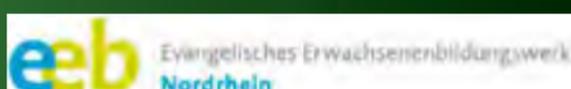




# Programm 2021

Familienbildung  
Erwachsenenbildung  
Seniorenarbeit



[www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de)

## Familien- und Erwachsenenbildung

Sekretariat: Montag bis Donnerstag: 8:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstag: 14:00 bis 17:00 Uhr (telefonsich)  
Margarethe Tarlinski, Svenja Straube  
Telefon: 02421/188-170 FAX: 188-188

E-Mail: [bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de](mailto:bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de)

Internet: [www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de)

Lern-Plattform: [bildung-ev-nrw.de](http://bildung-ev-nrw.de), [familienbildung-digital.de](http://familienbildung-digital.de)

Elmar Farber

Pädagogischer Mitarbeiter (FB)      Telefon: 188-171

Doris Unsleber

Pädagogische Mitarbeiterin (EB)      Telefon: 188-120

Jolanta Steffens

Koordinatorin Integrationskurse      Telefon: 188-116

Regina Jaschke-Schröder

Koordinatorin Integrationskurse      Telefon: 188-116

Anmeldung zum Integrationskurs (nur persönlich):

Dienstag & Freitag von 9:00 bis 12:30 Uhr

## Seniorenbildung „Das Netz...“

Ingrid Draba

Pädagogische Mitarbeiterin      Telefon: 188-174

Stefanie Radermacher-Loup      Telefon: 188-123

(Sekretariat, Dienstag und Donnerstag: 9-12 Uhr)

## Über uns...

Die Familien- und Erwachsenenbildung im Haus der Evangelischen Gemeinde zu Düren bietet ein breites Spektrum an Bildungsangeboten für Jung bis Alt - vom Schnullercafé bis zur Seniorengymnastik. Wir unterstützen junge Familien und ältere Menschen durch zahlreiche, breit gefächerte Bildungsangebote. Wir fördern die intergenerative Verständigung und bieten unterschiedliche Angebote für Menschen jeden Alters.

Die Familien- und Erwachsenenbildung agiert als eine Einrichtung, wir sind jedoch in verschiedenen Verbänden organisiert. Dies wird Ihnen als Teilnehmer/in nicht auffallen, sie erkennen die Zuordnung der Kurse aber am Anfangsbuchstaben der Kursnummer (F=Familienbildung, E=Erwachsenenbildung).

Die Familienbildungsstätte im Haus der Evangelischen Gemeinde zu Düren ist eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW und ist nach ISO 9001:2008 durch den TÜV Süd zertifiziert. Die Familienbildungsstätte ist Mitglied im Kooperationsverbund der Landesarbeitsgemeinschaft Evangelischer Familienbildungsstätten und -werke im Rheinland.



Die Erwachsenenbildungsstätte ist Mitglied im Evangelischen Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V., dem Trägerverein einer nach § 14 des 1. Weiterbildungsgesetzes in Nordrhein Westfalen (WbG NRW in der Neufassung vom 14. April 2000) anerkannten Einrichtung der Weiterbildung, bei der die Verantwortung für die Planung und Durchführung der von uns angebotenen Weiterbildungsveranstaltungen liegt. Die Erwachsenenbildung ist zertifiziert durch das Gütesiegel Weiterbildung.

## Zur Begrüßung

Liebe Leserin, lieber Leser,  
erlauben Sie uns einen kurzen Blick zurück bevor wir uns dem neuen Programm 2021 widmen. Denn das vergangene Jahr war für uns alle sehr ereignisreich und einschneidend. Nie zuvor waren wir gezwungen, unseren Betrieb derart einzuschränken. Wir haben Hygienekonzepte erarbeitet und umgesetzt, Kurse verschoben und in Kleingruppen aufgeteilt, Sie als Teilnehmende im Freien treffen und tanzen lassen...

Das Gartenwissen - früher live im Ostgarten vermittelt - können Sie nun im monatlichen Newsletter nachlesen.

Auch personell hat sich Einiges getan. Im Sekretariat hat sich Doris Breuer in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Svenja Straube nimmt ihren Platz nun seit März 2020 ein. Auch Ulla Struve wurde im Dezember verabschiedet und der Nachbarschaftstreff der Gemeinwesenarbeit angegliedert. Leider fand die Verabschiedung und Würdigung coronabedingt nur im kleinen Kreis, bzw. online statt.

Wir wollen optimistisch sein und hoffen, Sie bald wieder im Haus der Evangelischen Gemeinde und den vielen Veranstaltungsorten in Stadt und Kreis Düren begrüßen zu können. Alle Präsenzkurse werden entsprechend der gültigen Schutzverordnung durchgeführt. Wir stellen uns darauf ein, dass uns Kontaktbeschränkungen in 2021 weiter beschäftigen werden. Nicht nur deshalb bieten wir inzwischen auch verschiedene Online-Kurse an. Außerdem können Sie sich online auch auf unseren Moodle-Plattformen weiterbilden und austauschen. Wohlwissend dass dies alles keine Präsenz-Kurse ersetzen kann, wollen wir die Chancen, die uns (sowie unseren Kursleitenden und nicht zuletzt Ihnen als Teilnehmende) digitale Bildungsformate bieten, nach Möglichkeit nutzen.

Alle weiteren Informationen zu unseren digitalen Bildungsangeboten auf [www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de)!



Wir, das sind von links nach rechts: Regina Jaschke-Schröder (Sprach- und Integrationskurse), Jolanta Steffens (Sprach- und Integrationskurse), Ingrid Draba (Seniorenarbeit), Doris Unsleber (Erwachsenenbildung), Elmar Farber (Familienbildung), Svenja Straube (Sekretariat), Pfr. Dr. Dirk Chr. Siedler (Ausschussvorsitzender), Margarethe Tarlinski (Sekretariat).

**Jetzt aber - wie immer - viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programmheft!**

# Inhaltsverzeichnis

## ELTERN & KINDER, PÄDAGOGIK

Elternstart NRW	5-6
Spielgruppen	6
Turnen, Kochen	7-8
Familienzentren, Medienpädagogik & Kindertagespflege	9

## NATUR UND LEBENSART

Wald	10-12
Garten	12-15
Berufliche Qualifizierung	16-18
Meditatives Wandern	19
Richtig gut leben statt viel haben	20-23
Naturerleben für Erwachsene	23-24

## ENTSPANNUNG, BEWEGUNG & KOCHEN

Kochen & Backen	25-27
Entspannung & Gymnastik	28-30
Tanz, Theater, Selbstverteidigung	30-32

## INTEGRATIONSKURSE UND SPRACHE

Integrationsagentur	32
Integrationskurse und Sprache	33

## KULTUR 34

## POLITIK, THEOLOGIE & PHILOSOPHIE

Politik	35
Theologie & Philosophie	36-38
Christliche Kunst	39

## NÄHEN, STRICKEN, ENCAUSTIC 40-41

## ÄLTERE, GEMEINSCHAFT, HILFE

„Das Netz“	42
Erzählcafé, Kultur-Café	42
Englisch für Senioren	43
Repaircafé	44
Club55 Handwerkerdienst	44
Internetcafé	45
Offene Sprechstunde	45
Dürener Sozialrad	46

## AUSSENBEZIRKE

Düren-Ost	46
Birkesdorf, Buir	47-48
Kreuzau	48-51
Merzenich	51-53
Nideggen-Schmidt	53-54
Nörvenich	54

## Notizen, Grundlinien & AGB 57-58

## ELTERN & KINDER, PÄDAGOGIK

Gemeinsam mit Mama oder Papa spielen, singen, turnen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen - das macht schon den ganz Kleinen Spaß... Für die Eltern bieten unsere Eltern-Kind-Gruppen Gelegenheit, andere Mütter und Väter kennenzulernen und sich mit Ihnen und der Kursleitung über alle Fragen rund um ihre Kinder, deren Entwicklung und Erziehung auszutauschen.

## ELTERNSTART NRW

Elternstart NRW ist ein kostenloses Angebot der anerkannten Familienbildungsstätten, das vom Familienministerium NRW finanziert wird.

Elternstart NRW-Kurse bieten die Gelegenheit, sich in lockerer Atmosphäre mit anderen jungen Eltern auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich mit allen Fragen rund um das erste Lebensjahr bzw. die frühkindliche Entwicklung zu beschäftigen.

Elternstart NRW-Kurse umfassen fünf kostenlose Termine für nordrheinwestfälische Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Neben den Elternstart NRW-Kursen bieten wir außerdem offene Treffs im Rahmen von Elternstart NRW an. Beim Besuch der offenen Treffs sind Sie nicht auf fünf Termine beschränkt!

Weitere Elternstart NRW-Kurse und -Treffs finden Sie in den Außenbezirken. Bitte für den aktuellen Stand auf unsere Website [www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de) schauen.



### ELTERNSTART NRW: SCHNULLER-CAFÉS

**Kostenlose Eltern-Kind-Frühstückstreffs, keine Voranmeldung nötig.** Kooperationspartner: Jugendamt/Frühe Hilfen Stadt und Kreis Düren. Finanziert über das Projekt "Elternstart NRW" des Landes-Familienministeriums NRW.

#### SCHNULLER-CAFÉ DÜREN-OST:

**Immer freitags 10:00 - 12:00 Uhr**

im Bürgerhaus Düren-Ost,  
Nörvenicher Str. 7-9  
Yvonne Katzenberger

#### SCHNULLER-CAFÉ DÜREN-NORD:

**Immer mitwochs 10:00 - 12:00 Uhr**

im Haus für Alle (Nordpark)  
N.N.

#### SCHNULLER-CAFÉ MERZENICH:

**Immer montags 10:00 - 12:00 Uhr**

im Gemeindehaus Merzenich,  
Severin-Böhr-Straße 15  
Yvonne Katzenberger

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bundesinitiative  
Frühe Hilfen

Frühe Elternhilfe  
Düren



## Familienbildung

### ELTERNSTART NRW: ZAPPELMÄNNER 0-8 MONATE

Beim gemeinsamen Spielen, Basteln und Entdecken können Eltern mit ihren Kindern ab 1 Jahr erste Gruppenerfahrungen machen. Außerdem haben die Eltern die Möglichkeit, sich auszutauschen, Rat zu suchen und praktische Anregungen zu erhalten.

**F211-11-04** ab 14.01.21 5x kostenlos  
donnerstags 09:45-11:15 Uhr

**F213-11-04** ab 09.09.21 5x kostenlos  
donnerstags 09:45-11:15 Uhr

Raum: DELFI®  
Yvonne Katzenberger



### SPIELGRUPPEN (CA. 1-3 JAHRE)

Hier finden Sie Spielgruppen für Eltern mit Kindern zwischen (ca.) 1 und 3 Jahren. Beim gemeinsamen Spielen, Basteln und Entdecken können Eltern mit ihren Kindern erste Gruppenerfahrungen machen. Außerdem haben die Eltern die Möglichkeit, sich auszutauschen, Rat zu suchen und praktische Anregungen zu erhalten.

Weitere Spielgruppen finden Sie unter der Rubrik Wald & in den Außenbezirken!

### ELTERN-KIND-TREFF "KRABELKÄFER" AB 1 JAHR (DN-OST)

**F211-16-07** ab 13.01.21 10x  
mittwochs 09:45-11:15 Uhr € 50,00

**F212-16-07** ab 14.04.21 10x  
mittwochs 09:45-11:15 Uhr € 50,00

Bürgerhaus Düren-Ost, Nörvenicher Str. 7-9  
Yvonne Katzenberger

### ELTERN-KIND-TREFF "ZAPPELMÄNNER" 4-14 MONATE

**F212-16-08** ab 15.04.21 9x  
donnerstags 09:45-11:15 Uhr € 45,00

Raum: DELFI®  
Yvonne Katzenberger

### ELTERN-KIND-TREFF "ZAPPELMÄNNER" 2-11 MONATE

**F211-16-11** ab 25.02.21 5x  
donnerstags 09:45-11:15 Uhr € 25,00

**F213-16-09** ab 28.10.21 8x  
donnerstags 09:45-11:15 Uhr € 40,00

Raum: DELFI®  
Yvonne Katzenberger

**ELTERN-KIND-TURNEN**

Klettern, rennen, balancieren, springen, toben, spielen - beim Eltern-Kind-Turnen in unserer Gymnastikhalle steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Spielerisch und kindgerecht unterstützt dieses Angebot die Kinder bei der Entwicklung von Bewegungsabläufen und der eigenen Körperwahrnehmung. Neben den motorischen Fähigkeiten fördert das Eltern-Kind-Turnen auch das Sozialverhalten der Kleinen und macht dabei einfach jede Menge Spaß - nicht nur den Kindern!

(Bitte Stoppersocken o.ä. und etwas zu trinken mitbringen.)  
Großeltern herzlich willkommen!



**ELTERN-KIND-TURNEN ab 1 Jahr**

<b>F211-17-01</b>	ab 13.01.21	9x
mittwochs	16:15-17:00 Uhr	€ 45,00
<b>F212-17-01</b>	ab 14.04.21	9x
mittwochs	16:15-17:00 Uhr	€ 45,00
<b>F213-17-01</b>	ab 01.09.21	13x
mittwochs	16:15-17:00 Uhr	€ 65,00
Gymnastikhalle Christina Auel		

**ELTERN-KIND-TURNEN 3-5 Jahre**

<b>F211-17-02</b>	ab 13.01.21	9x
mittwochs	17:15-18:00 Uhr	€ 45,00
<b>F212-17-02</b>	ab 14.04.21	9x
mittwochs	17:15-18:00 Uhr	€ 45,00
<b>F213-17-02</b>	ab 01.09.21	13x
mittwochs	17:15-18:00 Uhr	€ 65,00
Gymnastikhalle Christina Auel		

Weitere Kurse in Planung!

### ELTERN-KIND-KOCHEN

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Alle Kursgebühren beinhalten die Materialumlage. Für jedes weitere teilnehmende Kind müssen nur die Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro gezahlt werden.

Alle Kurse finden in unserer Lehrküche statt.

Kursleitung: Kazue Farber

#### ELTERN-KIND-KOCHEN: SUSHI AB 10 JAHRE

Wir machen gerollte und andere Sushi-Varianten.

**F211-17-03** am 19.02.21  
Freitag 16:00-18:15 Uhr € 29,80

#### ELTERN-KIND-KOCHEN: ONIGIRI - DREIECKIGE REIS-SNACKS AB 6 JAHRE

Heute dreht sich alles um Onigiri - einen schmackhaften Reis-Snack aus Japan.

**F211-17-04** am 19.03.21  
Freitag 16:00-18:15 Uhr € 29,80

#### ELTERN-KIND-KOCHEN: RAMEN MIT NARUTO AB 10 JAHRE

Heute geht's um japanische Nudeln (Ramen)! Itadakimasu!

**F212-17-05** am 18.06.21  
Freitag 16:00-18:15 Uhr € 29,80



#### ELTERN-KIND-KOCHEN: SUSHI 5-9 JAHRE

Wir machen gerollte und andere Sushi-Varianten.

**F213-17-06** am 17.09.21  
Freitag 16:00-18:15 Uhr € 29,80

#### ELTERN-KIND-KOCHEN: SUSHI-SANDWICH ONIGIRAZU AB 6 JAHRE

Diesmal eine besondere Sushi-Variante - als Sandwich!

**F213-17-07** am 19.11.21  
Freitag 16:00-18:15 Uhr € 29,80

## ONLINE-KURSE & MEDIENPÄDAGOGIK



### ONLINE-KURSE

Neben verschiedenen Fortbildungen auf unserer **Lehr- und Lernplattform** [www.familienbildung-digital.de](http://www.familienbildung-digital.de) bieten wir Ihnen auch **Online-Kurse** an, an denen Sie von zuhause (oder wo immer Sie möchten) teilnehmen können. **Weitere Informationen im Netz:** [www.bildung-bewegt-dueren.de/online-angebote/](http://www.bildung-bewegt-dueren.de/online-angebote/)

### MEDIENPÄDAGOGIK

Es gibt ein virulentes medienbezogenes Thema, das Sie gerne bei einem Elternabend thematisieren möchten? In Ihrem Team stellen sich medienpädagogische Fragestellungen, die Sie gerne vertiefen möchten?

**Weitere Informationen im Netz:**

[www.bildung-bewegt-dueren.de/info/medien-paedagogik/](http://www.bildung-bewegt-dueren.de/info/medien-paedagogik/)



## KINDERTAGESPFLEGE

In Kooperation mit dem **Dürener Tagesmütter und -väter e.V.** Beratung und weitere Informationen für Interessierte, die an unseren Qualifizierungskursen teilnehmen möchten, über den Verein:

Paradiesbenden 24, 52349 Düren,

Tel : 02421/489241 oder per

Mail an [tagesmuetter.dueren@online.de](mailto:tagesmuetter.dueren@online.de)

Internet: [www.duerener-tagesmuetter.de](http://www.duerener-tagesmuetter.de)



### TAGESMÜTTER- UND -VÄTER-QUALIFIZIERUNG

Qualifizierung nach dem „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)“

Das neue kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch mit 300 Unterrichts-Einheiten bereitet Tagespflegepersonen auf ihre Tätigkeit vor und eröffnet neue berufliche Perspektiven. Alle weiteren Informationen auf unserer Internetseite und auf der Internetseite des Tagesmütter und -väter-Vereins.

