Uhr

Enakshi Das, Anindya Sengupta
36,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0
Veranstaltungs-Nr. 2471660136

Herbstmenü zum Erntedank

Angebot für Landfrauen

Der Sommer ist vorbei, der Herbst naht. Kürzere Tage bedeuten auch mehr Zeit für Gemütlichkeit und gemeinsames Kochen und Speisen. Heute wollen wir die neue Jahreszeit zusammen mit einem mehrgängigen Menü einleiten und zeigen, dass die herbstliche Küche eine ganze Menge zu bieten hat.

In Kooperation mit dem LandFrauenVerband e.V. Rhein-Erft-Kreis/Stadt Köln

Mi 18.09.2024 | 19.00 – 22.00 Uhr

Helga Hochkirchen

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim
Rheinische Landfrauen Vereinigung
Sophie Abels | 0170 8877283

Veranstaltungs-Nr. 2471660089

shutterstock_146345483_Mark Hall



Türkische Spezialitäten – Essen verbindet die Kulturen

Sultan Kilincaslan

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Typisches türkisches Menü

Wir kochen gemeinsam mit der ursprünglich aus der Türkei stammenden Dozentin, eine typische türkische Menüfolge:

Rote Linsensuppe

Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch

Türkischer Reis

Zaziki

Gelin Kuchen – Weißer Brautkuchen

Sie werden die typischen Zubereitungsformen

und Gewürze der Türkei kennenlernen und

genießen gemeinsam einen multikulturellen

Kochkurs in einem schönen Ambiente.

Guten Appetit – Afiyet olsun

Fr 20.09.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

28,00 € | 1 x = 4 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660129

Vegetarisches türkisches Büffet

Wir kochen diesmal gemeinsam verschiedene beliebte vegetarische Büffetkomponenten:

Gefüllte Weinblätter

Bulgur Salat

Börek mit Frischkäsefüllung

Möhrensalat mit Walnüssen und Joghurt

Pudding mit geröstetem Engelshaar

Sie werden die typischen Zubereitungsformen

und Gewürze der Türkei kennenlernen und

genießen gemeinsam einen multikulturellen

Kochkurs in einem schönen Ambiente.

Guten Appetit – Afiyet olsun

Fr 15.11.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

10,00 € | 1 x = 4 UStd.

Veranstaltungs-Nr. 2471660130



shutterstock_2141364273_Fevziye

Osteuropäische Küche

Unsere Dozentin, die selbst Russlanddeutsche ist, wird Ihnen an diesem Kochabend einen Einblick in die Ursprünglichkeit der osteuropäischen Küche geben. Dabei wird Sie gerne Tipps und Erfahrungen an Sie weitergeben.

Als Hauptgericht werden Sie ein vegetarisches Borschtschgericht zubereiten. Informationen zur Fleischvariante erhalten Sie ebenfalls. Dazu backen Sie ein Buttermilchbrot mit Dinkelmehl und als süßen Abschluss einen Apfelblechkuchen nach hausmütterlichem Rezept. Lassen Sie sich in eine andere Kultur entführen und die Küche des Landes genießen!

Mo 23.09.2024 | 17.30 – 21.15 Uhr

Swetlana Sonnberg

28,50 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660139

Ausgewogene Bowls – vielseitig, gesund und lecker

Wer liebt sie nicht, die perfekte, sättigende Bowl, aus Zutaten, die das Herz begehrt?! Verschiedene Bowls, sowohl herzhaftere als auch süße Varianten, werden gemeinsam zubereitet. Jede Person kann dabei ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dadurch entstehen Bowls, die aus unterschiedlichen Komponenten bestehen, so dass diese unverwechselbar werden, bunt als auch geschmacklich.

Gemeinsam bereiten wir zahlreiche Bowls zu. Selbstverständlich sind auch vegane Varianten im Programm.

