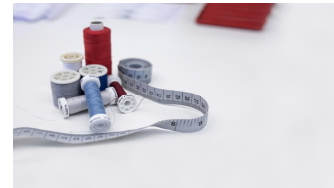


Vorschau auf das Programm im Jahr 2022

Nähmaschinenführerschein

Nähinteressierten Kindern und Jugendlichen ab 9 Jahren bieten wir zum ersten Mal die Möglichkeit einen Nähmaschinenführerschein mit der eigenen Nähmaschine zu erwerben.



Unsere neue Dozentin und erfahrenen Schneiderin Marion Schopmans übt mit den Kindern auch individuell die praktischen Grundlagen, wie Einfädeln, Spulen, Zickzackstich, Rückwärtsnähen. Fahrübungen auf Papier und Stoff werden ausprobiert und somit werden Kompetenz und Selbständigkeit an der Nähmaschine erworben. In diesem Kurs, der am Freitag den 28.01. von 16:00-18:15 Uhr und am Samstag den 29.01. 2022 von 15:15-18:15 Uhr in der FBS Geldern stattfindet, entstehen auch schon kleine Nähprojekte an der eigenen Nähmaschine.

Damit die Kinder und Jugendlichen ihre Vorkenntnisse durch Nähprojekte wie eine Buchhülle, kleine Taschen, Turnbeutel, ein Kuschelkissen (ohne Füllung) oder Ähnlichem weiter ausbauen und vertiefen können, bieten wir für Nähbegeisterte mit Grundkenntnissen auch Aufbaukurse an.

Der erste Aufbaukurs beginnt am Do. den 03.10. 2022, die Kinder treffen sich 4x von 16:00Uhr-18:15Uhr in der FBS-Geldern.

Kleiner Koch-Großer Koch

Endlich können wir wieder das beliebte Eltern-Kind-Kochangebot „Kleiner Koch-großer-Koch“ in vielen Familienzentren anbieten.

Nicht nur Corona, auch die Suche nach einer neuen Dozentin hat es diesem Kochangebot im vergangenen Jahr schwer gemacht.

Mit viel Know-how und Freude wird aber nun Frau Waltraud Meyer, den Eltern und Kindern Ideen und praktische Herangehensweisen für ausgewogene, vitaminreiche Familienmahlzeiten liefern.



Gemeinsam darf wieder geschnibbelt, gebrutzelt, probiert und genossen werden.

Wachtendonk 01.02.; Geldern Montessori 15.02.; Veert 08.03.- 16.00-18.15

Hormone natürlich in Balance - Abenteuer Küche

Ob Geschlechtshormone, Schilddrüsenhormone oder Stresshormone - wenn das Zusammenspiel nicht funktioniert, hat das spürbare Folgen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Im ersten Teil des Abends findet ein theoretischer Einstieg ins Thema statt.

Im weiteren Abendverlauf werden gemeinsam in der Küche mehrere Kleinigkeiten praktisch zubereitet, die unserem Hormonhaushalt gut tun.

Montag, 07.03.2022, 18:00-21:45 Uhr

Ernährungsprogramm "Besser essen" - Der Weg zu wohltuenden Essgewohnheiten

Sie möchten Ihre Essgewohnheiten dauerhaft verbessern und fragen sich: "Wie kann mir das in meinem Alltag gelingen?" In diesem exklusiven Kursprogramm werden Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung vermittelt und Sie erfahren, welche Vorteile diese Ihnen bietet. Den Weg zur Ernährungsumstellung gehen wir gemeinsam - über acht Wochen, in kleinen Schritten. So haben Ihr Gaumen, Ihr Körper und Ihre lieb gewonnenen Gewohnheiten Zeit, sich auf mehr Gemüse, Obst, gute Öle und weniger Übersüßes einzustellen. Der Kurs ist sehr praxisorientiert: es wird schwerpunktmäßig mit frischen Zutaten zubereitet und genüsslich gegessen. Sie lernen praktische Handgriffe und alltagstaugliche Tricks. So können Sie die Lust am Kochen und den Genuss am Essen (neu) entdecken. Die leckeren Rezepte lassen sich leicht zu Hause umsetzen und schmecken der ganzen Familie.

26.04.2022-20.06.2022, 18:30-21:30 Uhr, einmal wöchentlich

Einmal Selbstfürsorge bitte...

Wenn ein Tier sich im Wald verletzt, dann sucht es einen Platz, wo es sich niederlegen kann, und dort ruht es sich viele Tage lang aus. Es ist nicht an Futter oder anderem interessiert. Es ruht nur und erfährt die Heilung, die es braucht.

Was machst du?

Du bist eingeladen, bewusst im Alltag anzuhalten!

"Es geht um mich" - ist der gelbe Faden, der dich an den Ruheabenden begleiten wird.