[www.bildung-bewegt-dueren.de/info/kindertagespflege/](http://www.bildung-bewegt-dueren.de/info/kindertagespflege/)

## FAMILIENZENTREN

### FAMILIENZENTREN & SCHULEN

Die Familienbildungsstätte kooperiert mit zahlreichen Familienzentren in Stadt und Kreis Düren. Viele Angebote können auch in Ihrer Kindertagesstätte oder an Ihrer Schule durchgeführt werden. Unter anderem organisieren wir für Sie medienpädagogische Angebote, Elternkurse wie „Starke Eltern - Starke Kinder“, Elternabende und Vortragsveranstaltungen zu pädagogischen und psychologischen Themen und vieles mehr...

Ansprechpartner: Elmar Farber, Tel.: 02421/188-171



## Erwachsenenbildung

### NATUR & LEBENSART

Die Erwachsenenbildung arbeitet seit ihrer Gründung, also seit 1989, auf dem Feld „Natur & Lebensart“ oder wie wir gerne sagen „In der Schöpfung zu Hause sein“. Es geht um die Entwicklung eines nachhaltigen Lebensstils!

Neben den sehr beliebten Eltern-Kind-Gruppen in Wald und Flur bieten wir berufsbegleitende Qualifizierungen zur/m Garten-, Kräuter- & WaldpädagogIn an. Neu ist hier die Qualifizierung zur Lebensmittelpädagogin. Zum ersten Mal bieten wir meditatives Wandern an. Entspannung und Freude finden wir gemeinsam in der Natur.

In der Rubrik „Richtig gut Leben statt viel haben“ befassen wir uns mit dem Thema Wohnen und der Frage „Wie will ich wohnen wenn ich älter werde“.

### WALD

„Die Natur ist der ultimative Entwicklungsraum für Kinder. Kein Kindergarten und keine Turnhalle kann eine so optimale Konzentration von Erfahrungsmöglichkeiten bieten, wie ein Wald“, sagt der Psychologe Thomas Armbruster. Wir können das nur bestätigen! Seit 1997 toben und tollen unsere Waldspielgruppen durch Burgau und Birgel. 1,5 bis 10jährige Entdecker sind uns willkommen.

#### VATER-KIND-WALDGRUPPE - SAMSTAGVORMITTAG (4-8 JAHRE) „DIE SPÜRNASEN“

„Freude am Schauen und Begreifen ist das schönste Geschenk der Natur.“ (Albert Einstein)



Väter nehmen sich mit ihren Kindern eine Auszeit vom Alltag und durchstreifen als „Spürnasen“ den Burgauer Wald und erleben so gemeinsam eine besondere Zeit.

Der Wald- & Erlebnispädagoge Jan Dejonghe nimmt die Teilnehmer mit auf eine Reise in das Abenteuer Wald.

Denn wo sonst gibt es so viel zu entdecken? Wo kann man sich ausleben, aber gleichzeitig Abstand gewinnen?

**E212-18-01** ab 17.04.21 3x  
samstags 10:00-12:15 Uhr € 22,50

**E213-18-01** ab 21.08.21 3x  
samstags 10:00-12:15 Uhr € 22,50

Burgauer Wald, von-Aue-Str. P Schloss Burgau  
Jan Dejonghe

## VATER-KIND-WALDGRUPPE - SAMSTAGNACHMITTAG (2-6 JAHRE) „DIE SPÜRNASEN“

**E212-18-02** ab 17.04.21 3x  
samstags 15:00-17:15 Uhr € 22,50

**E213-18-02** ab 21.08.21 3x  
samstags 15:00-17:15 Uhr € 22,50

Burgauer Wald, von-Aue-Str. P Schloss Burgau  
Jan Dejonghe

## WALDWÄRTS - BURGAUWINZLINGE AUF ENTDECKUNGSREISE (1,5 - 3 JAHRE)

Mit witterungsangepasster Kleidung streifen die Burgauwinzlinge zusammen mit Mama, Papa, Oma oder Opa durch den Burgauer Wald.

Wir singen, spielen, toben, balancieren, hüpfen, rutschen, entdecken Geheimgänge, beobachten kleine und große Waldbewohner und basteln die eine oder andere Erinnerung an einen schönen Waldvormittag. In gemütlicher Runde verschnauften wir auf dem Waldsofa und stärken uns, bevor wir das nächste Abenteuer erleben. An der frischen Luft entdecken die Burgauwinzlinge den Lebensraum Wald mit allen Sinnen und erlernen einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur.



**E211-18-03** ab 17.02.21 5x  
mittwochs 9:00-11:15 Uhr € 37,50

**E212-18-03** ab 14.04.21 9x  
mittwochs 9:00-11:15 Uhr € 67,50

**E213-18-03** ab 25.08.21 11x  
mittwochs 9:00-11:15 Uhr € 82,50

Burgauer Wald, von-Aue-Str. P Schloss Burgau  
Aline Gülden

## WALDWÄRTS - BURGAUZWERGE AUF ENTDECKUNGSREISE (3-4 JAHRE)

**E211-18-04** ab 17.02.21 5x  
mittwochs 15:00-17:15 Uhr € 37,50

**E212-18-04** ab 14.04.21 9x  
mittwochs 15:00-17:15 Uhr € 67,50

**E213-18-04** ab 25.08.21 11x  
mittwochs 15:00-17:15 Uhr € 82,50

Burgauer Wald, von-Aue-Str. P Schloss Burgau  
Aline Gülden

## Erwachsenenbildung

### FRISCHLINGE BURGAU - DONNERSTAGSVORMITTAGS (1,5 - 4 Jahre)

Gemeinsam mit Mama, Papa, Opa, Oma durchstreifen wir einmal in der Woche den Burgauer Wald. Hier haben wir die Möglichkeit unsere Umwelt mit allen Sinnen zu erleben, uns bei jedem Wetter in einer gesunden Umgebung aufzuhalten und uns durch ausreichend Bewegung ganzheitlich zu entwickeln.

Wir balancieren auf Baumstämmen, rutschen, singen, toben, basteln und bestehen etliche Abenteuer. Und zwischendurch stärken wir uns beim Picknick auf dem Waldsofa.

Der Wald ist der ideale Erlebnisraum für Kinder: reich an kreativen Spielimpulsen, jenseits von Konsum und Reizüberflutung. Im direkten Kontakt zur Natur lernen unsere Kinder spielerisch eine Wertschätzung von Pflanzen, Tieren, Menschen, Erde und natürlichen Ressourcen. Sie erleben Zusammenhänge und Kreisläufe und erfahren sich als Teil des Ganzen. Diese tiefe emotionale Bindung zur Natur - schon im frühen Lebensalter - prägt und bleibt oft ein Leben lang das stabile Fundament, in der sich permanent wandelnden Welt.

„Dinge die man als Kind geliebt hat, bleiben im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter.“ (Khalil Gibran)

<b>E211-18-05</b>	ab 21.01.21	8 x
donnerstags	09:00-11:15 Uhr	€ 60,00
<b>E212-18-05</b>	ab 15.04.21	8 x
donnerstags	09:00-11:15 Uhr	€ 60,00
<b>E213-18-05</b>	ab 26.08.21	12x
donnerstags	09:00-11:15 Uhr	€ 90,00

Burgauer Wald, von-Aue-Str. P Schloss Burgau  
Nicole Blümel

## GARTEN

In den letzten Jahren fanden Sie in dieser Rubrik Eltern-Kind-Gartengruppen und reichlich Inspiration für Menschen, die naturnah Gärtnern möchten. Der Ostgarten liegt derzeit brach. Zum einen liegt das daran, dass Doris Breuer sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet hat. Zum anderen hat uns Corona die geplante Weitergabe in andere Hände verhagelt. Das Gartenwissen - früher live im Ostgarten vermittelt - können Sie nun im **monatlichen Newsletter** nachlesen.

Doris Breuer hat den Ostgarten lebendig gemacht mit ihrem tatkräftigen Engagement und ihren vielen tollen Ideen. Herzlichen Dank dafür! Nun suchen wir eine NachfolgerIn. Haben Sie Interesse sich für dieses spannende Projekt zu engagieren? Dann rufen Sie uns an! In der Schreinerwerkstatt geht's weiter rund! Eltern mit ihren Kindern werken für Igel, Kohlmeise und Fledermaus. Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie beim Referenten, Reiner Lynen, E-Mail: [reinerly@web.de](mailto:reinerly@web.de).



## VOGEL-NISTKASTENBAU (Groß-)Eltern-Kind-Aktion 5-12 Jahre

Das Bauen und Anbringen von Nisthilfen dient dem Artenschutz und eignet sich hervorragend, um Kinder und Erwachsene mit unserer heimischen Vogelwelt vertraut zu machen. Wie schön ist es, ein Quartier für unsere Vögel zu bauen und dann zu beobachten, wie sie emsig ein- und ausfliegen mit Nistmaterial. Dann gilt es die Spannung auszuhalten, bis eines Tages leises Piepen aus dem Kasten ertönt. Nach einiger Zeit intensiver Fütterung ist es endlich soweit: die kleinen Vögel sitzen im Flugloch und starten ihre ersten Flugversuche. Ein wunderbarer Moment für Große und Kleine. Heute bauen wir einen Nistkasten. Gleichzeitig erfahren wir Interessantes über unsere heimische Vogelwelt und wie wir Vögel in unserem Garten heimisch werden lassen können.

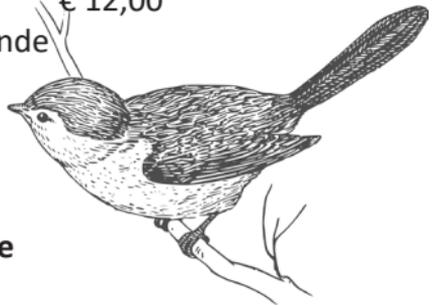
Falls vorhanden Akkuschrauber oder -bohrer mitbringen. Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Materialumlage in Höhe von € 10,00 je Nistkasten an, die beim Dozenten vor Ort zu zahlen sind.

**E211-18-08** am 27.02.21

Samstag 10:00-12:15 Uhr

Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen

€ 12,00



## BAU EINES INSEKTEHOTELS (Groß-)Eltern-Kind-Aktion 5-12 Jahre

An diesem Vormittag bauen wir ein Hotel für Insekten, das mit nach Hause genommen und im eigenen Garten aufgestellt werden kann. Durch umfangreiches Informationsmaterial werden die verschiedenen Insekten- bzw. Bienenarten vorgestellt. Gleichzeitig erfahren wir Einiges über die Lebensgewohnheiten, den Nahrungsbedarf, die Nützlichkeit und die Artenvielfalt der oft zu unrecht gehassten Insekten.

Falls vorhanden Akkuschrauber oder -bohrer mitbringen. Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen Materialkosten in Höhe von 15,00 € an, die beim Dozenten zu zahlen sind.

**E211-18-09** am 06.03.21

Samstag 10:00-13:00 Uhr € 16,00

Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen



## FLEDERMAUSKASTEN (Groß-)Eltern-Kind-Aktion 5-12 Jahre

Sie fliegen mit den Händen, sehen mit den Ohren und schlafen mit dem Kopf nach unten:

Fledermäuse gibt es seit 50 Millionen Jahren. Es ist das einzige Säugetier, das aktiv fliegen kann.

Nachts werden sie munter und begeben sich auf die Suche nach Insekten.

Mittels Echoortung können sich die faszinierenden Flugakrobaten selbst in absoluter Dunkelheit orientieren.

Die Wintermonate verschlafen sie in Höhlen, Kellern oder Stollen.

Seit vielen Jahren sind die Fledermausbestände in Deutschland dramatisch eingebrochen. Viele ihrer Quartiere werden unwissentlich zerstört, wenn Gebäude saniert, Hohlräume versiegelt oder alte Bauten abgerissen werden. In unseren Wirtschaftswäldern findet man kaum noch alte Bäume und stehendes Totholz. Wir möchten mit dem Bau der Kästen helfen.

## Erwachsenenbildung

Falls vorhanden Akkuschauber oder -bohrer mitbringen.  
Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Materialumlage in Höhe von € 15,00 je Nistkasten an, die beim Dozenten zu zahlen ist.

**E211-18-10** am 27.03.21  
Samstag 10:00-12:15 Uhr  
Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen

€ 12,00



### **BAU EINER VOGELFUTTERSTATION (Groß-)Eltern-Kind-Aktion 5-12 Jahre**

Wir bauen eine Vogelfutterstation für den Garten oder Balkon, an der wir den Vögeln artgerechtes Futter anbieten und sie sehr gut beobachten können.

Gleichzeitig erfahren wir einiges über den unterschiedlichen Futterbedarf unserer Wildvögel.

Falls vorhanden Akkuschauber oder -bohrer mitbringen.  
Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen Materialkosten in Höhe von 12,50 € an, die beim Dozenten vor Ort zu zahlen sind.

**E213-18-08** am 25.09.21  
Samstag 10:00-12:15 Uhr  
Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen

€ 12,00



### **WIR BAUEN EIN HAUS FÜR DEN IGEL (Groß-)Eltern-Kind-Aktion 5-12 Jahre**

In der kalten Jahreszeit brauchen Igel unsere Hilfe. Im Igelhaus finden sie Schutz vor Nässe und Kälte. Zum Schutz vor Feinden wird der Innenraum verwinkelt ausgeführt, damit sich der Igel zurückziehen kann.



An einem schattigen Platz aufgestellt, kuschelt sich der Igel in einem mit Laub oder Stroh aufgefüllten Haus ein und hält seinen Winterschlaf. Dabei sollte er dann nicht gestört werden (von November bis März).

Falls vorhanden Akkuschauber oder -bohrer mitbringen.  
Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Materialumlage in Höhe von € 20,00 je Igelvilla an, die beim Dozenten vor Ort zu zahlen ist.

**E213-18-09** am 02.10.21  
Samstag 10:00-12:15 Uhr  
Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen

€ 12,00

### **WIR BAUEN EINEN EICHHÖRNCHEN-FUTTERKASTEN (Groß-)Eltern-Kind-Aktion 5-12 Jahre**

In der kalten Jahreszeit brauchen Eichhörnchen unsere Hilfe, denn sie sind auch im Winter aktiv und freuen sich über Futter. Wir bauen einen Futterkasten für sie, den wir im Garten aufhängen können. Mit ein wenig Glück lassen sich dann die putzigen Gesellen dabei beobachten, wie sie den Kasten öffnen und eine Nuss knabbern.

Falls vorhanden Akkuschauber oder -bohrer mitbringen.

Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Materialumlage in Höhe von € 12,50 je Futterkasten an, die beim Dozenten vor Ort zu zahlen ist.



**E213-18-10** am 09.10.21 1x  
Samstag 10:00-12:15 Uhr € 12,00  
Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen

### **WEIHNACHTSKRIPPE SELBSTGEMACHT Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**

An drei Samstagen, jeweils von 10 - 13 Uhr, werden in unserer Werkstatt unter fachlicher Anleitung tolle und individuelle Weihnachtskrippen entstehen.

Am Samstag, den 06.11. werden die Krippenfiguren aus Ton geformt (Maria König, Töpfermuseum Langerwehe).

Am 13.11. wird die Krippe aus Holz in unserer Werkstatt gebaut (Reiner Lynen)

Und am 20.11. werden die Krippenfiguren farbig glasiert (Lydia Reinartz, Töpfermuseum Langerwehe).

Die fertige Krippe kann dann in der Woche danach abgeholt werden.

Gedacht ist der Kurs als Gesamteinheit, allerdings ist es möglich, auch nur die Figuren zu erstellen.

Gebühr: 30,- € / Familie ( ein Erwachsener + ein Kind)

zuzüglich 8,-€ für Material Ton + Glasur,

zuzüglich 12,-€ für Material Krippe aus Holz

Die Gebühr ohne Krippe: 20,- € / Familie, zuzüglich 8,- € Material

Jedes weitere Kind zahlt pauschal 12,- € ( incl. Krippe ), 8,- € ( nur Figuren)

Die Materialkosten sind bei den Dozenten in bar zu entrichten

**E213-18-11** ab 06.11.21 3x  
samstags 10:00-13:00 Uhr € 30,00  
Schreinerwerkstatt, Haus der Gemeinde  
Reiner Lynen, Maria König, Lydia Reinartz



### BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Die Erwachsenenbildung hat sich mit ihren überregional bekannten Qualifizierungsmaßnahmen für ErzieherInnen und anderes päd. Personal ein besonderes Profil gegeben.

#### **LEBENSMITTELPÄDAGOGIK - IN DER SCHÖPFUNG ZU HAUSE SEIN** -An welchem Baum wachsen eigentlich Fleischwurst und Pommes? - Der Ursprung unserer Lebensmittel - **Qualifizierung für ErzieherInnen und andere pädagogische Kräfte**

Ein gesunder Lebensstil und eine gesunde Ernährung stehen zunehmend im gesellschaftlichen Fokus. Schon im Kindergartenalter werden Kleinkinder für das Thema Lebensmittel sensibilisiert. Gleichzeitig schwindet das Wissen darüber, wie unsere Lebensmittel entstehen und unter welchen Rahmenbedingungen sie produziert werden.

Wie kommt die Milch in die Tüte? Was ist eigentlich in der Fleischwurst drin? Wächst das Brot beim Bäcker? Was macht das Huhn, wenn es keine Eier legt? Warum sind Kartoffeln rund und Pommes eckig? Wieso ist die Schokolade fair?