Sa 28.09.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Helena Vetter

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660127



shutterstock_579577657_Elenadesign

Basische Küche – Entlastung durch Entsäuerung

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung mit überwiegend basisch reagierenden Lebensmitteln zusammenstellen können, um einen positiven Effekt auf Ihren Körper zu erzielen.

Neben theoretischen Informationen kommt auch die Praxis nicht zu kurz. So können Sie gemeinsam Smoothies und Suppen zubereiten und genießen.

Mit neuen Rezepten versorgt, können Sie dann langfristig mehr gesunde Lebensmittel in Ihrem Speiseplan genussvoll einsetzen.

Mi 30.10.2024 | 10.00 – 13.45 Uhr

Maria Mayr

26,60 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660148



shutterstock_67879747_1fong

Vegan Comfort Food

**Herzhafte und süße pflanzliche Gerichte
mit Wohlfühlfaktor**

Die vegane Küche selbst zu erleben und neu zu erfinden ist Ziel dieses Kurses!

Sie lernen moderne internationale Rezepte als auch traditionelle Ideen aus der deutschen Küche, von der Großmutter inspiriert, kennen.

Der Kurs wird von einer jungen angehenden Ernährungswissenschaftlerin geleitet, die ihr Wissen und ihre Leidenschaft für die vegane Küche gerne teilen möchte.

Wenn Sie sich für gesunde und nachhaltige Ernährung interessieren und neue vegane Rezepte kennenlernen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, an diesem Kochkurs teilzunehmen.

Sa 23.11.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

Helena Vetter

25,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660128

Cook and Chill - Bella Italia

Kochtreff für Jugendliche

zwischen 14 und 17 Jahren

Habt Ihr Lust ein lockeres und leckeres Kochevent zu erleben!?

In kleinen Grüppchen kocht ihr in unserer schönen Küche klassische italienische Lieblingsgerichte wie Pasta und Pizza.

Jeder bringt sich ein und ihr erwerbt so mit viel Spaß und guter Unterstützung erste Kochkenntnisse.

Das anschließende gemeinsame Genießen der italienischen Köstlichkeiten bildet den krönenden Abschluss – Bella Italia.

Fr 29.11.2024 | 17.30 – 20.30 Uhr

Elfriede Türnich

22,00 € | 1 x = 4 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660147

Der Geschmack der nordindischen Küche

Möchten Sie eine Reise durch Nordindien und seine Küche und Gewürze erleben, dabei indisches Essen kennenlernen und selbst ein Abendessen in Restaurantqualität zubereiten? Dann laden wir Sie zu diesem besonderen Kochkurs ein.

Nordindisches Essen ist reichhaltig, die Currys haben normalerweise dicke und cremige Soßen, die nicht nur aus frischen Milchprodukten und reichhaltigen Trockenfrüchten, sondern zusätzlich mit viel Liebe hergestellt werden. Die Gewürze aus der Heimat des Referentenehepaars sind magisch und bewirken eine Ausgewogenheit zwischen den Aromen und Texturen der Speisen.

An diesem Abend kochen Sie gemeinsam ein herzhaftes nordindisches Menü:

Als schmackhafte Vorspeise bereiten wir ein reichhaltiges, cremiges Dal zu. Es folgt ein exotisches Hähnchencurry und ein aromatisches vegetarisches Gericht aus lokal verfügbaren Zutaten wie Karotten, Bohnen, Erbsen, Blumenkohl und Kartoffeln. Zum Abschluss wird das Menü mit einem besonderen, winterlichen Dessert abgerundet.

Sammeln Sie bei diesem Kocherlebnis, neue Ideen, Fertigkeiten und spannende Rezepte, die Sie in der bevorstehenden Festzeit auch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden teilen können.

