# PROGRAMM
## Herbst/Winter 2018

Familienbildung
Radtouren
Kreativität
Familienzentrum
Sprachkompetenzen
Gesund leben und bewegen
Persönlichkeit stärken
Medien und Digitales
Migration und Integration
Gesellschaft, Politik und Zeitgeschehen

AWO

Bildungswerk der Generationen
gGmbH

# Entscheiden ist einfach.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

**Sparkassen-Privatkredit.**

Stadtsparkasse Mönchengladbach

sparkasse-mg.de

# DANKE!

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
liebe Leserin, lieber Leser,

Wir, die Bildungswerk der Generationen gGmbH, möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für Ihr reges Interesse und die Teilnahme an unseren Bildungsangeboten bedanken. Daher freuen wir uns sehr, Ihnen auch im neuen Semester 2/2018 wieder unser vielfältiges Angebot durch eine übersichtliche Zusammenstellung in unserem Programmheft vorstellen zu dürfen.

Bildung ist nicht nur Wissenstransfer, sondern im hohen Maße auch Persönlichkeitsbildung. Die Erschließung von Sprachen und Kulturen, die Entwicklung von Erziehungsmöglichkeiten und die Bewusstseinsbildung zu den Themen Bewegung, Gesundheit und Ernährung ermöglichen den Teilnehmenden eigene Kompetenzen zu entdecken und in ihrem persönlichen Umfeld umzusetzen. Bildung ist daher ein unverzichtbarer Bestandteil einer humanen Gesellschaft. Dies gilt generationsübergreifend für Alt und Jung. Deshalb bietet die Bildungswerk der Generationen gGmbH für alle Interessengebiete attraktive Angebote.

Zudem freuen wir uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir weiterhin nach der international anerkannten Norm DIN EN ISO 9001:2008 und AZAV zertifiziert sind. Damit können wir Ihnen auch weiterhin einen gewohnt hohen Qualitätsstandard in unseren Häusern garantieren.

Das Team der Bildungswerk der Generationen gGmbH wünscht Ihnen angenehme Stunden in unseren Veranstaltungen.

Bitte machen Sie gerne auch in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis auf unser Programm aufmerksam. Das Veranstaltungsprogramm der Bildungswerk der Generationen gGmbH erscheint zweimal jährlich. Infos über Programmänderungen und zusätzliche Angebote können Sie der aktuellen Presse oder unserer Homepage **www.awomg.de** entnehmen.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Ihr Team der Bildungswerk der Generationen gGmbH
Uwe Bohlen (Geschäftsführer)

*Bitte beachten Sie auch die Anzeigen unserer Werbepartner in diesem Programmheft.*

# BILDUNGSWERK DER GENERATIONEN

## WIR ÜBER UNS


Inhalt 04
Kontakt 07


## FERIENKURSE


Sprachen 10
Bewegung 11


## FAMILIENBILDUNG


Kinderferienkurs 14
Eltern-Frühstückscafé 14
Kindergeburtstag 14
Spiel – und Lerngruppen 16
Familienarbeit/Frauenseminare 17


## FAMILIENZENTRUM


Eltern Start NRW 20
Eltern-Kind Gruppe 20
Bulgarische Spielgruppe 24
Elterncafé/Alleinerziehenden Treff 24
Deutschkurse 26
Erziehungs-/ Familienberatungskurse 27


## GESELLSCHAFT, POLITIK UND ZEITGESCHEHEN


Informationen zu Rechtsfragen 29
Politik und Geschichte 31
Literatur 32
Qualizierung Ehrenamt 33


## KREATIVITÄT


Malerei 35
Musik 36


## MEDIEN UND DIGITALES


Fotogruppe 39
Smartphone Kurse 40
Tablet Workshop 41
Computerkurse 41
Internetkurse 42


## GESUND LEBEN UND BEWEGEN


Gedächtnistraining 44
Ferienkurse 45
Präventionskurse 46
Bewegungsangebote für Senioren 51
Pilates 51
Yoga 52
Zen Meditation 54


## SPRACHEN


Englisch 58
Italienisch 62
Französisch 65
Niederländisch 66
Polnisch 68
Russisch 68
Spanisch 68

## PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN


Ausstrahlung u. Persönlichkeit 72
Feedback geben u. (An-) nehmen 72
Schlagfertigkeit 73


## MIGRATION UND INTEGRATION


Integrationskurs 75
Sprach- und Hilfsangebote 76


## RADTOUREN


Radtouren 78


## BILDUNGSREISEN UND EXKURSIONEN


Vorstellung Ehrenamt 82
Touren Übersicht 83
Tagesfahrten 84


## KONTAKTE UND ANGEBOTE VOR ORT


Aus den Begegnungsstätten 91


## ANHANG


Online Anmeldung 103
Anmeldeformular 104
Teilnahmebedingungen 106
Semesterkalender 108
Notizen 109



**IMPRESSUM**

Herausgeber: Bildungswerk der Generationen gGmbH
Brandenberger Straße 3 – 5
41065 Mönchengladbach

Redaktion: Marie-Christin Bode
Layout: Erik Meurers | www.plusminusvier.de
Bildquellen: awo, fotolia, iStockphoto

# REINER BRENNER

Das Symbol für moderne Fahrzeuginstandsetzung

## Perfekte Leistung, perfekter Service bei
## Glas-, Lack- und Unfallschäden


**Reiner Brenner Karosseriebau u. Autolackierungs GmbH**

**41069 Mönchengladbach** | Hehner Straße 77 (Ecke Karstraße) | **fon 02161-300300** | fax 02161-300333

**41379 Brüggen** | Weihersfeld 26 | **fon 02163-953575** | fax 02163-953577

**www.reiner-brenner.de**

# KONTAKTDATEN: ANMELDUNG

**ANSCHRIFT**
Bildungswerk der Generationen gGmbH
Brandenbergerstr. 3–5
41065 Mönchengladbach

**ANMELDUNG**
Montag – Freitag: 08.30 – 18.00 Uhr
Kundenmanagement: 02161 819942 oder 02166 399670

**INFORMATIONEN**
Lernförderung: 02161 819942 oder 02166 399670

**INTERNET**
www.awomg.de
Besuchen Sie uns auf Facebook: AWO in Mönchengladbach

**E-MAIL KONTAKT**
Familienbildungswerk@bwg.awomg.de
Seniorenakademie@bwg.awomg.de
Bildungswerke@bwg.awomg.de

**BANKVERBINDUNG**
Bildungswerk der Generationen
Stadtsparkasse Mönchengladbach
IBAN: DE81 3105 0000 0000 7714 51
BIC: MGLSDE33

**SEMESTERBEGINN** **03.09.2018**
**SEMESTERENDE** **21.12.2018**

**KURSFREIE ZEITEN** **15.10.2018 – 26.10.2018**

# DOZENTINNEN UND DOZENTEN GESUCHT

Das Bildungswerk der Arbeiterwohlfahrt Mönchengladbach ist eine staatlich anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen. Das Veranstaltungsprogramm umfasst Angebote aus den Bereichen Familienbildung, EDV, Sprachen, Literatur, Entspannung und Bewegung, Vorträge, Exkursionen usw..

Sie haben ein Fachgebiet, auf dem Sie sich besonders gut auskennen? Sie können sich vorstellen, dass es Ihnen Freude macht, Ihr Wissen an andere weiterzugeben? Sie sind offen für neue Unterrichtsmethoden?

Wir suchen freiberufliche Dozentinnen und Dozenten für sämtliche Fachbereich (z.B. Migration und Integration, Bewegung und Entspannung, Gesellschaft, Politik, Kreativität, Eltern-Kind, Pekip etc.). Wenn Sie gerne mit Menschen zusammenarbeiten bzw. unterrichten möchten, sind Sie herzlich willkommen.

Pädagogische Erfahrung in der Erwachsenenbildung ist erwünscht, aber keine Voraussetzung. Für weitere Rückfragen steht Ihnen Frau Bode unter der Rufnummer 02161 309750 jederzeit gerne zur Verfügung. Oder senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) an folgende Adresse:

Bildungswerk der Generationen gGmbH
Rheydter Straße 207
41065 Mönchengladbach
Email: Marie-Christin.Bode@bwg.awomg.de

AWO | **Bildungswerk der Generationen** gGmbH

# FERIENKURSE

## INTENSIVKURS ENGLISCH FÜR DIE REISE

Möchten Sie sich auf zukünftigen Reisen in der wichtigsten Weltsprache verständigen können? Nehmen Sie Teil an unserem Intensiv- Wochenkurs „Englisch für die Reise“. In lockerer Runde erarbeiten wir uns die Redemittel für die Grundsituationen auf Reisen, wobei der Humor nicht zu kurz kommt. Nur Mut, wer wagt, gewinnt!

Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02006-7

**IKER1806-01** **Mo 25.06. – 29.06.2018** **09.30 – 16.45 Uhr (5x)** **99,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Hans Glaser

## INTENSIVKURS ITALIENISCH FÜR DIE REISE

Wem hat es nicht schon mal Leid getan, sich auf Reisen in Italien nicht in der wunderbar melodischen Landessprache verständigen zu können? Nehmen Sie doch Teil an unserem Wochen-Intensivkurs, dann wird das nicht mehr passieren! In lockerer, humorvoller Runde erlernen wir die Redemittel für die wichtigsten Grundsituationen. Nur Mut, wer wagt, gewinnt!

Lehrbuch: Buon Viaggio!, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020251-5

**IKIR1801-01** **Mo 09.07. – 13.07.2018** **09.30 – 16.45 Uhr (5x)** **99,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Hans Glaser

## INTENSIVKURS FRANZÖSISCH FÜR DIE REISE

Möchten Sie sich unterwegs in Frankreich in der Sprache Voltaires verständigen können?
Nehmen Sie doch Teil an unserem Wochen- Intensivkurs „Französisch für die Reise“!
In lockerer Runde lernen wir, uns in Grundsituationen verständlich zu machen. Im Mittelpunkt steht das Sprechen. Grammatik muss zwar auch sein, wird aber durch Spaß an der Freude verdaulich gemacht. Nur Mut, wer wagt, gewinnt!

Lehrbuch: Prélude, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520182-7

**IKFR1801-01** **Mo 02.07. – 06.07.2018** **09.30 – 16.45 Uhr (5x)** **99,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Hans Glaser

## MIT BEWEGUNG DURCH DIE FERIEN

Sie haben Spaß an der Bewegung? Dann ist dieses Angebot mit und ohne verschiedenen Hilfsmitteln vielleicht das Richtige für Sie. Verbesserung der Haltung und Stärken von Rumpf und Rücken sind Schwerpunkte, die über ein kurzweiliges abwechslungsreiches Programm erreicht werden können; die eigene Körperwahrnehmung wirkt unterstützend und entspannend.

**Das Training umfasst u.a. folgende Themen:**

- Achtsamkeitsübungen und gezielter Muskelaufbau für die eigene Körperwahrnehmung zur Förderung/Mobilisierung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Bunter Mix aus Anspannung und Entspannung zum allgemeinen Wohlbefinden
- Freude an der Bewegung
- Rückengerechte Alltagssituationen

| | | | |
|---|---|---|---|
| **BEFE1807-01** | **Mo 02.07.2018** | **18.00 – 19.00 Uhr (8x)** | **36,- €** |
| **BEFE1807-02** | **Mi 04.07.2018** | **10.00 – 11.00 Uhr (8x)** | **36,- €** |

Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Eva Nelles

## BRAINWALKING

**Was ist Brainwalking?**
Brainwalking ist eine Methode, beim Walking Denkaufgaben und Stimulation der Sinne zu Kombinieren. Die kognitiven Aufgaben können zeitgleich mit der Fortbewergung oder als Intervalltraining an Stationen auf der Strecke gelöst werden. Brainwalking ist die Verbindung von Bewegung und Gehirn-bzw. Gedächtnistraining.

**Was passiert beim Brainwalking?**
Der Gedächtnistrainer übt mit den Brainwalkern unter anderem Wahrnemungsfähigkeit und räumliches Denken. Denksport- und Rechenaufgaben lösen die Brainwalker im Gehen. Geistige Anstrengungen und Aktionen wechseln sich beim Brainwalking ab – das fördert das Zusammenspiel der Hirnhälften, schärft die Sinne, stärkt das Gedächtnis und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **BRWA1807-01** | **Mi 18.07.2018** | **10.00 – 11.30 Uhr (3x)** | **18,- €** |

Schloss Rheydt MG, Schlossstraße 508, Parkplatz
Eva Birke

## FIT UND VITAL ÜBER 60

Fit für den Alltag, denn dieser Kurs dient der Erlangung/Erhaltung der allgemeinen Vitalität und Fitness, ebenso zur gesundheitlichen Prophylaxe gegenüber beruflichen und häuslichen Belastungen. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

**FIVI1806-01** **Mi 27.06.2018 09.00 - 10.00 Uhr (7x) 28,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Hardt, Rasselner Kirchweg 2, Seminarraum
Martina Lenders-Oberembt

## VOLLE KRAFT VORAUS MIT DER S[ENIOREN]-KLASSE – AUCH IM SITZEN KOMMT MAN INS SCHWITZEN

Auch Sitzen kann interessant und anstrengend zugleich sein! Mit Schwung und neuen Ideen werden präventive Übungsformen im Sitzen gezeigt und angewendet. Dabei arbeiten wir mit den typischen in Turnhallen befindlichen Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Nach dem Motto „gemeinsam statt einsam" geht es auch um Geselligkeit und gemeinschaftliches Agieren.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, Turnschuhe oder Turnschlüppchen, Handtuch und Getränk

**SEKL1806-01** **Mo 25.06.2018 10.30 - 11.30 Uhr (7x) 28,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Hardt, Rasselner Kirchweg 2, Seminarraum
Martina Lenders-Oberembt

# FAMILIENBILDUNG

## NEU: SPAß AN ENGLISCH – KINDERFERIENKURS

Das Angebot richtet sich an Grundschulkinder im Alter von 8 bis 11 Jahren, die Spaß an der Englischen Sprache haben und ihre Kenntnisse mit Spielen, Liedern und Comic-Geschichten verbessern oder vertiefen möchten.

**KIFE1810-01** **15., 16., 17. und 18.10.2018**
**13.00 – 16.00 Uhr (4x)** **53,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Olha Mertes

## NEU: ELTERN-FRÜHSTÜCKSCAFÉ

Das Eltern-Frühstückscafé richtet sich an Eltern mit Kind im Alter von 3-6 Jahren. In geselliger Runde können Sie sich an unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet bedienen. Eine pädagogische Fachkraft wird das Frühstück begleiten und mit Ihnen in Austausch tritt. Dieser kann sowohl über vorgegeben Tehmengebiete erfolgen, als auch über eigene Ideen und Interessensgebiete. Das Eltern- Frühstückscafé bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit andere Familien kennenzulernen. Damit Sie ungestört miteinander in Kontakt treten können, werden Ihre Kinder ab 10:30 - 12:00 Uhr in einem Nebengebäude von Fachpersonal betreut. Anschließend können Sie dort Ihre Kinder abholen.

Gerne können Sie jüngere und ältere Kinder zum Frühstück mitbringen. Jedoch weisen wir daraufhin, dass wir nicht über ausreichende Kinderhochstühle verfügen. Kinder unter 7 Jahren sind kostenfrei. Hinzu kommt für Kinder im Alter ab 7 Jahren 2,60 € für das Frühstücksbuffet inklusive Getränke.

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung die genaue Personenanzahl und das Alter Ihrer Kinder mit, damit wir Ihnen ausreichende Sitzplätze im Café der Begegnungsstätte AWO-ECK reservieren können. In unserem Gesamtpreis enthalten sind die Kinderbetreuung, die pädagogische Gesprächsbegleitung und das Frühstück.

**ELFR1811-01** **Mo 05.11.2018** **09.30 - 12.00 Uhr** **18,- €**
Begegnungsstätte AWO-Eck Café MG, Brandenberger Straße 3-5, Café
Sabine Hannen

## NEU: KINDERGEBURTSTAG MIT KERAMIK

Sie möchten an dem Geburtstag Ihres Kindes etwas ganz Besonderes machen?
Im Atelier für künstlerische Keramiken empfangen wir kleine und große Gäste, um mit Ihnen einen fantasiereichen und kreativen Ausflug in die Welt des Tones zu unternehmen. Die kleinen und großen Hände werden dabei eine Menge erleben. Von diesem Geburtstag werden nicht nur die Gäste sondern auch das Geburtstagskind ganz stolz von den Erfahrungen erzählen. Damit das Geburtstagskind seinen Geburtstag auch feiern kann, können Kuchen und Getränke mitgebracht werden.

Die Gebühr beinhaltet Material (Ton und Brennen).
Für jedes weitere Kind berechnen wir 16,- €
Zeitaufwand: ca. 2 Stunden für das Töpfern!
Vorzugsweise: freitags, samstags u. sonntags

Der Nachmittag wird von zwei Künstlerinnen betreut.
Es wird ein Thema zu dem wir töpfern gestellt.

**KGMK1802-01** **jeden Fr ab 07.09.2018**
**14.00 – 18.00 Uhr** **128,- €**
Mönchengladbach, Atelier „Kunst und Keramik“, Mülgaustraße 325
Claudia Schrammen-Hermann

Terminvereinbarung und Anmeldung unter 02166-970 25 82 bei Frau Schrammen-Hermann

KOSTENFREI!

Eltern-start NRW
Ein kostenloses Angebot der Familienbildung für das erste Lebensjahr.

**ElternStart NRW**
**Für Kinder von sechs Wochen bis ein Jahr.**

**Die Elternstart Kurse werden vom Land NRW besonders gefördert, haben eine Länge von fünf Wochen und sind kostenfrei.**

**Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung: 02166 81990**

## NEU: SPIEL- UND LERNTREFF AB 1 JAHR

Ab September starten unsere monatlichen Spieltreffs. In einem ansprechend vorbereiteten Spielraum können Ihre Kinder erste gemeinschaftliche Spielkontakte erfahren und viel Spaß haben. Neben Spielen, Singen und kreativen Angeboten möchten wir aber auch Ihnen als Eltern etwas Besonderes bieten. Im Austausch mt Ihnen bereiten wir für jeden Spieltreff ein Thema vor, das Familien im Erziehungsalltag beschäftigt. Sie können Erfahrungen austauschen und viel Interessantes entdecken. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

**SPTF-MG1809-02** **Do 13.09., 11.10., 15.11., 13.12.2018**
**10.15 – 11.45 Uhr (4x)** **25,- €**
**SPTF-MG1809-01** **Do 27.09., 25.10., 29.11., 20.12.2018**
**10.15 – 11.45 Uhr (4x)** **25,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 1
Sabine Hannen

## NEU: SPIELGRUPPE FÜR KINDER AB 3 BIS 5 JAHRE

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren, die noch keinen Kindergartenplatz erhalten haben. An zwei Tagen in der Woche wird Ihr Kind über ein Jahr lang für 3 Stunden betreut. Zusammen mit anderen Kindern wird gespielt, musiziert, gesungen und viel gelacht. Kinder lernen im sozialen Umfeld miteinander und werden somit auf die Schule vorbereitet. Eine geschulte Leitung wird zusammen mit einem Elternteil den Kurs durchführen. Dabei werden die Eltern in der Begleitung des Kurses wöchentlich wechseln. Dadurch erhalten die Eltern ebenfalls Spiel- und Lernanregungen, die Sie in den Alltag mit Ihrem Kind integrieren können. Auch besteht die Möglichkeit Fragen im Bereich Erziehung zu stellen und in Austausch mit der Kursleitung zu treten.
Der Kurs ist für 12 Monate angesetzt, wodurch eine monatliche Gebühr anfällt.

**SPGR-MG1808-01** **Mi und Fr. ab dem 29.08.2018**
**09.00 – 12.00 Uhr (77x)** **41,- €/Monat**
**Laufzeit: 1 Jahr (2 x wöchentlich)**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Erdgeschoss

## FAMILIENARBEIT VOR ORT

Die Familienarbeit ist traditionell ein Schwerpunkt der Arbeiterwohlfahrt. Die Integration von Familien, die Anbindung vor Ort, die Vermittlung von Hilfen und Kompetenz in den Bereichen Erziehung, sozialem Handeln, Wissen und Entwicklung der Persönlichkeit sowie der Familienstrukturen wird durch Familienbildung begleitet. Im Austausch mit Fachleuten aus verschiedenen sozialen Bereichen, DozentInnen und teilweise Betroffenen soll vor Ort versucht werden, für sich oder in der Gemeinschaft, Wege für ein progressives Familienleben zu finden. In der Kombination von Wissensvermittlung und Reflexion ist die Familienarbeit vor Ort ein Zentrum kreativer Möglichkeiten für die Familie.