Das gemeinsame Erarbeiten der Themen entlang des Fadens ist die Eintrittspforte dieser Seminarreihe. Austausch, Vorträge, spezifische Übungen für Körper, Geist und Seele werden dich als Inspirationsquellen unterstützen, dein ganz persönliches "Es geht um mich" zu spüren.

Am letzten Abend fügen wir alle Sinne und Gedanken zusammen und genießen den Geschmack des Lebens bei einem ausklingenden gemeinsamen Kochabend.

- Selbstfürsorge ist wie Nahrung für das Glück!-

Mi, 23.03.2022 19:00 – 29.06.2022 , 19:00-21:15 Uhr, einmal wöchentlich 7 x

Kardiobox- Workout

Kardiobox- Workout ist ein vielseitiges Training, bei dem zu schnellen Rhythmen Fitness, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit verbessert wird. Muskelaufbau und Ausdauer stehen im Vordergrund. Beim Workout werden alle Muskelgruppen aktiviert und man kann sich mit Spaß so richtig austoben.

mittwochs ab 02.02.2022, 18-19 Uhr, Geldern- Veert, Kita Am Rodenbusch 19

donnerstags ab 3.2.2022, 18-19 Uhr, Geldern, Kita Arche Noah, Bogenstraße 13

Meditation und entschlernende Wald- Wanderungen

Einfach mal den oft stressigen Anforderungen des Tages gelassen entgegenzutreten und achtsam und wertschätzend zu sich selbst sein- das ist das Ziel dieses Kurses. Er beinhaltet meditative Übungen in Bewegung und Ruhe, meditative Reisen und Achtsamkeitsübungen. Zusätzlich kann man einfache und schnelle Möglichkeiten im Alltag erleben, um neue Kraft zu schöpfen und sich seine Lebensfreude zu erhalten. Hierzu nutzen Sie die besondere Atmosphäre des Waldes um verschiedene Methoden kennenzulernen und auszuprobieren.

Zwischen den Angeboten im Wald kann man sich die Seele frei spazieren und hat Raum zum Austausch untereinander oder einfach nur um den Duft des Waldes zu genießen.

Dieser Teil des Kurses findet zu festen Terminen auch bei Regen statt. Deshalb bitte unbedingt wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Treffpunkt für die Wanderung: Geldern- Walbeck, Am Freibad 24, Waldfreibad Walbeck

donnerstags ab 03.02.2022, 18:30 20:00 Uhr, Geldern- Walbeck, FZ Walbeck

Stressmanagement- Methoden zur Selbsthilfe

In diesem Kurs kann man erfahren, wie man Stress erkennen kann und lernt Bewältigungsmethoden kennen. Man lernt die Bedeutung von Stress kennen, was dadurch im Körper passiert und wie man erkennen kann, wann und wo man gestresst ist. In Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden werden bekannte Stressmuster und persönliche Erfahrungen gesammelt und gezielte Methoden zur Bewältigung ausgearbeitet. Dies geschieht hauptsächlich durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht und Bestandteil des Kurses. Man lernt von und miteinander, wie man am besten mit herausfordernden Situationen umgehen kann.

Mittwochs ab 12.01.2022, 18-18:45 Uhr, FBS Geldern

Clean Eating- Moderne, klimafreundliche Küche

Gesundes, vollwertiges Essen, das biologisch, regional und saisonal ist, tut nicht nur uns gut, sondern auch unserem Planeten. Die moderne Vollwertküche hat das angestaubte Image der „Ökos“ abgelegt und beweist mit kreativen und fantasievollen Rezepten, wie lecker gesund sein kann. Und nebenbei können wir ein bisschen die Welt retten.

Dienstag, 22.02.2022, 19-22 Uhr, FBS Geldern

Cocotte trifft Römertopf

Herrlich aromatische Gerichte ohne großen Aufwand zubereiten? Die Zutaten einfach in den Topf geben, Gewürze dazu, den Rest erledigt der Ofen? Ganz einfach mit Cocotte (gusseiserner Topf) und Römertopf. Mit diesen uralten Garmethoden lassen sich moderne, äußerst geschmackvolle Gerichte zaubern.

Mittwoch, 16.02.2022, 18:15- 22 Uhr, FBS Geldern

Wild auf Wild – Der etwas andere Grillkurs

Wild frisch auf dem Grill zubereitet ist ein Genuss. In diesem Kurs wird mit verschiedenen Grills ein einmaliges Menü aus unterschiedlichen Wildarten zubereitet. Eine passende Weinbegleitung zum Probieren gehört ebenfalls dazu. Alternative Zubereitungsarten für diese Menüs werden hier zusätzlich vorgestellt, damit auch Ihre Gäste in den Genuss dieses herbstlich- winterlichen Menüs kommen können.

Samstag, 22.10.2022, 17:30 – 22 Uhr, FBS Geldern

Eltern-Kind-Kursleitung in der Familienbildungsstätte werden!