Sa 30.11.2024 | 10.30 – 14.15 Uhr

Enakshi Das, Anindya Sengupta

36,00 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660137

Festliches Weihnachtsmenü serviert mit passenden Getränken

Angebot für Landfrauen

Ein Weihnachtsmenü soll festlich sein und dennoch wenig Stress für die Köchin oder den Koch bedeuten. Neue, raffinierte und einfache Rezeptideen, die wir Ihnen an diesem Abend vorstellen, gelingen mit der richtigen Vorbereitung garantiert. Passende Getränke runden das Menü ab.

In Kooperation mit dem LandFrauenVerband e.V. Rhein-Erft-Kreis/Stadt Köln

Mi 20.11.2024 | 18.00 – 22.00 Uhr

Helga Hochkirchen

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Rheinische Landfrauen Vereinigung

Sophie Abels 0170/8877283

Veranstaltungs-Nr. 2471660090



shutterstock_1897923025_joanna12

Adventsbäckerei - Leckere Naschereien vollwertig umgesetzt

Traditionell gehört zur Weihnachtszeit ein bunter Plätzchenteller, der mit liebevollen Köstlichkeiten gefüllt ist. Kollidiert dies nicht mit dem Anspruch, sich gesund zu ernähren? Unsere Gesundheitsberaterin möchte mit Ihnen Plätzchen backen, die lecker und trotzdem vollwertig und damit gesund sind. Erfahren Sie, welche Rohstoffe das Gebäck zu einem gesunden Genuss machen und probieren Sie in netter Runde bereits einige Rezepte aus. So müssen Sie in der Adventszeit nicht auf leckere und gesunde Naschereien verzichten!

Fr 22.11.2024 | 10.00 – 13.45 Uhr

Maria Mayr

26,60 € | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | 02271 4790-0

Veranstaltungs-Nr. 2471660149

.....



Festliches Weihnachtsmenü serviert mit passenden Getränken

Angebot für die Frauengemeinschaft

St. Remigius Bergheim

Besondere Anlässe verlangen auch eine besondere Mahlzeit für Freunde oder die gesamte Familie. An diesen Tagen ein Menü mit mehreren Gängen zu kochen und trotzdem ganz entspannt zusammensitzen - das geht nicht, meinen Sie? Doch, das funktioniert! Mit unserem Arbeitsplan und unseren Rezeptvorschlägen können Sie Ihre Gäste zu besonderen Anlässen mit etwas Neuem überraschen. Die passenden Getränke werden an diesem Abend von unserer Sommelière vorgestellt.

In Kooperation mit der Frauengemeinschaft St. Remigius Bergheim

Mi 27.11.2024 | 18.00 – 22.00 Uhr

Helga Hochkirchen

Gebühr auf Anfrage | 1 x = 5 UStd.

Ort: Anton-Heinen-Haus

Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Frauengemeinschaft St. Remigius e.V.

Bergheim

Gisela Atzrodt | 02271 62500

Veranstaltungs-Nr. 2471660095

.....

HINWEISE UND SERVICE



Kursanmeldungen zu Veranstaltungen im Anton-Heinen-Haus bitte schriftlich an

Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft
Anton-Heinen-Haus
Kirchstr. 1b, 50126 Bergheim
Telefon 02271/4790-0
E-Mail info@bildungsforum-rhein-erft.de
Internet www.bildungsforum-rhein-erft.de

Für Kursanmeldungen zu Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartner/innen wenden Sie sich bitte direkt an die unter der jeweiligen Veranstaltung angegebenen Personen.

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

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie am Ende dieser Broschüre oder unter www.bildungsforum-rhein-erft.de

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich bei uns über mögliche Ermäßigungsgründe.

Weitere Angebote – auch im gesamten Rhein-Erft-Kreis - finden Sie im Internet unter www.bildungsforum-rhein-erft.de.

Hinweis zur Barrierefreiheit

Alle Kursräume des Anton-Heinen-Hauses sind barrierefrei zugänglich.



Ein barrierefreies WC sowie ein Aufzug sind vorhanden.