**FAV01809-01** **Mo 03.09.2018 14.00 – 17.00 Uhr (17x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Seminarram
Norberrt Gerhards

**FAV01809-02** **Di 04.09.2018 16.00 – 18.15 Uhr (17x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte AWO-Eck MG, Brandenberger Str. 3-5, Seminarraum
Sylvia Gielessen

**FAV01809-03** **Mo 03.09.2018 14.00 – 15.00 Uhr (17x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Hardt, Rasselner Kirchweg 2, Seminarraum
Daniela Herten

**FAV01809-06** **Mo 03.09.2018 15.30 – 18.00 Uhr (14x) kostenlos**
Internationales Zentrum MG, Oberheydener Straße 48, Seminarraum
Maria Weihrauch

**FAV01809-04** **Di 04.09.2018 11.00 – 13.00 Uhr (17x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Neuwerk, Dünner Straße 163, Seminarraum
Thomas Zimberg

**FAV01809-05** **Di 04.09.2018 16.00 – 18.00 Uhr (17x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Volksgarten, Neusser Straße 401, Seminarraum
Thomas Zimberg

## FRAUENSEMINAR: FAMILIE IM WANDEL

Die Gesellschaft erwartet vom Einzelnen und der Familie eine permanente Anpassung an neue Situationen und die Verarbeitung der Herausforderungen des ökonomischen, kulturellen und sozialen Wandels. Das fordert die Bereitschaft zur Neuorientierung und zur ständigen Weiterbildung jedes einzelnen Familienmitglieds. Hier kommt den Frauen aufgrund tradierter Normen oftmals eine besondere Rolle zu. Den Müttern und Frauen, zu denen die nachfolgende Generation eine besonders vertrauensvolle und intensive Beziehung hat, sind Vorbilder für das eigene Verhalten und für Wertorientierungen, noch mehr aber die wichtigsten Unterstützer des Lernens. Lust aufs Lernen entsteht dann, wenn positive Rückmeldungen kommen, wenn Sie Erfolg verspüren und Sie ermuntert werden, weiter zu machen. Mit unterschiedlichen Fachleuten erarbeiten die Teilnehmerinnen Wege, bestehende Familienstrukturen und -rollen angemessen zu verändern. Wissensvermittlung in pädagogischen, hygienischen, medizinischen und gesellschaftlichen Kompetenzfeldern wird durch jeweilige Fachleute an die TeilnehmerInnen weiter gegeben.

**SEMI1809-02** **Mo 03.09.2018** **15.30 – 18.00 Uhr (17x)** **kostenlos**
Internationales Zentrum MG, Oberheydener Straße 48, Seminarraum
Maria Weihrauch

**SEMI1809-01** **Mo 03.09.2018** **10.00 – 12.00 Uhr (17x)** **kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Neuwerk, Dünner Straße 163, Seminarraum
Thomas Zimberg

# FAMILIENZENTRUM

## NEU: ELTERNSTART NRW MG 6 WO. – 1 JAHR

Elternstart NRW ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Im Kurs erhalten Sie Informationen über die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Der Kurs umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten und ist für alle Teilnehmer **kostenfrei**.

**ELST1809-03** **Di 04.09.2018** **09.00 – 10.30 Uhr (5x)** **kostenlos**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29
N.N.

**ELST1809-02** **Mo 03.09.2018** **10.15 – 11.45 Uhr (5x)** **kostenlos**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 1
Sabine Hannen

## ELTERN-KIND GRUPPE FÜR KINDER AB 2 MONATE BIS 12 MONATE

Dieser Kurs richtet sich an Mütter oder Väter mit ihren Kindern. Er bietet Spiel- und Bewegungsanregungen und viel Raum für den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander. Die Gruppe gestaltet und bestimmt das Kursgeschehen gemeinsam mit der Kursleitung. Neue Erfahrungen, Spiele, Lieder, unterschiedliches Material und Bewegungsanregungen machen in der Gruppe mit anderen Kindern Spaß. Die Eltern haben die Möglichkeit zum Austausch und in netter Runde entspannt mit ihrem Kind zu spielen.

**Gerne unterstützen wir Sie in der Finanzierung der Kursgebühr, sollten Sie nicht in der Lage sein den vollen Betrag zu bezahlen. Bitte sprechen Sie uns darauf an.**

**EKGR1810-01** **Di 09.10.2018** **09.00 – 10.30 Uhr (8x)** **36,- €**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29
N.N.

NEW Wir kümmern uns.

**Katja F.**
EDL-Service

# **Wir kümmern uns**
# um smarten Service.

Auf dem Weg in die Energie-Zukunft entwickeln wir für Sie intelligente Services und Lösungen wie SmartEView, damit Sie Ihren Energieverbrauch überblicken und optimieren können. Heute und morgen.

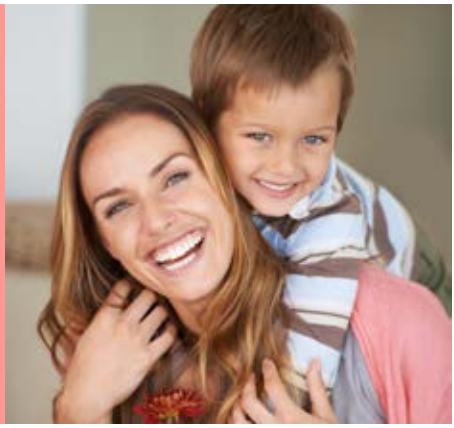
**www.new.de/kuemmern**

**new.niederrhein**

# FAMILIENZENTRUM

**Beratung & Vermittlung von familienunterstützenden Diensten in Mönchengladbach**

**Kindertagesstätte „Schatzinsel“**
**Badenstraße 29**
**41061 Mönchengladbach**
**02161 – 184424**



## ELTERN-KIND GRUPPE AB 12 MONATE

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht die Förderung der Sprache sowie der familiären Bindungen im Vordergrund, damit die in der Lebensphase so wichtigen Bedürfnisse nach Kontakt und Unterstützung gefördert werden können. In einer Gruppe von Gleichaltrigen werden die Kinder angeregt, Neues kennen zu lernen und mit verschiedenen Materialien, wie z.B. Knete, Farben oder Seifenblasen, Spaß am Spiel zu haben. Die Eltern dürfen sich von der Neugierde ihrer Kinder anregen und mitreißen lassen, neue Kontakte knüpfen und Fragen ansprechen. Evtl. stehen auch vereinzelte Ausflüge auf dem Kursprogramm. Kurse, die terminlich zunächst bis zu den Ferien angesetzt sind, werden in der Regel unmittelbar nach den Ferien fortgeführt.

**Gerne unterstützen wir Sie in der Finanzierung der Kursgebühr, sollten Sie nicht in der Lage sein den vollen Betrag zu bezahlen. Bitte sprechen Sie uns darauf an.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **EKGR1809-02** | **Do 06.09.2018** | **09.00 – 10.30 Uhr (12x)** | **54,- €** |
| | AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29 | | |
| | Yassmina Lahtial | | |

## ELTERN-KIND GRUPPE AB 17 MONATE

Dieser Kurs richtet sich an Mütter oder Väter mit ihren Kindern. Er bietet Spiel- und Bewegungsanregungen und viel Raum für den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander. Die Gruppe gestaltet und bestimmt das Kursgeschehen gemeinsam mit der Kursleitung. Neue Erfahrungen, Spiele, Lieder, unterschiedliches Material und Bewegungsanregungen machen in der Gruppe mit anderen Kindern Spaß. Die Eltern haben die Möglichkeit zum Austausch und in netter Runde entspannt mit ihrem Kind zu spielen.

**Gerne unterstützen wir Sie in der Finanzierung der Kursgebühr, sollten Sie nicht in der Lage sein den vollen Betrag zu bezahlen. Bitte sprechen Sie uns darauf an.**

**EKGR1809-01** **Di 04.09.2018** **10.30 – 12.00 Uhr (13x)** **59,- €**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29
N.N.

## ELTERN-KIND GRUPPE AB 24 MONATE BIS 38 MONATE

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht die Förderung der Sprache sowie der familiären Bindungen im Vordergrund, damit die in der Lebensphase so wichtigen Bedürfnisse nach Kontakt und Unterstützung gefördert werden können. In einer Gruppe von Gleichaltrigen werden die Kinder angeregt, Neues kennen zu lernen und mit verschiedenen Materialien, wie z.B. Knete, Farben oder Seifenblasen, Spaß am Spiel zu haben. Die Eltern dürfen sich von der Neugierde ihrer Kinder anregen und mitreißen lassen, neue Kontakte knüpfen und Fragen ansprechen. Evtl. stehen auch vereinzelte Ausflüge auf dem Kursprogramm. Kurse, die terminlich zunächst bis zu den Ferien angesetzt sind, werden in der Regel unmittelbar nach den Ferien fortgeführt.

**Gerne unterstützen wir Sie in der Finanzierung der Kursgebühr, sollten Sie nicht in der Lage sein den vollen Betrag zu bezahlen. Bitte sprechen Sie uns darauf an.**

**EKGR1809-03** **Do 06.09.2018** **10.30 – 12.00 Uhr (12x)** **54,- €**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29
Yassmina Lahtial

## NEU: BULGARISCHE SPIEL- UND LERNGRUPPE

Jeden Samstag trifft sich die bulgarische Spiel- und Lerngruppe, um Kindern im Alter von 3–5 Jahren, die bulgarische und deutsche Sprache zu vermitteln. Spiele, Singen und andere Lernmethoden unterstützen Kinder darin, ihre bilingualen Fähigkeiten zu verbessern. Dieser Kurs bietet zudem die Möglichkeit Kindern eine mögliche Überbrückung zwischen Kindergarten und Grundschule zu bieten. Der Kurs findet ohne Teilnahme der Eltern statt. Geführt wird der Kurs von einer qualifizierten Betreuerin, die beide Sprachen beherrscht.

**SPGR1809-01** **Sa 08.09.2018** **09.30 – 11.30 Uhr (13x)** **78,- €**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29, Seminarraum 2
Aneliya Angelova

## OFFENE BERATUNGSSTUNDE – HILFE UND ORIENTIERUNG FÜR ELTERN

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die verschiedene Hilfen in Anspruch nehmen möchten, z.B.: Regelmäßige Erstberatung in allen Lebensbereichen, Kontaktanbahnung zu allen Einrichtungen und Behörden, die im Einzelfall Hilfe gewähren, Vermittlung von geeigneten Beratungsangeboten vor Ort, Beteiligung, Aktivierung und Ausbau ehrenamtlichen Engagements.
Die Termine finden an jedem 1. und 3. Montag im Monat (Spielkaulenweg) bzw. an jedem 2. und 4. Montag im Monat (Badenstraße) statt. Die konkreten Termine können erfragt werden.

**OBES1809-01** **Mo 10.09.2018** **09.00 – 10.00 Uhr (7x)** **kostenlos**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29, Seminarraum 1
Ute Bäsler

**OBES1809-02** **Mo 03.09.2018** **09.00 – 10.00 Uhr (8x)** **kostenlos**
AWO-Familienzentrum MG, Spielkaulenweg 20, Seminarraum
Ute Bäsler

## ALLEINERZIEHENDEN TREFF – MAMA ODER PAPA MIT KIND

Wer Lust und Zeit hat, ist in dieser offenen Gruppe herzlich willkommen. In diesem Rahmen haben Sie Gelegenheit, sich ungestört mit anderen alleinerziehenden Menschen selbstständig auszutauschen.
Das Angebot umfasst beispielsweise:
- Erfahrungsaustausch
- Netz aus Kontaktmöglichkeiten
- Kommunikation über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Anregungen zur Freizeitgestaltung

Die Kinderbetreuung ist während dieser Zeit gewährleistet.
Die Treffen finden an jedem 2. Donnerstag im Monat statt. Ein fortlaufender Einstieg ist möglich.

**AEZT1809-01** **Do 13.09.2018** **13.30 – 15.30 Uhr (4x)** **kostenlos**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29, Seminarraum 1
Ute Bäsler

## ELTERNCAFÉS

Wenn Sie Kontakt zu anderen Eltern suchen und in gemütlicher Atmosphäre gerne mit ihnen ins Gespräch kommen möchten, so sind Sie in unserem Elterncafé herzlich willkommen. In diesem Rahmen können Sie plaudern und sich über vielfältige Themen austauschen. Für Fragen und Anregungen stehen pädagogische Mitarbeiter als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung. Die Treffen finden an jedem 1. Mittwoch im Monat statt. Die konkreten Termine erfragt werden. Ein fortlaufender Einstieg ist möglich.

**ELCA1809-01** **Mi 05.09.2018** **09.00 – 11.00 Uhr (4x)** **kostenlos**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29, Seminarraum 1
Ute Bäsler

**ELCA1809-02** **Do 06.09.2018** **09.00 – 11.00 Uhr (4x)** **kostenlos**
AWO-Familienzentrum MG, Spielkaulenweg 20, Seminarraum
Ute Bäsler

## DEUTSCH FÜR ANFÄNGER

Sie sind neu angekommen in Deutschland oder Leben seit längerem hier, jedoch sozial isoliert aufgrund Ihrer fehlenden Sprachkompetenz? Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse, die einen ersten Kontakt mit der deutschen Sprache und Kultur suchen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DEFA1809-01** | **Mo 03.09.2018** | **09.00 – 12.00 Uhr (14x)** | **kostenlos** |
| | Kindertagesstätte MG-Mülfort, Altenbroicher Straße 44 | | |
| | Fenesiu, Natalya | | |
| **DEFA1809-02** | **Mi 05.09.2018** | **10.00 – 11.30 Uhr (13x)** | **15,60 €** |
| **DEFA1809-03** | **Fr 07.09.2018** | **10.00 – 11.30 Uhr (14x)** | **16,90 €** |
| | AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29 | | |
| | Natalya Fenesiu | | |

## DEUTSCH FÜR ANFÄNGER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Sie leben seit einiger Zeit in Deutschland, jedoch ohne soziale Kontakte zu Deutschen und verfügen aufgrund dessen über nur geringe Sprachkenntnisse, die Sie ergänzen, aufbauen und strukturieren möchten? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihren sprachlichen Alltag in Deutschland zu erleichtern.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **DMGV1809-02** | **Fr 07.09.2018** | **11.30 – 13.00 Uhr (14x)** | **16,90 €** |
| **DMGV1809-01** | **Mi 05.09.2018** | **11.30 – 13.00 Uhr (13x)** | **15,60 €** |
| | AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29 | | |
| | Natalya Fenesiu | | |

## INTENSIVKURS DEUTSCH

Sie leben seit einiger Zeit in Deutschland, jedoch ohne soziale Kontakte zu Deutschen und verfügen aufgrund dessen über nur geringe Sprachkenntnisse, die Sie ergänzen, aufbauen und strukturieren möchten? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihren sprachlichen Alltag in Deutschland zu erleichtern.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **INDE1809-01** | **Fr 07.09.2018** | **13:15 – 14:45 Uhr (26x)** | **kostenlos** |
| | AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29, Seminarraum 2 | | |
| | Natalya Fenesiu | | |

## WEGE AUS DER BRÜLLFALLE

Angesprochen sind alle Eltern, die in Erziehungssituationen Eskalationen mit ihrem Kind erleben. Nach Vorstellung und Diskussion des Films „Wege aus der Brüllfalle“ sollen Handlungsalternativen für konkrete Situationen im erzieherischen Alltag erarbeitet werden.

**WADB1811-01** **Mo 26.11.2018** **18.00 – 19.45 Uhr (1x)** **kostenlos**
Familienzentrum MG, Badenstraße 29
Kornelia Rotzek

## WENN KINDER GEMOBBT WERDEN

Wenn es um Mobbing geht, stehen Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht im Vordergrund. Oft wird befürchtet, etwas falsch zu machen und die Situation zu verschlimmern. Mit einem Eingangsreferat und der Vorstellung von Mobbingfällen aus dem Alltag werden die Positionen von Opfern, Tätern und deren Umfeld beleuchtet. Mit den TeilnehmerInnen soll eine Annäherung an die vielschichtigen Dimensionen des Phänomens und erste wirksame Lösungsansätze erarbeitet werden. Die Veranstaltung wendet sich an Sorgeberechtigte, die das Wissen oder den Verdacht haben, dass ihr Kind von Mobbing betroffen ist.

**WKGW1812-01** **Mo 03.12.2018** **18.00 – 19.45 Uhr (1x)** **kostenlos**
Familienzentrum MG, Badenstraße 29
Kornelia Rotzek

**BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE**

**Familienservice gGmbH**
**Brandenbergerstr. 7 • 41065 Mönchengladbach**
**Tel: 02161-81990 • beratungsstelle@fam.awomg.de**

Angebote: Erziehungsberatung, Familienberatung, Ehe- und Paarberatung, Diagnostik, Trennungs- und Scheidungsberatung, pädagogisch-therapeutische Angebote für Kinder und Jugendliche

# GESELLSCHAFT, POLITIK UND ZEITGESCHEHEN

## ABMAHNUNG UND VERHALTENSBEDINGTE KÜNDIGUNG

In diesem Kurs wird erläutert, unter welchen Voraussetzungen arbeitsrechtliche Abmahnungen vom Arbeitgeber erteilt werden können, nach welchen Abmahnungen mit einer Kündigung gerechnet werden kann und wie man am erfolgreichsten dagegen vorgeht. Ebenso wird behandelt, welche Arten von verhaltensbedingten Kündigungen es gibt (ordentliche oder fristlose) und was die Voraussetzungen für eine verhaltensbedingte Kündigung eines Arbeitnehmers sind.
Abschließend wird das arbeitsgerichtliche Verfahren dargestellt.

**AVHK1810-01** **Mi 17.10.2018** **19.30 – 20.00 Uhr (1x)** **4,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Barbara Gersmann

## RICHTIG VERERBEN

In diesem Kurs wird verständlich dargestellt, wie Sie das eigene Erbe wirtschaftlich günstig und ohne Streit unter den Angehörigen vererben können. Es werden u.a. die gesetzliche Erbfolge, das Ehegattenerbrecht, die Testamentserrichtung und das Pflichtteilsrecht sowie die zu erwartende neue Gesetzgebung besprochen.

**RVER1811-01** **Mi 14.11.2018** **19.30 – 20.00 Uhr (1x)** **4,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Seminarraum
Barbara Gersmann

## TRENNUNG, SCHEIDUNG UND WAS NUN?

In Deutschland wird nahezu jede dritte Ehe geschieden. Unabhängig davon, ob dieser Konflikt streitig ausgetragen wird oder beide PartnerInnen bemüht sind, gemeinsam eine Lösung auszuarbeiten, sollten Sie sich rechtzeitig über die Folgen der Trennung bzw. Scheidung informieren und mit Begriffen wie Unterhalt, Sorgerecht, Zugewinnausgleich, Versorgungsausgleich, Hausratverteilung vertraut machen.

**TRSE1812-01** **Do 13.12.2018** **19.30 – 20.00 Uhr (1x)** **4,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Barbara Gersmann

In allen Lebensbereichen kommt juristischen Fragestellungen eine zunehmende Bedeutung zu. Das gilt sowohl für private Angelegenheiten als auch für geschäftliche Vorgänge. Nicht zuletzt stellen sich rechtliche Fragen freilich auch für ehrenamtliche Tätigkeit in Vereinen und Verbänden. Aus meiner beruflichen Erfahrung weiß ich, dass eine frühzeitige

**juristische Beratung und Begleitung**

oft viele Probleme vermeiden kann, bevor sie mit hohen Folgekosten entstehen. Deshalb nehmen meine Mandanten diese vorherige Unterstützung gerne in Anspruch. Diese biete ich auch Ihnen an und kann bei regelmäßiger Konsultation auch pauschal zu einem fest kalkulierbaren Preis vereinbart werden.

Gerade im Moment stehen die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung in der Diskussion. Trotz vieler guter Muster für solche Rechtserklärungen empfehle ich, grundsätzlich die persönliche Situation eingehend zu prüfen. Nur so können Sie sicherstellen, dass durch solche Vollmachten und Verfügungen im Notfall, für den sie gedacht sind, auch Ihr Willen konsequent durchgesetzt werden kann.

Auch bei Fragen in allen anderen Rechtsgebieten unterstütze ich Sie natürlich gerne. Das gilt besonders für meine Schwerpunkte im Arbeitsrecht, im Verkehrsrecht und im Familienrecht.

Lassen Sie sich schon vor einem Schaden oder Rechtsstreit von Beginn an kompetent beraten. Eine Beratung wird in der Regel von der Rechtsschutzversicherung übernommen und zieht keine hohen Kosten nach sich.

Vereinbaren Sie deshalb lieber direkt einen **Beratungstermin in meiner Kanzlei zu einer für Sie günstigen Tageszeit**. Sie finden uns im Zentrum von Giesenkirchen am Konstantinplatz.


Rechtsanwältin

Fachanwältin für Arbeitsrecht

# Barbara Gersmann

**Bürogemeinschaft der Rechtsanwälte**
Barbara Gersmann
Klaus Schäfer

Heukenstraße 6
41238 Mönchengladbach

Telefon 02166 82443
Telefax 02166 125976
kanzlei@ra-gersmann.de

www.ra-gersmann.de

## DAS POLITISCHE MORGENGESPRÄCH

In dieser Veranstaltung sind Sie herzlich eingeladen, sich selbst Ihre eigenen Gedanken zur aktuellen Tagespolitik zu machen. Dabei kann die Diskussion mit anderen TeilnehmerInnen die persönliche Einschätzung individuell modifizieren. Eine regelmäßige Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Ereignissen und Entscheidungen bewirkt die Weiterentwicklung der eigenen politischen Vorstellungen.

**POMG1809-02** **Di 04.09., 02.10., 06.11., 11.12.2018**
**10.00 – 12.00 Uhr (4x)** **kostenlos**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Siegfried Granrath

**POMG1809-01** **Mi 05.09.2018 09.00 – 12.00 Uhr (16x)** **kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Neuwerk, Dünner Straße 163, Seminarraum
Thomas Zimberg

**POMG1809-03** **Fr 07.09.2018 (14-tägig)**
**10.30 – 12.00 Uhr (7x)** **kostenlos**
Begegnungsstätte AWO-Eck MG, Brandenbergerstr. 3-5, Saal
Carl-Heinz Lenßen

## NEU: OSTEUROPA IST VOLLER ÜBERRASCHUNGEN

**Austausch über politisches, interkulturelles Wissen**
Die politische Situation ist im Moment sehr angespannt. Gemeinsam werden wir die Osteuropäische Mentalität, Kultur und Traditionen unter die Lupe nehmen und versuchen die Handlungen mancher PolitikerInnen zu verstehen.