Diese Fragen und viele weitere spannende Aspekte rund um unsere Lebensmittel stehen im Zentrum der Fortbildung. Neben der Vermittlung von Fachwissen zu verschiedensten landwirtschaftlichen Produkten (tierische Erzeugnisse, Getreide, Kartoffeln, Gemüse), erhalten die Teilnehmer/-innen vor allem praxiserprobte Anregungen für eine kindgerechte pädagogische Umsetzung im Kindergartenalltag (Anschauungsmaterial, Spielideen, Experimente, etc.). Die Fortbildung befähigt die Teilnehmer/-innen selbstständig Lerninhalte über den Ursprung unserer Lebensmittel für Kinder im Kindergartenalter anzubieten und unmittelbar in der Kindertageseinrichtung durchzuführen.

Diese Fortbildung wird gefördert vom Erwachsenenbildungswerk Nordrhein.



Evangelisches Erwachsenenbildungswerk  
Nordrhein

**E211-33-05** vom 15.04.21 bis 28.10.21 8x  
donnerstags 15:00-19:00 Uhr € 200,00  
Hof Gottschalk, Eschweiler über Feld  
Dr. Aline Gülden, Agrar-Wissenschaftlerin, Waldpädagogin  
Sabine Gottschalk, Sportlehrerin, Wald- und Gartenpädagogin



### KRÄUTERPÄDAGOGIK - IN DER SCHÖPFUNG ZUHAUSE SEIN Qualifizierung für ErzieherInnen und andere pädagogische Kräfte

Kinder spielen und matschen gerne mit „Unkraut“. Sie sammeln, was ihnen in die Finger kommt, und verarbeiten es zu Phantasiespeisen. Was sind das für Kräuter? Kann man sie essen? Und welche sind giftig? Wie kann ich Kinder aus Kita oder OGS an Brennnessel, Gundermann und Spitzwegerich heranzuführen? Der Kurs findet überwiegend draußen statt. Das Gemeindehaus Merzenich verfügt über ein geeignetes Außengelände, Exkursionen sind ebenfalls geplant.

Inhalte:

- Kleine Einführung in die Pflanzengruppen
- Erkennungsmerkmale
- Pflanzen suchen und bestimmen
- Merkmale, Geschichten, Spiele zu den Pflanzen
- Kreatives Angebot zu den Kräutern
- Verarbeitung der Pflanzen: Speisen, Getränke, Tinkturen...
- Giftpflanzen

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Zertifikat.

**E211-33-02** ab 20.03.21 5x  
samstags 9:00-17:00 Uhr € 200,00

Evangelisches Gemeindehaus Merzenich, Severin-Böhr-Str. 13  
Marietta Iantorno, Erzieherin, Kräuter- & Gartenpädagogin  
Annette Meylahn, Kräuter- & Gartenpädagogin



Foto: Volker Busch

### MOBILER WALD-NIEDRIGSEILGARTEN

In diesem Workshop werden die Grundlagen zum Aufbau eines Niedrigseilgartens und diversen psychomotorischen Seilspielgeräten im Wald vermittelt. Unter natur- und erlebnispädagogischen Aspekten erfahren Sie eine an Alexandra Schwarzers Buch: „Schaukelfee & Klettermax“ angelehnte Waldpädagogik. Die Angebote sind mit Kindern von 4-8 Jahren ideal umsetzbar. Die eigene Freude am Bauen und Klettern kommt in dieser Veranstaltung auch nicht zu kurz. Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Die Veranstaltung umfasst folgende drei Schwerpunkte:

- I Ausrüstung, Material und Seilspielgerätevorstellung
- II Befestigungselemente und Knotenlehre
- III Auf- und Abbau der Seilspielgeräte

**E213-33-07** am 28.08.21 1x  
Samstag 13:00-16:00 Uhr € 30,00

Schloß Burgau, Von-Aue-Straße

Volker Busch, Erzieher, Motopäde, Erlebnispädagoge

[www.buschabenteuer.de](http://www.buschabenteuer.de)

## Erwachsenenbildung

### **GARTENPÄDAGOGIK - IN DER SCHÖPFUNG ZUHAUSE SEIN Qualifizierung für ErzieherInnen und andere pädagogische Kräfte**

In dieser Fortbildung erhalten Sie das Handwerkszeug, einen Nutzgarten für Kinder in Ihrer Kita/OGS oder Jugendheim zu planen, anzulegen und mit den Kindern zu betreuen. Ganz kleinschrittig und praxisnah erfahren Sie alles Notwendige über das Gärtnern.

Inhalte:

- Allgemeine Organisation
- Bodenaufbau und -verbesserung
- Anlage planen und anlegen
- Gemüse, Obst und Blumen kennen, anbauen und verarbeiten
- „Abenteuer“ Garten: Matschecke, Feuerstelle, Weidentipi
- Nützlinge / Schädlinge
- Altes Wissen / Gartenfeste
- Pflanzenschutz- Der Garten im Jahresverlauf
- Lieder, Geschichten und Spiele zu den Themen

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Zertifikat.

**E211-33-03** vom 19.04.21 bis 6.12.21 9 x  
montags 14:00-18:00 Uhr € 250,00  
Hof Gottschalk, Eschweiler über Feld  
Sabine Gottschalk, Sportlehrerin, Wald- und Gartenpädagogin  
Doris Breuer, Wald- & Gartenpädagogin, Obstbaumwartin

### **WALDPÄDAGOGIK - IN DER SCHÖPFUNG ZUHAUSE SEIN Qualifizierung für ErzieherInnen und andere pädagogische Kräfte**

Ungehemmt im Lehm matschen, im Laub stöbern, über Stock und Stein springen, Erde riechen und Natur entdecken, neugierig werden, genau hinsehen, mehr wissen: In der Schöpfung zu Hause sein – sie beachten und achten, genießen und lieben.

In einer medialen Welt wird diese unmittelbare Erfahrung zunehmend wichtiger.

Inhalte:

- Natur- und Mitweltpädagogik
- Jahreszeiten und Feste im Wald erleben
- Die Natur als Lehrmeisterin
- Naturkunde
- Gefahren im Wald und Abschätzung
- Organisation und Ablauf von Waldtagen
- Zugänge mit allen Sinnen
- kreative und schöpferische Methoden
- Spiele & Lieder

Der Kurs befähigt die Teilnehmer/innen mit Eltern-Kind-Gruppen ab 18 Monaten und Kindergruppen bis etwa 7 Jahren selbständig Waldtage zu planen, zu organisieren & durchzuführen. Er macht Mut und Lust, die eigene Fantasie spielen zu lassen und sich Wissen auf vielfältige Art anzueignen.

Bestandteil der Fortbildung ist das Führen eines „Baumbuches“, größtenteils während der Waldtage.

Termine:

Frühling: 16./17.04.2021, Sommer: 18./19.06.2021

Herbst: 03./04.09.2021, Winter: 01./02.10.2021

**E211-33-04** ab 16.04.21 € 260,00  
Freitags von 16:00 bis 20:00 Uhr im Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5 oder online  
Samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr im Burgauer Wald  
Daniela Hacken, Leiterin einer Wald-KiTa, Waldpädagogin  
Sascha Dick, Ranger

## MEDITATIVES WANDERN

**GEHE IN DIE STILLE UND HÖRE DIE GANZE WELT -  
meditatives Wandern in der Natur durch die Jahreszeiten im  
Südkreis Düren**

Heute ist die Welt um uns herum sehr laut, hektisch und sehr schnell geworden. Viele Menschen werden nervös, klagen über Schlafstörungen, haben Bauchschmerzen, Kopfweh, Konzentrations- und Orientierungsprobleme. Manche werden sogar psychisch krank und leiden unter Depressionen oder Burnout. Wir fühlen uns als hätten wir den Kontakt und das Gefühl für uns verloren. Dabei muss es nicht soweit kommen. Doch wie findet man den Punkt, rechtzeitig aus diesem Karussell auszusteigen? Diesen Workshop richte ich an alle Menschen, die die Ruhe der Natur lieben und eine Anleitung zum Meditieren suchen, die lernen möchten, Meditation auch alleine im Alltag anzuwenden. Dazu gehen wir in die Natur zu Kraftorten, um uns dort mit dieser Energie zu verbinden. Über das bewusste, langsame Gehen in der Stille lernen wir fast automatisch wieder tief durchzuatmen. Durch diese heilsame Atemtension finden wir wieder zu uns selbst, richten uns neu aus und werden achtsam für unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse. Unser Gedankenkarussell kommt zur Ruhe und wir gewinnen mit mehr Leichtigkeit Klarheit über unser Leben! Dabei ist es auch wichtig, bewusst Kontakt zur Natur z.B. den Bäumen auf zu nehmen. Wir lernen, die Natur als unseren persönlichen Heil- und Seelenort wieder zu entdecken und zu nutzen! Wichtig: Dieser Workshop ist im Rahmen des Gesundheitsbonusprogramm (Gesundheitsdividende) über die Gesundheitsprämie bei einigen Krankenkassen anrechenbar. Bitte vorher informieren!

**E211-38-01** ab 21.03.21 3x  
sonntags 10:30-13:30 Uhr € 75,00

**E212-38-01** ab 25.07.21 3x  
sonntags 10:30-13:30 Uhr € 75,00

Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Daniela Fischer, zertifizierte psychologische Beraterin & Coach,  
Achtsamkeits- und Atemtrainerin & Waldpädagogin



**Meditatives Wandern**

Foto: Daniela Fischer

### RICHTIG GUT LEBEN STATT VIEL HABEN

Das absurdste Paradoxon unserer Zeit ist sicherlich die Diskrepanz zwischen unserem Wissen und unserem Handeln. Noch nie hat der Mensch über so viel Wissen verfügt, und noch nie haben wir dermaßen irrational konträr zu diesem Wissen gehandelt. Der Sozialpsychologe Harald Welzer schreibt: „Alles, was die unglaublichen zivilisatorischen Fortschritte möglich gemacht hat, (...) basiert auf der Vorstellung, dass die Naturressourcen, aus denen wir Autos, Häuser, Nahrungsmittel, Smartphones, Kleider, Alexanderplätze und Raketen machen, unbegrenzt vorhanden sind. Die Vorstellung ist sogar so irre, dass die meisten Ökonomen und Politiker glauben, dass die Materialmenge, die für die Verwandlung in Produkte jeder Art nötig ist, immer noch anwachsen kann (...) Das widerspricht so ziemlich allem, was wir über das Universum wissen.“ Und weiter: „Wir leben in einer Gesellschaft, in der Wissen gelehrt und Unwissen praktiziert wird, ja in der Tag für Tag gelernt wird, wie man systematisch ignorieren kann, was man weiß.“ Der neue Pullover, günstig erstanden, macht uns nur kurze Zeit glücklich. Auch das neue Smartphone macht nicht nachhaltig glücklich.

Ergebnisse der empirischen Glücksforschung zeigen nämlich, dass subjektives Wohlbefinden nur bedingt mit materiellem Wohlstand zu tun hat. Wenn die Grundbedürfnisse erst einmal gedeckt sind, sind andere Dinge wichtig: soziale Kontakte, kreative Entfaltung, sinnvolle Arbeit, Naturerlebnisse, Muße, Genuss...

Mehr Glückskompetenz fördert eine nachhaltige Lebensweise und trägt damit indirekt zu dem Ziel nachhaltiger Entwicklung bei. Insofern passen Glück und Nachhaltigkeit prima zusammen. Gemeinsam denken wir darüber nach, was uns richtig glücklich macht und beginnen 2021 mit dem Thema Wohnen.

Außerdem finden Sie in der Rubrik die Kleidertauschbörse und den Kreativkurs 24 Frauen - 24 Adventskalender.



### WUNSCHWOHNEN - AUFTAKTVERANSTALTUNG

**Wie will ich wohnen und leben, wenn ich älter werde.**

Die politische Dimension des Wohnens als Menschenrecht, festgeschrieben in Artikel 11 des Internationalen Pakts über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte, ist unbestritten. Wenn es um glückliches Leben geht, kommt dem Wohnen eine zentrale Bedeutung zu. Wie möchte ich zukünftig wohnen? Was brauche ich wirklich, wie groß soll die Wohnung sein? Wie viel Nachbarschaft möchte ich? Was mache ich wenn die Kinder aus dem Haus sind und/oder der Partner verstorben ist? Was, wenn ich Pflege

brauche? Gut ist es sich darüber rechtzeitig Gedanken zu machen. Der demografische Wandel erfordert künftig in Stadt und Land sicherlich auch mehr seniorengerechte Wohnungen mit neuen Modellen der Pflege und Inanspruchnahmen von Dienstleistungen allgemein. Aber es braucht auch ein mehr an alternativen Formen des Zusammenlebens und Ideen, wie Wohnen generationsverbindend gestaltet werden kann.

Alternativen sind gefragt!

Sie erhalten an diesem Abend einen Überblick über die Auswirkungen des demografischen Wandels in Düren und eine Einführung in das Thema.

Ursula Enderichs-Holzapfel, Diplom-Sozialgerontologin, Düren  
Berthold Becker, Demografiebeauftragter der Stadt Düren  
Monika Sandjon, vom Amt für Demografie, Kinder, Jugend, Familie und Senioren des Kreises Düren & Doris Unsleber

**E212-35-01** am 09.06.21  
Mittwoch 19:00-21:15 Uhr  
Großer Saal  
Ursula Enderichs-Holzapfel, Berthold Becker, Monika Sandjon,  
Doris Unsleber

### **WUNSCHWOHNEN: SO MÖCHTE ICH LEBEN UND WOHNEN, WENN ICH ÄLTER BIN! (TEIL1)**

„Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden, sonst bekommen wir eine, die wir nicht wollen.“ (Joseph Beuys)  
Um rechtzeitig Weichen für die eigene (Wohn)Zukunft stellen zu können, ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit dem Thema „Wohnen im Alter“ zu beschäftigen. Wer genau weiß, wie er (im Alter) leben will, kann die Frage nach der geeigneten Wohnform leichter beantworten.



- Welche persönlichen Lebensträume möchte ich realisieren?
- Was möchte ich - allein oder mit anderen - bewegen?
- Welche meiner bisherigen Wohnenerfahrungen helfen mir bei meiner Zukunftsplanung?
- Welche neuen Wohnformen gibt es? Was passt zu mir und meinen Wünschen?

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Fragen, die einen Einstieg in das komplexe Themenfeld ermöglichen. Mit Hilfe verschiedener Übungen und Methoden können Sie wichtige Aspekte und Fragen zum Thema für sich selbst und mit anderen beleuchten. Das erweitert den Blick und regt an, die eigene Zukunftsplanung aktiv anzupacken.

Die Kursgebühren verstehen sich inklusive Getränke und Mittagimbiss

**E212-35-02** am 19.06.21  
Samstag 10:00-17:00 Uhr € 33,00  
Raum: Banane  
Ursula Enderichs-Holzapfel, Diplom-Sozialgerontologin

## Erwachsenenbildung

### GEMEINSCHAFTLICHES BAUEN UND WOHNEN IM CLOUTH-QUARTIER KÖLN

- in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im hdak -

„Fast 140 Jahre schrieb die von Franz Clouth gegründete Rheinische Gummiwarenfabrik Kölner Industriegeschichte, bevor die Produktion 2005 stillgelegt wurde. Und plötzlich war es still auf dem Firmengelände, die wie eine Stadt in der Stadt mitten in Nippes über Jahrzehnte ein Eigenleben geführt hatte. Die Stadt Köln erwarb das 14,5 Hektar große Gelände zwischen Niehler Straße und Johannes-Giesberts-Park und seit 2015 ist nun eine rege Bautätigkeit zu verzeichnen....

Das Gelände wird von der Stadtentwicklungsgesellschaft „moderne stadt“ entwickelt. Bis Ende 2019 soll ein lebendiges und vielfältiges Quartier mit rund 1300 Wohnungen, 500 Arbeitsplätzen, Raum für kreative Berufe, Gastronomie und attraktiven Freiflächen entstehen und zu einem Teil von Nippes werden“. (Zitat: moderne stadt)

Bei unserer kleinen Exkursion beginnen wir mit einem Orientierungsrundgang durch das neue Quartier und wenden uns dann besonders den Baufeldern zu, auf denen 10 Baugemeinschaften als „Bauherren“ ihre Häuser selbst gebaut haben. Gemeinsam mit zwei Exkursionsbegleitern, die selbst hier wohnen, werden wir uns die Häuser näher anschauen und über die Erfahrungen mit dem gemeinschaftlichen Planen, Bauen und Wohnen sprechen. Gemütlich ausklingen lassen wir den Nachmittag in dem Cafe im Quartier.

Gebühr: anteilige Fahrtkosten mit der Bahn ca. 6,00€ pro Person, um eine Spende für die Hauskasse der Baugemeinschaft wird gebeten.

**E213-35-03** am 27.08.21  
Freitag 13:30-20:00 Uhr  
Treffpunkt: HBF Düren Gleis 3  
Peter Heinzke

### WUNSCH(T)RÄUME: SO MÖCHTE ICH LEBEN UND WOHNEN, WENN ICH ÄLTER BIN! (TEIL2)

Basierend auf den Themenwünschen der Teilnehmenden aus dem Einstiegs-Seminar (am 6.6.2020) beschäftigen Sie sich gemeinsam mit anderen mit weiteren Fragen und Aspekten des Lebens und Wohnens im Alter. Vielleicht wollen Sie sich in Ihrer Nachbarschaft stärker engagieren, das Stadtviertel mit Ihren Ideen bereichern, sich mit Ihrer Wohnbiografie beschäftigen oder mehr über alternative Wohnformen erfahren? Die Referentin greift bei der Vorbereitung dieses Seminars die Fragen und Anregungen vom Juni auf und ermöglicht Ihnen durch kreative Methoden sowohl eine persönliche Auseinandersetzung als auch den Austausch mit anderen.