Behindertengerechte Parkplätze befinden sich direkt gegenüber dem Eingang.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

Bankverbindung

IBAN DE69 3705 0299 0142 0113 42
Kreissparkasse Köln

Bürozeiten

Montag - Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr
Montag - Donnerstag: 14:00 - 16:30 Uhr

Während der Schulferien können die Bürozeiten abweichen. Bitte beachten Sie die Zeiten, in denen das Haus geschlossen ist.

Ihre Ansprechpartner/-innen beim Katholischen Bildungsforum Rhein-Erft

Pädagogische Mitarbeiterinnen

Alexandra Parker



Kommisarische Leiterin
02271/4790-49
parker@
bildungsforum-rhein-erft.de

Viktória Földváry-Tüschböner



02271/4790-24
tueschenboenner@
bildungsforum-rhein-erft.de

Claudia Abts



02271/4790-13
abts@
bildungsforum-rhein-erft.de

Ulrike Nießen



02271/4790-20
niessen@
bildungsforum-rhein-erft.de

Eva Brebeck-Nysten



02271/4790-19
brebeck-nysten@
bildungsforum-rhein-erft.de

Tanja Steinfott-Lecke



02271/4790-14
steinfort-lecke@
bildungsforum-rhein-erft.de

Mitarbeiter/innen in der Verwaltung

Sandra Schwarz



Büroleitung
02271/4790-50
schwarz@
bildungsforum-rhein-erft.de

Michael Baum



Verwaltungsmitarbeiter
02271/4790-22
baum@
bildungsforum-rhein-erft.de

Imane Moussaoui



Verwaltungsmitarbeiterin
02271/4790-0
moussaoui@
bildungsforum-rhein-erft.de

Claudia Koch



Verwaltungsmitarbeiterin
02271/4790-18
koch@
bildungsforum-rhein-erft.de

Regine Grathwohl



Aushilfe
02271/4790-0
grathwohl@
bildungsforum-rhein-erft.de

Marita Schmitz



Verwaltungsmitarbeiterin
02271/4790-115
schmitz@
bildungsforum-rhein-erft.de

Michaela Müller-Friedrich



Aushilfe
02271/4790-0
mueller-friedrich@
bildungsforum-rhein-erft.de

Mitarbeiter/innen der Hauspflege

Ingrid Heß

Monika Schillberg

Francesca Terrasi

Diana Vella

Lorenza Vella

Hausmeister

Achim Bürgel

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V.

Geltungsbereich

Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Verhältnis zwischen TeilnehmerInnen und Teilnehmern an Veranstaltungen und der Bildungseinrichtung. Abweichende Allgemeine Geschäfts- oder Veranstaltungsbedingungen haben keine Gültigkeit.

Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung die Anmeldekarten im Programmheft, die separaten Flyer bzw. Anmeldekarten oder die Online-Anmeldung auf unserer Internetseite.

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe des vollen Namens, der Anschrift und Telefonnummer erfolgen.

Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des festgesetzten Teilnahmeentgeltes, auch für durch Sie angemeldete andere Personen.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und werden benachrichtigt, falls eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt.

Bei gesondert gekennzeichneten Kursen behalten wir uns vor, die Veranstaltung auch digital durch- bzw. fortzuführen.

Ein Anspruch auf Kostenerstattung entsteht dadurch nicht.

Anmeldung für Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

Anmeldungen für Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern in den katholischen Kirchengemeinden und den Verbänden und Einrichtungen sind an die im Programmheft bzw. auf der Internetseite jeweils angegebene Person zu richten.

Online-Anmeldung

Die Darstellung der Veranstaltungen auf den Internetseiten der Einrichtungen in Verbindung mit der Online-Anmeldung stellt kein rechtlich bindendes Angebot, sondern einen unverbindlichen Online-Katalog dar. Durch Anklicken des Buttons „kostenpflichtige Bestellung“ geben Sie eine verbindliche Bestellung der auf dem Bestellformular aufgeführten Veranstaltung ab. Die Bestätigung des Zugangs Ihrer Bestellung erfolgt durch automatisierte E-Mail unmittelbar nach dem Absenden der Bestellung und stellt noch keine Vertragsannahme dar. Wir können Ihre Bestellung durch Versand einer separaten Anmeldebestätigung per E-Mail innerhalb von fünf Tagen annehmen.