**OEUR1809-01** **Di 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10.2018**
**09.00 – 10.00 Uhr (5x)** **25,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Olha Mertes

## NEU: SANKT PETERSBURG – VENEDIG DES OSTEN

Sankt Petersburg ist mit über fünf Millionen EinwohnerInnen, die nach Moskau, zweitgrößte Stadt Russlands und die viertgrößte Europas. Die Stadt wurde 1703 auf Veranlassung von Zar Peter dem Großen auf Sumpfgelände nahe dem Meer erbaut. Über 200 Jahre lang trug sie den heutigen Namen, von 1914 bis 1924 hieß sie Petrograd, sie wurde von 1924 bis 1991 zu Ehren von Lenin, dem Gründer der Sowjetunion in Leningrad umbenannt. Die Stadt war vom 18. bis ins 20. Jahrhundert die Hauptstadt des Russischen Kaiserreiches, ist ein europaweit wichtiges Kulturzentrum und beherbergt den wichtigsten russischen Ostseehafen. Die historische Innenstadt mit 2.300 Palästen, Prunkbauten und Schlössern ist Weltkulturerbe der UNESCO. In dieser Hinsicht wird St. Petersburg weltweit nur noch von Venedig übertroffen. Sankt Petersburg gliedert sich in 18 Stadtbezirke, die ihrerseits in insgesamt 111 Verwaltungseinheiten der nächsten Ebene unterteilt sind.
Ich möchte Ihnen mit einem Einführungsvortrag und einer kleinen Diaschau diese Stadt etwas näher bringen und Ihnen einiges Wissenswertes über Sankt Petersburg erzählen.

**STPB1811-01** **Di 27.11.2018 10.00 – 11.30 Uhr (1x) 5,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Siegfried Granrath

## LITERATUR GESPRÄCHSKREIS

**Mein Herz so weiss von Javier Marías**
Teresa und Ranz, eben von der Hochzeitsreise zurückgekehrt, sitzen mit der Familie bei Tisch. Unvermutet steht die junge Frau auf, geht ins Bad und schießt sich ins Herz. So beginnt Javier Marías Roman über Liebe und Ehe, über Treue und Schwüre.
„Ich bin überzeugt, und ich scheue mich nicht zu sagen, dass es ein geniales Buch ist. Ich habe seit vielen Jahren, ich kann es nicht präziser sagen, kein Buch gelesen, das mich so getroffen hat. Dies ist ein Meisterwerk, es ist ein ganz großes Meisterwerk.“, so Marcel Reich-Ranicki

Die Nummer des Taschenbuchs lautet: 978-3-596-19459-9 , Fischer-Verlag

**LIGK1809-01** **Mi 05.09.2018 (Pause: 31.10.2018)**
**09.30 – 11.00 Uhr (10x) 52,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 4
Ursula Alberty

## SCHREIBEN–LESEN–REDEN: PEGASOS

Pegasos – das geflügelte Musenpferd nimmt uns mit auf einen anregenden Flug durch Malerei, Literatur, Film, Musik, Geschichte und mehr – ganz so, wie ihm die Teilnehmenden Inhalt, Fahrt und Richtung vorgeben. Lassen Sie sich einladen, mit uns beflügelt auf die Reise zu gehen!

**SLRP1809-01** **Mi 05.09.2018 18.30 – 20.00 Uhr (13x) 10,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Susanne Scheider

## QUALIFIZIERUNG FÜR EHRENAMT

Die Familienarbeit ist traditionell ein Schwerpunkt der Arbeiterwohlfahrt. Die Integration von Familien, die Anbindung vor Ort, die Vermittlung von Hilfen und Kompetenzen in den Bereichen Erziehung, sozialem Handeln, Wissen und Entwicklung der Persönlichkeit sowie der Familienstrukturen wird durch Familienbildung begleitet. Im Austausch mit Fachleuten aus verschiedenen sozialen Bereichen, DozentInnen und teilweise Betroffenen soll vor Ort versucht werden, für sich oder in der Gemeinschaft, Wege für ein progressives Familienleben zu finden. In der Kombination von Wissensvermittlung und Reflexion ist die Familienarbeit vor Ort ein Zentrum kreativer Möglichkeiten für die Familie.

**QUEH1809-01** **Do 06.09.2018 15.30 – 16.30 Uhr (16x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Seminarram
Norbert Gerhards

**QUEH1809-02** **Di 04.09.2018 13.45 – 16.00 Uhr (17x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte AWO-Eck MG, Brandenberger Str. 3-5, Seminarraum
Sylvia Gielessen

**QUEH1809-03** **Mi 05.09.2018 18.00 – 20.00 Uhr (16x) kostenlos**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Seminarraum
Dieter Lenßen

# KREATIVITÄT

## EXPRESSIVES MALEN MIT ACRYLFARBEN

Ausgehend von den eigenen Bildideen (Fotos, Zeitungsausschnitte etc.) werden wir den Versuch der Abstraktion wagen. Sie erhalten Hilfestellung und Anregung für die Bildgestaltung, das Mischen der Farben sowie die Auswahl und Bearbeitung von Malgründen. Sie benötigen flachgefasste Pinsel (Gr. 6–24) und Malgründe (Acryl-Malpapier, Malpappen, Leinwände). Bringen Sie Ihre vorhandenen Acrylfarben mit. Tipps zur weiteren Materialbeschaffung erhalten Sie von der Kursleitung.
Wir arbeiten in einer Kleingruppe, so dass eine individuelle Betreuung möglich ist.

**EMAF1809-01** **Mi 05.09.2018 10.00 – 12.00 Uhr (10x)** **90,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Werkraum
Ingeborg Linnebank

## PASTELLMALEREI UND FARBIGES ZEICHNEN

Das Malen mit Pastellkreiden bietet einen unmittelbaren, unkomplizierten Einstieg in eine Malerei, deren Palette von zarten bis leuchtend intensiven Farbtönen reicht. Die malende und zeichnende Verwendung machen die Pastellkreide zu einem geradezu universellen Gestaltungsmittel auf Papier, Karton und Malgründen aller Art. Sie erlernen in kleiner Malgruppe verschiedene Techniken des Pastellauftragens u.a. Das Übereinanderwischen von Kreiden unterschiedlicher Farbtöne nach den Regeln des Farbkreises und gestalten schon bald Ihr eigenes Pastell. Eine ausführliche Materialberatung am ersten Abend hilft Ihnen bei der Beschaffung geeigneter Kreiden, Kartons etc.. Nach Absprache mit den Teilnehmenden erweitert kreatives Zeichnen mit Buntstiften, Filzstiften etc. samt den dazugehörenden Techniken die Möglichkeiten des farbigen Gestaltens. Bereits vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

**PMFZ1810-01** **Di 30.10.2018 17.00 – 19.00 Uhr (6x)** **74,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Werkraum
Rainer Bolten

## NEU: KREATIV MIT FILZ

In Kooperation mit der Filzkünstlerin Marlene Hahn bietet das Atelier „Kunst & Keramik" einen Filzkurs an. An diesem Samstag treffen sich in unserem Atelier schon bereits sehr erfahrene Filzerinnen. Interessierte Einsteiger werden gerne in diese Gruppe auf genommen, da unser Motto lautet:
**Von- und miteinander lernen.**
Dabei ist allen eine fachkundige Hilfestellung seitens der Kursleiterin sicher.
Nach diesem eintägigen Kurs hat man Einblick in die Grundtechniken des Nassfilzen.
Bereits erfahrene Filzerinnen sind ebenso herzlich willkommen.

**FILZ1809-01** **Sa 01.09.2018** **10.00 – 16.00 Uhr (1x)** **50,- €**
Mönchengladbach, Atelier „Kunst und Keramik", Mülgaustraße 325
Claudia Schrammen-Hermann

## GITARRE FÜR SENIOREN

In kleinen Gruppen werden leichte Melodien und Begleitakkorde erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leihinstrumente werden gestellt.
Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Musikschule statt.
**Anmeldungen bitte direkt in der Musikschule unter 02161-86839.**

**GTFS1809-01** **Mo 03.09.2018** **11.45 – 12.30 Uhr (8x)** **47,- €**
Mönchengladbach, Musikschule Musik Today, Sittardplatz 17

## KEYBOARD FÜR SENIOREN

In kleinen Gruppen werden leichte Melodien nach dem Geschmack der Teilnehmer erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Leihinstrument wird gestellt. Termine nach Absprache!
Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Musikschule statt.
**Anmeldungen bitte direkt in der Musikschule unter 02161-86839.**

**KBFS1809-01** **Fr 07.09.2018** **10.30 – 11.15 Uhr (8x)** **47,- €**
Mönchengladbach, Musikschule Musik Today, Sittardplatz 17

## STIMMBILDUNG

In diesem Kurs geht es um ihre Stimme. Diese verändert sich als Teil unseres Körpers ständig und braucht Pflege, um stabil und ausdrucksstark zu bleiben. Stimmbildung ist eine auf Atem- und Körperwahrnehmung basierte Technik, die jede und jeder lernen kann – unabhängig vom Alter. Genauso wenig ist das Erlernen neuer Songs aus der deutschsprachigen Popmusik eine Frage des Alters. Musik bedeutet Spaß und die Erweiterung des Horizonts. Verschiedene Themen wollen wir behandeln und im Vordergrund steht immer der Spaß an der Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Groove! Musikschule statt.
**Anmeldung bitte direkt über die Musikschule unter 02161 838020.**

**STBI1809-01** **Di 04.09.2018** **11.00 – 12.00 Uhr (14x)** **bitte erfragen**
Mönchengladbach, Musikschule Groove, Malmedeyer Str. 30

# MEDIEN UND DIGITALES

## DIE FOTOGRUPPE „DURCHBLICK“ DES BILDUNGSWERKS DER GENERATIONEN

Einmal im Monat trifft sich die Fotogruppe dienstags zum gemeinsamen Fotografieren. Wir lernen voneinander durch Erfahrungsaustausch und Besprechung unserer Fotos. Die Organisation erfolgt im Team und jeder bringt sich nach seinen Fähigkeiten und Erfahrungen ein. Die Themen werden selbst gewählt.
**Unsere Ergebnisse zeigen wir in einer Ausstellungen vom 13.1. – 17.2.2019 in der Stadtbibliothek Rheydt.**

In diesem Halbjahr treffen wir uns zu Exkursionen am:

**31.07.** **Kloster Kamp,** Organisation: Karin Wortelkamp
Treffpunkt: 9 Uhr an der Seniorenakademie, An der Landwehr 2

**28.08.** **Schloss Hülchrath, Kloster Langwaden,** Organisation: Gabi und Roland Itzefeld
Treffpunkt: 10 Uhr an der Seniorenakademie, An der Landwehr 2

**25.09.** **Müngstener Brücke,** Organisation: Anneliese Goebhardt
Treffpunkt: 9 Uhr an der Seniorenakademie, An der Landwehr 2

**30.10.** **Schrof Mühle,** Organisation: Agathe Bongartz
Treffpunkt: 10.00 Uhr an der Seniorenakademie, An der Landwehr 2

**27.11.** **Abteiberg Mönchengladbach,** Organisation: Karin Wortelkamp
Treffpunkt: 10 Uhr an der Seniorenakademie, An der Landwehr 2

**04.12** **Bildbesprechung,**
11.00 Uhr an der Seniorenakademie, An der Landwehr 2

**11.12.** **Jahresrückblick, Ausstellungsplanung**
11.00 Uhr an der Seniorenakademie

**Im Jahr 2018 bearbeiten wir die Themen:**
**• Mensch und Tier • Zwei Farben • Wiederholungen • Winterimpressionen**

Die Teilnahme ist **kostenfrei**. Fahrgemeinschaften zu den Exkursionen werden am Treffpunkt

zusammengestellt, die Fahrtkosten werden umgelegt. Bei sehr schlechtem Wetter können sich die Exkursionsziele kurzfristig ändern. Wir freuen uns über neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Mitzubringen ist die eigene Kamera und Spaß am Fotografieren.

**Haben Sie Interesse oder noch Fragen?**
Rufen Sie uns an – Karin Wortelkamp, 02166 924214;

## SMARTPHONE GRUNDKURS [ANDROID-GERÄTE]

Sie besitzen ein Smartphone und möchten die wichtigsten Funktionen Ihres Gerätes kennen lernen. Folgende Inhalte werden in diesem Kurs behandelt:
Internetverbindung einrichten, persönliche Einstellungen bearbeiten, Suche im Internet, Spracheingabe, Kontakte speichern und bearbeiten, Nutzung von Whats App, Akkulaufzeit optimieren, Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps, Sicherheitshinweise.
Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung verschiedener beliebter und nützlicher Apps und Hinweisen zu Mobilfunktarifen.

**SMGK1809-01** **Mo 01.10.2018 16.30 – 18.00 Uhr (4x)** **37,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Guido Schleffler

## SMARTPHONE AUFBAUKURS [ANDROID-GERÄTE]

Nach einer Auffrischung der Inhalte des Grundkurses erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (wie z.B. „Skype", Mailprogramme, Kamera, kleinere Bildbearbeitung) werden behandelt. Darüber hinaus lernen Sie auch verschiedene Cloud-Funktionen kennen. Abgerundet wird jede Kurseinheit durch die Vorstellung, Installation und Benutzung neuer und nützlicher Apps.

**SMAK1810-01** **Mo 12.11.2018 16.30 – 18.00 Uhr (4x)** **37,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Guido Schleffler

## WORKSHOP TABLET GRUNDKURS [ANDROID-GERÄTE]

Sie besitzen ein Tablet und möchten die wichtigsten Funktionen Ihres Gerätes kennen lernen. Folgende Inhalte werden in diesem Kurs behandelt: Internetverbindung einrichten, persönliche Einstellungen bearbeiten, Akkulaufzeit optimieren, Suche im Internet, Spracheingabe, Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps, Sicherheitshinweise.
Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung verschiedener beliebter und nützlicher Apps und praktischem Zubehör.

**TBGK1811-01** **Sa 10.11.2018** **10.00 – 13.15 Uhr (1x)** **19,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 1
Guido Schleffler

## WORKSHOP TABLET AUFBAUKURS [ANDROID-GERÄTE]

Nach einer Auffrischung der Inhalte des Grundkurses erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (wie z.B. „WhatsApp“& „Skype“, „Spotify“, Bildbearbeitung ) werden behandelt. Darüber hinaus lernen Sie auch verschiedene Cloud-Funktionen kennen. Abgerundet wird jede Kurseinheit durch die Vorstellung, Installation und Benutzung neuer und nützlicher Apps.

**TBAK1811-01** **Sa 17.11.2018** **10.00 – 13.15 Uhr (1x)** **19,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Guido Schleffler

## COMPUTERCLUB 1

Sie erhalten einen umfangreichen Überblick wie Sie im Internet surfen, aktuelle Nachrichten abrufen oder den nächsten Urlaub über das Internet buchen.

**CCLB1809-01** **Do 04.09.2018** **14.00 – 16.00 Uhr (18x)** **bitte erfragen**
AWO-Begegnungsstätte MG-Volksgarten, Neusser Straße 401, Seminarraum
Heinz Veckes

## UMGANG MIT DEM INTERNET

Sie wollen im Internet surfen, aktuelle Nachrichten abrufen oder den nächsten Urlaub über das Internet buchen? Sie möchten unkompliziert herausfinden, wann die nächste Bahn nach Düsseldorf fährt und, ob sie mal wieder Verspätung hat? Sie möchten mehr wissen, wenn Sie mal wieder hören: „...alles Weitere unter www....de"? Dann sind Sie hier richtig! Sie erhalten in diesem Kurs einen umfangreichen Einblick in die Welt des Internets und erlernen, wie Sie sich dort zurecht finden. Es werden keinerlei Internet-Vorkenntnisse vorausgesetzt. Internet Veranstaltung der Begegnungsstätte Giesenkirchen. Anmeldung direkt vor Ort. Einstieg jederzeit möglich.

**UGMI1809-02** **Di. und Do. 04.09.2018**
**14.00 – 17.00 Uhr (34 x)** **bitte erfragen**
AWO Begegnungsstätte Giesenkirchen, Schloß-Dyck-Straße 2, Seminarraum
Herr Pöstges

**UGMI1809-01** **Mo 03.09.2018** **14.00 – 16.00 Uhr (17x)** **bitte erfragen**
AWO-Begegnungsstätte MG-Volksgarten, Neusser Straße 401, Seminarraum
Heinz Veckes

# GESUND LEBEN UND BEWEGEN

## BRAINWALKING

**Was ist Brainwalking?**
Brainwalking ist eine Methode, beim Walking Denkaufgaben und Stimulation der Sinne zu Kombinieren. Die kognitiven Aufgaben können zeitgleich mit der Fortbewergung oder als Intervalltraining an Stationen auf der Strecke gelöst werden. Brainwalking ist die Verbindung von Bewegung und Gehirn-bzw. Gedächtnistraining.

**Was passiert beim Brainwalking?**
Der Gedächtnistrainer übt mit den Brainwalkern unter anderem Wahrnemungsfähigkeit und räumliches Denken. Denksport- und Rechenaufgaben lösen die Brainwalker im Gehen. Geistige Anstrengungen und Aktionen wechseln sich beim Brainwalking ab – das fördert das Zusammenspiel der Hirnhälften, schärft die Sinne, stärkt das Gedächtnis und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

| | | |
|---|---|---|
| **BRWA1807-01** | **(Ferienkurs zum Kennenlernen)**<br>**Mi 18.07., 25.07., 01.08.2018**<br>**10.00 – 11.30 Uhr (3x)** | **18,- €** |
| **BRWA1809-01** | **Mi 26.09.2018 10.00 – 11.30 Uhr (7x)**<br>Schloss Rheydt MG, Schlossstraße 508, Parkplatz<br>Eva Birke | **43,- €** |

## GEDÄCHTNISTRAINING

Wie war noch gleich der Name? Die Telefonnummer, sie fällt mir einfach gerade nicht ein.
Wer kennt nicht diese und andere kleine Gedächtnisprobleme? Ein gutes Gedächtnis bedeutet Sicherheit im Alltag. Doch Stress, Erkrankungen und Erschöpfungszustände haben darauf oft negative Auswirkungen. Dieser Kurs in der AWO-Begegnungsstätte bietet deshalb die Möglichkeit, sein Gedächtnis in angenehmer Runde auf spielerische und kreative Weise zu trainieren, sodass die geistige Fitness gesteigert werden kann. Eine Altersbegrenzung für den Kurs gibt es nicht.

| | | |
|---|---|---|
| **GEDÄ1809-02** | **Do 06.09.2018 14.00 – 15.00 Uhr (18x)**<br>AWO-Begegnungsstätte MG-Neuwerk, Dünner Straße 163, Seminarraum<br>Kerstin Schulz | **bitte erfragen** |

## WIE STEIGERE ICH MEINE GEDÄCHTNISLEISTUNG? – GEISTIG FIT IM ALTER

Im Gedächtnistraining werden Denk- und Wahrnehmungsprozesse beeinflusst. Unter Einbeziehung verschiedener Methoden werden tief sitzende Gedächtnisinhalte aktiviert, Konzentration und Reaktionsvermögen trainiert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Steigerung des Kurzzeitgedächtnisses. Intensität und Niveau der Übungen orientieren sich an Vermögen und Interessen der Teilnehmer. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.
**Benötigt werden lediglich Papier, Bleistift und Radiergummi.**

**GEDÄ1809-01** **Do 06.09.2018 (Pause: 06.12.18)**
**09.30 – 11.00 Uhr (12x)** **67,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Hannelore Engelhardt

## MIT BEWEGUNG DURCH DIE FERIEN

Sie haben Spaß an der Bewegung? Dann ist dieses Angebot mit und ohne verschiedenen Hilfsmitteln vielleicht das richtige für Sie. Verbesserung der Haltung und Stärken von Rumpf und Rücken sind Schwerpunkte, die über ein kurzweiliges abwechslungsreiches Programm erreicht werden können; die eigene Körperwahrnehmung wirkt unterstützend und entspannend.

**Das Training umfasst u.a. folgende Themen:**
- Achtsamkeitsübungen und gezielter Muskelaufbau für die eigene Körperwahrnehmung zur Förderung/Mobilisierung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Bunter Mix aus Anspannung und Entspannung zum allgemeinen Wohlbefinden
- Freude an der Bewegung
- Rückengerechte Alltagssituationen

**BEFE1807-01** **Mo 02.07.2018** **18.00 – 19.00 Uhr (8x)** **36,- €**
**BEFE1807-02** **Mi 04.07.2018** **10.00 – 11.00 Uhr (8x)** **36,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Eva Nelles

## AKTIV GEGEN SCHMERZEN

In einer kleinen Gruppe erlernen Sie Übungen angepasst an Ihre Beschwerden. Schädigungen durch verkürzte Muskelgruppen und Ungleichgewichte in der Muskulatur verursachen häufig Schmerzen. Diese können nur durch gezielte, regelmäßige Kräftigung und Dehnung der Muskulatur behoben werden. Das Training unterstützt auch den Heilungserfolg anderer Methoden und verbessert die physische und psychische Gesundheit.