Beide Seminare können auch einzeln gebucht werden.

Die Kursgebühren verstehen sich inklusive Getränke und Mittagimbiss

**E213-35-04** am 21.08.21 1x  
Samstag 10:00-17:00 Uhr € 33,00  
Raum: Banane  
Ursula Enderichs-Holzapfel, Diplom-Sozialgerontologin

## KLEIDERTAUSCHCAFÉ

Bringen Sie maximal fünf noch gut tragbare Kleidungsstücke mit, dazu evtl. Tücher oder Modeschmuck und schauen Sie, was andere mitgebracht haben.

Spaß macht das Anprobieren auf jeden Fall und umsonst gibt es bestimmt einige Stylingtipps.

Mit Ihnen wird es garantiert ein netter Abend bei Häppchen und Getränken. ( 5,00€ Lebensmittelumlage)

**E213-35-01** am 05.11.21  
 Freitag 19:00-21:00 Uhr Gebührenfrei  
 Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
 Doris Unsleber

## 24 FRAUEN - 24 ADVENTSKALENDER

### Gemeinsam einen besonderen Adventskalender erschaffen

Die Idee ist simpel. Jede Frau stellt 24 gleiche Geschenke für 24 Adventskalender her. Sie versieht sie mit der Nr., die ihr zugeteilt wurde. Das können 24 kleine Plätzchentüten, 24 kleine Marmeladengläser oder 24 genähte Stulpen sein. Alle Geschenke werden dann auf 24 Papiertüten verteilt und jede Frau kann am Ende einen ganz individuellen Adventskalender mit nach Hause nehmen.

Der gesellige Teil soll nicht zu kurz kommen. Bei Kaffee und Kuchen wird geklönt. Wir bereiten eine kleine Bastelei vor, um Tüten oder Schachteln aus Altpapier herzustellen.

Da wir nicht wissen, ob wir 24 Frauen finden, melden Sie sich bitte unbedingt bis zum 5. November an.

**E213-37-01** am 19.11.21  
 Freitag 15:00-17:15 Uhr  
 Gemeindezentrum Birkesdorf, Matthias-Claudius-Str. 8  
 Doris Unsleber

## UNTERWEGS / NATURERLEBEN FÜR ERWACHSENE

**Neben den bewährten Wildkräuter- & Wildfrüchteexkursionen finden Sie hier einen Schnellkurs zum Erlernen der wichtigsten Waldbäume.**

### KRÄUTER/ FRÜCHTEWANDERUNG AN DER SOPHIENHÖHE

Schon Jahrtausende lang sammelten Menschen Wildkräuter und -früchte. Sie waren Medizin, Nahrung und halfen gegen bösen Zauber. Das Wissen um diese Pflanzen ist leider heute verloren gegangen. Auf unserer Wanderung werden wir gemeinsam Kräuter/ Früchte entdecken und kennenlernen.

Die Wanderung ist auch für Kinder ab ca. 5 Jahren geeignet.

Die Gebühr für Kinder bis 14 Jahren beträgt 6,25 €.

Hunde können mitgebracht werden, müssen aber an der Leine geführt werden.

**E211-31-01** am 18.04.21  
 Sonntag 14:00-18:00 Uhr € 12,50

**E211-31-02** am 06.06.21  
 Sonntag 14:00-18:00 Uhr € 12,50

**E212-31-01** am 29.08.21  
 Sonntag 14:00-18:00 Uhr € 12,50

Parkplatz Sophienhöhe an der L 264 (hinter Hambach rechts)  
 Marietta Iantorno, Erzieherin, Kräuter- & Gartenpädagogin

## Erwachsenenbildung

### WILDFRÜCHTEWANDERUNG AN DER SOPHIENHÖHE

**E213-31-01** am 10.10.21  
Sonntag 14:00-18:00 Uhr € 12,50  
Parkplatz Sophienhöhe an der L 264 (hinter Hambach rechts)  
Marietta Iantorno, Erzieherin, Kräuter- & Gartenpädagogin



### EICHE, ERLE, ESCHE..... DIE WICHTIGSTEN LAUBBÄUME KENNEN LERNEN

Sie möchten mehr über unsere Laubbäume wissen und diese erkennen? Spielerisch lernen Sie Buche, Eiche, Birke, Pappel, Esche, Erle, Weide, Ahorn, Hainbuche und Linde kennen und unterscheiden. Sie erhalten ein Heft in dem Sie Blätter und Blüten / Früchte der Bäume sammeln und aufbewahren können.

**E212-33-05** am 16.04.21  
Freitag 15:00-18:00 Uhr € 20,00  
Schloß Burgau, Von-Aue-Straße

**E213-33-05** am 08.10.21  
Freitag 15:00-18:00 Uhr € 20,00  
Schloß Burgau, Von-Aue-Straße  
Doris Unsleber, Dipl. Biologin & Gärtnerin

Eltern-Kind-Kochkurse finden Sie weiter vorne im Programmheft. In den Kursgebühren ist die Materialkostenumlage bereits enthalten. Alle Kurse finden in unserer Lehrküche statt.

Kursleitung: Kazue Farber

## SUSHI-KURSE

**Nigiri, Maki & Co.:** In unseren Sushi-Kochkursen lernen Sie verschiedene Sushi-Variationen kennen - und natürlich auch den „richtigen Dreh“, um die kleinen Köstlichkeiten selbst zuzubereiten. Viel Spaß und guten Appetit!

### SUSHI-KURS: MAKI-SUSHI

**F211-23-01** am 22.01.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: TEMARI-SUSHI

**F211-23-02** am 05.02.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: TEMAKI-PARTY

**F211-23-03** am 12.03.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: MAKI-SUSHI

**F212-23-04** am 16.04.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: CHIRASHI-SUSHI

**F212-23-05** am 07.05.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: INARI-SUSHI VEGETARISCH

**F212-23-06** am 11.06.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: MAKI-SUSHI

**F213-23-07** am 10.09.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: MAKI-SUSHI VEGETARISCH

**F213-23-08** am 01.10.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: SUSHI-SANDWICH ONIGIRAZU

**F213-23-09** am 12.11.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

### SUSHI-KURS: TEMAKI-PARTY

**F213-23-10** am 03.12.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

**KURSGEBÜHR: 30,00 EURO  
INKLUSIVE MATERIALUMLAGE**

ITADAKIMASU!



## Familienbildung

### JAPANISCHE ALLTAGSGERICHTE

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In unseren Japanisch-Kochkursen lernen Sie leckere japanische Alltagsgerichte kennen, die unsere Kursleiterin direkt aus Japan mitgebracht hat. Die Materialkosten (10,00 € pro Teilnehmer) sind in der Kursgebühr enthalten. Essen wie bei Muttern in Japan - Itadakimasu!

**Alle Kurse finden in unserer Lehrküche statt.**

**Kursleitung: Kazue Farber**

#### EINTOPF SUKIYAKI & CO.

**F211-23-11** am 28.01.21  
Donnerstag 18:30-22:15 Uhr

#### NUDELGERICHTE SOBA & CO.

**F211-23-12** am 12.02.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### DONBURI & CO.

**F211-23-13** am 05.03.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### TERYAKI & CO.

**F212-23-14** am 23.04.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### KARAAGE+ONIGIRI & CO.

**F212-23-15** am 14.05.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### GYOZA & CO.

**F212-23-16** am 04.06.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### CURRY & CO.

**F213-23-17** am 03.09.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### DONBURI & CO.

**F213-23-18** am 08.10.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### EINTOPF SHABU-SHABU & CO.

**F213-23-19** am 05.11.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

#### RAMEN & CO.

**F213-23-20** am 10.12.21  
Freitag 18:30-22:15 Uhr

**KURSGEBÜHR: 30,00 EURO  
INKLUSIVE MATERIALUMLAGE**

**WEITERE KOCHKURSE SIND  
IN PLANUNG!**



## INTERNATIONALER KOCHKURS

Der Kochkurs findet mindestens 1x vierteljährlich, an einem Abend (18:00 - ca. 21:00 Uhr) in der Lehrküche der Familienbildung statt. Zu den Treffen lädt eine Koordinatorin aus einem afrikanischen Verein ein. Wir entdecken Rezepte aus aller Welt und haben jede Menge Spaß beim gemeinsamen Kochen. Wir kochen typische Landesgerichte, die wir zusammen in gemütlicher Runde essen. Flüchtlinge aus den Asylunterkünften aus Stadt und Kreis Düren sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Josée Mulumba (Bana Afrika e.V.)



Die Termine des Internationalen Kochkurses finden Sie auf unserer Internetseite [www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de). Weitere Informationen bei Winfried Simon (Integrationsagentur), Telefon: 02421/188-184.

In Kooperation mit der Integrationsagentur der Evangelischen Gemeinde zu Düren.



## BACKEN

### GEMÜTLICHES PLÄTZCHEN BACKEN!

Wir backen zusammen Weihnachtliches und was uns sonst noch Spaß macht!

In der Kursgebühr sind 3,50 Euro Materialumlage für Mehl, Eier Zucker, Salz, Butter, Kakao, Nüsse, Zimt und Lebkuchengewürz enthalten. Wer noch weitere Zutaten benötigt, wird gebeten, diese selbst mitzubringen.

**F213-23-01** am 02.12.21  
Donnerstag 14:00-16:15 Uhr  
Lehrküche

**F213-23-02** am 09.12.21  
Donnerstag 14:00-16:15 Uhr  
Lehrküche  
Kerstin Wolff

**KURSGEBÜHR: 11,00 EURO  
INKLUSIVE MATERIALUMLAGE**



### ENTSPANNUNG & GYMNASTIK

Stress, Hektik und Anspannung prägen heute oftmals den Alltag in Familie und Beruf. Unsere Sport- und Entspannungsangebote bieten einen Ausgleich zu den Alltagsbelastungen und unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, gesund und fit zu bleiben und ihrem Familien- und Berufsalltag entspannter zu begegnen. Meditatives Wandern finden Sie auf Seite 19.

#### YOGA FÜR'S WOHLBEFINDEN

Gesund bleiben, Abwehrkräfte aktivieren und geistige Kraft neu entdecken!

<b>F211-21-03</b>	ab 18.01.21	9x
montags	17:30-18:30 Uhr	€ 36,00
<b>F212-21-03</b>	ab 12.04.21	11x
montags	17:30-18:30 Uhr	€ 44,00
<b>F213-21-03</b>	ab 23.08.21	13x
montags	17:30-18:30 Uhr	€ 52,00

Gymnastikhalle  
Angelika Happe

#### YOGA FÜR KÖRPERLICHE UND GEISTIGE STÄRKE

Yoga für körperliche und geistige Stärke.

Dem Körper fordern und dadurch Leichtigkeit in den Asanas (Körperhaltungen) erfahren. Über die äußere Ruhe finden wir dann auch Ruhe im Geist und zu neuer mentaler Stärke!

<b>F211-21-04</b>	ab 18.01.21	9x
montags	18:45-20:00 Uhr	€ 36,00
<b>F212-21-04</b>	ab 12.04.21	11x
montags	18:45-20:00 Uhr	€ 44,00
<b>F213-21-04</b>	ab 23.08.21	13x
montags	18:45-20:00 Uhr	€ 52,00

Gymnastikhalle  
Angelika Happe



#### HATHA-YOGA

Ruhe und Bewegung / Anspannung und Entspannung / Kraft und Leichtigkeit: Hatha-Yoga verbindet verschiedene Ebenen des Menschen miteinander. Durch die Asanas (Stellungen) wird der Körper angesprochen. Er wird gedehnt und gekräftigt, und wir bleiben beweglich. Durch Pranayama (Atemübungen) wird der Atem, der uns mit Energie versorgt bewusster und Meditation kann den Geist beruhigen. Yoga bietet eine Besinnung auf uns selbst und kann Ruhe und Konzentration in das Leben bringen. Und das ohne Leistungsdruck, da sich die Übungen an den Fähigkeiten der Teilnehmenden orientieren.

<b>F211-21-07</b>	ab 19.01.21	8x
dienstags	20:00-21:30 Uhr	€ 40,00
<b>F212-21-07</b>	ab 13.04.21	9x
dienstags	20:00-21:30 Uhr	€ 54,00
<b>F213-21-07</b>	ab 24.08.21	10x
dienstags	20:00-21:30 Uhr	€ 60,00

Gymnastikhalle  
Petra Müller

**MIT YOGA IN DEN TAG**

Stress loslassen, Konzentration aufbauen und voller Elan den Tag beginnen. Durch dehnende und kräftigende Körperübungen (Asanes), durch Atemübungen (Pranayama) und kleine Entspannungseinheiten starten Sie frisch in den Tag.

<b>F211-21-08</b>	ab 21.01.21	9x
donnerstags	08:00-09:00 Uhr	€ 36,00
<b>F212-21-08</b>	ab 29.04.21	8x
donnerstags	08:00-09:00 Uhr	€ 32,00
<b>F213-21-08</b>	ab 26.08.21	12x
donnerstags	08:00-09:00 Uhr	€ 48,00

Gymnastikhalle  
Petra Müller



Auch in diesem Jahr plant unsere Dozentin Petra Müller wieder ein **YOGA-Wochenende**. Der genaue Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte fragen Sie im Sekretariat nach oder schauen Sie auf unsere Internetseite [www.bildung-bewegt-düren.de](http://www.bildung-bewegt-düren.de).

**KLANGENTSPANNUNG - KLANGMEDITATION**

Getragen von den Klängen der Klangschalen können Sie eine andere Art von Entspannung erfahren. Die harmonischen Klänge der Schalen wirken wohltuend auf Körper und Geist und laden ein zu Ruhe und Achtsamkeit.

<b>F211-21-09</b>	am 05.02.21
Freitag	19:00-20:00 Uhr
<b>F212-21-10</b>	am 30.04.21
Freitag	19:00-20:00 Uhr
<b>F213-21-11</b>	am 17.09.21
Freitag	19:00-20:00 Uhr
<b>F213-21-12</b>	am 26.11.21
Freitag	19:00-20:00 Uhr

**Kursgebühr: 4,00 Euro**

Gymnastikhalle  
Petra Müller



**GYMNASTIK AM MONTAGMORGEN**

Fit in die Woche starten Frauen ab 60 Jahren mit diesem speziellen Fitnessangebot in unserer Gymnastikhalle.

<b>F211-21-14</b>	ab 18.01.21	9x
montags	09:30-11:00 Uhr	€ 45,00
<b>F212-21-14</b>	ab 12.04.21	12x
montags	09:30-11:00 Uhr	€ 60,00
<b>F213-21-14</b>	ab 23.08.21	14x
montags	09:30-11:00 Uhr	€ 70,00

Gymnastikhalle  
Sylva Fischborn



## Familienbildung

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik bedeutet: Bewegung des gesamten Körpers, Muskeln kräftigen, dehnen, Gelenke mobilisieren...

<b>F211-21-15</b>	ab 20.01.21	9x
mittwochs	18:30-19:45 Uhr	€ 37,50
<b>F212-21-15</b>	ab 14.04.21	12x
mittwochs	18:30-19:45 Uhr	€ 50,00
<b>F213-21-15</b>	ab 25.08.21	14x
mittwochs	18:30-19:45 Uhr	€ 58,33

Gymnastikhalle  
Sylva Fischborn



## THEATER, TANZEN, SELBSTVERTEIDIGUNG

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in Buir (Griechischer Tanz) und Kreuzau (Zumba).

### PLAYBACKTHEATER - ONLINE

Playbacktheater wurde in den USA von Jonathan Fox und Jo Salas so entwickelt:

Eine selbst erlebte Geschichte wird erzählt. Dann spielen die Spieler/innen die Geschichte nach. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die Grundlagen des Improvisationstheaters und die verschiedenen Formen des Playbacktheaters kennen.

Im Vordergrund steht die persönliche Weiterentwicklung: sich selbst besser kennenlernen, aufeinander hören in der Gruppe, Spontaneität auskosten, eigene Talente entdecken und weiterentwickeln. Vorausgesetzt werden Freude am Spiel und die Neugier, sich in andere Menschen hineinzusetzen.

BACK PLAY



<b>F211-22-01</b>	ab 19.01.21	5x
dienstags	19:00-20:30 Uhr	€ 25,00
<b>F212-22-01</b>	ab 20.04.21	6x
dienstags	19:00-20:30 Uhr	€ 30,00
<b>F213-22-01</b>	ab 31.08.21	7x
dienstags	19:00-20:30 Uhr	€ 35,00

Videokonferenz  
Norbert Heinen

### JAZZ DANCE

(für Frauen bis 45 Jahre)

Während des Kurses steht die Freude am gemeinsamen Tanzen im Vordergrund. Schrittweise werden Choreographien erarbeitet und bekannte Tänze wiederholt. Kraft- und Dehnübungen sowie Fußtechniken runden das Training ab. Der Kurs richtet sich an Frauen bis 45 Jahren, die Vorkenntnisse im Tanzbereich haben.

<b>F211-22-06</b>	ab 20.01.21	9x
mittwochs	19:00-20:30 Uhr	€ 63,00
<b>F212-22-06</b>	ab 14.04.21	12x
mittwochs	19:00-20:30 Uhr	€ 84,00
<b>F213-22-06</b>	ab 25.08.21	14x
mittwochs	19:00-20:30 Uhr	€ 98,00

Heinrich-Böll-Schule Düren (Turnhalle)  
Dana König

### TANZ MIT - BLEIB FIT

Dieser Kurs richtet sich an Frauen "50+", die Freude am Tanzen in geselliger Runde haben. Es werden Tänze in gemäßigttem Tempo, flotte Formationen, Folkloretänze sowie die vom Bundesverband Seniorentanz vorgeschlagenen Weiterbildungsstänze vermittelt. Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit herzlich willkommen! Anmeldung bei Kursleiterin Ingrid Jacob, Telefon: 02427/6112.