Zahlungsweise

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftinzug. Anmeldungen über das Internet oder per E-Mail sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftinzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen. SEPA-Lastschriftinzug Das Lastschriftinzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50ZZZ00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem.

Die Vorteile für Sie sind:

- Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.
- Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen.
- Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftinzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigen Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

Banküberweisung

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Ratenzahlung

In Ausnahmefällen kann durch die Einrichtungsleitung eine Ratenzahlung genehmigt werden. Dies ist vor Kursbeginn mit der Bildungseinrichtung abzusprechen, und nur mit Erteilung einer SEPALastschrift möglich.

Rücktritt

Die Pflicht zur Zahlung der Vergütung entfällt, wenn die schriftliche Rücktrittserklärung uns spätestens am 7. Tag vor dem Veranstaltungstermin zugeht. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist die volle Teilnehmergebühr zu zahlen.

Für Veranstaltungen im Bereich der beruflichen Qualifikationen (z.B. Schultag u. Kindertagespflege) oder mit ausgewiesenen personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln (z.B. Bildungsschecks) oder mit Übernachtung und Verpflegung gelten abweichende Rücktrittsfristen.

- Kursangebote im Bereich der beruflichen Qualifikationen 6 Wochen vor Kursbeginn
- Kursangebote mit personenbezogenen öffentlichen Fördermitteln 8 Wochen vor Kursbeginn
- Kursangebote mit Übernachtung und Verpflegung entsprechend der allg. Reisebedingungen Maßgebend ist in allen Fällen das Eingangsdatum der Abmeldung.

Zur Fristwahrung muss die Rücktrittserklärung schriftlich in der Einrichtung eingehen, in der die Anmeldung erfolgte.

Besondere Hinweise

Die Möglichkeit des Rücktritts erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor Sie die Möglichkeit des Rücktritts ausgeübt haben.

Mahnverfahren

Bei Zahlungsverzug berechnen wir nach einer ersten kostenfreien Zahlungserinnerung für die erste Mahnung 2,00 € und für eine weitere Mahnung 5,00 €.

Erstattung

Kommen Veranstaltungen nicht zustande, werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Ermäßigungen/Erstattungen

Die Teilnehmergebühren sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr kostengünstig kalkuliert. Aus diesem Grund gibt es auch nur in einzelnen Programmbereichen bzw. für einzelne Zielgruppen die Möglichkeit einer Gebührenermäßigung. Bitte informieren Sie sich über mögliche Ermäßigungsgründe und einzureichende Nachweise bei der Bildungseinrichtung. Sie müssen bis zum ersten Kurstag bei der Bildungseinrichtung beantragt werden. Später eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden. In Bezug auf die Erstattungsmöglichkeiten der Krankenkassen bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich an ihre jeweilige Krankenkasse zu wenden. Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Beendigung Ihres Kurses eine Bescheinigung über die Teilnahme und die Zahlung der Teilnahmegebühr aus.

Teilnahmeentgelte

Jede Veranstaltung ist mit dem fälligen Teilnahmeentgelt ausgezeichnet. Eine Unterrichtsstunde (UStd.) umfasst 45 Minuten. In Einzelfällen sind zusätzliche Mehrkosten und Umlagen in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Solche Sachkosten sind von der Ermäßigungsmöglichkeit ausgeschlossen. Sie werden mit den Teilnehmergebühren fällig.

Wechsel der Kursleitung

Aus wichtigen Gründen können Veranstaltungen mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben durchgeführt werden. Daraus entsteht kein Rücktrittsrecht.