**AGSM1809-01** **Mo 03.09.2018** **08.30 – 09.30 Uhr (13x)** **75,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Christel Schneider

## PRÄVENTIVES BEWEGUNGSTRAINING

Das präventive Bewegungstraining ist eine Mischung aus Atemgymnastik, Pilates und Übungen aus der Feldenkrais-Methode. Sanft werden dabei die tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln an der Wirbelsäule gestärkt. Die Atemkapazität wird angeregt und verbessert, sowie die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Im Körper entsteht ein Gefühl von Frische, Lebendigkeit und Leichtigkeit. Die Übungen werden ausschließlich im Sitzen und Stehen ausgeführt, weshalb der Kurs auch für TeilnehmerInnen geeignet ist, deren beruflicher Alltag von langem Sitzen oder Stehen geprägt ist.

**PVBE1809-01** **Fr 07.09.2018** **12.15 – 13.15 Uhr (13x)** **52,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Christel Schneider

## AUFBAUTRAINING – MUSKULÄRE BESCHWERDEN VORBEUGEN

Das Aufbautraining richtet sich in der Ausübung vorwiegend nach der Pilates-Methode. Während des Kurses stärken wir die großen und kleinen Muskeln unseres Körpers und verbessern die Koordination und Beweglichkeit. Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt durch die Stärkung der Hals- und Nackenmuskulatur sowie der Kräftigung von Bauch- und Beckenmuskulatur. Die Übungen werden vorwiegend auf der Matte durchgeführt.
**Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und warme Socken mitbringen.**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, warme Socken

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ATMS1809-01** | **Fr 07.09.2018** | **08.30 – 09.30 Uhr (13x)** | **52,- €** |
| **ATMS1809-02** | **Fr 07.09.2018** | **09.45 – 10.45 Uhr (13x)** | **52,- €** |

Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Christel Schneider

## KRÄFTIGENDES GESUNDHEITSTRAINING

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes Trainingsprogramm suchen. Unter dem Einsatz von Bällen, Bändern und Hanteln werden bestimmte Muskelpartien im Rücken und Bauch gestärkt, aber auch die eigene Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit können verbessert werden. Vorbeugung von Fehlhaltungen und die Stärkung der körperlichen Fitness zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems stehen dabei im Focus. Die Stunde wird mit einer Entspannungsübung beendet. **Bitte rutschfeste Socken/Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **KGHT1809-04** | **Do 06.09.2018** | **10.00 – 11.00 Uhr (12x)** | **48,- €** |
| **KGHT1809-01** | **Mo 03.09.2018** | **11.00 – 12.00 Uhr (13x)** | **52,- €** |
| **KGHT1809-05** | **Do 06.09.2018** | **11.15 – 12.15 Uhr (12x)** | **48,- €** |
| **KGHT1809-03** | **Do 06.09.2018** | **08.45 – 09.45 Uhr (12x)** | **48,- €** |
| **KGHT1809-02** | **Mo 03.09.2018** | **09.45 – 10.45 Uhr (13x)** | **52,- €** |

Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Christel Schneider

## FUNKTIONELLE WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT ENTSPANNUNG

Die hier durchgeführten Übungen zur Stärkung der Muskeln verschiedener Körperteile sind u.a. aus der Yoga- und Feldenkraismethode abgeleitet. Die unterschiedlichsten Ausführungsvarianten erlauben jedem, seine Belastungsstufe zu finden. Zu Beginn dieser individuellen Übungen steht ein allgemeines „Aufwärmen" des Kreislaufes. Bitte bringen Sie Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und evtl. dicke Socken mit.
**Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, evtl. dicke Socken**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FWME1809-01** | **Do 06.09.2018** | **18.00 – 19.00 Uhr (12x)** | **55,- €** |

Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Sylvia Bahr

| | | | |
|---|---|---|---|
| **WGYP1809-01** | **Mo 03.09.2018** | **15.45 – 16.45 Uhr (14x)** | **53,- €** |

Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 2
Anja Philipps

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK – ARBEITSAUSGLEICH UND PRÄVENTION

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie die Stärkung des Herz- Kreislaufsystems bilden den Schwerpunkt dieser arbeitsausgleichenden Kurse, um die natürliche Bewegungsharmonie zu erhalten. Entlasten und mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule – damit beugen Sie Rückenschmerzen vor und verringern bereits vorhandene Probleme.
**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränke**

**WGYP1809-06** **Mi 05.09.2018** **09.00 – 10.00 Uhr (12x)** **55,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Sylvia Bahr

**WGYP1809-02** **Do 06.09.2018** **10.30 – 11.30 Uhr (13x)** **50,- €**
**WGYP1809-04** **Do 06.09.2018** **18.00 – 19.00 Uhr (13x)** **50,- €**
**WGYP1809-03** **Mi 05.09.2018** **10.30 – 11.30 Uhr (13x)** **50,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Gymnastikraum
Anja Philipps

**WGYP1809-05** **Do 06.09.2018** **16.30 – 17.30 Uhr (13x)** **60,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Gymnastikraum
Anja Philipps

## GYMNASTIK – FIT UND AKTIV

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine Entlastung, durch schonende Gymnastik, im Berufs- und Familienalltag suchen. Ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Programm, hilft Ihnen dabei, wieder aktiver und gestärkt in den Alltag zu finden. Außerdem finden sich präventive Übungen für den ganzen Bewegungsaparat wieder. Der Hauptteil beinhaltet Kräftigungsübungen aus der Wirbelsäulengymnastik, während der Ausklang der Stunde durch Entspannungsübungen erfolgt.

**GYFA1809-01** **Di 04.09.2018** **10.50 – 12.20 Uhr (14x)** **78,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Volksgarten, Neusser Straße 401, Gymnastikraum
Anja Philipps

## FETTVERBRENNER AEROBIC

Leichte Choreographie ohne Sprünge zu aktueller Musik, so dass der Puls (ca.130 BPM) konstant gehalten und somit die Fettverbrennung angeregt wird. Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränke mitbringen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FVAE1809-01** | **Di 04.09.2018** | **18.00 – 19.00 Uhr (14x)** | **53,- €** |
| | AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Gymnastikraum | | |
| | Anja Philipps | | |

## FIT OVER 60 – AEROBIC FÜR SENIOREN

Leichte Choreographien werden erlernt und auf 60er Jahre Musik getanzt. Beweglichkeit, Koordination und das Herz-Kreislauf-System werden trainiert.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränke

| | | | |
|---|---|---|---|
| **AEFS1809-02** | **Mo 03.09.2018** | **10.30 – 11.30 Uhr (14x)** | **53,- €** |
| **AEFS1809-01** | **Mo 03.09.2018** | **09.30 – 10.30 Uhr (14x)** | **53,- €** |
| **AEFS1809-03** | **Fr 07.09.2018** | **09.30 – 10.30 Uhr (13x)** | **50,- €** |
| | AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Gymnastikraum | | |
| | Anja Philipps | | |

## FIT UND VITAL ÜBER 60

Fit für den Alltag, denn dieser Kurs dient der Erlangung/Erhaltung der allgemeinen Vitalität und Fitness, ebenso zur gesundheitlichen Prophylaxe gegenüber beruflichen und häuslichen Belastungen. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule.
**Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränke**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FIVI1806-01** | **Mi 27.06.2018** | **09.00 - 10.00 Uhr (7x)** | **28,- €** |
| **FIVI1809-01** | **Mi 05.09.2018** | **09.00 – 10.00 Uhr (13x)** | **50,- €** |
| | AWO-Begegnungsstätte MG-Hardt, Rasselner Kirchweg 2, Seminarraum | | |
| | Martina Lenders-Oberembt | | |

## SITZGYMNASTIK 60 PLUS

Gerade ältere Menschen können ihre Vitalität, Selbständigkeit und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben durch regelmäßige Übungen erhalten. Wenn Sie sich gerne sportlich betätigen möchten aber die Teilnahme in normalen Gymnastikgruppen scheuen, dann wäre die Sitzgymnastik der richtige Kurs für Sie. Wir gehen nicht auf den Boden, alle Muskelgruppen werden mit und ohne Zusatzgerät im sitzen trainiert.

**SGYP1809-01** **Fr 07.09.2018** **11.00 – 12.00 Uhr (13x)** **59,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Christel Schneider

## VOLLE KRAFT VORAUS MIT DER S[ENIOREN]-KLASSE – AUCH IM SITZEN KOMMT MAN INS SCHWITZEN

Auch Sitzen kann interessant und anstrengend zugleich sein! Mit Schwung und neuen Ideen werden präventive Übungsformen im Sitzen gezeigt und angewendet. Dabei arbeiten wir mit den typischen in Turnhallen befindlichen Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Nach dem Motto „gemeinsam statt einsam" geht es auch um Geselligkeit und gemeinschaftliches Agieren.
**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, Turnschuhe oder Turnschlüppchen, Handtuch und Getränke**

**SEKL1809-01** **Mo 03.09.2018** **10.30 – 11.30 Uhr (14x)** **53,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Hardt, Rasselner Kirchweg 2, Seminarraum
Martina Lenders-Oberembt
**SEKL1806-01** **Mo 25.06.2018** **10.30 – 11.30 Uhr (7x)** **28,- €**

## FELDENKRAIS

Feldenkrais ist eine körperorientierte, pädagogische Methode, bei der die Selbstwahrnehmung über grundlegende menschliche Funktionen verbessert wird.
„Bewusstheit durch Bewegung" wird die Methode auch genannt, denn der Schwerpunkt liegt genau auf dieser Aussage. Jeder soll ein Bewusstsein über seine Bewegungen erlangen, um so positiv darauf Einfluss nehmen zu können. Das eigene Körperbild wird im Verlauf des Kurses immer wieder überprüft, um Veränderungen festzustellen. Die dabei entsehenden, typischen Veränderungen sind z.B. das Gefühl, aufrechter zu stehen, mehr Boden unter den Füßen zu haben, tiefer zu atmen, entspannter Rücken und Schultern, oder einfach nur ein Gefühl gesteigerter Vitalität.

Teilnehmer erlangen die Möglichkeit zu erkennen oder zu verstehen, wie man sich selbst im täglichen Leben wahrnimmt und organisiert.
Bitte tragen Sie einen bequemen dickeren Trainingsanzug und bringen Sie Socken und evtl. eine kleine Decke mit.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FDKS1809-02** | **Do 06.09.2018** | **12.30 – 13.30 Uhr (12x)** | **63,- €** |
| **FDKS1809-01** | **Mo 03.09.2018** | **12.15 – 13.15 Uhr (13x)** | **67,- €** |

Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Christel Schneider

## BODY WORKOUT FÜR FRAUEN – BOP UND PILATES

Der ideale Mix aus BOP-Übungen kombiniert mit Pilates-Elementen. Weitere Übungsmaterialien wie Hanteln und Tubes dienen zur Intensivierung und Verstärkung.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **BWFF1809-01** | **Mi 05.09.2018** | **09.30 – 10.30 Uhr (13x)** | **50,- €** |

Anja Philipps
AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Gymnastikraum

## PILATES

Bei Pilates handelt es sich um ein ausgeprägtes Krafttraining der Tiefenmuskulatur, so dass die gesamte Körperhaltung nachhaltig verbessert wird. Besonders Personen, die im Berufsalltag schweren Arbeiten ausgesetzt sind oder solche, deren Arbeitssituation langes Sitzen vorraussetzt, können mit Hilfe spezieller Piatesübungen präventiv gegen Haltungsschäden und Schmerzen arbeiten.
Die Übungen werden von ruhiger Musik begleitet, welches zusätzlich zur Entspannung des Körpers beiträgt. **Bitte bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **PILA-MG1809-03** | **Do 06.09.2018** | **09.30 – 10.30 Uhr (13x)** | **50,- €** |
| **PILA-MG1809-02** | **Di 04.09.2018** | **19.00 – 20.00 Uhr (14x)** | **53,- €** |

AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Gymnastikraum
Anja Philipps

| | | | |
|---|---|---|---|
| **PILA-MG1809-01** | **Mo 03.09.2018** | **16.45 – 17.45 Uhr (14x)** | **53,- €** |

Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 2
Anja Philipps

## HATHA-YOGA

„Yoga ist derjenige Zustand, in welchem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen." Dieses Zitat eines berühmten Yogis erklärt einfach und mit wenigen Worten die Urbedeutung dessen, was Yoga ist. In unserem hektischen beruflichen und privatem Alltag ist von dieser Ruhe nicht viel zu spüren- ein Grund mehr, sich mit Yoga zu beschäftigen. So können Sie Ihren Familien- und Berufsalltag besser und entspannter meistern. Durch kräftigende Körperhaltungen, fließende Bewegungsabfolgen, Atem- und Meditationsübungen wollen wir versuchen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es ist erwiesen, dass sich eine regelmäßige Yogapraxis positiv auf unser komplettes Skeletsystem (Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke) auswirkt. So können sich beispielsweise Rückenschmerzen verbessern oder Verspannungen kann vorgebeugt werden. Enorm ist der Einfluss meditativer Übungen auf das vegetative Nervensystem. Wer regelmäßig meditiert, kann Stress abbauen und den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen.
Dieser Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für leicht fortgeschrittene YogaschülerInnen geeignet, da es möglich ist, jede Übung zu modifizieren und den körperlichen Voraussetzungen des Yogaübenden anzupassen.

**HATAY01809-01** **Mo 03.09.2018** **17.30 – 19.00 Uhr (14x)** **78,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Gymnastikraum
Martina Bockenauer-Eitel

## YOGA FÜR „50 PLUS"

Yoga verhilft uns zu einem neuen Körpergefühl und lässt uns aufrecht, gestärkt und gelassen durch unser Leben gehen. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich bewusst und sanft dehnen wollen, die Beckenbodenmuskulatur straffen möchten, die Wirbelsäule jung halten, den Gleichgewichtssinn schulen wollen und individuelle Anleitung bevorzugen. Neben den Körperübungen ist die Konzentration auf den Atem und das Erlernen bestimmter Atemtechniken ein wichtiger Bestandteil, ebenso wie die geführte Meditation und Schlussentspannung am Ende einer jeden Stunde. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch mit.

**YOPL1809-01** **Do 13.09.2018** **10.30 – 12.00 Uhr (10x)** **57,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 2
Christina Vergossen

## YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Yoga verhilft uns zu einem neuen Körpergefühl und lässt uns aufrecht, gestärkt und gelassen durch unser Leben gehen. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich bewusst und sanft dehnen wollen, die Beckenbodenmuskulatur straffen möchten, die Wirbelsäule jung halten, den Gleichgewichtssinn schulen wollen und individuelle Anleitung bevorzugen. Neben den Körperübungen ist die Konzentration auf den Atem und das Erlernen bestimmter Atemtechniken ein wichtiger Bestandteil, ebenso wie die geführte Meditation und Schlussentspannung am Ende einer jeden Stunde. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch mit.

**YOFF1809-01** **Mi 12.09.2018** **17.30 – 19.00 Uhr (10x)** **57,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Rheindahlen, Helenastraße 3, Gymnastikraum
Christina Vergossen

## YOGA FÜR RÜCKEN, SCHULTER UND NACKEN

Yoga ist ein ganzheitliches System von Körperübungen, Atemübungen und Meditationen, deren Ziel es ist, den Menschen in seine eigene Mitte zurückzuführen. Durch gezielte Übungen wie Dehnungen, Drehungen, Balancehaltungen und dynamische Übungsfolgen werden der Rücken gestärkt und Haltungsfehler vermieden. Die Summe dieser Praktiken hilft uns ins Gleichgewicht zu kommen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, den Organismus zu stärken und uns in unserem Körper wohl zu fühlen. Auch beruflichem Stress kann vorgebeugt werden.
Bitte bequeme Kleidung, eine dünne Matte oder ein Handtuch mitbringen.

**YRSN1809-01** **Mi 12.09.2018** **10.00 – 11.30 Uhr (10x)** **57,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Gymnastikraum 2
Christina Vergossen

## ZEN-MEDITATION – EINATMEN – AUSATMEN – AHHHH! MEHR IST NICHT ZU TUN!

Zen ist ein Prozess des Einlassens auf mein „Selbst".
Wenn ich betrübt über etwas bin, bin ich in der Vergangenheit.
Wenn ich mir Sorgen mache, bin ich in der Zukunft.
Bei der Zen-Meditation übe ich mein Gewahrsein ganz auf die Gegenwart zu richten,
um so mit meiner eigenen Kraftquelle in Berührung zu kommen.
Es geht um eine innere Haltung zu mir selbst.
Regelmäßiges Üben hilft mir, gelassener im Umgang mit meinen alltäglichen Aktivitäten zu sein.
Entspannung und Stille geben mir Raum, der mir ermöglicht, Belastendes loszulassen.

Der Kurs beinhaltet: ZAZEN (stille, sitzende Meditation), ggf. auch auf einem Stuhl,
KINHIN (Gehmeditation), ATEM-, ENTSPANNUNGS- und leichte körperliche ÜBUNGEN
sowie konkrete ANREGUNGEN, wie Sie den ZEN-WEG in Ihr Leben einbinden können.
(Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)

**Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, eine Wolldecke und dicke Socken**
**(wenn vorhanden, ein Meditationskissen oder -bänkchen; ansonsten werden Kissen gestellt)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ZENMED1809-01** | **Di 04.09.2018** | **19.00 – 20.15 Uhr (6x)** | **31,- €** |
| **ZENMED1811-01** | **Di 06.11.2018** | **19.00 – 20.15 Uhr (6x)** | **31,- €** |

Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Gymnastikraum
Simone Eck

# Würdevoll und exklusiv – finden Sie Ihre letzte Ruhestätte im Kolumbarium der Grabeskirche St. Kamillus

## St. Kamillus Kolumbarium

St. Kamillus Kolumbarium
Kamillianerstraße 40
41069 Mönchengladbach

Die Grabeskirche St. Kamillus in Mönchengladbach ist ein Ort des stillen Gedenkens, der Begegnung und der gemeinsamen Gebete.

Das Kolumbarium kann täglich von 9 bis 19 Uhr besucht werden.

bdmp | Architekten BDA, Foto: Jörg Hempel Photodesign

**Wenden Sie sich für ein persönliches Gespräch vertrauensvoll an Herrn Heinz-Josef Claßen, der gerne für Sie da ist**

Mo, Mi, Do 10 - 12 Uhr | Di, Fr 15 - 17 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
Telefon: 0 21 61 573 45 10 | Mobil: 0162 446 33 54

**www.st-kamillus-kolumbarium.de**

# SPRACHEN

# UNSERE KOMPETENZSTUFEN

### 1. ANFÄNGER

Diese Stufe ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihre Wunschsprache weder in der Schule noch in einem Einsteigerkurs erlernt haben, diese aber gerne von Grund auf erlernen möchten.

### 2. ANFÄNGER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Diese Stufe ist für all jene gedacht, deren Kontakt zur Zielsprache schon weit zurückliegt oder die nur kurzen Kontakt im Erwerb der Sprache hatten.

### 3. ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Sie verfügen über einen einfachen Wortschatz und können vertraute, alltägliche Ausdrücke sowie einfache Sätze verstehen und anwenden.

### 4. LEICHT FORTGESCHRITTENE

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke werden verstanden. In routinemäßigen Situationen sollte man sich einfach verständigen können, zum Beispiel bei Themen wie Familie, Einkaufen etc.

### 5. FORTGESCHRITTENE

Sie greifen auf einen soliden Sprachschatz zurück. Verständigung ist möglich und grundlegende grammatikalische Kenntnisse sind vorhanden.
Alltägliche Situationen können gemeistert werden.

### 6. KONVERSATIONSKURSE

Anfänger können kleine Texte zu unterschiedlichen Themen verstehen. Ein spontanes, leichtes Gespräch in der Wunschsprache müsste schon möglich sein. Fortgeschrittene können komplexere Texte verstehen. Sie können sich über ein breiteres Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und Standpunkte erörtern.

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Lehrbuch: wird zu Semesterbeginn mitgeteilt.

**ENGV1809-01** **Di 04.09.2018 13.30 – 15.00 Uhr (14x) 71,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Hans Glaser

## ENGLISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Nachdem wir befähigt wurden, uns in Alltagssituationen sprachlich zurecht zu finden, werden wir weitere interessante Bereiche des Englischen erkunden. Wie gewohnt legen wir in zwangloser Runde Wert auf Praxisbezug und Spaß an der englischen Sprache.

**ENLF1809-04** **Mo 03.09.2018 09.00 – 10.30 Uhr (14x) 71,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Seminarraum
Hans Glaser

**ENLF1809-05** **Mo 03.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (13x) 66,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Irmgard Kaiser

**ENLF1809-01** **Do 06.09.2018 11.15 – 12.45 Uhr (12x) 61,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Seminarraum
Ursula Kater-Sudhoff

**ENLF1809-02** **Mo 03.09.2018 09.30 – 11.00 Uhr (13x) 66,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Ursula Kater-Sudhoff

**ENLF1809-03** **Mi 05.09.2018 11.00 – 12.30 Uhr (12x) 61,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Marlie Schöbel

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

**ENFF1809-05** **Do 06.09.2018 10.00 – 11.30 Uhr (13x) 66,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Hardt, Rasselner Kirchweg 2, Seminarraum Hans Glaser

**ENFF1809-02** **Mi 05.09.2018 09.00 – 10.30 Uhr (11x) 56,- €**
AWO-Begegnungsstätte MG-Wickrath, Rossweide 10, Seminarraum Ursula Kater-Sudhoff

**ENFF1809-01** **Do 06.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (12x) 61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Ursula Kater-Sudhoff

**ENFF1809-04** **Di 04.09.2018 10.45 – 12.15 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Marlie Schöbel

**ENFF1809-03** **Di 04.09.2018 09.00 – 10.30 Uhr (13x) 66,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Marlie Schöbel

**ENFF1809-06** **Mo 03.09.2018 11.00 – 12.30 Uhr (12x) 61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Hannelore Brüggen

**ENFF1809-07** **Di 04.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (12x) 61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 4
Hannelore Brüggen

## ENGLISCH CONVERSATION

You have a good/fair knowledge of English but you haven't used it for a while and you feel it's time to give it a brush-up. Why not join one of our conversation groups, where we discuss almost anything under the sun in a friendly and relaxed atmosphere.