<b>F211-22-07</b>	ab 18.01.21	9x
montags	15:15-16:15 Uhr	€ 30,60
<b>F212-22-07</b>	ab 12.04.21	11x
montags	15:15-16:15 Uhr	€ 37,40
<b>F213-22-07</b>	ab 23.08.21	13x
montags	15:15-16:15 Uhr	€ 44,20

Vortragsraum neben der Christuskirche  
Ingrid Jacob



### ZUMBA-FITNESS DÜREN

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic, lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Es beinhaltet unter vielem anderen z.B. Merengue, Cumbia und Salsa wie auch Reggaeton und Hip Hop. Es ist garantiert für jeden was dabei. Egal ob weiblich oder männlich, egal ob sportlich oder untrainiert. Passt die Power einfach eurer Tagesform an. Zumba lässt sich leicht erlernen und ist sehr effektiv für den ganzen Körper und macht natürlich unglaublichen Spaß!!!

<b>F211-22-08</b>	ab 14.01.21	10x
donnerstags	20:00-21:00 Uhr	€ 34,00
<b>F212-22-08</b>	ab 15.04.21	10x
donnerstags	20:00-21:00 Uhr	€ 34,00
<b>F213-22-08</b>	ab 26.08.21	14x
donnerstags	20:00-21:00 Uhr	€ 47,60

Gymnastikhalle  
Belana Carstens



<b>F211-22-09</b>	ab 22.01.21	9x
freitags	18:45-19:45 Uhr	€ 30,60
<b>F212-22-09</b>	ab 16.04.21	11x
freitags	18:45-19:45 Uhr	€ 37,40
<b>F213-22-09</b>	ab 27.08.21	14x
freitags	18:45-19:45 Uhr	€ 47,60

Jugendzentrum Multi-Kulti, Stolzestraße 7  
Belana Carstens



### ZUMBA FITNESS IN DER MITTAGSPAUSE

NICHT VERGESSEN: JEDER IST EIN TÄNZER!!!!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

<b>F211-22-05</b>	ab 21.01.21	9x
donnerstags	12:45-13:30 Uhr	€ 22,50
<b>F212-22-05</b>	ab 15.04.21	10x
donnerstags	12:45-13:30 Uhr	€ 25,00
<b>F213-22-05</b>	ab 26.08.21	10x
donnerstags	12:45-13:30 Uhr	€ 25,00

Gymnastikhalle  
Marcella Garau



## Familienbildung

### SELBSTSCHUTZ-TECHNIKEN AUS DEM KRAV MAGA

Was bedeutet Selbstschutz? Selbstverteidigung kennt jeder. Ich reagiere und wehre mich! Der Unterschied zum Selbstschutz, ich setze mich im Vorfeld mit dem Thema auseinander und mache einen „Masterplan“.

Es bedarf keiner sportlichen Fitness. Der Spaßfaktor darf natürlich nicht dabei fehlen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Beschäftigte in sozialen Berufen. Hygienerichtlinien für Kontaktsport werden eingehalten, daher bitte Mundschutz mitbringen, Handschuhe gibt es gratis. Teilnahme ab 16 Jahre. Auf Nachfrage Teilnahme ab 14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Weitere Infos auch bei der Kursleitung

Hedwig Nesselrath: [hedwig.youcanfight@gmail.com](mailto:hedwig.youcanfight@gmail.com).

**F211-21-02** ab 20.01.21 5x  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr € 33,50

**F212-21-02** ab 14.04.21 6x  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr € 40,20

**F213-21-02** ab 25.08.21 5x  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr € 33,50

**F214-21-02** ab 27.10.21 4x  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr € 26,80

Gymnastikhalle

Hedwig Nesselrath

## INTEGRATIONSAGENTUR

Neben dem Internationalen Kochkurs (siehe Seite 27) bieten wir noch weitere Kurse in Kooperation mit der Integrationsagentur der Evangelischen Gemeinde zu Düren an. Ziel der Kooperation ist, die Kurse der Familienbildungsstätte weiter für Migrantinnen und Migranten zu öffnen und diese auch als Kursleitende zu gewinnen.



### KUNSTKURS „MAL DOCH MAL“ alle Altersstufen ab 16 Jahren

Der Irakisch-Kurdische Sport- und Kulturverein e.V. (IKSK) macht ein attraktives Angebot in Sachen Kunst: Zaryia Salam, aus dem Vorstand des IKSK e.V. organisiert und leitet den



Kurs. Bei schönem Wetter auch im Freien. Der Verein ist aktiv in der Flüchtlingsarbeit vor Ort, in den Asylbewerberheimen und konnte deswegen viele Flüchtlinge als regelmäßige TeilnehmerInnen gewinnen. Kursleitung: Zaryia Salam (IKSK e.V.)

### PC-KURS

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch das gemeinsame Erlernen eines bestimmten Themas mit konkreten Zielsetzungen wird der Zusammenhalt unter den beteiligten MigrantInnen unterschiedlicher Herkunft gefördert werden. Dieser Effekt wird auch durch die Kommunikation in der gemeinsamen Unterrichtssprache Deutsch erreicht. Die Stärkung der Sprachkompetenz im Deutschen mit Blick auf ein bestimmtes Thema ist dementsprechend eine weitere Zielsetzung.

Kursleitung: Mack Tika (Bana Afrika e.V.)

## INTEGRATIONSKURSE & SPRACHE

Die Erwachsenenbildung ist seit 2005 ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannter Integrationskurssträger. Nach dessen Vorgaben führen wir Integrationskurse durch. Hierbei bieten wir insbesondere Alphabetisierungs-, Zweitschriftlerner- und Eltern-Integrationskurse an.



Während der Pandemie haben wir uns bewußt für den Präsenzunterricht entschieden, solange dieser verantwortbar ist. Er zeigt die größeren Lernerfolge für unsere Zielgruppen. Wir bereichern den Unterricht durch digitale Lernformen.

Viele TeilnehmerInnen sind von den Kosten befreit. Für Selbstzahler beträgt der Preis pro Unterrichtsstunde 1,95 Euro.

Eine Anmeldung ist nur persönlich und nur dienstags & freitags von 9:00 bis 12:30 Uhr möglich.

Für das Land NRW führen wir spezielle Flüchtlingskurse durch, in denen ein erstes Erlernen der Sprache möglich ist. Für uns unterrichten etwa 20 Lehrerinnen und Lehrer, die gut ausgebildet sind und diese Arbeit mit viel Engagement und Herzblut tun.



Neben den Integrationskursen haben wir auch sogenannte Konversationsgruppen, die von ehrenamtlichen Kräften geleitet werden. Diese tun ihre Arbeit seit Jahren, sie haben viel Erfahrung und leiten die Kurse am Bedarf der Menschen orientiert.

### WEITER DRAN BLEIBEN

Für alle ehemaligen TeilnehmerInnen unserer Integrationskurse, die auf einen Wiederholungskurs warten und überhaupt für alle, die ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen.

<b>E211-44-01</b>	ab 13.01.21	23x
mittwochs	09:00-11:00 Uhr	
<b>E212-44-01</b>	ab 18.08.21	17x
mittwochs	09:00-11:00 Uhr	
Speiseraum, Edith Eilks, Inge Pongratz		

### FRAUENCAFÉ MONTAGS im Café International

...für Frauen aus verschiedenen Kulturkreisen mit Gesprächen, verschiedenen Aktionen, ReferentInnen zu bestimmten Themen. Mit begleitender Kinderbetreuung.

<b>E217-44-03</b>	ab 11.01.21	45x
montags	16:00-18:15 Uhr	
Café International, Information telefonisch unter 02421/188-186..		

## KULTUR

**KULTUR-CAFÉ AM SONNTAGNACHMITTAG, SIEHE SEITE 42.**

### **FATIH ÇEVİKKOLLU: FATIHMORGANA. KABARETT ZWISCHEN SCHEIN UND SEIN - IN KOOPERATION MIT DEM KOMM**

FATIHMORGANA ist eine Einladung zum Perspektivwechsel. Die Echokammer der Realität lässt nur durch, was man hören will. Doch wer sich permanent in seiner Wohlfühl-Filterblase bewegt, besorgt es sich ständig selbst möglicherweise befriedigend, aber ist es auch befruchtend?

Wenn die Welt verrücktspielt und in Angst und Hysterie verfällt, braucht es jemanden, der sie wieder gerade rückt. Sein sechstes Solo-Programm widmet Fatih Çevikkollu dem Schein und dem Sein. Den Nachrichten und den Fake-News. Den Nullen und den Einsen. Rückt die ganze Welt nach rechts? Werden wir islamisiert? Was macht die Digitalisierung mit uns? Es gibt weltweit mehr Zugang zum Netz als zu Toiletten. Es ist also leichter online zu gehen, als aufs Klo. Aber wer rettet uns vor dem Shitstorm? Nichts ist, wie es scheint. Sehen Sie den Phrasendreschern aufs Maul! Schauen Sie den Hütchenspielern auf die Finger! Achten Sie auf die Tricks! Und vergessen Sie nicht, Sie haben immer die Wahl.

**E211-51-01** am 18.03.21  
Donnerstag 20:00-22:00 Uhr  
Großer Saal Ticketpreis 18,60€  
Anmeldung im KOMM, August-Klotz-Str. 21, 52349 Düren

### **„HALLO, HERR RINGELNATZ...“ ein widerständiges Leben zwischen zwei Kriegen - IN KOOPERATION MIT DEM KOMM Dirk Chr. Siedler liest und Cantilyra macht Musik**

Im Herbst 2019 haben Dirk Chr. Siedler und die Skunk-Band Cantilyra einen unterhalt-samen gemeinsamen Ringelnatz-Abend gestaltet, den sie nun wiederholen. Joachim Ringelnatz ist vor allem wegen seiner skurrilen Witz-Verse bekannt. An diesem Abend stehen aber seine eher unbekannteren zeitkritischen Gedichte und Texte im Mittelpunkt. Mit der kommunistischen Revolution nach dem Ersten Weltkrieg sympathisierend, wurde Ringelnatz ein kritischer Begleiter der wilden 1920er Jahre in Berlin.

„Siedler las vor, im Sitzen, im Stehen, er telefonierte und er sang. Komm-Chef Tom Lüttgens schuf kurze Vertonungen von Ringelnatz-Gedichten, die mit anderen Liedern den Abend abrundeten. Oft unterbrach Siedler das Zitieren mit Kommentaren in Berliner Mundart. Gedichte wie „Ameisen“ u.a. versetzten das Publikum in längst vergessene, aber irgendwo im Herzen noch lebendig gebliebene Zeiten.“ (Dürener Zeitung)

Eintrittskarten für € 10 gibt es im Eine-Welt-Laden, im KOMM, Telefon 02421/189 204 , und Online über die Internet-Seite des KOMM.

**E211-73-10** am 11.02.21  
Donnerstag 19:00-21:00 Uhr € 10,00  
**E211-73-12** am 12.02.21  
Freitag 16:00-18:00 Uhr € 10,00  
**E211-73-11** am 13.02.21  
Samstag 19:00-21:00 Uhr € 10,00  
Großer Saal

POLITIK, THEOLOGIE & PHILOSOPHIE

POLITIK



FORUM POLITIK

Das „Forum Politik“ ist ein Zusammenschluss verschiedener Institutionen wie der Familienbildungsstätte der Evangelischen Gemeinde Düren, der Evangelischen Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, dem Katholikenrat der Region Düren, dem katholischen Bildungsforum Düren/Eifel, der BUND-Kreisgruppe Düren sowie dem DGB-Kreisverband Düren.

Unabhängig von parteipolitischen Diskussionen initiiert und organisiert das „Forum Politik“ regelmäßig Veranstaltungen, zu unterschiedlichen politischen und gesellschaftlich relevanten Themen.

Die genauen Termine standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte entnehmen Sie diese der Tagespresse, unserer Internetseite [www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de) oder erkundigen Sie sich in unserem Sekretariat.



### THEOLOGIE & PHILOSOPHIE

Ganz neue Wege gehen wir in der theologischen Bildung. Dirk Siedler lädt ein zu Videogesprächen. Die guten Erfahrungen mit Online-Angeboten haben uns dazu ermutigt. Bei Drucklegung stand das Programm des Theologischen Forums noch nicht fest. Bitte beachten Sie dazu die Tagespresse und die Homepage der Evangelischen Gemeinde zu Düren.

#### VIDEO-GESPRÄCH "WARUM LÄSST GOTT DAS ÜBEL ZU?"

Die Corona-Krise lässt uns mit den sozialen Medien experimentieren. Erste Erfahrungen gibt es auch mit Seminaren zu gesellschaftlichen und religiösen Themen. Diese führen nun in eine neue Veranstaltungsreihe "Video-Gespräch über/mit ..." zu wechselnden Themen oder auch mit verschiedenen Gesprächspartnern. Der Link zur Zoom-Konferenz wird rechtzeitig über Internet bzw. Email bekanntgegeben.

"Warum lässt Gott das Übel zu?"

Die Frage nach der Rechtfertigung Gottes angesichts des Bösen in der Welt begleitet die christliche und andere Religionen seit Jahrhunderten. Es sind verschiedene Antwortversuche unternommen worden. Dirk Chr. Siedler wird in knappen Stichworten verschiedene Ansätze vorstellen. Dazu gehören G.W. Leibniz, G.W.Fr. Hegel, M. Luther und D. Sölle. Dieses Seminar wird am 21.04. fortgesetzt. Bei der Anmeldung muss zwingend eine E-Mail Adresse angegeben werden!

**E211-52-01** am 12.01.21  
Dienstag 19:00-20:30 Uhr  
Videokonferenz  
Pfarrer Dr. Dirk Chr. Siedler

#### VIDEO-GESPRÄCH „WILHELM WESTERS EVANGELISCHE GLAUBENSKUNDE“

Wilhelm Wester (1889-1960) war von 1927 bis 1959 Pfarrer in Düren. Aufgrund kritischer Predigten wurde er im Zweiten Weltkrieg aus dem Rheinland verbannt. Seine Konfirmanden unterrichtete er anhand einer Evangelischen Glaubenskunde, die er selbst formuliert hat. Dort behandelte er Themen wie den „Buddhismus“, „Jesus und Buddha“, den Islam, das Verhältnis von Wissen und Glauben für die 1950er Jahre fortschrittliche Themen. Dirk Chr. Siedler wird in diesen Text einführen und ihn in die Theologie seiner Zeit einordnen.

Bei der Anmeldung muss zwingend eine E-Mail Adresse angegeben werden!

**E211-52-02** am 23.03.21  
Dienstag 19:00-20:30 Uhr  
Videokonferenz  
Pfarrer Dr. Dirk Chr. Siedler

#### VIDEO-GESPRÄCH PAUL TILLICH'S "MUT ZUM SEIN" - SEIN GROSSES "DENNOCH" GEGEN DIE EXISTENTIELLE ANGST

Ein Jahr "Corona" - wir stellen immer mehr fest wie sehr diese Krise unsere persönlichen Ängste anspricht und wachruft. Lange

schienen wir unser Leben, unsere Gefühle gut unter Kontrolle zu haben, nun wird es immer schwieriger. Zu stark wird die Ungewissheit über unsere Zukunft und wie es weitergeht. Auch wenn diese Krise "überstanden" ist, wird die grundlegende Verunsicherung nachwirken. Der deutsch-amerikanische Theologe Paul Tillich (1886-1965) veröffentlichte 1952 seinen "Bestseller" "Der Mut zum Sein" in dem er sich mit verschiedenen Typen der Angst befasst und Formen des Mutes darstellt: Mut und Partizipation, Mut und Individuation sowie Mut und Transzendenz sind seine Ansätze.

Dirk Chr. Siedler, der 1998 mit einer Arbeit über Paul Tillich promoviert worden ist, wird diesen bedeutenden Denker anhand dieses Werkes vorstellen. Diese Veranstaltung findet nur online als "Zoom-Konferenz" statt. Den Angemeldeten wird der Link zugemailt.

Anmeldung im Sekretariat Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich. Bei der Anmeldung muss zwingend eine E-Mail Adresse angegeben werden!

Telefon: 02461 99660

E-Mail: [eeb.juelich@ekir.de](mailto:eeb.juelich@ekir.de)

oder unter [www.kkrjuelich.de](http://www.kkrjuelich.de)

**E212-52-01** am 21.04.21  
Mittwoch 19:00-20:30 Uhr  
Videokonferenz 2  
Pfarrer Dr. Dirk Chr. Siedler

### **MIT JOHANNES FONTANUS "AUF DEN SPUREN DER ERSTEN EVANGELISCHEN" IN DÜREN UNTERWEGS - EIN KIRCHENHISTORISCHER STADTRUNDGANG**

Der evangelische Prediger Johannes Fontanus (geb. 1545 in Soller bei Düren, gest. 1615 in Arnheim) stattet seit einigen Jahren wieder seiner alten Wirkungsstätte seltene Besuche ab. 2019 predigte er anlässlich des historischen Anna-Marktes in der Annakirche, 2021 zeigt er Interessierten gerne wieder die originalen Stätten an denen sich die ersten Evangelischen in Düren versammelten: Wo traf sich das Presbyterium im Untergrund? Was war die erste öffentliche Gottesdienst-Stätte? Warum und wie wurden in Düren die Grundlagen für die Gründung der Evangelischen Kirche im Rheinland gelegt? Diese und manch andere Frage wird der seltene Gast zu beantworten wissen.