Terminänderung

Die Bildungseinrichtung behält sich Terminänderungen vor.

Mindestteilnehmerzahl

Veranstaltungen werden in der Regel ab 10 Personen durchgeführt.

Mindestalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Bildungseinrichtung ist eine Bildungseinrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung. Erwachsene im Sinne des Weiterbildungsgesetzes sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 16 Jahren. Das Mindestalter zur Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt daher 16 Jahre. Veranstaltungen der Familienbildung sehen auch die Teilnahme von Kindern vor (Eltern-Kind-Kurse). Weitere Veranstaltungen, für die eine Teilnahme auch unter 16 Jahren möglich ist, enthalten einen ausdrücklichen Hinweis. Die Teilnahme von Kindern ist in Begleitung Erwachsener möglich, sie bedarf der Zustimmung aller Erziehungsberechtigten.

Haftung und Datenschutz

Die Bildungseinrichtung übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) elektronisch gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nur auf gesetzlicher Grundlage oder Ihre ausdrückliche Zustimmung statt. Dies gilt für alle bei der Anmeldung aufgenommenen Daten sowie für eventuell erfasste Daten im Zusammenhang mit Befragungen.

Die Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

<https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-erzdioezese-koeln-ev/datenschutz/>

Aufnahme von Wort-, Bild- und Tonbeiträgen Tonbandgeräte, Film-, Foto- oder Videokameras dürfen bei der Veranstaltung nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Veranstalters betrieben werden.

Aufnahmen jedweder Form – auch durch den Einsatz von Mobiltelefonen – sind daher untersagt.

Jeder Missbrauch wird mit den Mitteln des Straf- und Hausrechts verfolgt.

Digitale Kursangebote

Jeder Teilnehmer ist für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet- Zugangs (Hardware, TK-Anschlüsse, etc.) und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten des Bildungswerkes notwendigen technischen Einrichtungen und Software (insbesondere Webbrowser) selber und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich.

Fundsachen

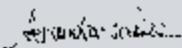
Fundsachen, die in den Räumlichkeiten der Bildungseinrichtung liegen bleiben, werden bis maximal 2 Monate in der Bildungseinrichtung verwahrt und können während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

Qualitätsversprechen

Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in NRW Zertifiziert nach Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer, liebe Kooperationspartner,
seit Dezember 2009 sind wir erfolgreich zertifiziert nach der Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001.
Dieses Zertifikat verpflichtet uns, sorgfältig auf die Erfüllung unserer Qualitätsstandards zu achten.
Ihre Zufriedenheit mit unseren Weiterbildungsveranstaltungen steht dabei an erster Stelle.
Wir arbeiten gezielt daran, diese Zufriedenheit aufrechtzuerhalten bzw. zu steigern, indem wir aus
Ihren und unseren positiven Erfahrungen, aber auch aus Ihren kritischen Rückmeldungen lernen.
Wir bitten Sie daher, den am Ende eines Kurses oder einer Veranstaltung von uns ausgegebenen
Fragebogen auszufüllen und sich somit an unserer Qualitätserhebung zu beteiligen.
Natürlich können Sie uns auch unabhängig von der schriftlichen Befragung eine Rückmeldung geben,
was Sie für gut gelungen halten oder was aus Ihrer Sicht verbessert werden sollte. Wir greifen Ihre
Anregungen gerne auf und nutzen Ihre Ideen als Optimierungsimpuls!
Falls Sie weitere Fragen zu unserem Qualitätsmanagement haben, können Sie sich gerne an die
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Katholischen Bildungsforums Rhein-Erft wenden.

Herzlichen Dank!



Alexandra Parker



Katholisches Bildungsforum Rhein-Erft

Anton-Heinen-Haus | Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Telefon 02271 4790-0 | Telefax 02271 4790-90

info@bildungsforum-rhein-erft.de | www.bildungsforum-rhein-erft.de