**ENC01809-01** **Do 06.09.2018** **09.00 – 10.30 Uhr (11x)** **56,- €**
**ENC01809-02** **Do 06.09.2018** **10.30 – 12.00 Uhr (11x)** **56,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Jürgen Werner Braunfisch

## ENGLISCH ERZÄHLCAFÉ

Jeden Monat mittwochs treffen wir uns im AWO-Eck zum englischen Erzählcafé: Keep your brain fit! Dieses offene Angebot richtet sich an alle, die ihr Englisch zwanglos und ohne lästige Grammatikübungen fit halten wollen – ganz unabhängig vom Englischniveau jedes Einzelnen.
Themen entstehen entweder aus der Gruppe heraus oder anhand von kurzen Sprachspielen, kleinen englischen Textausschnitten o.ä. Die Runde wird sprachlich von der Dozentin begleitet und soll vor allem Spaß machen und die englische Ausdrucksfähigkeit fördern.

**ENEC1809-01** **Mi 05.09., 10.10., 07.11., 05.12.2018**
**16.00 – 17.00 Uhr (4x)** **16,- €**
Begegnungsstätte AWO-Eck Café MG, Brandenberger Straße 3-5, Café
Irmgard Kaiser

LESERWAHL
BEST BRAND 2017
KATEGORIE
Gebrauchtwagen-Programme/Hersteller
auto motor sport
[1]

# Gebraucht, geprüft, gekauft ...

Gebrauchtwagenkauf ist immer eine Frage des Vertrauens. Bei uns finden Sie eine große Auswahl top gepflegter und intensiv geprüfter Audi Gebraucht-, Jahres- und Werksdienstwagen mit vielen attraktiven Audi Services. So können Sie sich immer darauf verlassen ein Fahrzeug zu erwerben, das Ihren hohen Ansprüchen gerecht wird und Sie lange begeistert.
Kommen Sie am besten gleich für eine Probefahrt zu uns – wir freuen uns auf Ihren Besuch.

[1] Alle Infos zur Leserwahl finden Sie im Magazin „auto motor und sport" in der Ausgabe 07/2017.

Waldhausen+Bürkel

**Waldhausen + Bürkel GmbH & Co. KG,** Hohenzollernstr. 230 - 250, 41063 Mönchengladbach, Tel.: 0 21 61 / 27 57-0, info@waldhausen-buerkel.de, www.audi.waldhausen-buerkel.de

## NEU: INTENSIVKURS ENGLISCH FÜR DIE REISE

Möchten Sie sich auf zukünftigen Reisen in der wichtigsten Weltsprache verständigen können? Nehmen Sie Teil an unserem Intensiv- Wochenkurs „Englisch für die Reise". In lockerer Runde erarbeiten wir uns die Redemittel für die Grundsituationen auf Reisen, wobei der Humor nicht zu kurz kommt. Nur Mut, wer wagt, gewinnt!

Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-02006-7

**IKER1806-01** **Mo 25.06.2018 09.30 – 16.45 Uhr (5x)** **99,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Hans Glaser

## NEU: ENDLICH ZEIT FÜR ITALIENISCH – ITALIENISCH MIT MUßE A1

der Italienisch-Anfängerkurs wendet sich vor allem an TeilnehmerInnen, die stressfrei Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben sowie Land und Leute näher kennen lernen möchten. Unser Anfängerkurs ist für TeilnehmerInnen gedacht, die entweder nie richtig Italienisch gelernt haben oder deren Italienischkenntnisse „verschüttet" sind. Die TeilnehmerInnen hören und sprechen wichtige Basiswörter der italienischen Sprache – im ersten Kursjahr lernen sie bereits knapp 500 Grundwörter. Sie sind somit bereits in der Lage, allgemeine Dinge des Alltags auf Italienisch zu benennen, sie zu erfragen und auf Fragen zu antworten.

Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch – Buch mit 2 Audio-CDs – ISBN
978-3-19-009591-9, ab Lektion 1

**Das Unterrichtsmaterial und/oder der Unterrichtsstoff der letzten Veranstaltung steht den Teilnehmern auch online auf einer Internetplattform zur Verfügung. Außerdem gibt es die Möglichkeit, gelegentlich über Skype am Unterricht teilzunehmen.**

**ITFA1809-01** **Mi 05.09.2018 09.30 – 11.00 Uhr (12x)** **61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Paul Lukowiak

## ITALIENISCH MIT MUßE A2 – SPRECHEN, ZUHÖREN UND VERSTEHEN AUF ITALIENISCH

In diesem Kurs sind die TeilnehmerInnen richtig, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben oder bereits über einen gewissen Grundwortschatz verfügen – diesen allerdings selten anwenden konnten. Auch in diesem Kurs spielt das gesprochene Italienisch eine wichtigste Rolle. Die TeilnehmerInnen lernen hier allerdings auch schon erste ergänzende Zeitformen kennen und im Verlauf des Kurses erweitern Sie Ihren italienischen Wortschatz. Allerdings soll diese Erweiterung und Vertiefung immer stressfrei und angenehm erfolgen. Wir bemühen uns jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin die Zeit zu gewähren, die er zur persönlichen Sprachanwendung benötigt. Hier soll immer ausreichend Zeit bleiben, grammatische Aspekte zu wiederholen und mit Übungen aufzufrischen.

Lehrbuch: Allegro A2: Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett,
ISBN-13: 978-3125255821, ab Lektion 10

**Das Unterrichtsmaterial und/oder der Unterrichtsstoff der letzten Veranstaltung steht den TeilnehmerInnen auch online auf einer Internetplattform zur Verfügung. Außerdem gibt es die Möglichkeit, gelegentlich über Skype am Unterricht teilzunehmen.**

**ITLF1809-01** **Mi 05.09.2018 11.00 – 12.30 Uhr (12x)** **61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Paul Lukowiak

## ITALIENISCH MIT MUßE B1 – SPRECHEN, ZUHÖREN UND VERSTEHEN AUF ITALIENISCH.

In diesem Kurs sind die TeilnehmerInnen richtig, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben oder bereits über einen gewissen Grundwortschatz verfügen – diesen allerdings selten anwenden konnten. Auch in diesem Kurs spielt das gesprochene Italienisch eine wichtige Rolle. Die TeilnehmerInnen lernen hier allerdings auch grundlegende Zeitformen kennen und im Verlauf des Kurses erweitern Sie Ihren italienischen Wortschatz. Allerdings soll diese Erweiterung und Vertiefung immer stressfrei und angenehm erfolgen. Wir bemühen uns jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin die Zeit zu gewähren, die er zur persönlichen Sprachanwendung benötigt. Hier soll immer ausreichend Zeit bleiben, grammatische Aspekte zu wiederholen und mit Übungen aufzufrischen.

Lehrbuch: Allegro B1, Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD, Klett, ISBN
978-3-12-525584-5, ab Lektion 5

**Das Unterrichtsmaterial und/oder der Unterrichtsstoff der letzten Veranstaltung steht den TeilnehmerInnen auch online auf einer Internetplattform zur Verfügung. Außerdem gibt es die Möglichkeit, gelegentlich über Skype am Unterricht teilzunehmen.**

**ITFF1809-01** **Mo 03.09.2018 16.45 – 18.15 Uhr (12x)** **61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Paul Lukowiak

## ITALIENISCH MIT MUßE B2 – SPRECHEN, ZUHÖREN UND VERSTEHEN AUF ITALIENISCH

In unseren Konversationskurs Italienisch liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Italienisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert und die grammatikalischen Themen wiederholt werden. Lernen Sie sich sprachlich entspannt im Alltag über Gott und die Welt zu unterhalten: sei es beim Einkaufen, beim Arzt oder Frisör, in der Kommunkation mit italienischen Muttersprachlern oder Freizeit-Aktivitäten, über Politik oder Sport: Unterhaltung soll der Schwerpunkt des Kurses sein. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienischkenntnisse auf B2-Niveau erweitern und vertiefen möchten und gern Italienisch sprechen wollen. Wir bemühen uns jedem TeilnehmerInnen die Zeit zu gewähren, die er zur persönlichen Sprachanwendung benötigt. Hier soll immer aber auch immer ausreichend Zeit bleiben, grammatische Aspekte zu wiederholen und mit Übungen aufzufrischen.

Lehrbuch Qua e là per l'Italia mit Audio-CD, ab Lektion 13
Niveau: B1 bis C1 ISBN 978-3-19-005412-1

**Das Unterrichtsmaterial und/oder der Unterrichtsstoff der letzten Veranstaltung steht den TeilnehmerInnen auch online auf einer Internetplattform zur Verfügung. Außerdem gibt es die Möglichkeit, gelegentlich über Skype am Unterricht teilzunehmen.**

**ITKV1809-01** **Mo 03.09.2018 18.15 – 19.45 Uhr (12x)** **61,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Paul Lukowiak

## NEU: INTENSIVKURS ITALIENISCH FÜR DIE REISE

Wem hat es nicht schon mal Leid getan, sich auf Reisen in Italien nicht in der wunderbar melodischen Landessprache verständigen zu können? Nehmen Sie doch Teil an unserem Wochen-Intensivkurs, dann wird das nicht mehr passieren! In lockerer, humorvoller Runde erlernen wir die Redemittel für die wichtigsten Grundsituationen. Nur Mut, wer wagt, gewinnt!

Lehrbuch: Buon Viaggio!, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020251-5

**IKIR1801-01** **Mo 09.07.2018 09.30 – 16.45 Uhr (5x) 99,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Hans Glaser

## FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

Lernen Sie in geselliger Runde die Sprache, die in vielen unserer Nachbarländer gesprochen wird! Der Kurs richtet sich an Anfänger, die keine Vorkenntnisse haben und die Fremdsprache von Anbeginn erlernen möchten. Ein Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse werden erlangt, so dass Sie sich nach dem Kurs bereits im nächsten Urlaub solide verständigen können.

**FRFA1809-01** **Do 06.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (12x) 61,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Renate Müller-Rennen

## KONVERSATIONSKURS FRANZÖSISCH

Unsere Teilnehmer/Innen haben jetzt ein höheres Niveau der französischen Sprache erreicht. Wir werden uns u.a. mit aktuellen Themen aus verschiedenen Medien beschäftigen. Auch Grammatikvertiefungen kommen nicht zu kurz. Dazu sind in unserem angenehmen Kreis auch TeilnehmerInnen, die ihre vor einiger Zeit erworbenen Französischkenntnisse wiederauffrischen und erweitern wollen, herzlich willkommen. Bon courage!

**KVFR1809-01** **Mi 05.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Jose Maria Anson Anadon

## COURS DE CONVERSATION

Ce cours s'adresse à des personnes ayant de bonnes connaissances de français écrit et oral. L'objectif est de vous donner l'occasion de vous exprimer dans un langage quotidien sur des thèmes actuels à l'aide des articles de la presse et de petites histoires ainsi que de réviser certains chapitres de la grammaire. Bon courage!

**CCFZ1809-01** **Fr 07.09.2018** **09.15 – 10.45 Uhr (13x)** **66,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Jose Maria Anson Anadon

## NEU: INTENSIVKURS FRANZÖSISCH FÜR DIE REISE

Möchten Sie sich unterwegs in Frankreich in der Sprache Voltaires verständigen können?
Nehmen Sie doch Teil an unserem Wochen- Intensivkurs „Französisch für die Reise"!
In lockerer Runde lernen wir, uns in Grundsituationen verständlich zu machen.
Im Mittelpunkt steht das Sprechen. Grammatik muss zwar auch sein, wird aber durch Spaß an der Freude leicht zugänglich gemacht. Nur Mut, wer wagt, gewinnt!

Lehrbuch: Prélude, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520182-7

**IKFR1801-01** **Mo 02.07.2018** **09.30 – 16.45 Uhr (5x)** **99,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 1+2
Hans Glaser

## NIEDERLÄNDISCH FÜR LEICHT FORTGSCHRITTENE A2

In deze cursus wordt het niveau A2 van het Europees Referentiekader voor Talen bereikt op basis van het communicatief lesmateriaal Wat leuk! Der Niederländischkurs A2 (Kursbuch ISBN 978-3-19-005461-9, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025461-3, Hueber Verlag, Ismaning). Als u al een goede basiskennis van de Nederlandse taal heeft, bent u van harte welkom.

Bitte mitbringen; WAT LEUK, A3 Hueber Verlag ab Lektion 8
Kursbuch ISBN 978-3-19-025461-3, Arbeitsbuch ISBN 978-3-13-005461-9

**NLLF1809-01** **Fr 07.09.2018** **11.00 – 12.30 Uhr (13x)** **66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Renate Müller-Rennen

## NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE B1

Deze cursus voor gevorderden leidt in een gezellige sfeer tot niveau B1 van het Europees Referentiekader voor Talen op basis van het communicatief lesmateriaal Taal totaal Niederländisch für Fortgeschrittene B1 (Kursbuch ISBN 978-3-19-005311-7, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015311-4, Hueber Verlag, Ismaning). U bent van harte welkom!

Bitte mitbringen; Taal totaal, Hueber Verlag, ab Lektion 8
Lehrbuch ISBN 978-3-19-005311-7, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015311-4

**NLFF1809-01** **Di 04.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Renate Müller-Rennen

## NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE B2

Als u al kennis van de Nederlandse taal en het B1 niveau bereikt heeft bent u van harte welkom in deze conversatiecursus voor gevorderden die hun taalvaardigheid willen verbeteren. Wij houden ons gezellig met conversatie bezig, herhalen als het gewenst wordt ook een beetje grammatica en lezen de anthologie onder redactie van Wim Brands en Jeroen van Kan: Nederland. Een objectief zelfportret in 51 voorwerpen (ISBN 978 94 600 3080 2, Uitgeverij Balans, Amstersdam).

**NLB21809-01** **Di 04.09.2018 11.00 – 12.30 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Renate Müller-Rennen

## NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

In deze cursus voor gevorderden bent u van harte welkom als u al kennis van de Nederlandse taal heeft (B1 niveau) en uw taalvaardigheid nog wilt verbeteren. Wij houden ons gezellig met conversatie bezig, herhalen als het gewenst wordt ook een beetje grammatica en lezen het boek Alles klar. Nederland Duitsland van A tot Z van Sietse van der Hoek over de "verduitsing" van Nederland (ISBN 978 94 6003115 1, Uitgeverij Balans, Amsterdam).

**NLB21809-02** **Fr 07.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Renate Müller-Rennen

## POLNISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Polnisch für Anfänger. Er bietet den Kursteilnehmenden die Möglichkeit der Auffrischung und Erweiterung des Wortschatzes, Wiederholung und Vertiefung der Grammatik sowie die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Lehrmaterialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

**POLF1809-01** **Di 04.09.2018** **19.15 – 20.45 Uhr (11x)** **56,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Mazur, Joanna

## NEU: RUSSISCH FÜR JEDERMANN UND -FRAU

Sie haben bereits den Kontakt zu Russischen Sprache (gehabt) und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Dann sind Sie hier genau richtig.
Wir erweitern Ihren Wortschatz und üben grammatische Strukturen. Die Kultur und Raum für Ihre persönlichen Fragen dürfen auch nicht fehlen.
Auf Wunsch wird ein Folgekurs angeboten.

**RUMF1809-01** **Di 11.09.2018** **10.00 – 11.30 Uhr (10x)** **50,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Olha Mertes

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, die keine Vorkenntnisse haben und die Sprache von Beginn an erlernen möchten. Ein Grundwortschatz und notwendige Grammatikkenntnisse werden Sie ohne Mühe erlangen und damit bereits im Urlaub auf Spanisch sprechen können.

**SPFA1809-01** **Mo 03.09.2018** **09.15 – 10.45 Uhr (14x)** **71,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Jose Maria Anson Anadon

## SPANISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die die Lehrbücher Caminos neu A1 und Caminos A2 schon durchgearbeitet haben oder über entsprechende Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 des europäischen Referenzrahmens verfügen und diese nun erweitern möchten.

**SPLF1809-01** **Do 06.09.2018 09.15 – 10.45 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Jose Maria Anson Anadon

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist für Spanisch-Lernende gedacht, die schon über einen Wortschatz und Grammatikkenntnisse verfügen, die sie befähigen sich auf einer einfachen Art und Weise zu unterhalten und ihren Standpunkt zu einem Themenbereich zu erklären. Die verschiedenen Zeiten des Indicativo, sowie das Presente de Subjuntivo, sollten bekannt sein, wobei jedoch nicht erwartet wird, dass die TeilnehmerInnen sie sicher beherrschen. Sie werden in diesem Kurs regelmäßig wiederholt und geübt. Außerdem werden wir weitere Zeiten und Anwendungen des Subjuntivo erlernen. Auch wenn wir die Grammatik nicht außer Acht lassen können, werden wir in diesem Kurs vorrangig das Sprechen und Verstehen üben.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514958-8, ab Lektion 8

**SPFF1809-01** **Fr 07.09.2018 09.45 – 11.15 Uhr (13x) 66,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 1
Juan Jose Huertos

## CURSO DE CONVERSACION

En este curso leeremos historias breves y artículos de la prensa española. Hablaremos de los temas tratados en estos textos. También repetiremos algunos temas de la gramática española. Si usted desea participar en este curso, debe tener unos conocimientos de la lengua española a nivel A2 como mínimo.

**CCSP1809-02** **Mo 03.09.2018 09.45 – 11.15 Uhr (14x) 71,- €**
AWO-Familienzentrum MG, Badenstraße 29, Seminarraum 1
Juan Jose Huertos

**CCSP1809-01** **Mi 05.09.2018 09.45 – 11.15 Uhr (13x) 66,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2, Seminarraum 3
Juan Jose Huertos

# PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN

## AUFTRETEN, AUSSTRAHLUNG UND PERSÖNLICHKEIT

**Für mehr Selbstbewusstsein im Alltag und im Berufsleben**
Überzeugen Sie andere und sich selbst! Strahlen Sie! Eine gute Ausstrahlung und Wissen über die Körpersprache sind bei vielen Zielen, die Sie erreichen möchten, oft schon mehr als nur die halbe Miete. Beides trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei, lässt Sie entspannter durchs Leben gehen, souveräner wirken und auch attraktiver!
Sie strahlen aus, was Sie ausstrahlen möchten:
**Kompetenz • Können • Offenheit • Ausgeglichenheit • Freude**

Selbstbewusstsein hat auch mit dem Bewusstsein des eigenen Auftretens zu tun, dem eigenen Selbstcoaching- oder Training, dessen Kraft nicht zu unterschätzen ist! Besonders im Berufsleben z.B. im Bewerbungsprozess, bei der Gehaltserhöhung oder dem Aufstieg in die Führung, kann dieses Seminar hilfreich sein. In diesem Seminar können TeilnehmerInnen sich im vertrauten Rahmen erproben und Techniken sowie leicht zu erlernende Methoden ausprobieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre gute Ausstrahlung „anknipsen" können, jederzeit, wann immer Sie diese benötigen.

Frau Meyer hat langjährige Vertriebs- und Führungserfahrung, ist Managementtrainerin und Coach für Unternehmen.

**AAPK1812-01** **So 02.12.2018** **11.30 – 16.30 Uhr (1x)** **50,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Sabine Meyer

## FEEDBACK GEBEN UND [AN-]NEHMEN

**Kritik und Lob klar aussprechen und souverän annehmen**
Vieles wird heruntergeschluckt, weil keine Idee besteht, WIE eine Rückmeldung angemessen und annehmbar gegeben werden kann. Vermeidung ist allerdings selten hilfreich, Unmut staut sich auf und es kommt zum Knall. Umgekehrt fällt es manchmal schwer zu loben, obwohl positive Rückmeldungen in der Regel eine Verbesserung des Klimas bewirken. Sie erlernen wichtige Kommunikationsregeln und üben neue Verhaltensweisen zum Geben und Nehmen von Feedback ein. Zusammenspiel von Worten, Mimik und Gestik, Signale des Gegenübers erkennen, Klarheit schaffen, eindeutig sein, souverän und zeitnah reagieren – in beruflichen und alltäglichen Situationen.

**FBGN1811-01** **Fr 16.11.2018** **17.00 – 21.00 Uhr (1x)** **45,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Sabine Meyer

## SCHLAGFERTIGKEIT SCHLÄGT SPRACHLOSIGKEIT

Kennen Sie den Klassiker? Am nächsten Tag fällt Ihnen die perfekte Antwort ein und am Vortag waren sie stumm, fast hilflos und dann sauer auf sich selbst? Das können Sie ändern! Schlagfertige Menschen werden bewundert. Ihre Fähigkeiten wirken wie „Eine Kunst, die ich nicht kann!" Falsch! Sie können das auch (erlernen). Erfahren Sie im Seminar die Tricks und Kniffe zur relaxten und souveränen Schlagfertigkeit.