Der Rundgang beginnt zwar am Evangelischen Friedhof - schließt aber keine Friedhofsführung ein.

Eine Spende zwischen 1 und 11 € ist erwünscht.

**E212-52-02** am 16.07.21  
Freitag 16:00-18:00 Uhr  
Evangelischer Friedhof, Kölnstraße  
Johannes Fontanus (alias Dirk Chr. Siedler)



## Erwachsenenbildung

### VON GRÄBERN & BÄUMEN - EIN SPAZIERGANG AUF DEM EVANGELISCHEN FRIEDHOF

Friedhöfe sind nicht nur Orte des Gedenkens an einen geliebten Menschen, meist still und abgeschieden gelegen, sind sie auch Ort intensiven Naturerlebens.

Auf dem evangelischen Friedhof sind viele Menschen bestattet, die das Gesicht Dürens maßgeblich geprägt haben. In der Stadtgeschichte haben sie und ihre Familien deutliche Spuren hinterlassen. Die wunderschönen denkmalgeschützten Gräber legen davon beredtes Zeugnis ab. Der Stadtführer Gerd Flemig wird durch Erzählungen einige dieser Persönlichkeiten und Ihre Familiengeschichte aufleben lassen.



Der Friedhof ist auch die Heimat von 22 verschiedenen Bäumen, ähnlich vielen Straucharten und diversen Wildkräutern. Einige Arten sind überall zu finden, andere gelten als spezielles „Friedhofsgrün“. Von ihnen erzählt die Biologin Doris Unsleber. Und manchmal ergeben sich spannungsreiche Beziehungen zwischen Gräbern und Bäumen.

Die Gebühr von 7,50 € wird vor Ort bezahlt.

**E213-36-04** am 04.11.21  
Donnerstag 14:00-16:15 Uhr

Ev. Friedhof, Kölnstraße

Die Gebühr von 7,50 € wird vor Ort bezahlt.

Gerd Flemig, Stadtführer

Doris Unsleber, Dipl. Biologin & Gärtnerin

### PHILOSOPHISCHES CAFÉ

Mit dem Philosophen Markus Melchers philosophieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Themen, die mitten aus dem Leben kommen. Es wird jeweils eine Thematik vorgegeben, die mit einem kurzen Impuls eingeführt wird. Im Mittelpunkt steht der Austausch in der Gruppe, moderiert und bereichert mit philosophischem Gedankengut seitens Markus Melchers.

Die Veranstaltung findet in der Regel jeden ersten Montag im Monat statt.

**04.01.2021: Hoffnung und Verzweiflung.**

**01.02.2021: Sex und Moral.**

**01.03.2021: Muss Strafe sein?**

**12.04.2021: Ekel und Abscheu.**

**03.05.2021: Mit Unglück umgehen.**

**07.06.2021: Gleichheit und Ungleichheit.**

**05.07.2021: Ist der Zufall notwendig?**

**02.08.2021: Was heißt „Menschenwürdiges Sterben“?**

**06.09.2021: Vergangenheit und Zukunft.**

**04.10.2021: Ist Luxus wirklich überflüssig?**

**08.11.2021: Fakten und Fiktionen.**

**06.12.2021: Schenken und Tauschen.**

**E217-81-04** ab 04.01.21 12x  
montags 19:15-21:15 Uhr € 7,00  
Foyer, Helmut Dondorf, Tel. 02421-4081232

## CHRISTLICHE KUNST

## GROSSE WERKE DER CHRISTLICHEN KUNST

In diesem Jahr wird die Reihe "Christliche Kunst" fortgesetzt mit Schwerpunkt auf der eingehenden Betrachtung weniger, einzelner Bilder, die man zu den „Ikonen“ der abendländischen Kunst zählen kann. Der Isenheimer Altar von Matthias Grünewald macht im im April den Anfang. Wie die reformatorische Gläubigkeit ins Bild gesetzt werden kann, zeigt Lucas Cranach, ganz anders dann Chagall. Den großen niederländischen Altartafeln der Brüder van Eyck, Hans Memling und Hugo van der Goes werden italienische Renaissance- Bilder gegenübergestellt. Bildwerke mit predigendem Charakter gilt es mit ihren vielen Symbolen zu entschlüsseln und so in die mittelalterlichen Glaubenswelt einzutau-chen. Die Reihe beginnt im Februar mit einem Blick auf die Welt der Engel in den abendländischen Kulturen und Religionen.

Jeweils mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Teilnahmegebühr: 6,00€

**E211-73-03:** 03.02.2021

Eine kleine Kulturgeschichte der Engel

**E211-73-04:** 07.04.2021

Matthias Grünewald, Der Isenheimer Altar, 1512-1516

**E212-73-05:** 02.06.2021

Lucas Cranach, Gesetz und Gnade, 1529 Marc Chagall, Der Schmerzensmann aus Witebsk/ Weiße Kreuzigung, 1938

**E212-73-06:** 04.08.2021

Jan und Hubert van Eyck, Der Genter Altar,1432

**E213-73-07:** 06.10.2021

Hans Memling, Die sieben Freuden Marias, 1480 und Fra Filippo Lippi, Verkündigung Mariae, 1443/45

**E213-73-08:** 01.12.2021

Hugo van der Goes, Portinari-Triptychon, 1477 und Rogier van der Weyden, Dreikönigsaltar (Columba-Altar), 1455

Vortragsraum neben der Christuskirche

Richard Köchling, Tel. 02421-63837



### NÄHEN/STRICKEN/ENCAUSTIC

#### GRUNKURS SOCKEN STRICKEN

##### Für Anfänger/innen

In gemütlicher Runde wird das Stricken von Socken Schritt für Schritt erlernt. Grundkenntnisse im Stricken sind erforderlich. Bitte bringen Sie zum Kursstart folgende Materialien mit: 100g Sockenwolle 4-fach, 5 Stricknadeln (für Socken) der Stärke 2,5, eine Schere, ein kleines Heft oder einen kleinen Block und einen Bleistift.

**E211-37-02** ab 21.01.21 5x  
donnerstags 18:00-20:00 Uhr € 40,00  
Gemeindezentrum Birkesdorf, Matthias-Claudius-Str. 8  
Alexandra Beckers



#### NÄHKURS FÜR MÄNNER UND FRAUEN

##### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Erste Nähübungen sind genauso möglich wie das Erlernen von Änderungen oder Anfertigung anspruchsvoller Kleidungsstücke. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Stoffe, Nähgarn, Stecknadeln und Schere, ggf. eigene Nähmaschine.

**F211-72-03** ab 20.01.21 6x  
mittwochs 18:00-20:15 Uhr € 45,00

**F211-72-04** ab 03.03.21 4x  
mittwochs 18:00-20:15 Uhr € 30,00

**F212-72-03** ab 14.04.21 6x  
mittwochs 18:00-20:15 Uhr € 45,00

**F212-72-04** ab 26.05.21 6x  
mittwochs 18:00-20:15 Uhr € 45,00

**F213-72-03** ab 18.08.21 8x  
mittwochs 18:00-20:15 Uhr € 60,00

**F213-72-04** ab 27.10.21 7x  
mittwochs 18:00-20:15 Uhr € 52,50

Raum: Banane (Zieht evtl. nach Birkesdorf um.)  
Carmen Häder

## STRICK- UND HÄKELKURS

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Zwei Socken auf einen Streich!

- Zwei Socken gleichzeitig mit einer Rund-Stricknadel stricken.
- Nie mehr unfertige oder ungleiche Sockenpaare.
- Mützen und Socken häkeln oder stricken!

Material-Liste:

- Rund-Stricknadel (2.5mm oder 3mm), 100mm lang
- Schere, Wollnähadel. Maschenmarkierer und Wolle für's eigene Projekt

**F211-72-05** ab 19.01.21 9x  
dienstags 16:00-18:15 Uhr € 67,50

**F212-72-05** ab 13.04.21 11x  
dienstags 16:00-18:15 Uhr € 67,50

**F213-72-05** ab 24.08.21 13x  
dienstags 16:00-18:15 Uhr € 97,50

Speiseraum  
Kerstin Wolff

## ENCAUSTIC- MALEN MIT WACHS UND BÜGELEISEN

Unter Encaustic Malerei versteht man die Wiederentdeckung einer antiken Wachsmalkunst. Bei der heutigen modernen Methode der Encaustic Malerei wird mit Farbpigmenten versehenes Wachs auf der Bodenfläche eines bügelähnlichen Gerätes aufgeschmolzen und auf einer Papierfläche verstrichen. Auf diese Weise lassen sich sowohl gegenständliche als auch abstrakte Bilder gestalten. Es ist spielend einfach zu erlernen und die Ergebnisse verblüffen.

Encaustic-Bilder eignen sich hervorragend dazu, anderen mit einem persönlichen Geschenk eine Freude zu bereiten, z.B. als Grußkarten auf Geschenken zu Weihnachten, zu Ostern oder zum Geburtstag oder als Bild in einem schönem Rahmen.

Im Anfängerkurs werden an zwei aufeinanderfolgenden Samstagnachmittagen der Umgang mit dem kleinen Bügeleisen und die unterschiedlichen Maltechniken, die damit ermöglicht sind, erlernt und ausprobiert. Gemalt wird auf verschiedenen Untergründen wie Malkarten, Leinwand, Holz und Kerzen.

### Für Anfänger

**E211-73-01** ab 06.02.21 2x  
samstags 14:00-15:30 Uhr € 10,00

**E213-73-01** ab 25.09.21 2x  
samstags 14:00-15:30 Uhr € 10,00

### Für Fortgeschrittene!

**E211-73-02** am 27.03.21 1x  
Samstag 14:00-15:30 Uhr € 5,00

**E213-73-02** am 09.10.21 1x  
Samstag 14:00-15:30 Uhr € 5,00

Raum: Paraguay

Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt eine Materialumlage in Höhe von € 5,00 an, die bei der Dozentin vor Ort zu zahlen ist.

Marianne Lynen

### ÄLTERE, GEMEINSCHAFT & HILFE

# „Das Netz...“

In der Evangelischen Gemeinde zu Düren werden Gemeinschaft und Hilfe aktiv gestaltet. In dieser Rubrik finden Sie eine Übersicht von Veranstaltungen und Angeboten für ältere Menschen, aus der Seniorenarbeit "Das Netz" und aus den Bereichen Reparatur z. B. das Repair Cafe, das Sozialrad und das Internetcafe. Hilfe wird Ihnen auch in Selbsthilfegruppen angeboten.

Weitere Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie zusätzlich in den ausliegenden Netz-Flyern, Im Netz-Heft, im Gemeindebrief sowie auf unserer [Internetseite www.bildung-bewegt-dueren.de/info/das-netz-seniorenarbeit/](http://www.bildung-bewegt-dueren.de/info/das-netz-seniorenarbeit/)

### GEMEINSCHAFT

#### ERZÄHLCAFÉ

**Ort der Begegnung und Bildung, des Interesses und des Austauschs**

Ein lebendiges Angebot der Seniorenkulturarbeit und Seniorenbildungsarbeit, das zu Begegnung, Information, Diskussion und Meinungsbildung beiträgt. Menschen, die auf dem Laufenden bleiben, gern mal über den Tellerrand schauen, sich mit Anderen austauschen möchten, finden sich im Erzählcafé ein.

Nach einer Zeit der Begegnung steht das jeweils angegebene Thema auf unserem Programm. Das Erzählcafé ist offen für Alle und freut sich immer über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Termine und Themen entnehmen Sie bitte auch dem Dürener Gemeindebrief, unserem aktuellen Flyer und der Dürener Presse.

Ort: Großer Saal im Haus der Evangelischen Gemeinde  
Wilhelm-Wester-Weg 1A, 52349 Düren

Jeden 1. und 3. Dienstag: 10.00 -12.00 Uhr.

In den Ferien findet kein Programm statt.

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**E217-81-01** ab 19.01.21 18x  
Regina Marotzke, Tel. 0242153858

#### KULTUR-CAFÉ

**Kaffee-Kuchen-Kleinkunst**

Besuchen Sie uns im Kultur-Café bei Kaffee und Kuchen zu moderaten Preisen. Kommen Sie einfach mal vorbei. Verbringen Sie den Sonntagnachmittag mit anderen Menschen und lassen Sie sich überraschen von einem kleinen Bühnenprogramm.

Jedes Mal wird eine Person oder eine Gruppe etwa eine halbe Stunde ihr Talent vorstellen. Ob Gesang, Musik, Gedichte, Geschichten, Tanz oder Theater. Es gibt viele Talente, die es wert sind in der Öffentlichkeit präsentiert zu werden. Wir sind auf die Darbietungen gespannt und möchten jeder Frau, jedem Mann, jedem Kind oder Jugendlichen Mut machen seine Talente in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Wenn Sie Interesse oder Fragen haben, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Jeden letzten Sonntag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr im Haus der Evangelischen Gemeinde in Düren, Wilhelm-Wester-Weg 1A

**Anmeldung erforderlich unter Telefon: 02421/188-170.**

Kontakt: Ingrid Draba, Telefon: 02421-188174 oder E-Mail : [ingrid.draba@evangelische-gemeinde-dueren.org](mailto:ingrid.draba@evangelische-gemeinde-dueren.org)



### **DAS NETZ: ENGLISCH FÜR SENIOREN**

#### **Anfänger**

Wir möchten Ihr Interesse an der englischen Sprache wecken, egal ob als Anfänger oder Fortgeschrittene! Bei einem Kennenlernetreff sprechen wir gerne mit Ihnen über Ihre Wünsche und Interessen.

Teilnehmern mit guten Vorkenntnissen bieten wir an, ihre Englischkenntnisse aus Schule oder Berufsleben in unserem Englischkurs für Fortgeschrittene aufzufrischen. Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, sprechen über Kurzgeschichten, Gedichte und Lieder, machen Spiele wie z.B. Scrabble, Monopoly und Lernspiele - natürlich alles in Englisch.

Im Anfängerkurs bieten wir "small talk", Grundgrammatik, Vokabeln, Touristen-Englisch, kurze Texte in entspannter Atmosphäre. Hier wären geringe Vorkenntnisse hilfreich.

Die Kurse sind fortlaufend. Ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

#### **E217-81-02 (Anfänger)**

freitags 15:45-17:15 Uhr

ab 08.01.21

gebührenfrei

#### **E217-81-03 (Fortgeschrittene)**

freitags 14:00-15:30 Uhr

ab 08.01.21

gebührenfrei

Vortragsraum neben der Christuskirche  
Angela Seetzen, Tel. 02426-5423

## HILFE



### DAS NETZ: REPAIR CAFÉ IN DÜREN

Wir helfen Ihnen beim Reparieren -

Ein Team von ehrenamtlichen Reparaturober-ten hilft Ihnen bei der Reparatur von Elektrogeräten, Holzgegenständen und Spielwaren. Ob Toaster, Kaffeemaschine, Laufrad oder Heckenschere - die Experten reparieren mit viel Know-how und Engagement.

Einmal im Monat öffnet das Repair Café seine Türen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen können Sie Ihre Geräte unter Anleitung und mit Hilfe der Experten reparieren lassen. Alle Reparaturen im Repair Café sind kostenlos. Spenden für die Reparaturen sowie Kaffee und Kuchen sind herzlich willkommen.



Wir reparieren keine Handys, Fernseher, Waschmaschinen/Trockner. **Termine: Jeden letzten Freitag im Monat von 16 bis 19 Uhr außer in den Ferien.** Anmeldung zwingend erforderlich unter:

Stefanie Radermacher-Loup

Telefon: 02421/188-123

E-Mail: [das-netz@evangelische-gemeinde-dueren.org](mailto:das-netz@evangelische-gemeinde-dueren.org)

Anmeldezeiten:

Di 10:00 - 12:00 Uhr

Do 09:00 - 12:00 Uhr

### DAS NETZ: CLUB 55 - REPARATURDIENST

Die Männer vom Club 55 führen kleinere Reparaturen in sozialen Einrichtungen und im häuslichen Bereich durch. Wir kommen zu Ihnen nach Hause, wenn die Tür klemmt, wenn eine Lampe aufgehängt werden muss oder der Stuhl wackelt. Wir wollen keine Konkurrenz zu den ortsansässigen Handwerkern sein. Für Umzüge, Malerarbeiten und Gartenarbeiten steht der Club 55 nicht zur Verfügung.

Wir arbeiten ehrenamtlich. Es werden also keine Arbeitskosten berechnet. Lediglich direkt entstehende Kosten für Ersatzteile und Material müssen erstattet werden. Bei einer längeren Anfahrt außerhalb des Stadtgebietes bitten wir um eine Beteiligung an den Fahrtkosten.

Über eine Spende in Form von Kuchen oder Bargeld freuen wir uns natürlich.

Sie erreichen uns jeden Donnerstag von 14:00 - 17:00 Uhr in der Schreinerwerkstatt der Evangelischen Gemeinde zu Düren, Wilhelm-Wester-Weg 1A, 52349 Düren

Tel.: 02421-188 173

Mail: [Club55@evangelische-gemeinde-dueren.org](mailto:Club55@evangelische-gemeinde-dueren.org)

oder Ingrid Draba, Telefon: 02421/188-174

### **DAS NETZ: INTERNETCAFÉ 46 +/-**

#### **Einführung und Fortbildung in Sachen Computer und Medienkompetenz in jedem Alter**

Unser Internetcafé steht allen Altersgruppen zur Verfügung. Unser Schwerpunkt ist die Beratung von Interessierten in der zweiten Lebenshälfte. Sei es Ihr beruflicher Wiedereinstieg oder Ihr Interesse als solches am Computer: wir vermitteln Fähigkeiten im Umgang mit dem PC.