Fortbildung für Interessierte, die in die Kursarbeit einsteigen möchten

Eine Eltern-Kind Gruppe professionell zu leiten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Dieses Wochenende richtet sich an interessierte Menschen, die in die Eltern-Kind-Kursarbeit der Familienbildungsstätten einsteigen möchten, aber noch keine Qualifizierung auf diesem Gebiet haben. Es geht u. a. um folgende Themen: Wie fülle ich die Rolle als Kursleiter/-in aus? Welche Haltung vermittele ich den Teilnehmenden? Wie sieht Familie und Erziehung heute aus? Eine erfolgreiche Teilnahme an dieser Fortbildung ermöglicht die Weiterqualifizierung zur Kidix®-Dozent/-in.

Anmeldeschluss 10.01.2022 Ute Lindemann-Degen, Antje Freudenberg

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS Sa., 22.01., 10:00 - 17:45 Uhr

Nur noch kurz die Welt retten ... Vortrag zum Thema Müllvermeidung/-trennung

Nur noch kurz die Welt retten...heißt es so schön in dem Popsong von Tim Bendzko.

Auch wenn es nicht gleich die ganze Welt ist, so kann doch Jede/r auf seine Art und Weise ein Umweltheld sein. Es sind die vielen alltäglichen Dinge von A - Z, mit denen unser Handeln sich auf Umwelt und die Natur auswirkt.

Das reicht von A (Auswahl von Produkten, die wir einkaufen, über den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Mehrwegbehältnissen sowie über die fachgerechte Sortierung und Entsorgung von Abfällen) bis Z, Zitrusfrüchte in die Biotonne. Wir haben es selbst in der Hand, ob wir als Verbraucher einen großen oder kleinen ökologischen Fußabdruck hinterlassen - ohne dass wir auf etwas verzichten müssen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Abfälle vermeiden können (auch durch die richtige Sortierung) und was mit den sortierten Abfällen aus dem Kreis Kleve geschieht.

Donnerstag Do., 10.03., 19:00 - 20:30 Uhr in der FBS Geldern

Schreibwerkstatt "EigenSinn"

Es geht zunächst in spielerischer Weise um Form- und Ausdruckssuche. Die Teilnehmer/innen werden zum Verfassen eigener kurzer Texte - den Alltag berührend - ermutigt und ganz nebenbei erlernen sie Techniken und Methoden des kreativen Schreibens. Mitzubringen sind lediglich Stift und Papier, Ideen und Freude an der Sprache. Es fallen eventuell Kopierkosten an.

Ruth Schenk

Mo., 14.03., 28.03., 25.04., 09.05. u. 23.05., jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr – FBS

Weben lernen - ursprüngliche Textilkunst -Workshop für Anfänger/innen

Das Handweben an einem Webrahmen lässt ein einzigartiges Stück ursprünglicher Textilkunst entstehen. Die Grundkenntnisse, wie der Webrahmen bespannt, wie gewebt wird und das Abnehmen des Webstückes vom Webrahmen werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Für Kissen (ca. 50 x 50 cm) oder einen Schal (30 cm breit und ca. 180 cm lang) benötigt man jeweils ungefähr eine Lauflänge von 600 m oder unterschiedliche Wolle für einen Wandbehang.

Sa., 29.05., 10.00 - 16.30 Uhr + So., 30.05., 10.00 - 13.00 Uhr, FBS Geldern

Vernetzung- Freies textiles Arbeiten zum Thema Transparenz

- für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Freies Arbeiten zum Thema Transparenz. Verschiedene textile Techniken können ausprobiert und angewendet werden.

Fr., 04.02. bis 06.02., 16:00 - 18:15 Uhr, 3x

Zero Waste - nachhaltiges Nähen

Einfache, aber wirkungsvolle Nähprojekte, die Wegwerfprodukte ersetzen. Obst- und Gemüsenetze, Brotbeutel oder Kaffeefilter, die Müll vermeiden und im Alltag ganz einfach funktionieren.

Sa., 19.02., 10:00 - 13:00 Uhr, Awo-Kindergarten "Os Hött"

Anmeldung: FZ Os Hött, Tel.: 02835-4450160

Möchten Sie selbst Dozentin oder Dozent werden und eine Kursleitung übernehmen?

Für die verschiedenen Fachbereiche unseres Hauses suchen wir immer wieder neue Kursleiterinnen und Kursleiter. Wenn Sie für ein entsprechendes Angebot eine Berufsausbildung oder eine besondere Qualifikation nachweisen, Interesse an pädagogischen Fragestellungen und Freude am Umgang mit Menschen haben, dann sollten Sie uns unbedingt ansprechen. Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit.



**BILDUNGSFORUM
FBS GELDERN-KEVELAER**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Tel.: 02831- 134600

E-Mail: fbs-geldern@bistum-muenster.de

Homepage: www.fbs-geldern-kevelaer.de