**SFSP1811-01** **Fr 30.11.2018** **17.00 – 21.00 Uhr (1x)** **45,- €**
Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5
Sabine Meyer

# MIGRATION UND INTEGRATION

## INTEGRATIONSKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Die AWO ist anerkannter Integrationsträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und hält für Sie folgende Integrationskurse für Sie bereit:

- **Sprachkurse – damit Sie sich im Alltag und Beruf verständigen können**
- **Orientierungskurs – damit Sie die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands besser verstehen**

Der 960 bzw. 1260 Unterrichtsstunden umfassende Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Migranten, die das lateinische oder ihr eigenes Alphabet nicht oder nicht ausreichend beherrschen und daher zu Beginn des Spracherwerbsprozesses einer besonderen (schrift-)sprachlichen und methodisch-didaktischen Förderung bedürfen. Im Alphabetisierungskurs wird angestrebt, dem Ziel der funktionalen Alphabetisierung der Teilnehmenden möglichst nah zu kommen und gleichzeitig Deutschkenntnisse auf dem Niveau der elementaren Sprachverwendung zu erwerben. Diesen Zielen dienen eine konsequent teilnehmerorientierte Methodik, die auch soziale, interkulturelle sowie psychologische Ziele berücksichtigt sowie ein durch Binnendifferenzierung und offene bzw. Lernerautonomie fördernde Methoden gekennzeichneter Unterricht.
Der 100 Unterrichtsstunden umfassende Orientierungskurs ist integraler Bestandteil des Integrationskurses mit Alphabetisierung und dient der Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland. Im Orientierungskurs werden die Themenbereiche Demokratie in der Politik, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung schließt mit den beiden skalierten Abschlusstests „Deutsch-Test für ZuwandererInnen“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

**Kurszeiten:**

**Alphabetisierung Teilzeit (Mo. – Do.):**

| | | |
|---|---|---|
| Modul 1: IGMA1809-01 | Mo 03.09.2018 | 12.45 – 15.45 Uhr (25x) |
| Modul 2: IGMA1812-01 | Mo 17.12.2018 | 12.45 – 15.45 Uhr (25x) |
| Modul 3: IGMA1810-01 | Mi 31.10.2018 | 12.45 – 15.45 Uhr (25x) |
| | Familienbildungswerk MG, Rheydter Straße 207, Seminarraum 4+5 | |
| | Irmgard Kaiser und Olha Mertes | |

**Alphabetisierung Vollzeit (Mo. – Fr.):**

| | | |
|---|---|---|
| Modul 1: IGMA1809-02 | Mo 03.09.2018 | 08.30 – 12.30 Uhr (20x) |
| Modul 2: IGMA1810-02 | Mo 01.10.2018 | 08.30 – 12.30 Uhr (20x) |
| Modul 3: IGMA1811-02 | Mi 14.11.2018 | 08.30 – 12.30 Uhr (20x) |
| Modul 4: IGMA1812-02 | Do 13.12.2018 | 08.30 – 12.30 Uhr (20x) |
| | GAWO MG, Odenkirchner Straße 230, Seminarraum | |
| | Ayse Degirmenci | |

## KONVERSATIONSKURS DEUTSCH LEVEL B1

Leben Sie schon seit einiger Zeit in Deutschland, aber haben das Gefühl nicht richtig verstanden zu werden oder trauen sich nicht ein Gespräch in der Deutschen Sprache zu führen? Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen, mehr Sicherheit im Sprachgebrauch zu erlangen. Der Wortschatz, das Hörverstehen und die richtige Aussprache werden durch die Bearbeitung unterschiedlicher Themen verbessert.

**KOKD1809-01** **Di 04.09.2018** **14.00 – 18.00 Uhr (14x)** **bitte erfragen**
Internationales Zentrum MG, Oberheydener Straße 48, Seminarraum Walter Domes

## DEUTSCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an MigrantInnen und geflüchtete Menschen, die bereits über einen gutes Verständnis der Deutschen Sprache verfügen, jedoch noch nicht sehr sicher im Umgang mit Grammatik und der Deutschen Aussprache sind. Auch die Erweiterung des Wortschatzes zur besseren Verständigung im Alltag soll verbessert werden.

**DEFF1809-01** **Di 04.09.2018** **10.00 – 12.00 Uhr (14x)** **bitte erfragen**
Internationales Zentrum MG, Oberheydener Straße 48, Seminarraum Walter Domes

## INTEGRATION IM ALLTAG – SPRACHLICHE UND ARBEITSORGANISATORISCHE WEITERBILDUNG

In diesem Kurs sollen MigrantInnen und geflüchtete Menschen, die durch regelmäßige Treffen Hilfestellungen und Unterstützung in den Bereichen Spracherwerb, Alltag und Beruf erhalten. Neben der Organisation von Sprachunterricht, dient der Kurs auch als Gesprächskreis für Betroffene mit dem Ziel der gesellschaftlichen und sozialen Integration vor Ort.

**INIA1809-01** **Fr 07.09.2018** **09.00 – 11.30 Uhr (13x)** **bitte erfragen**
AWO-Begegnungsstätte MG-Neuwerk, Dünner Straße 163, Seminarraum Thomas Zimberg

# RADTOUREN

## 2. HALBJAHR: RADWANDERN AM NIEDERRHEIN

**Leitung und Ansprechpartner: Herr Kirfel, Tel.: 02166 51848**

## RADTOUR IM WEITEN BOGEN UM MÖNCHENGLADBACH

Wir starten unsere Radtour am Parkplatz Bahnhof Wickrath. Durch die Honschaft Viehstrasse am Borussiapark vorbei fahren wir zum Wallfahrtsort Heiligenpesch. Wir streifen den Hardter Wald und fahren zur Bockerterheide Richtung Viersen zur Bongartzmühle urkundlich 1246 erwähnt, die vom Hammerbach angetrieben wird. Weiter geht es auf den Spuren des Nordkanals durch das Waldgebiet der Donk. Niersaufwärts am Schloss Rheydt vorbei durch die Niersaue radeln wir bis Schloss Wickrath, wo unsere Tour endet. Das Radwandern hat auch etwas Gutes: Erholung vom Alltagsstress und ein kleiner Beitrag für die Gesundheit sind beim Radwandern mit inbegriffen. Eventuelle Einkehr, dennoch Getränke und Verpflegung mitnehmen. Regenschutz nicht vergessen. Änderungen vorbehalten. Die Rückkehrzeit hängt vom Verlauf der Radtour ab.

**Mittwoch, 01.08.2018 – Radstrecke ca. 48 km**
**Leitung: Horst Kirfel**
**Treffen: 10.00 Uhr**
**Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof Wickrath**
**Teilnahmegebühr: 3 €**
Halten Sie bitte Kleingeld bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## RADTOUR DURCH DIE BÖRDENLANDSCHAFT NACH ALT-KASTER BEI BEDBURG

Wir starten unsere Radtour an der Schlossbrücke in Wickrath (Nähe vom Kreisverkehr). Durch die Wickrather und Wickrathberger Niersaue fahren wir nach Wanlo. Dort verlassen wir das Stadtgebiet von Mönchengladbach und kommen somit in den Kreis Heinsberg. Wir fahren am größten Braunkohletagebau in Europa vorbei in die Landschaft um die alte Stadt Bedburg, aus der durch Renaturierungen eine Stadt im Grünen wurde. Eine „Stadt in der Stadt" bildet der historische Ortskern von Alt-Kaster. Alt-Kaster hat seinen mittelalterlichen Charakter innerhalb einer Stadtmauer, aus der besonders das Erfttor und der Eulenturm herausragen, bewahrt. Alte Bürgerhäuser gruppieren sich um den Marktplatz. Von Alt-Kaster radeln wir erftabwärts durch die Erftaue nach Grevenbroich. Am Jüchener Bach vorbei, Richtung Hochneukirch kommen wir wieder zum Ausgangspunkt Schloss Wickrath zurück. Weitere Pausen werden unterwegs nach Verabredung gemacht. Keiner wird überfordert und es geht wie immer recht fröhlich zu. Eventuelle Einkehr, dennoch bitte Getränke und Verpflegung mitnehmen. Regenschutz nicht vergessen.
Änderungen vorbehalten. Die exakte Rückkehr hängt vom Verlauf der Radwanderung ab.

**Mittwoch, 29.08.2018 – Radstrecke ca. 63 km**
**Leitung: Horst Kirfel**
**Treffpunkt: Schlossbrücke Wickrath 10.00 Uhr** (Nähe vom Kreisverkehr)
**Teilnahmegebühr: 3 €**
Halten Sie bitte Kleingeld bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## RADTOUR AM NACHMITTAG DURCH DAS WEGBERGER LAND

Wir starten unsere Radtour an der Schlossbrücke in Wickrath (Nähe vom Kreisverkehr). Durch den Freizeitpark fahren wir in westlicher Richtung zum Buchholzer Wald. Wir kommen durch kleine idyllische Honschaften und erreichen das Mühlenbachtal bei der Holtmühle und bald den Ortskern von Wegberg. Entlang des Beeckerbaches der in Wegberg in die Schwalm fließt, kommen wir an der historischen Wegberger und Ophovener Mühle vorbei (Pause, Einkehrmöglichkeit). Aber auch unterwegs hat die Tour einiges zu bieten. In Wegberg geht es vorbei an Pferdekoppeln und großen Bauernhöfen, sodass uns stets die herrliche Landluft um die Nase weht. Über Beeck und Rath-Anhoven fahren wir wieder zum Ausgangspunkt Schloss Wickrath zurück. Weitere Pausen werden unterwegs nach Verabredung gemacht, keiner wird überfordert und es geht wie immer recht fröhlich zu. Etwas zu trinken und Regenschutz nicht vergessen. Änderungen vorbehalten. Die Rückkehrzeit hängt vom Verlauf der Radtour ab.

**Mittwoch, 05.09.2018 – Radstrecke ca. 30 km**
**Leitung: Horst Kirfel**
**Treffpunkt: Schlossbrücke Wickrath 13.00 Uhr** (Nähe vom Kreisverkehr)
**Teilnahmegebühr: 2€**
Halten Sie bitte Kleingeld bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## RADTOUR DURCH DIE ERKELENZER BÖRDE

Wir starten unsere Radtour an der Schlossbrücke in Wickrath (Nähe vom Kreisverkehr) und fahren durch den Wickrather Schloss und Freizeitpark in südlicher Richtung durch die Wickrather und Wickrathberger Niersaue mit renaturiertem Nierslauf. In Wanlo verlassen wir das Stadtgebiet von Mönchengladbach und fahren durch das Kreisgebiet von Heinsberg. Wir radeln durch jahrhundertalte Ortschaften mit weiten fruchtbaren Feldern, alten Kirchen und Gutshäusern vorbei, die in einigen Jahren dem Braunkohletagebau weichen müssen, zum Beispiel die Dörfer Borschemich, Keyenberg, Immerath u.a. Durch die Bördenlandschaft fahren wir weiter zur Hofkirche in Lövenich und zurück geht es durch ein idyllisches Naturschutzgebiet. Über Erkelenz kommen wir wieder zum Ausgangspunkt Schloss Wickrath zurück. Weitere Pausen werden unterwegs nach Verabredung gemacht. Niemand wird überfordert und es geht wie immer recht fröhlich zu.

Eventuelle Einkehr, dennoch bitte Getränke und Verpflegung mitnehmen. Regenschutz nicht vergessen. Änderungen vorbehalten. Die Rückkehrzeit hängt vom Verlauf der Radwanderung ab.

**Mittwoch, 26.09.2018 – Radstrecke ca. 49 km**
**Leitung: Horst Kirfel**
**Treffpunkt: Schlossbrücke Wickrath 10.00 Uhr** (Nähe vom Kreisverkehr)
**Teilnahmegebühr: 3 €**
Halten Sie bitte Kleingeld bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## RADTOUR AM NACHMITTAG ENTLANG DER NIERSAUE IM M.-GLADBACHER OSTEN

Die Radtour führt uns von Schloss Wickrath (Nähe vom Kreisverkehr) durch den Beller und Bresgespark bis zur Honschaft Tackhütte. Durch das herrliche Waldgebiet vom Hoppbruch am alten Rittersitz Haus Horst vorbei, fahren wir nach Liedberg und kommen somit zum Nikolaus Kloster (Pause, Einkehrmöglichkeit). Wir fahren durch eine typisch niederrheinische Landschaft mit vielen kleinen Ortschaften und weiten Feldern, deren Topographie für das Radeln optimal ist. Durch das Güdderather und Wetscheweller Bruch fahren wir wieder zum Ausgangspunkt Schloss Wickrath zurück. Weitere Pausen werden unterwegs nach Verabredung gemacht, niemand wird überfordert und es geht wie immer recht fröhlich zu. Etwas zu trinken und Regenschutz nicht vergessen. Änderungen vorbehalten. Die Rückkehrzeit hängt vom Verlauf der Radtour ab.

**Mittwoch, 24.10.2018 – Radstrecke ca. 35 km**
**Leitung: Horst Kirfel**
**Treffpunkt: Schlossbrücke Wickrath 13.00 Uhr** (Nähe vom Kreisverkehr)
**Teilnahmegebühr: 2€**
Halten Sie bitte Kleingeld bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# BILDUNGSREISEN UND EXKURSIONEN

## UNSERE EHRENAMTLICHEN REISEBEGLEITER – BEI DER NÄCHSTEN FAHRT SIND WIR DABEI!

**Sibylle Thissen,** geborene Mönchengladbacherin
Seit ca. 2 Jahren begleite ich diverse Tagesfahrten für Personen jeden Alters beim Bildungswerk der Generationen. Neben interessanten Firmenbesichtigungen habe ich diverse Städtetouren begleitet und ausgearbeitet. Es ist mein Wunsch und mein Bestreben nach meinem Berufsleben noch etwas interessantes und sinnvolles ausüben zu können. Meine jahrelangen Erfahrungen durch weltweite Reisen sowie persönliches Interesse an Landschaften, Kultur und Kunst helfen mir dabei, Ihnen abwechslungsreiche Fahrten anzubieten.
Auf geht's! Zusammen mit Ihnen ins nächste Vergnügen!

**Siegfried Granrath,** geboren 1945, verheiratet, 2-facher Urgroßvater
Nach meiner Pensionierung stellte sich mir die Frage: Was nun? – Ich fand die Lösung: Die AWO hatte Mitte 1997 die „Seniorenakademie" gegründet und suchte im Bildungs- und Freizeitbereich ehrenamtliche Mitarbeiter. Seit dieser Zeit bin ich als ein sogenannter „Ehrenamtler" tätig. Mit jeder Semesterplanung stellen sich mir für die Planung und Durchführung von Tages- oder Mehrtagesreisen neue Herausforderungen. Viele Fahrten konnte ich bereits als "Alteingesessener Reisebegleiter" durchführen. Auch die von mir geleiteten „Politischen Morgengespräche" sind spannend und verlangen aktuelle politische Teilnahme. Ich freue ich auf eine Fahrt mit Ihnen oder Sie in unserem politischen Morgengespräch willkommen zu heißen!

**Hanno Pinzke,** seit 1985 wohnhaft in Mönchengladbach
Bereits seit drei Jahren bin ich in der Senioren Akademie ehrenamtlich tätig. Ich hatte in meinem Berufsleben immer viele Menschen um mich. Habe alles geplant, gelehrt, organisiert und ausgeführt. Das möchte ich weiterhin machen und damit anderen Menschen Freude bereiten. Denn es macht mir Spaß immer wieder neue Kontakte zu bekommen.

**Gerhard Stoner**, seit ca. einem Jahr als Reiseleiter bei der Seniorenakademie tätig. Meine Interessensgebiete sind: Reisen, Kommunikation mit Menschen in einem neuen Umfeld und ehrenamtliche Tätigkeit und Organisation.
Mir macht es große Freude neue Menschen kennenzulernen und mit ihnen neue oder bekannte Reiseziele zu besuchen. Insbesondere gefällt mir die Verbindung zwischen Touristik und Bildungsreisen, die allen unseren Exkursionen zugrunde liegen. Ich kann zwar nicht immer für optimales Reisewetter und beste Verkehrsverhältnisse bei unseren Aktivitäten garantieren, aber Dank meiner kurpfälzischen Herkunft versichere ich ihnen immer eine kurzweilige und humorvolle Reiseleitung zusichern. Ich freue mich auf unsere nächste Fahrt mit Ihnen.

| Datum | Exkursion | Kursnummer | Seite |
|---|---|---|---|
| 03.07.2018 | Bonn – Haus der Geschichte und Kanzlerbungalow (07:45 Uhr – 19.00 Uhr) | BABH1807-01 | 82 |
| 18.07.2018 | Luxemburg ein kultureller Dreh – und Angelpunkt (7:30 Uhr – 20:30 Uhr) | LXBG1807-01 | 83 |
| 04.09.2018 | Historische Altstadt Kempen und Gut Heimendahl (09:30 Uhr – 17:30 Uhr) | AKGH1809-01 | 84 |
| 13.09.2018 | Besuch der Meyer Werft (07.00 Uhr – 20.00 Uhr) | MEWE1809-01 | 84 |
| 21.09.2018 | Rotweinahrweg mit Wandern, Weinprobe und Grillen (09.00 Uhr – 17:30 Uhr) | RWWG1809-01 | 84 |
| 12.10.2018 | Wie kommt der Zucker aus der Zuckerrübe (08.00 Uhr – 16.00 Uhr) | WKZZ1810-01 | 85 |
| 18.10.2018 | Wiesbadens Historie und Besichtigung Sektkellerei Henkel (06:30 Uhr – 19.00 Uhr) | WBSH1810-01 | 85 |
| 27.10.2018 | Das Erbe der NS-Zeit. Die Odensburg-Vogelsang in der Eifel (09.00 Uhr -18:30 Uhr) | ENSV1810-01 | 86 |
| 20.11.2018 | Lingen Ems – Liebenswerte Stadt (07:30 Uhr – 18.00 Uhr) | LGES1811-01 | 86 |
| 10.12.2018 | Die größte Weihnachtskrippe Europas – unterirdischer Weihnachtsmarkt Valkenburg (10.00 Uhr – 16:30 Uhr) | WMVP1812-01 | 87 |

## BONN – HAUS DER GESCHICHTE UND KANZLERBUNGALOW

Unser Tag beginnt mit einer 1,5 Std. Führung durch das Haus der Geschichte, welches nach der Renovierung geschichtliche Ereignisse ab 1945 festhält. So wird hier unsere neuere Geschichte sehr anschaulich präsentiert und diversen Wechselausstellungen dargeboten. Danach ein kurzer Fußweg oder mit dem Bus zur Besichtigung des Kanzlerbungalows, das ehemalige Wohn- und Empfangsgebäude der Bundeskanzler von 1964 bis 1999. **Bitte vergessen Sie Ihren Personalausweis nicht!**
Anschließend Fahrt in die Stadt und Aufenthalt im Zentrum zur freien Verfügung.
Restaurants und Cafés laden zum Verweilen ein, Geschäfte, Altstadt mit Rathaus, Haus von Ludwig van Beethoven und diverse Sehenswürdigkeiten.

**BABH1807-01** **Di 03.07.2018** **07.45 – 19.00 Uhr (1x)** **36,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Sibylle Thissen

## LUXEMBURG EIN KULTURELLER DREH – UND ANGELPUNKT

An dem wunderschönen Ufer der Mosel entlang führt uns der Weg nach Luxemburg.
Im Zentrum des Landes leben Menschen von nicht weniger als 170 verschiedenen Nationalitäten. Sie sind es, die der Stadt ihre ganz besondere Ausstrahlung verleihen: multikulturell, mehrsprachig, kreativ und vielfältig. Das kulturelle Programm von Luxemburg spiegelt diese Vielfalt in beeindruckender Weise wider. Zeitgenössische Bauten harmonieren mit den Ruinen ehemaliger Burgen und Schlösser. Seit vielen Jahren gehört die Stadt Luxemburg zum UNESCO-Weltkulturerbe. Ultramoderne Gebäude fügen sich nahtlos in das ursprüngliche Stadtbild ein, welches Zeuge einer bewegten Vergangenheit ist. Wir erleben bei einem Rundgang von ungefähr zwei Stunden in Begleitung eines erfahrenen Fremdenführers verschiedene spezifische Sehenswürdigkeiten der Stadt: Place d'Armes, Konstitutionsplatz, Regierungsviertel, Corniche, Jahrtausend-Monument, Altstadt, Großherzoglicher Palast (von außen), Wilhelmsplatz. Danach fahren wir in einem oben offenen, doppelstöckigen Bus um auch die neueren Viertel der luxemburgischen Metropole zu bestaunen. Da Sie jederzeit in diesem Bus zu- oder aussteigen können, passen Sie Besichtigungen Ihrem eigenen Rhythmus und Interessen an und verweilen solange wie Sie möchten an den jeweiligen Orten. Damit bieten sich auch ausreichend Möglichkeiten günstig zu shoppen, und/oder die große Vielfalt an heimischen und internationalen Gerichten zu genießen.
**Bitte Personalausweis mitbringen.**

**LXBG1807-01** **Mi 18.07.2018** **07.30 – 20.30 Uhr (1x)** **77,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Gerhard Stoner

## HISTORISCHE ALTSTADT KEMPEN UND GUT HEIMENDAHL

Wir werden auf einer 1,5 Std. Stadtführung die historische Altstadt von Kempen am Niederrhein erleben. Bei einer längeren Mittagspause bleibt genug Zeit in den vielen Gaststätten ein Mittagessen einzunehmen und noch selbst die Stadt zu erkunden. Am Nachmittag fahren wir zu dem in der Nähe gelegenen Gut Heimendahl von Haus Bockdorf. Dieser 650 Jahre alter und unter Denkmalschutz stehender landwirtschaftlicher Betrieb beherbergt u.a. sehr alte Tierrassen. Bei einer Fahrt mit dem Lämmerexpress (kleine Bahn) erfahren wir alles über dieses Gut. Anschließend besteht die Möglichkeit im hauseigenen Café, Kaffee und Kuchen zu genießen und Produkte im Hofladen oder den beiden anderen kleinen Geschäften zu erwerben. Danach Rückfahrt nach Mönchengladbach.