Unser Schulungs- und Beraterteam steht Ihnen zur Seite. Vermittelt werden Einstiegshilfen und Vertiefungen rund um PC und Internet. Hilfestellung in der Anwendung der Geräte, Text-, Bild- und Tabellenbearbeitung, E-Mail, Online-Banking, Online-Shopping. Wir verfügen über fünf PCs. Sie können aber auch Ihr eigenes Notebook, Tablet und/oder Smartphone mitbringen.

#### **Anmeldung zwingend erforderlich, telefonisch zu den Öffnungszeiten.**

Ansprechpartner Internetcafé-Team: Marlis Aschenhof (sT) und Norbert Metzker

Telefon: 02421 188-141

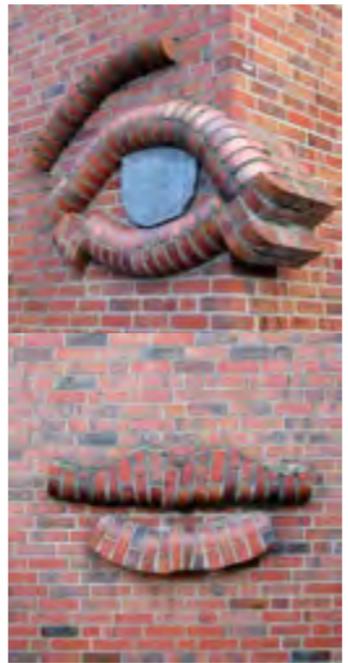
Gebühr: allgemein: 2,00 € pro Stunde  
individuelle Hilfe/Betreuung:  
5,00 € pro Stunde

Öffnungszeiten Internetcafé:  
jeden Montag, Mittwoch und Freitag  
(außer an Feiertagen) von 10.00 - 13.00  
Uhr

<b>E211-81-05</b>	ab 08.01.21
freitags	10:00-13:00 Uhr
<b>E212-81-05</b>	ab 12.04.21
montags	10:00-13:00 Uhr
<b>E213-81-05</b>	ab 18.08.21
mittwochs	10:00-13:00 Uhr

Internetcafé im Haus der Ev. Gemeinde,  
Eingang „B“ - Diakonie

Marlis Aschenhof, Norbert Metzker, Tel. 02421/951006



### **OFFENE SPRECHSTUDE FÜR SENIOREN**

Heinz Drews steht Ihnen beratend, unterstützend und helfend in allen Fragen Ihres Alltags, zur Seite. Auch wenn Sie ein persönliches Gespräch suchen, sind sie herzlich in der Sprechstunde willkommen.

Beratungsangebot:

- Informationen über Freizeitangebote und Hilfen für Senioren in Düren und Umgebung
- Erste allgemeine Information über Pflege und Betreuungsleistungen und bei Bedarf Vermittlung zu Hilfsdiensten und Fachämtern.
- Unterstützung beim Kontakt mit Behörden und Ämtern - z.B. Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Jeden letzten Donnerstag im Monat von 10-12 Uhr

Haus der Evangelischen Gemeinde zu Düren, Wilhelm-Wester-Weg 1A; Lehrerzimmer

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns zu den Öffnungszeiten an.  
02421/188-164.

## Familienbildung



Dürener Sozialrad  
„mit Rad und Tat“



### DÜRENER SOZIALRAD

Unsere ehrenamtliche Fahrradwerkstatt macht gespendete Fahrräder wieder verkehrstauglich und gibt sie zu fairen Konditionen an Bedürftige weiter. Zugang über die Tiefgarage unter dem Haus der Evangelischen Gemeinde.

#### Öffnungszeiten:

Dienstags 9-12 Uhr

Donnerstags 14-17 Uhr

Kontakt:

Telefon: 02421/188-233

Mail: [sozialrad@evangelische-gemeinde-dueren.org](mailto:sozialrad@evangelische-gemeinde-dueren.org)

[www.bildung-bewegt-dueren.de/info/duerener-sozialrad/](http://www.bildung-bewegt-dueren.de/info/duerener-sozialrad/)



## AUSSENBEZIRKE

### DÜREN-OST

#### ELTERN-KIND-TREFF „KRABELKÄFER“ AB 1 JAHR

**F211-16-07** ab 13.01.21 10x  
mittwochs 09:45-11:15 Uhr € 50,00

**F212-16-07** ab 14.04.21 10x  
mittwochs 09:45-11:15 Uhr € 50,00

Bürgerhaus Düren-Ost, Nörvenicher Str. 7-9

Yvonne Katzenberger, Erzieherin

#### SCHNULLER-CAFÉ DÜREN-OST:

Kostenloser, offener ElternBaby-Frühstückstreff  
(1. Lebensjahr)

Immer freitags 10:00 - 12:00 Uhr

im Bürgerhaus Düren-Ost, Nörvenicher Str. 7-9

Yvonne Katzenberger



#### MALTREFF DÜREN-OST

Ein Treffpunkt für MalerInnen, die eigenständig arbeiten und an Austausch und Begegnung interessiert sind oder aber einfach nur einen Ort suchen, wo sie ungestört in ruhiger Atmosphäre malen können. Es findet keine Unterweisung statt.

Pro Termin und Teilnehmer werden 2,- € für anteilige Raumnutzung eingesammelt.

Ab 12.01.21 35x  
dienstags 10:00-12:30 Uhr

Bürgerhaus Düren-Ost, Nörvenicher Str. 7-9

Margret Wirtz

## BIRKESDORF

### GRUNDKURS SOCKEN STRICKEN- für Anfänger/innen

In gemütlicher Runde wird das Stricken von Socken Schritt für Schritt erlernt. Grundkenntnisse im Stricken sind erforderlich. Bitte bringen Sie zum Kursstart folgende Materialien mit: 100g Sockenwolle 4-fach, 5 Stricknadeln (für Socken) der Stärke 2,5 , eine Schere, ein kleines Heft oder einen kleinen Block und einen Bleistift.

**E211-37-02** ab 21.01.21 5x  
 donnerstags 18:00-20:00 Uhr € 40,00  
 Gemeindezentrum Birkesdorf, Matthias-Claudius-Str. 8  
 Alexandra Beckers

### 24 FRAUEN-24 ADVENTSKALENDER (SIEHE SEITE 23)

**Gemeinsam einen besonderen Adventskalender erschaffen**

**E213-37-01** am 19.11.21  
 Freitag 15:00-17:15 Uhr  
 Gemeindezentrum Birkesdorf, Matthias-Claudius-Str. 8  
 Doris Unsleber

### Weitere Kurse (PEKiP, Nähen...) in Planung!

## BUIR

Alle Kurse finden im Gemeindehaus Buir, Bahnstr. 46, statt.

### GRIECHISCHER TANZ - "ES TANZT DAS HERZ - DIE FÜSSE TRAGEN UNS"

In diesem Kurs, der sich ausdrücklich auch an Anfänger richtet, tanzen wir traditionelle Kreistänze aus ganz Griechenland, vom Festland und von den Inseln, wir tanzen von Thessaloniki nach Kreta, von der Adria bis zum Schwarzen Meer. Und erfahren nebenbei vieles aus der Geschichte und der Mythologie Griechenlands. Wer gehen kann, kann auch tanzen!

**F211-22-02** ab 21.01.21 10x  
 donnerstags 19:00-20:30 Uhr € 50,00

**F212-22-02** ab 15.04.21 8x  
 donnerstags 19:00-20:30 Uhr € 40,00

**F213-22-02** ab 02.09.21 12x  
 donnerstags 19:00-20:30 Uhr € 60,00

Gemeindehaus Buir, Bahnstr. 46  
 Franz Ridderbecks

### GRIECHISCHER TANZ - KOMMT LASST UNS TANZEN - INS NEUE JAHR

Wir tanzen Tänze aus dem gallischen Dorf, die Asterix und Obelix getanzt hätten, wenn der Barde Troubadix seine Lieder hätte singen können.

Wir tanzen wie Alexis Sorbas Tänze vom griechischen Festland, von den Inseln und vom Schwarzen Meer  
 Anfänger sind willkommen!

**F211-22-03** am 30.01.21 1x  
 Samstag 14:00-17:00 Uhr € 30,00

Gemeindehaus Buir, Bahnstr. 46  
 Franz Ridderbecks, Uli Knie, Helmut Strack

## Familienbildung

### TANZ IN DEN FRÜHLING: BRETONISCHE UND GRIECHISCHE KREISTÄNZE

Wir tanzen Tänze aus dem gallischen Dorf, die Asterix und Obelix getanzt hätten, wenn der Barde Troubadix seine Lieder hätte singen können. Wir tanzen wie Alexis Sorbas Tänze vom griechischen Festland, von den Inseln und vom Schwarzen Meer. Anfänger sind willkommen!

**F211-22-04** am 20.03.21  
Samstag 11:00-16:00 Uhr € 45,00  
Gemeindehaus Buir, Bahnstr. 46  
Franz Ridderbecks, Uli Knie



## KREUZAU

### ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE 6-36 MONATE

In dieser Spielgruppe mit einer größeren Altersspanne entwickelt sich das eigenständige Spiel der Kinder immer mehr und durch die unterschiedlichen Ansprüche im Spiel - mal mit kleineren, mal mit gleichaltrigen oder mal mit älteren Kindern, ist das gemeinsame Spiel immer interessant.

Kinder leben in ihrem privaten Umfeld mit anderen Kindern und diese sind meist unterschiedlichen Alters. Das ist ganz normal und daher auch in einer Spielgruppe alles andere als hinderlich!

Vielmehr erfahren die Kinder z.B. auch mal einen Rollentausch: Wie es ist, das ältere Kind zu sein, wenn man zuhause das jüngste Kind ist - oder umgekehrt...

Auch die Eltern und Tageseltern können von den Erfahrungen der anderen profitieren und sich mit Tipps zur Seite stehen.

Bei kreativen Bastelangeboten, Mitmachspielen und -liedern, Bewegungsangeboten, jahrszeitbedingten Festen oder auch Sinnesspielen füllen wir unsere gemeinsame Spielzeit. Raum für das freie Spielen ist ebenso enorm wichtig, da die Kinder in dieser Zeit erlernte, soziale Umgangsformen ausprobieren und vertiefen können.

Anmeldung über die Dozentin Frau Tings, Telefon: 0170/2890133.

**F211-16-05** ab 20.01.21 10x  
mittwochs 10:00-11:30 Uhr € 65,00

**F212-16-05** ab 14.04.21 12x  
mittwochs 10:00-11:30 Uhr € 78,00

**F213-16-05** ab 01.09.21 13x  
mittwochs 10:00-11:30 Uhr € 84,50  
Pfarrheim Obermaubach, Apollinarisstr. (neben Kirche)  
Stefanie Tings

**F211-16-06** ab 21.01.21 9x  
donnerstags 09:30-11:00 Uhr € 58,50

**F212-16-06** ab 15.04.21 10x  
donnerstags 09:30-11:00 Uhr € 65,00

**F213-16-06** ab 02.09.21 13x  
donnerstags 09:30-11:00 Uhr € 84,50  
Pfarrheim Obermaubach, Apollinarisstr. (neben Kirche)  
Stefanie Tings

**ALLTAGSTRAININGSPROGRAMM (ATP)  
FÜR SENIOREN DRINNEN/DRAUSSEN**



Das Alltagstrainingsprogramm wurde entwickelt von der Deutschen Sporthochschule Köln um viele ältere Menschen drinnen und draußen in Bewegung zu bringen.

Ziel:

Die für den Alltag wichtige Fähigkeiten von älteren Menschen wie z.B. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung möglichst alltagsnah zu trainieren.

Um den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Kreuzau und draußen in der Natur

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen. Für das Gesundheitswandern empfehlen sich Walking- bzw. Nordic Walking-Stöcke, bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe.

**F211-21-05** ab 18.01.21 9x  
montags 09:00-10:00 Uhr € 30,60

**F212-21-05** ab 12.04.21 10x  
montags 09:00-10:00 Uhr € 34,00

**F213-21-05** ab 23.08.21 12x  
montags 09:00-10:00 Uhr € 40,80

Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
Jeanette Claas

**FIT BIS INS HOHE ALTER (STUHLGYMNASTIK)**

Stuhlgymnastik für Männer und Frauen ab 60+ auf dem Stuhl und am Stuhl

Das Ziel:

- Erhaltung von Selbstständigkeit im Alter
- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Inhalt:

Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehfähigkeit werden vermittelt, Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit eine herausragende Rolle spielen, werden gezielt gekräftigt, aufgebaut und gedehnt, Beweglichkeit durch Mobilisation vermittelt.

**F211-21-06** ab 18.01.21 9x  
montags 10:30-11:30 Uhr € 30,60

**F212-21-06** ab 12.04.21 12x  
montags 10:30-11:30 Uhr € 40,80

**F213-21-06** ab 23.08.21 14x  
montags 10:30-11:30 Uhr € 47,60

Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
Valentina Dück

## Familienbildung

### ZUMBA-FITNESS

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic, lateinamerikanischen und internationalen Tänzen. Es beinhaltet unter vielem anderen z.B. Merengue, Cumbia und Salsa wie auch Reggaeton und Hip Hop. Es ist garantiert für jeden was dabei. Egal ob weiblich oder männlich, egal ob sportlich oder untrainiert. Passt die Power einfach eurer Tagesform an. Zumba lässt sich leicht erlernen und ist sehr effektiv für den ganzen Körper und macht natürlich unglaublichen Spaß!!! Bitte mitbringen: Sportschuhe, ausreichend Getränke, Handtuch.



# ZUMBA®

**F211-22-10** ab 19.01.21 6x  
dienstags 19:00-20:00 Uhr € 20,40

**F212-22-10** ab 13.04.21 11x  
dienstags 19:00-20:00 Uhr € 37,40

**F213-22-10** ab 24.08.21 13x  
dienstags 19:00-20:00 Uhr € 44,20  
Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
Heike Carstens

**F211-22-11** ab 22.01.21 9x  
freitags 10:00-11:00 Uhr € 30,60

**F212-22-11** ab 16.04.21 11x  
freitags 10:00-11:00 Uhr € 37,40

**F213-22-11** ab 27.08.21 14x  
freitags 10:00-11:00 Uhr € 47,60  
Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
Heike Carstens



### KREATIVES NÄHEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Sind Sie es leid, für Ihre Kleidung Boutique-Preise zu zahlen? Gestalten Sie Ihre eigenen, originellen Sachen. In dieser Kursreihe lernen Sie aber auch, Kleidung fachgerecht zu ändern und zu flicken. Der Kurs kann von Anfängerinnen und Fortgeschrittenen belegt werden. Der erste Abend dient der Schnitterstellung und der Materialkunde. Auskunft und Anmeldung: Gabriele Voth, Telefon: 02422-8144.

**F211-72-01** ab 18.01.21 5x  
montags 19:00-21:15 Uhr € 37,50

**F212-72-01** ab 12.04.21 5x  
montags 19:00-21:15 Uhr € 37,50

**F213-72-01** ab 30.08.21 7x  
montags 19:00-21:15 Uhr € 37,50  
Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
Gabriele Voth

## KREATIVES NÄHEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

**F211-72-02** ab 21.01.21 5x  
 donnerstags 19:00-21:15 Uhr € 37,50

**F212-72-02** ab 15.04.21 5x  
 donnerstags 19:00-21:15 Uhr € 37,50

**F213-72-02** ab 02.09.21 7x  
 donnerstags 19:00-21:15 Uhr € 52,50

Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
 Gabriele Voth

## BUNTER KREIS KREUZAU/NIDEGGEN

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen. Wir beginnen unser Zusammensein mit einer gemütlichen Kaffeestunde. Anschließend wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten. Von Fachvorträgen, Spiele-Nachmittagen, Singstunden bis hin zu Beratungsgesprächen ist alles dabei.

Jeden 4. Mittwoch im Monat, im Dezember am 3. Mittwoch, von 15.00 - 17.00 Uhr.

Ein Fahrdienst ist möglich, eine Anmeldung für den Fahrdienst ist erforderlich.

**E217-81-08** ab 27.01.21 12x  
 mittwochs 15:00-17:00 Uhr

Gemeindehaus Kreuzau, Heribertstr. 5  
 Martin Gaevert

## MERZENICH

### ELTERNSTART NRW: SCHNULLER-CAFÉ MERZENICH

#### 1. Lebensjahr

Kostenloser Eltern-Kind-Frühstückstreff für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr (ältere Geschwisterkinder sind ebenfalls herzlich willkommen). Offener Treff, keine Voranmeldung nötig. Kooperationspartner: Gemeinde Merzenich.

Finanziert über das Projekt „Elternstart NRW“ des Landes-Familienministeriums NRW.

**F211-11-02** ab 18.01.21 8x  
 montags 10:00-12:00 Uhr kostenlos

**F212-11-02** ab 12.04.21 11x  
 montags 10:00-12:00 Uhr kostenlos

**F213-11-02** ab 23.08.21 12x  
 montags 10:00-12:00 Uhr kostenlos

Gemeindehaus Merzenich, Severin-Böhr-Str. 15  
 Yvonne Katzenberger



## Familienbildung

### ELTERN-KIND-TREFF "MINIMÄUSE" 4-11 MONATE

In diesem Kurs wird gespielt, gebastelt und entdeckt!

Die Alerkleinsten machen ihre ersten Erfahrungen mit allen Sinnen und Eltern haben die Möglichkeit sich auszutauschen, Rat zu suchen und Anregungen zu erhalten..

**F211-16-10** ab 12.01.21 9x  
dienstags 09:45-11:15 Uhr € 45,00  
Gemeindehaus Merzenich, Severin-Böhr-Str. 15  
Yvonne Katzenberger

### ELTERN-KIND-TREFF "MINIMÄUSE" 8-14 MONATE

**F212-16-10** ab 13.04.21 10x  
dienstags 09:45-11:15 Uhr € 50,00  
Gemeindehaus Merzenich, Severin-Böhr-Str. 15  
Yvonne Katzenberger

### ELTERN-KIND-TREFF "MINIMÄUSE" AB 1 JAHR

**F213-16-10** ab 24.08.21 7x  
dienstags 09:45-11:15 Uhr € 35,00

**F214-16-10** ab 26.10.21 8x  
dienstags 09:45-11:15 Uhr € 40,00  
Gemeindehaus Merzenich, Severin-Böhr-Str. 15  
Yvonne Katzenberger

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT FASZIEN TECHNIKEN

In diesem Kurs werden bekannte und auch neue Bein-, Bauch- und Rückenmuskelübungen in Kombination mit verschiedenen Dehntechniken, unter anderem aus dem Faszientraining, vermittelt. Faszientraining gibt es noch nicht sehr lange, es ergänzt das Muskel- und Ausdauertraining sehr gut.

Faszien sind Bindegewebe Strukturen und umhüllen alle nicht knöchernen Strukturen wie ein Netzwerk im Körper. Diese faszialen Strukturen können mit zunehmendem Alter durch Verletzungen, Operationen, Schmerzen und Unbeweglichkeit verkleben und verfilzen. In diesen Faszien werden Schmerzen gespeichert - woher auch häufig Rückenschmerzen herrühren. Faszien sind wichtig für die Kraftübertragung und sorgen für Elastizität und Beweglichkeit im Körper.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken und Übungen, um die Faszien elastisch zu machen, und dadurch Schmerzen zu lindern, Verletzungen vorzubeugen und "jugendlich" (kraftvoll) zu werden/bleiben.

**F211-21-01** ab 18.01.21 8x  
montags 18:00-19:00 Uhr € 27,20

**F212-21-01** ab 12.04.21 9x  
montags 18:00-19:00 Uhr € 30,60

**F213-21-01** ab 23.08.21 12x  
montags 18:00-19:00 Uhr € 40,80  
Evangelisches Gemeindehaus, Severin-Böhr-Str. 13  
Angela Roßbroich

**NIDEGGEN-SCHMIDT**

**ELTERNSTART NRW:**

**KOSTENLOSER BABY-TREFF 0-12 MONATE**

Der Babytreff ist eine Gruppe für Mütter und Väter mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Der Kurs bietet die Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen, aber natürlich auch Fingerspiele, Lieder und altersgerechte Spielmöglichkeiten in lockerer Atmosphäre kennenzulernen.

Anmeldungen bitte direkt bei der Dozentin:

Nina Jantke, Email: [nina.jantke@gmx.de](mailto:nina.jantke@gmx.de)

**F212-11-04** ab 14.04.21 5x  
 mittwochs 09:30-11:00 Uhr  
 Pfarrheim St. Hubertus Schmidt, Heimbacher Str.  
 Nina Jantke



**ELTERN-KIND-GRUPPE**

**ab 12 Monaten**

Anmeldungen bitte direkt bei der Dozentin:

Daniela Schoeps, Email: [schoeps.daniela@gmail.com](mailto:schoeps.daniela@gmail.com).

**F211-16-03** ab 19.01.21 8x  
 dienstags 08:45-10:15 Uhr € 61,75

**F212-16-03** ab 13.04.21 10x  
 dienstags 08:45-10:15 Uhr € 74,75

**F213-16-03** ab 24.08.21 13x  
 dienstags 08:45-10:15 Uhr € 94,25  
 Pfarrheim St. Hubertus Schmidt, Heimbacher Str.  
 Daniela Schoeps

**ELTERN-KIND-GRUPPE**

**ab 15 Monaten**

Anmeldungen bitte direkt bei der Dozentin: Daniela Schoeps,

Email: [schoeps.daniela@gmail.com](mailto:schoeps.daniela@gmail.com).

**F211-16-04** ab 19.01.21 8x  
 dienstags 10:30-12:00 Uhr € 61,75

**F212-16-04** ab 13.04.21 10x  
 dienstags 10:30-12:00 Uhr € 74,75

**F213-16-04** ab 24.08.21 13x  
 dienstags 10:30-12:00 Uhr € 94,25  
 Pfarrheim St. Hubertus Schmidt, Heimbacher Str.  
 Daniela Schoeps



## NÖRVENICH

### ELTERNSTART NRW: SCHNULLER-TREFF (NÖRVENICH)

#### 1. Lebensjahr

Für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr (0-12 Monate). In gemütlicher Runde haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich bei einem kleinen Frühstück kennenzulernen und auszutauschen. Wir singen gemeinsam, lernen erste Fingerspiele... Einfach vorbei schauen und mitmachen!

**F211-11-01** ab 13.01.21 3x  
mittwochs 09:00-10:30 Uhr kostenlos

**F212-11-01** ab 21.04.21 4x  
mittwochs 09:00-10:30 Uhr kostenlos

**F213-11-01** ab 25.08.21 5x  
mittwochs 09:00-10:30 Uhr kostenlos

Gemeindehaus Nörvenich, Jakob-Breidkopff-Str. 6  
Dunja Rauße



### ELTERN-KIND-GRUPPE (NÖRVENICH)

#### ca. 1-3 Jahre

**F211-16-01** ab 15.01.21 10x  
freitags 09:00-10:30 Uhr € 50,00

**F212-16-01** ab 16.04.21 10x  
freitags 09:00-10:30 Uhr € 50,00

**F213-16-01** ab 27.08.21 13x  
freitags 09:00-10:30 Uhr € 65,00

Gemeindehaus Nörvenich, Jakob-Breidkopff-Str. 6  
Dunja Rauße

### ELTERN-KIND-GRUPPE (NÖRVENICH)

#### ca. 1-3 Jahre

**F211-16-02** ab 14.01.21 10x  
donnerstags 09:00-10:30 Uhr € 50,00

**F212-16-02** ab 15.04.21 10x  
donnerstags 09:00-10:30 Uhr € 50,00

**F213-16-02** ab 26.08.21 13x  
donnerstags 09:00-10:30 Uhr € 65,00

Gemeindehaus Nörvenich, Jakob-Breidkopff-Str. 6  
Dunja Rauße



NOTIZEN

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## **Anmeldung**

Anmeldungen zu Kursen sind unbedingt erforderlich. Bei Einzelveranstaltungen wie Ausstellungen, offene Treffs o.Ä. ist keine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie diesbezüglich die Kursausschreibung. Sie können sich schriftlich per Post, Email oder Fax mit der Anmeldekarte oder persönlich in unserem Büro anmelden. Außerdem können Sie sich über unsere Internetseite anmelden. Dazu den gewünschten Kurs in den Warenkorb legen und das Anmeldeformular ausfüllen und abschicken. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Online-Anmeldung werden ihre Daten auf dem Weg zum Server per SSL verschlüsselt. Online-Anmeldungen sind nur bei erteilter Einzugsermächtigung von Ihrem Konto möglich. Die Angabe Ihrer Bankverbindung ist daher bei Online-Anmeldungen verpflichtend.

## **Ausfall**

Sollte die Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreicht werden, Referenten oder Kursleiter erkranken oder andere wichtige Gründe vorliegen, behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen. Wir informieren Sie umgehend telefonisch, schriftlich per Email oder postalisch. Bereits gezahlte Gebühren für ausgefallene Kurse werden erstattet.

## **Beratung**

Eine Beratung erhalten Sie persönlich oder telefonisch bei den Mitarbeitenden der Familien- Erwachsenenbildung zu den angegebenen Öffnungszeiten – oder kontaktieren Sie uns per Email.

## **Beschwerden**

Ist eine Veranstaltung nicht zu Ihrer Zufriedenheit verlaufen oder fühlen Sie sich nicht ausreichend betreut? Dann können Sie sich persönlich oder schriftlich an die Leitung der Zweigstelle wenden. Ihre Beschwerde können Sie auch schriftlich oder mündlich gegenüber der Kursleitung formulieren. Die Kursleitung wird diese Beschwerde dann an die Leitung der Zweigstelle weiterleiten. Im Foyer des Hauses der Evangelischen Gemeinde liegen außerdem Rückmeldebögen aus, die Sie auch im Sekretariat der Familien- und Erwachsenenbildungsstätte erhalten oder von unserer Internetseite herunterladen können.

## **Datenschutz**

Die von Ihnen bei der Anmeldung gemachten Angaben behandeln wir strikt vertraulich und verwenden sie nur zur Organisation der Veranstaltungen. Mit der Anmeldung stimmen sie dieser Verwendung zu. Ihre Daten werden von uns nicht an Dritte weitergeben und gemäß dem Datenschutzgesetz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD) behandelt. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier.

## **Haftung**

Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir eine Haftung für Diebstahl, Schäden oder Verlust von Wertgegenständen im Rahmen einer Veranstaltung nicht übernehmen können. Bitte achten Sie auf Ihre Wertgegenstände.

## **Ermäßigung**

Die Familienbildungsstätte gewährt Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen eine Ermäßigung in Höhe von bis zu 50 Prozent der Kursgebühren, wenn eine finanzielle Bedürftigkeit vorliegt und sie zu einer der folgenden Personengruppen gehören:

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

- Familien aus sozialen Brennpunkten;
- Sozialhilfeempfänger und ihre Familien, Arbeitslose und ihre Familien;
- Ein-Eltern-Familien, Familien mit drei und mehr Kindern;
- Ausländer, Spätaussiedler und ihre Familien;
- Familien, in denen Menschen mit Behinderungen und Suchtkrankheiten leben;
- vom Strafvollzug betroffene Familien;
- SchülerInnen und StudentInnen mit BaföG.

Die Gebührenermäßigung muss schriftlich beantragt werden (Formulare sind im Sekretariat erhältlich und können hier heruntergeladen werden). Bitte fügen Sie wenn möglich eine amtliche Bescheinigung in Kopie bei. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie Ihre finanzielle Bedürftigkeit und die Richtigkeit Ihrer Angaben. Auf Teilnahmebeträge für reine Kinderkurse, Studienfahrten, Exkursionen und Lehrgänge sowie Film- und Einzelveranstaltungen können keine Ermäßigungen gewährt werden. Ebenso von einer Ermäßigung ausgenommen sind Materialumlagen für die Kursarbeiten.

### **Stornobedingungen**

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Stornierungen nur schriftlich und in angemessener Zeit vor Beginn der Veranstaltung anerkennen können. Die nachfolgenden Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln. Bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir keine Stornogebühr. Ab der vierten Woche vor Beginn berechnen wir 50% des Teilnahmebeitrages, ab acht Tagen vor Beginn berechnen wir 100% des Teilnahmebeitrages. Die Gebühr entfällt dann, wenn Sie uns einen geeigneten Ersatzteilnehmer nennen oder wir den Platz - zum Beispiel über eine Warteliste - anderweitig vergeben können.

### **Teilnahmeberechtigung**

Grundsätzlich sind alle interessierten Menschen ab dem 16. Lebensjahr berechtigt, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Ausnahmen gelten für Veranstaltungen, die sich thematisch ausdrücklich auch auf Kinder und Jugendliche beziehen. Für einige Veranstaltungen erwarten wir bestimmte Teilnahmevoraussetzungen oder Vorkenntnisse. Diese Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind in der Kursbeschreibung genannt. Die Kursteilnahme erfolgt „auf eigene Gefahr“. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen, deren Gesundheitszustand eine gefahrlose Kursteilnahme zulässt.

### **Teilnahmebescheinigung und Zertifikate**

Eine Teilnahmebescheinigung oder ein Zertifikat erhalten Sie nach erfolgreichem Abschluss der Veranstaltung durch die Kursleitung nur bei Veranstaltungen, die entsprechend gekennzeichnet sind.

### **Zahlung**

Die Gebühren der Kurse werden in der Regel eine Woche vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht, falls Sie einen Lastschriftbeleg (SEPA-Lastschriftmandat) ausgefüllt haben. Unter Angabe der Kursnummer können Sie auch auf unser Konto überweisen. Die Kursgebühr muss eine Woche vor Kursbeginn auf unserem Konto eingegangen sein. Geben Sie dazu als Verwendungszweck Ihren Namen, den Kurstitel und die Kursnummer an. Bei Exkursionen und Abendveranstaltungen sowie für Materialumlagen zahlen Sie in der Regel bar bei der Kursleitung. Bitte beachten Sie die Kursausschreibung. Über unsere Internetseite gebuchte Kurse können ausschließlich per Bankeinzug (SEPA-Lastschriftverfahren) bezahlt werden.

## GRUNDLINIEN UNSERER BILDUNGSARBEIT

Bildung bewegt,  
eröffnet neue Horizonte  
und ermöglicht Teilhabe!



„Wir bekennen uns zur Gemeinde Jesu ... Jedermann ist dieser Gemeinde willkommen, gleichgültig, welcher Konfession er angehört oder welche Überzeugungen ihn leiten. [...]

Wir bekennen, dass das Leben der Gemeinde beständiger Gottesdienst ist: in familiärer, beruflicher, politischer und sozialer Verantwortung. Ausdrücklich und unmissverständlich bekennen wir also, dass die Gemeinde nicht schweigend zusehen darf, wenn Menschen unterdrückt, ausgebeutet oder verdummt werden. Darum steht die Gemeinde der Moral der bestehenden Gesellschaft ständig kritisch gegenüber.“  
„Dürener Theologischen Erklärung“ der Evangelischen Gemeinde zu Düren 1969

1. Bildung für alle ist in der Evangelischen Gemeinde zu Düren eine Aufgabe, die viele Arbeitsfelder betrifft und miteinander verbindet. Wir setzen uns für Bildung unabhängig vom Lebensalter, sozialen Status, religiöser Zugehörigkeit, sexueller Neigung und Herkunft ein.
2. Menschen lernen lebenslang. Alle Menschen brauchen einen fairen Zugang zur Bildung. Die evangelische Kirche ist seit der Reformation eine Bildungs-Bewegung. Deshalb gehört sie zu den unverzichtbaren Kern-Aufgaben von Kirche.
3. Bildung ist nicht nur Wissensvermittlung. Viel wichtiger ist, dass Bildung Emanzipation, Teilhabe, Entwicklung und Integration der Menschen fördert. Sie geschieht alltagsbezogen, kritisch, kommunikativ, ganzheitlich, orientierend, mitweltorientiert, aufklärend und befreiend.
4. Bildung kann den gewohnten Lebensalltag „unterbrechen“ und neue Einsichten für die Lebensgestaltung provozieren. Bildung trägt zur kritischen Betrachtung des eigenen, sozialen und gesellschaftlichen Umfeldes bei, kann die Befreiung von gesellschaftlichen Bindungen und Vorurteilen fördern und so auch Menschen in Krisen unterstützen.
5. In religiösen Traditionen verdichten sich Jahrhunderte alte Erfahrungen. Sie sind wichtig, weil sie unserem Lebensalltag neue Horizonte eröffnen. Evangelische Bildungsarbeit sieht in Bildung ein Mittel zur Identitätsbildung, Urteilsfähigkeit und zum selbständigen Denken.



## **Familien- & Erwachsenenbildung der Evangelischen Gemeinde**

Wilhelm-Wester-Weg 1A

52349 Düren

Telefon: 02421/188-170

[bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de](mailto:bildung@evangelische-gemeinde-dueren.de)

[www.bildung-bewegt-dueren.de](http://www.bildung-bewegt-dueren.de)

### **SEPA Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Familien- und Erwachsenenbildungsstätte der Evangelischen Gemeinde zu Düren, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familien- und Erwachsenenbildungsstätte im Haus der Evangelischen Gemeinde zu Düren auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer

**DE 80 EBL 00000020257**

**IBAN: DE78 3955 0110 0000 1007 50**

**BIC: SDUEDE33XXX**

Kontoinhaber/in (Vorname, Name)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift



Familien- und Erwachsenenbildungsstätte  
der Evangelischen Gemeinde zu Düren  
Wilhelm-Wester-Weg 1A  
52349 Düren

EVANGELISCHE  
GEMEINDE ZU DÜREN

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden  
Veranstaltungen an. Mit meiner Anmeldung erkenne  
ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

# Anmeldekarte

Name, Vorname der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Kursnummer

Gebühr

Straße und Hausnummer

Kursnummer

Gebühr

Postleitzahl

Name des 1. Kindes

Geburtstag 1. Kind

Gebühr

Wohnort

Name des 2. Kindes

Geburtstag 2. Kind

Barzahlung: nur bei Anmeldung im Sekretariat. Bitte Gebühr passend mitbringen, kein Wechselgeld vorhanden!

Abbuchung durch Lastschrift: **Bitte Rückseite ausfüllen!**

Telefonnummer

Emailadresse

Datum, Unterschrift

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, geben wir Ihnen Bescheid. Ihre Daten werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Abläufe verwendet. **Bitte auch die Rückseite ausfüllen!**