**AKGH1809-01** **Di 04.09.2018** **09.30 – 18.00 Uhr (1x)** **42,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Sibylle Thissen

## BESUCH DER MEYER WERFT

Sind Sie ein Fan von Schiffen, kleineren Booten oder einfach nur gerne an oder auf dem Wasser unterwegs? „Mit unserem Trio entdecken Sie alle Papenburger Highlights an einem Tag: Erleben Sie hautnah, wie die Luxusliner auf der MEYER WERFT gefertigt werden. Entdecken Sie auf einer Stadtrundfahrt alle wichtigen Sehenswürdigkeiten. Abgerundet wird das Programm mit einem leckeren Mittagessen".

**MEWE1809-01** **Do 13.09.2018** **07.00 – 20.00 Uhr (1x)** **85,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Siegfried Granrath

## ROTWEINAHRWEG MIT WANDERN, WEINPROBE UND GRILLEN

Wir starten am Fuße der Weinberge in Altenahr. Nach einer 2 stündigen Wanderung auf dem Rotweinwanderweg durch die Mayschoßer Weinberge in Begleitung eines erfahrenen Winzers. Er wird Rede und Antwort stehen, wenn wir Fragen zum Wein und der Landschaft haben. Am Ende der Wanderung sind wir am Weingut angekommen, wo wir an einer ausführlichen Kellerführung teilnehmen. Bei einer 6er Weinprobe, erleben wir die Vielfalt des Ahrweines, dabei wird auf der Terrasse gegrillt. Bei Putensteak, Schweinesteak, Kartoffelsalat, Krautsalat und Brötchen werden alle auf ihre Kosten kommen. Dauer der Veranstaltung 5 Stunden. Nachdem alle „Weinselig" sind, fährt uns unser Bus wieder nach Mönchengladbach.
Bitte nur anmelden, wenn Sie 2 Stunden wandern können!

**RWWG1809-01** **Fr 21.09.2018** **09.00 – 17.30 Uhr (1x)** **87,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Hanno Pinzke

## WIE KOMMT DER ZUCKER AUS DER ZUCKERRÜBE

Die Firma Pfeifer & Langen Zuckerfabrik in Appeldorn kennt fast jeder, den „Kölner Zucker und auch den „Diamant Zucker". Aber wie entsteht der Zucker, den wir täglich benutzen? Die Zuckerrübe wird zwischen September und November geerntet, das ist dann die sogenannte Kampagne. Was macht man mit der Zuckerrübe bis weißer Zucker entsteht. Das erfahren wir bei einer Werkbesichtigung, von 2,5 Stunden. Hier wird dem Besucher und der Besucherin, vorher mit einem Vortrag und Film im Seminarraum alles erklärt. Danach findet die Werksbesichtigung statt, wo wir die Produktions-Anlagen in Aktion sehen und zum Schluss den weißen Zucker. Danach fahren wir zum „Brauhaus Kalkarer Mühle". Hier können wir, nach dem süßen Zucker, noch die gut bürgerliche niederrheinische Küche mit einem leckeren Bier genießen. Aus Sicherheitsgründen der Firma Pfeifer & Langen: Besucher mit Gehhilfen, Herz-Kreislauferkrankungen, Herzschrittmacher etc., können an der Führung nicht teilnehmen.

**WKZZ1810-01** **Fr 12.10.2018** **08.00 – 16.00 Uhr (1x)** **32,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Hanno Pinzke

## WIESBADENS HISTORIE UND BESICHTIGUNG SEKTKELLEREI HENKEL

Die am Naturpark Taunus gelegene Landeshauptstadt Hessens ist eine der ältesten Kurbäder Europas. Auf einer ca. 2 Std. Stadtführung erfahren wir alles über diese aus einer römischen Siedlung entstandenen Stadt. Es bleibt danach genügend Zeit zu einen Einkaufsbummel und zur Mittagspause. Am Nachmittag besuchen wir die Sektkellerei Henkel. Bei dieser Genuss-Tour sehen wir u.a. den Marmorsaal, die 200.000 l. Fässer und vieles mehr. Zum Abschluß gehören verschiedene Sektvariationen zum probieren dazu. Rückfahrt nach Mönchengladbach und Ankunft ca. 19:00 / 19:30 Uhr. Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

**WBSH1810-01** **Do 18.10.2018** **06.30 – 19.00 Uhr (1x)** **75,50 €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Sibylle Thissen

## DAS ERBE DER NS-ZEIT. DIE ODENSBURG-VOGELSANG IN DER EIFEL

Eine höchst ungewöhnliche Hinterlassenschaft inmitten des Nationalparks Eifel bildet das denkmalgeschützte Ensemble der ehemaligen NS-Ordensburg Vogelsang, die 1934 als eine Schuleinrichtung für die Parteiführer der NSDAP erbaut wurde. Nach dem 2. Weltkrieg war sie zunächst britischer und dann belgischer Truppenübungsplatz. Heute ist jeder willkommen, sie als historisch weltoffenen und Internationalen Platz Vogelsang kennenzulernen. Völlig neue Ein- und Ausblicke in den Nationalpark Eifel und die NS-Ordensburg ermöglicht seit 2012 ein „Viewpoint" genannter Aussichtspunkt zirka 500 Meter über dem Meeresspiegel. Eine Führung von 1,5 Stunden wird geschichtliche Details und Informationen aus vergangener Zeit vermitteln. Nach der Führung kehren wir in die „Gastronomie Vogelsang", zur einstündigen Mittagspause, ein. Hier gibt es viele Gerichte aus der Eifel. Da wird jeder etwas finden. Danach fahren wir mit unserem Bus zur Anlegestelle an den Rursee. Wir machen eine Obersee-Rundfahrt mit der „MS Sehnsucht" von 2 Stunden, mit Kaffee und Kuchen. Wir können nun die herbstliche Landschaft an uns vorbei ziehen lassen.

**ENSV1810-01** **Sa 27.10.2018** **09.00 – 18.30 Uhr (1x)** **80,50 €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Hanno Pinzke

## LINGEN EMS – LIEBENSWERTE STADT

Geschichte und Geschichten erzählt die Lingener Innenstadt in einem Atemzug: Zwischen den schmucken Giebeln mittelalterlicher Bürgerhäuser entfaltet sich das besondere Flair der traditionsreichen Stadt, die ihr Brauchtum durch wechselvolle Jahrhunderte hindurch bewahrt hat. Lingen ist eine Stadt mit Vergangenheit: Mittelalterlicher Marktplatz, spanische und oranische Herrscher, Konfessionsstreitigkeiten, Industrialisierung – die Geschichte hat ihre Spuren im Stadtbild hinterlassen. Ein Höhepunkt wird die ca. 2 Stündige Stadtführung sein: In historischen Kostümen führen die „Kivelinge", die unverheirateten Bürgersöhne der Stadt, die Besucher durch die Stadtgeschichte und machen das Spektakulum zu einem einmaligen Erlebnis. Weitere Auskünfte zum Reiseprogramm auf Nachfrage.

**LGES1811-01** **Di 20.11.2018** **07.30 – 18.00 Uhr (1x)** **64,- €**
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2
Siegfried Granrath

## DIE GRÖSSTE WEIHNACHTSKRIPPE EUROPAS – UNTERIRDISCHER WEIHNACHTSMARKT VALKENBURG

Von Mitte November bis 23. Dezember 2018 verwandelt sich Valkenburg aan de Geul wieder in die Weihnachtsstadt der Niederlande. In dieser Zeit ist das malerische Städtchen wunderschön beleuchtet und es ertönt in jeder Straße und Gasse stimmungsvolle Weihnachtsmusik. Genießen Sie diese einzigartige niederländische Kleinstadt in Weihnachtsatmosphäre und besuchen Sie die Attraktionen oder selbstverständlich auch die einmaligen unterirdischen Weihnachtsmärkte.

**Der Weihnachtsmarkt in der Gemeentegrot (Gemeindegrotte):**
In der Gemeentegrot findet der älteste und gleichzeitig größte Weihnachtsmarkt Europas statt. Das stimmungsvolle Ambiente wird besonders durch das jahrhundertealte Gängesystem der Gemeentegrot hervorgehoben. Im römischen Teil der Grotte besteht die Gelegenheit, bei einem wohlschmeckenden Getränk in aller Ruhe die stimmungsvolle Musik zu genießen.

**Der Weihnachtsmarkt in der Fluweelengrot (Samtgrotte):**
Der Weihnachtsmarkt steht jedes Jahr unter einem anderen Motto aus Weihnachtserzählungen bekannter AutorInnen (das Motto für 2018 stand bei Druck noch nicht fest). Die lebendigen Dekorationen, glitzernde Beleuchtung und Spiegeleffekte verstärken den romantischen Eindruck in den Gängen des unterirdischen Labyrinths mit den jahrhundertealten Wandmalereien, Skulpturen und der
historischen Kapelle aus dem 18. Jahrhundert .

**Magisch Zand: Die größte Weihnachtskrippe Europas**
Der Höhepunkt des Rundgangs unter der Erde ist die letzte riesengroße Halle unter der Erde. Die Geschichte rund um die Geburt Jesu findet sich in übergroßen Sand-Skulpturen wieder.

In der Gebühr sind enthalten: Busfahrt, Kombiticket Markt und Krippe

**WMVP1812-01** **Mo 10.12.2018** **10.00 – 16.30 Uhr (1x)** **54,- €**
Gerhard Stoner
Seniorenakademie MG, An der Landwehr 2

# EHRENAMTLER/INNEN GESUCHT

Sie reisen gerne, sind kontaktfreudig und organisatorische Arbeiten gehen Ihnen leicht von der Hand? Das Team der ehrenamtlichen Reiseleiter/innen des Bildungswerks der Generationen sucht tatkräftige Unterstützung!

Für unsere zahlreichen Tagesexkursionen und Mehrtagesfahrten suchen wir interessierte Menschen, die Spaß haben im Team zu arbeiten und Reisen planen und begleiten würden.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns, wenn Sie unser Team bereichern.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter 02161 184646 zur Verfügung.

**Gerne können Sie uns auch persönlich im Büro besuchen:**
Seniorenakademie
An der Landwehr 2
41065 Mönchengladbach

AWO Bildungswerk der Generationen gGmbH

# KONTAKTE UND ANGEBOTE VOR ORT

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE HARDT

Adresse: Rasselner Kirchweg 2, 41169 Mönchengladbach
Leitung: Daniela Herten
Öffnungszeiten: Mo. und Di. 9.30 – 17.00 Uhr, Mi,. 9.00 – 17.00 Uhr
Do. 9.00 – 17.00 Uhr, Fr. 9.30 – 14.00 Uhr
Telefon: 02161 551754

### ▸ Bildungsangebote

| Kurs | Referent | Tag |
|---|---|---|
| Englisch Konversation | F. Baltes | Donnerstag |
| Englisch für Fortgeschrittene | H.G. Glaser | Donnerstag |
| Familienarbeit vor Ort | D. Herten | Montag |
| Sitzgymnastik | M. Lenders | Montag |
| Fit 60 plus | M. Lenders | Mitwoch |

### ▸ Weitere Angebote (Auszug)

| Kurs | Leitung / Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Frühstücksbuffet | D. Herten | Dienstag und Freitag | 09.30 – 11.30 |
| Kaffeeklatsch | F. Schwenzer, F. Aretz | Dienstag | 14.00 – 17.00 |
| Helferkreis | D. Herten | Montag | 14.00 – 14.30 |
| Sonntags-Bingo | F. Schwenzer | 1. Sonntag im Monat | 14.00 – 17.00 |
| Spiele | F. Zingsem | Dienstag | 14.00 – 16.30 |
| Singkreis | F. Cebula, Fr. Övermann | Mittwoch | 14.00 – 16.30 |
| Weight Watchers | F. Engler | Mittwoch | 18.00 – 20.00 |
| Pflegestützpunkt der Stadt MG | F. Niessen | 2. und 4. Dienstag im Monat | 14.30 – 16.00 |
| Fußpflege | F. Lobe | Dienstag | bitte um Anmeldung |

| Kurs | Leitung / Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Eifelverein | | Donnerstag | bitte erfragen |
| Skat | | Mittwoch | 13.30 – 16.30 |
| Hardter Runde | U. Bunkowitz | 14-tägig Donnerstag | 14.30 – 15.30 |
| Handarbeiten | Fr. Aretz | Dienstag | 14.00 – 17.00 |
| Diverse Feste und Fahrten | | bitte erfragen | bitte erfragen |

## AWO–DRK BEGEGNUNGSSTÄTTE WICKRATH

Adresse: Rossweide 10, 41189 Mönchengladbach
Leitung: Monika Irmen, Gabi Broicher
Öffnungszeiten: Mo. und Di. 9.00 – 18.00 Uhr, Mi. und Fr. 12.00 – 18.00 Uhr, Do. 9.00 – 14.00 Uhr
Telefon: 02166 551012 oder 02166 9509991

### ▶ Bildungsangebote

| Kurs | Leitung/Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Englisch für leicht Fortgeschrittene | H.G. Glaser | Montag | 09.00 – 10.30 |
| Englisch für leicht Fortgeschrittene | U. Kater-Sudhoff | Donnerstag | 11.15 – 12.45 |
| Englisch für Fortgeschrittene | U. Kater-Sudhoff | Mittwoch | 09.00 – 10.30 |
| Wirbelsäulengymnastik | A. Philipps | Donnerstag | 16.30 – 17.30 |
| Hatha-Yoga | M. Bockenauer-Eitel | Montag | 17.30 – 19.00 |
| Qualifizierung für Ehrenamt | D. Lenßen | Mittwoch | 18.00 – 20.00 |
| Richtig Vererben / Informationsabend | B. Gersmann | Mittwoch, 14.11.18 | 19.30 – 21.00 |

## ▸ Weitere Angebote (Auszug)

| Kurs | Leitung / Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Skat- und Kartenspiele | H. Weitz | Montag und Mittwoch | 14.00 – 17.00 |
| Schlemmerfrühstück | G. Broicher / M. Irmen G. Klimper / H. Eimermacher | Dienstag | 09.00 – 12.00 |
| Handarbeit und Spiele | G. Bartel | Dienstag | 14.30 – 17.00 |
| Gespräche und Handarbeiten | H. Windges | Dienstag | 17.00 – 19.00 |
| Marktfrühstück | G. Broicher / M. Irmen G. Klimper / H. Eimermacher | Donnerstag | 09.00 – 12.00 |
| Pflegestützpunkt | A. Janssen | Mittwoch | Bitte erfragen |
| Info-Nachmittage | M. Irmen / G. Broicher | lt. Aushang | lt. Aushang |
| Gymnastik für Senioren | H. Birr / E. Leser | Freitag | 13.30 – 14.15 14.30 – 15.15 |
| Lieder- und Singkreis | W. Jürißen / L. Stutzki | 2. und 4. Freitag i.M. | 14.30 – 17.00 |
| Second-Hand-Shop | K. Kegel | Montag, Dienstag und Freitag | 15.00 – 18.00 10.00 – 13.00 |
| Tanznachmittag | M. Irmen | 1. Sonntag i.M. | 14.30 – 17.00 |
| Bingo | D. Herten / M. Irmen | 2. Sonntag i.M. | 14.00 – 17.00 |
| Fußball Bundesliga | M. Irmen / M. Staudt W. Kirchrath / H. Windges | laut Aushang und Spielplan | |
| Fahrradtouren / Wanderungen | H. Kirfel H. Langenberg W. Kirchrath | laut Aushang | |
| Theater und Kultur | N. Stevens / I. Berger | laut Aushang | |
| Reisedienst | S. Gielessen | laut Aushang | |
| Diverse Feste u. Fahrten | M. Irmen / G. Broicher | laut Aushang | |

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE RHEYDT-SCHRIEVERS

Adresse: Willy-Beines-Straße 5, 41239 Mönchengladbach
Leitung: Karl-Heinz Lenßen
Öffnungszeiten: Mo, – Fr, 09.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 02166 299542

### ▶ Angebote (Auszug)

| Kurs | Leitung / Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Klöncafé | Hr. Lenßen | Montag – Freitag | 14.00 – 17.00 |
| Sitzgymnastik | Fr. Böckenholt | Montag | 14.15 – 14.45 |
| Singkreis | Fr. Jürißen | Montag | 15.15 – 17.00 |
| Bastelkreis / Handarbeiten | Fr. Slonzok | Dienstag | 14.00 – 17.00 |
| Mensch ärgere Dich nicht | Hr. Lenßen | 1. Mittwoch i. M. | 14.00 – 16.00 |
| Bingo | Hr. Wulms | 2. Mittwoch i. M. | 14.00 – 16.00 |
| 60plus (AWO Schrievers und ev. Kirche Rheydt West) | Fr. Ridder | 3. Mittwoch i. M. | 15.00 – 17.00 |
| Abendessen in Gemeinschaft | Hr. Lenßen | Donnerstag | 18.00 – 21.00 |
| Spielclub | Hr. Lenßen | Donnerstag | 14.00 – 16.30 |
| Kaffeeklatsch | Fr. Böckenholt | Freitag | 14.45 – 16.30 |
| Spielenachmittag | Hr. Lenßen | Freitag | 14.00 – 16.30 |
| Mittagessen | Hr. Lenßen | 1. Mittwoch i. M. | 12.00 – 14.00 |
| Dämmerschoppen | Hr. Lenßen | 1. Freitag i. M. | 18.00 – 20.30 |
| Frühstück | Hr. Lenßen | Letzter Mittwoch im Monat | 09.00 – 11.30 |
| Frühlingsfest/Sommerfest | Leitung | Termin wird bekanntgegeben | |
| Herbstfest/Adventssingen | Leitung | Termin wird bekanntgegeben | |
| Weihnachtsfeier | Leitung | Termin wird bekanntgegeben | |
| Beratungsgespräche – Hilfe bei Behördenangelegenheiten | Fr. Springer | Montag | 16.30 – 17.00 |
| Pflegestützpunkt der Stadt MG | Hr. Janssen | 4. Dienstag i. M. | 12.00 – 14.00 |

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE VOLKSGARTEN

Adresse: Neusser Straße 401, 41065 Mönchengladbach
Leitung: T. Zimberg
Öffnungszeiten: Mo. 11.00 - 19.00 Uhr, Di. 09.00 - 17.00 Uhr, Mi,. 11.00 - 16.30 Uhr
Do,. 11.00 - 17.00 Uhr, Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
Telefon: 02161 651535

### ► Bildungsangebote

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Computerclub 1 und 2 | H. Veckes | Montag und Donnerstag | 14.00 – 16.00 |
| Familienarbeit vor Ort | Leitung | Dienstag<br>Freitag | 16.00 – 18.00<br>9.00 – 11.00 |
| Malkurs | F. Orthuber | Mittwoch | 14.00 – 16.00 |
| Hatha Yoga | K. Simone | Montag | 18.00 – 20.00 |
| Schach AG | J. Classen | Montag<br>Donnerstag | 14.00 – 17.00<br>15.00 – 17.00 |
| Fit im Alter | K. Schmitz | Montag bis Donnerstag | bitte erfragen |
| Türkischer Musikverein | H. Yaksar | Dienstag | 18.00 – 22.00 |
| Handarbeiten mit Anleitung | F. Baum | Dienstag | 12.00 – 16.00 |

## INTERNATIONALES ZENTRUM

Adresse: Oberheydener Straße 48, 41236 Mönchengladbach
Leitung: Maria Weihrauch
Öffnungszeiten: Mo, – Fr, 9.00 – 17.00 Uhr
Telefon: 02166 420639

### ▶ Bildungsangebote

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Deutsch für Fortgeschrittene | erfragen | Dienstag | 10.00 – 12.00 |
| Konversationskurs Deutsch | Walter Domes | Dienstag | 14.00 – 18.30 |
| Lernförderung für Flüchtlingskinder | erfragen | Dienstag<br>Donnerstag | 16.00 – 18.00<br>15.00 – 17.00 |
| Theater für Kinder | erfragen | Samstag | 13.30 – 16.00 |
| Türkische Theatergruppe | erfragen | Sonntag | 14.00 – 19.00 |

### ▶ Weitere Angebote (Auszug)

| Kurs | Leitung / Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Flüchtlingsberatung, nur nach Vereinbarung | erfragen | Montag und Dienstag | 09.00 – 12.00 |
| Migrationsberatung | erfragen | Montag<br>Donnerstag | 14.00 – 16.00<br>14.00 – 18.00 |
| Frauenseminar: Familie in Wandel | erfragen | alle zwei Wochen am Montag | 15.30 – 18.00 |
| Männerstammtisch: Familienarbeit vor Ort | erfragen | alle zwei Wochen am Montag | 15.30 – 18.00 |
| EHAP Beratung, nur nach Vereinbarung | erfragen | Montag<br>Mittwoch<br>Donnerstag | 10.00 – 14.00<br>10.00 – 13.00<br>10.00 – 12.00 |
| Projekt Basis: Grundsätze der deutschen Demokratie | erfragen | 2 x wöchentlich | erfragen |

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE GIESENKIRCHEN

Adresse: Schloß-Dyck-Straße 2, 41238 Mönchengladbach
Leitung: Annemarie Körfges, L. Mertens
Öffnungszeiten: Mo, – Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, Di, 15.00 – 19.00 Uhr, Do, 16.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 02166 86405

▶ **Weitere Angebote (Auszug)**

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Mittagstisch | A. Marx, R. Mertens, A. Körfges | täglich | 10.30 – 12.30 |
| Erwachsenennachmittage | R. Mertens, A. Körfges, G. Framke | Dienstag | 15.00 – 20.00 |
| Schach | R. Mertens | Dienstag | 15.00 – 18.00 |
| Kunstkreis 17 (Aquarell) | L. Mertens | Dienstag | 15.00 – 18.00 |
| Umgang mit dem Internet | L. Mertens / D. Pöstges | Dienstag Donnerstag | 14.00 – 17.00 |
| Bingo | A. Maaßen / L. Mertens | Jeden 3. Mittwoch im Monat | 14.00 – 17.00 |
| Vogelfreunde | A. Körfges, G. Framke | Eimal im Monat | 19.00 – 23.00 |
| Gymnastik | erfragen | Montag und Freitag | 18:00 – 19:00<br>15:00 – 17:00 |
| Fitness für Frauen | erfragen | Dienstag und Donnerstag | ab 10.00 |
| Kegeln | erfragen | alle 4 Wochen | 10.00<br>Ende offen |
| Gesprächskreis | Hr. Mertens | 1x mtl. Montag | 20.00 - 23.00 |
| Sonntagsfrühstück | A. Körfges, Hr. Mertens | 15.07.2018<br>16.09.2018<br>28.10.2018 | 10.00 - 13.00 |
| AWO-Sommerfest | Hr. Mertens | 26.08.2018 | 13.00 - 18.00 |
| Oktoberfest | Hr. Mertens | 06.10.2018 | ab 18.00 |
| Weihnachtsfrühstück | A. Körfges, Hr. Mertens | 25.11.2018 | 10.00 - 13.00 |
| Weihnachtsfeier | Hr. Mertens | 08.12.2018 | 15:00 – 18:00 |

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE NEUWERK

Adresse: Dünnerstraße 163, 41066 Mönchengladbach
Leitung: Thomas Zimberg
Öffnungszeiten: Mo, – Fr, 9.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon: 02161 666079

### ▶ Bildungsangebote

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Familienarbeit vor Ort | Thomas Zimberg | Dienstag | 11.00 – 13.00 |
| Lokalpolitisches Gespräch | Herr Müdder | Mittwoch | 09.00 – 12.00 |
| Musikalische Früherziehung | Herr Fourate | Donnerstag | 17.00 – 18.30 |
| Frauenseminar: Familie im Wandel | Thomas Zimberg Elternschaft | Montag | 10.00 – 12.00 |
| Computerkurs | Auf Anfrage | Mittwoch | bitte erfragen |
| Ernährungsberatung | Frau Knorr | Dienstag | 16.00 – 20.00 |
| Notenlehre, Instrumente erlernen in kleinen Gruppen | Frau Platzer | Dienstag | 18.00 – 20.00 |
| Gedächtnistraining | Frau Schulz | Donnerstag | 14.00 – 15.00 |
| Nachhilfe in kleinen Gruppen | Hr. Ohs | Montag Dienstag Freitag | 15.00 – 17.00 |
| Fotoworkshop mit Exkursionen (HDR-Fotografie) | Honorarkraft | Freitag | bitte erfragen |
| Kochkurs | Thomas Zimberg | Montag | 11.00 – 15.00 |
| Sitzgymnastik | Fr. Schultz | Donnerstag | 13.00 – 14.00 |

## ▶ Weitere Angebote (Auszug)

| Kurs | Leitung / Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Bingo | Herr. Kohten | Jeden 1. und 3. Montag | 14.30 – 17.00 |
| Handarbeit mit Anleitung | Thomas Zimberg | Dienstag | 11.00 – 16.00 |
| Tambourcorps Neuwerk | Herr Platzer | Donnerstag | 19.00 – 21.00 |
| Skatgruppe | Herr Müdder | Mittwoch | 08.30 – 13.00 |
| Mittagstisch | Thomas Zimberg | Mittwoch und Donnerstag | 11.00 – 17.00 |
| Internetcafe | Thomas Zimberg | Montag bis Freitag | 10.30 – 17.00 |
| Klönen- und Spielenachmittag | Thomas Zimberg | Mittwoch und Donnerstag | 13.00 – 17.00 |
| Psychosoziale Selbsthilfe | Thomas Zimberg | Montag bitte erfragen | 18.00 – 21.00 |
| AdipositasSelbsthilfe SHG (Krankenhaus Neuwerk) | Frau Siekmann | Montag bitte erfragen | 18.00 – 21.00 |
| Integrationscafe Integration im Alltag-sprachliche und arbeits-organisatorische Weiterbildung | Herr Zimberg, Herr Sengelen, Herr Ohs | Freitag | 09.00 – 11.30 |
| Bildungsfahrten | Thomas Zimberg | Termin und Kosten bitte erfragen | bitte erfragen |
| Tagesfahrt | Thomas Zimberg | bitte erfragen | bitte erfragen |
| Kulturangebote/Theater | Thomas Zimberg | bitte erfragen | bitte erfragen |
| BEWO-Kochgruppe | BEWO | Montag | 11.00 – 14.00 |
| Adipositasgruppe der AWO SHG | Thomas Zimberg | Donnerstag | 17.00 – 18.00 |
| Filmbesprechung | Thomas Zimberg | Samstag bitte erfragen | 19.00 – 23.00 |
| Senioren Frühstück | Thomas Zimberg | Jeden 2. und 4. Monatg | 09.30 – 12.00 |

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE RHEINDAHLEN

Adresse: Helenastraße 3, 41179 Mönchengladbach
Leitung: Monika Bösch, Norbert Gerhards
Öffnungszeiten: Mo, – Fr, 9.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 02161 916990

### ▸ Bildungsangebote

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Qualifizierung für Ehrenamt | Norbert Gerhards | 3. Donnerstag i.M | 15.30 – 17.00 |
| Fit over 60 – Aerobic für Senioren | A. Philipps | Montag und Freitag | bitte erfragen |
| Fettverbrenner | A. Philipps | Dienstag | 18.00 – 19.00 |
| Pilates | A. Philipps | Dienstag und Donnerstag | bitte erfragen |
| Body Workout Mixed | A. Philipps | Mittwoch | 09.30 – 10.30 |
| Wirbelsäulengymnastik | A. Philipps | Mittwoch und Donnerstag | 17.30 – 19.00 |
| Yoga | Chr. Vergosssen | Mittwoch | |
| Familienarbeit vor Ort / Helferkonferenz | Norbert Gerhards | Montag (alle zwei Wochen) | |

### ▸ Weitere Angebote (Auszug)

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Menschen hautnah: Ort Rote Couch, Diskusionsrunde mit Prominenten aus Politik, Wirtschaft und Sport | Norbert Gerhards | bitte erfragen | |
| Klöncafé | M. Bösch | Montag – Freitag | 13.00 – 17.00 |
| Handarbeiten | Fr. Vallen | Montag | 14.00 – 17.00 |
| Skatnachmittag | H. Bähren | Montag | 14.00 – 16.30 |
| Schach | W. Franz | Montag | 14.00 – 16.30 |
| Singkreis | G. Reuter | Dienstag (alle zwei Wochen) | 14.30 – 17.00 |

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Spielenachmittag | P. Orts / M. Bösch | Dienstag und Donnerstag | 14.00 – 17.00 |
| Seniorentanz | C. Frenzen / S. Walbaum | Dienstag | 14.00 – 16.30 |
| Sitzgymnastik | F. Schmitz | Donnerstag | 14.30 – 15.00 |
| Marktcafé / Frühstück | M. Bösch | Freitag | 09.00 – 12.00 |
| Bingo | M. Bösch | Jeden 3. Mittwoch im Monat | 14.00 – 16.00 |
| Boulè | K. Stephan | Dienstag | 15.00 – 17.00 |
| Multiples Sklerose (körperliche Behinderung) | | bitte erfragen | 18.00 – 20.00 |
| MS – Mutig und Stark | Arbeitskreis | Jeden 3. Dienstag im Monat | bitte erfragen |
| Sky, alle Spiele der Borussia | P. Küppers, E. Wessels, N. Gerhards | laut Aushang | |
| Seniorenfreizeit für Daheim-gebliebene, 2 Tagesfahrten | M. Bösch | bitte erfragen | |
| 14-tägige Fahrten:<br>Norderney 1<br>Norderney 2 | Norbert Gerhards<br>VP<br>HP | Zeiten für 2019 bitte erfragen | bitte erfragen |
| Diverse Feste, Infoveranstaltungen | M. Bösch | laut Aushang | |

## AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE AWO-ECK

Adresse: Brandenberger Straße 3 – 5, 41065 Mönchengladbach
Leitung: Sylvia Gielessen
Öffnungszeiten: Mo, – Fr, 09.00 – 17.00 Uhr
Telefon: 02161 819925

### ▶ Bildungsangebote

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Qualifizierung für Ehrenamt | Sylvia Gielessen | Dienstag | 13.45 – 16.00 |
| Englisch Erzählcafé | Irmgard Kaiser | Mi,. 05.09., 10.10., 07.11. 05.12.2018 | bitte erfragen |
| Familienarbeit vor Ort | Sylvia Gielessen | Dienstag | 16.00 – 18.15 |

### ▶ Weitere Angebote (Auszug)

| Kurs | Referent | Tag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|
| Wohlfühlfrühstück | E. Hopf | Montag | 09.00 – 11.30 |
| Schach | J. Boß | Montag | 13.30 – 17.00 |
| Kegeln | E. Breuer | Einmal i.M. Mittwoch | ab 16.00 |
| Skat-/Spieleclub | E. Willig | Montag | 13.00 – 17.00 |
| Lieder- und Singkreis | M. Asmus, Fr. Jahnke, Hr. Oellers | Dienstag | 14.00 – 16.30 |
| Frühstücksbuffet | E. Hopf | Mittwoch | 09.00 – 11.30 |
| Bingo | Herr Wulms | Jeden letzten Mittwoch im Monat | 14.00 – 16.00 |
| Basteln | Fr. Kohoutek | Jeden 2. Donnerstag | 11.00 – 15.00 |
| Sitzgymnastik | Hegger | Donnerstag | 14.00 – 14.45 |
| Politisches Frühschoppen | Hr. Lenßen | Jeden 2. Freitag | 10.30 – 12.00 |
| Klönen- und Handarbeiten | Fr. Holz | Freitag | 13.00 – 17.00 |
| Tanzcafé | Fr. Sziedat | Jeden 3. Sonntag | 14.00 – 17.00 |
| Mittagstisch | S. Gielessen | Täglich | 12.00 – 13.00 |
| Klöncafé | W. Wawer | Täglich | 13.00 – 17.00 |
| Div. Feste und Fahrten | S. Gielessen | bitte erfragen | |
| Kulturangebote/Theater | B. Stein | bitte erfragen | |

# ANHANG

# Online Anmeldung

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass ab sofort alle Kurse online buchbar sind. Diese sind somit auf unserer Homepage www.awomg.de einsehbar.

Auf unserer Startseite finden Sie „ Zu den Kursangeboten“.

Beim Öffnen dieser, gelangen Sie zu unseren Bildungs- und Freizeitangeboten. Die im linken Reiter aufgeführten Kategorien (z.B. Sprachen), beinhalten unsere Kursangebote und sind frei wählbar. Entscheiden Sie sich für einen passenden Kurs, können Sie über den Button „Anmelden“, Ihre verbindliche Anmeldung bestätigen.

Bitte tragen Sie dafür Ihre Daten in die erforderlichen Felder ein. Anschließend schicken Sie Ihre Angaben über „Absenden“ raus.

# Anmeldung

Bildungswerk der Generationen gGmbH
Brandenberger Str. 3–5
41065 Mönchengladbach

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an:

| **Kursnummer** | **Kurs/Veranstaltung** | **Betrag** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Name, Vorname

Anschrift

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon privat, Telefon dienstlich

Name des Kindes (nur bei Eltern-Kind-Kursen ausfüllen)

Ort, Datum, Unterschrift

(Eine Anmeldebestätigung wird Ihnen schriftlich zugesandt.)

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### ANMELDUNG

Für jede Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Diese ist verbindlich, eine Bestätigung bzw. Rechnung (auch bei Voranmeldungen) erhalten Sie nicht. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die in diesem Heft genannten Teilnahmebedingungen. Mit Ihrer Anmeldung werden die Teilnahmegebühren fällig. Sofern Plätze frei sind, sind Anmeldungen bis zum Veranstaltungsbeginn möglich.

Unsere Bitte: Melden Sie sich frühzeitig an, damit wir Ihnen den gewünschten Platz sichern können. Wir akzeptieren neben schriftlichen auch verbindliche telefonische Anmeldungen.

### KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühr ist grundsätzlich in voller Höhe für die komplette Kurslänge zu zahlen. Urlaubs- oder sonstige Ausfallzeiten von Seiten der Teilnehmenden, z.B. aufgrund von Krankheit, können nicht berücksichtigt werden. Ebenso bedeutet auch eine Nichtteilnahme an einer Veranstaltung keine Befreiung von Kursgebühren. Die Zahlung erfolgt als Überweisung auf unser Konto. Die Gebühr muss dann spätestens 14 Tage vor Kursbeginn eingezahlt werden, bei Exkursionen 4 Wochen vorher. Bitte geben Sie unter der Rubrik „Verwendungszweck" Ihren Namen und die Kursnummer an. Kurse in den Orten und Stadtteilen im Rhein-Kreis Neuss können persönlich in dem jeweiligen Ortsverein bezahlt werden.

### ERSTATTUNG VON KURSGEBÜHREN DURCH DIE KRANKENKASSEN

Da die Modalitäten der Förderung von Kasse zu Kasse sehr unterschiedlich sind, möchten wir Sie bitten, sich bei Ihrer Krankenkasse über die für Sie geltenden Regeln zu informieren. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir die Bearbeitung der teilweise dafür erforderlichen Fragebögen und Unterlagen lediglich bei anerkannten Präventionskursen übernehmen können.

### GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Empfänger von ALG II nach SGB II, Kursleiter, Inhaber eines Wohnberechtigungsscheins, Inhaber einer Ehrenamtkarte NRW, Inhaber einer starpac-Karte der Stadtsparkasse Mönchengladbach, Schüler/innen, Studierende und Auszubildende, arbeitslose Familienversorger/innen (auch Kurzarbeiter), Schwerbehinderte, Ein-Eltern-Familien, Familien mit drei und mehr Kindern können, wenn eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschritten wird, gegen entsprechenden Nachweis eine Gebührenermäßigung erhalten. Dies ist aber erst ab einer Gebühr von 8,- € möglich und muss vor Kursbeginn angezeigt werden. Bildungswochenenden und -wochen, Kreativkurse sowie Exkursionen sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.

### RÜCKTRITT

Eine Abmeldung von Kursen muss bis spätestens 14 Tage vor Beginn erfolgen. Bei Tagesfahrten gilt eine Abmeldefrist von 3 Wochen vor Fahrtbeginn. Sollten Sie sich zu einem späteren

Zeitpunkt abmelden, bleibt die Gebühr fällig bzw. wird nicht rückerstattet. Eine Abmeldung aufgrund von Krankheit, Kuraufenthalten etc., ist ebenso an diese Frist gebunden und kann auch nicht durch Vorlage eines ärztlichen Attestes aufgehoben werden. Falls Ihr Platz anderweitig besetzt werden kann, erhalten Sie die Kursgebühr abzüglich 3,–€ Bearbeitungsgebühr zurück.

Grundsätzlich gilt: Abmeldungen können nicht mit den jeweiligen Referenten oder Kursteilnehmern, sondern ausschließlich mit einem MitarbeiterIn des Kundenmanagements abgesprochen werden.

**ABSAGE DURCH UNS**

Bei Ausfall einer Veranstaltung erfolgt eine Absage durch uns und die Rückerstattung der Gebühr. Wird es notwendig, dass ein Kurs örtlich verlegt werden muss oder ein anderer Referent oder eine andere Referentin eingesetzt wird, erfolgt keine Rückerstattung. Aus zwingenden Gründen behalten wir uns Änderungen vor.

**ALLGEMEINE KURSBEDINGUNGEN**

Kurse können nur durchgeführt werden, wenn sich die nach dem Weiterbildungsgesetz erforderlichen 10 erwachsenen Teilnehmer/innen angemeldet haben. Wenn sich im Einzelfall weniger Interessierte finden und wir aus diesem Grund eine Veranstaltung absagen müssen, bitten wir um Verständnis.

Bitte beachten Sie: das Programmheft wurde nach sorgfältiger Planung und Prüfung gedruckt. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**MATERIALKOSTEN**

Soweit nicht anders angegeben sind Material- und Umlagekosten in den Kursgebühren nicht enthalten.

**KURSZEITEN**

Eine Kursstunde entspricht 45 Minuten. Eine Zeitstunde entspricht 60 Minuten. In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt. Es gelten allerdings vereinbarte Ausnahmen.

| | |
|---|---|
| **Semesterbeginn** | **03.09.2018** |
| **Semesterende** | **21.12.2018** |
| **Kursfreie Zeiten** | **15.10. – 26.10.2018** |

**EINSTIEG IN LAUFENDE KURSE**

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich möglich, muss jedoch mit den Mitarbeitern des Kundenmanagements abgestimmt werden. Vor Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung im Bereich Gymnastik / Bewegung / Tanz fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob gegen eine Teilnahme evtl. Bedenken bestehen.

## SEMESTERPLAN 2 – 2018

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 03.09.2018 | 04.09.2018 | 05.09.2018 | 06.09.2018 | 07.09.2018 |
| 2 | 10.09.2018 | 11.09.2018 | 12.09.2018 | 13.09.2018 | 14.09.2018 |
| 3 | 17.09.2018 | 18.09.2018 | 19.09.2018 | 20.09.2018 | 21.09.2018 |
| 4 | 24.09.2018 | 25.09.2018 | 26.09.2018 | 27.09.2018 | 28.09.2018 |
| 5 | 01.10.2018 | 02.10.2018 | Tag der dt. Einheit | 04.10.2018 | 05.10.2018 |
| 6 | 08.10.2018 | 09.10.2018 | 10.10.2018 | 11.10.2018 | 12.10.2018 |
| Ferien | 15.10.2018 | 16.10.2018 | 17.10.2018 | 18.10.2018 | 19.10.2018 |
| Ferien | 22.10.2018 | 23.10.2018 | 24.10.2018 | 25.10.2018 | 26.10.2018 |
| 9 | 29.10.2018 | 30.10.2018 | 31.10.2018 | Allerheiligen | 02.11.2018 |
| 10 | 05.11.2018 | 06.11.2018 | 07.11.2018 | 08.11.2018 | 09.11.2018 |
| 11 | 12.11.2018 | 13.11.2018 | 14.11.2018 | 15.11.2018 | 16.11.2018 |
| 12 | 19.11.2018 | 20.11.2018 | 21.11.2018 | 22.11.2018 | 23.11.2018 |
| 13 | 26.11.2018 | 27.11.2018 | 28.11.2018 | 29.11.2018 | 30.11.2018 |
| 14 | 03.12.2018 | 04.12.2018 | 05.12.2018 | 06.12.2018 | 07.12.2018 |
| 15 | 10.12.2018 | 11.12.2018 | 12.12.2018 | 13.12.2018 | 14.12.2018 |
| 16 | 17.12.2018 | 18.12.2018 | 19.12.2018 | 20.12.2018 | 21.12.2018 |
| Ausweich-termin | 07.01.2019 | 08.01.2019 | 09.01.2019 | 10.01.2019 | 11.01.2019 |

# Notizen

# Sicher online zahlen ist einfach.

paydirekt

sparkasse-mg.de

**Mit paydirekt: dem neuen Service Ihres Sparkassen-Girokontos. Ein Bezahlverfahren made in Germany.**

**Einfach im Online-Banking registrieren.**

**Sicher shoppen und sparen!**
Nutzen Sie die Einkaufsvorteile unserer Partnershops.
Infos zu aktuellen Rabatten und Geschenken finden Sie hier: **www.paydirekt.sparkasse.de/vorteile**

Stadtsparkasse Mönchengladbach

# PROGRAMM
## Frühling/Sommer 2018

**Familienbildungswerk**
Rheydter Straße 207
41065 Mönchengladbach
Tel. 02161 81990
Fax 02161 176567
familienbildungswerk@bwg.awomg.de

**Seniorenakademie**
An der Landwehr 2
41069 Mönchengladbach
Tel. 02161 81990
Fax 02161 176567
seniorenakademie@bwg.awomg.de

**Die AWO in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss:**
Wohlfahrtsverband – modernes soziales Dienstleistungsunternehmen und sozialpolitischer Mitgliederverband zugleich.

**1.300 Mitglieder, 500 engagierte ehrenamtliche oder professionelle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:**
Menschen stärken auf dem Weg eines selbstbestimmten Lebens.

**Vielfältige Angebote:**
Für Menschen aller Generationen, jeder Herkunft, kultureller Prägung und Glaubensrichtung, für gesellschaftliche Integration und Emanzipation der und des Einzelnen.

**Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit:**
Die Werte der AWO leben und in gesellschaftspolitische Entscheidungsprozesse einbringen.

**Verantwortung:**
Als verlässlicher Partner der Kommunen, als guter Arbeitgeber mit attraktiven Arbeitsbedingungen – für eine soziale Gesellschaft.

CERTQUA
Qualitätsmanagement
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
zugelassener Träger nach AZAV

# WWW.AWOMG.DE

AWO
**Bildungswerk der Generationen**
gGmbH