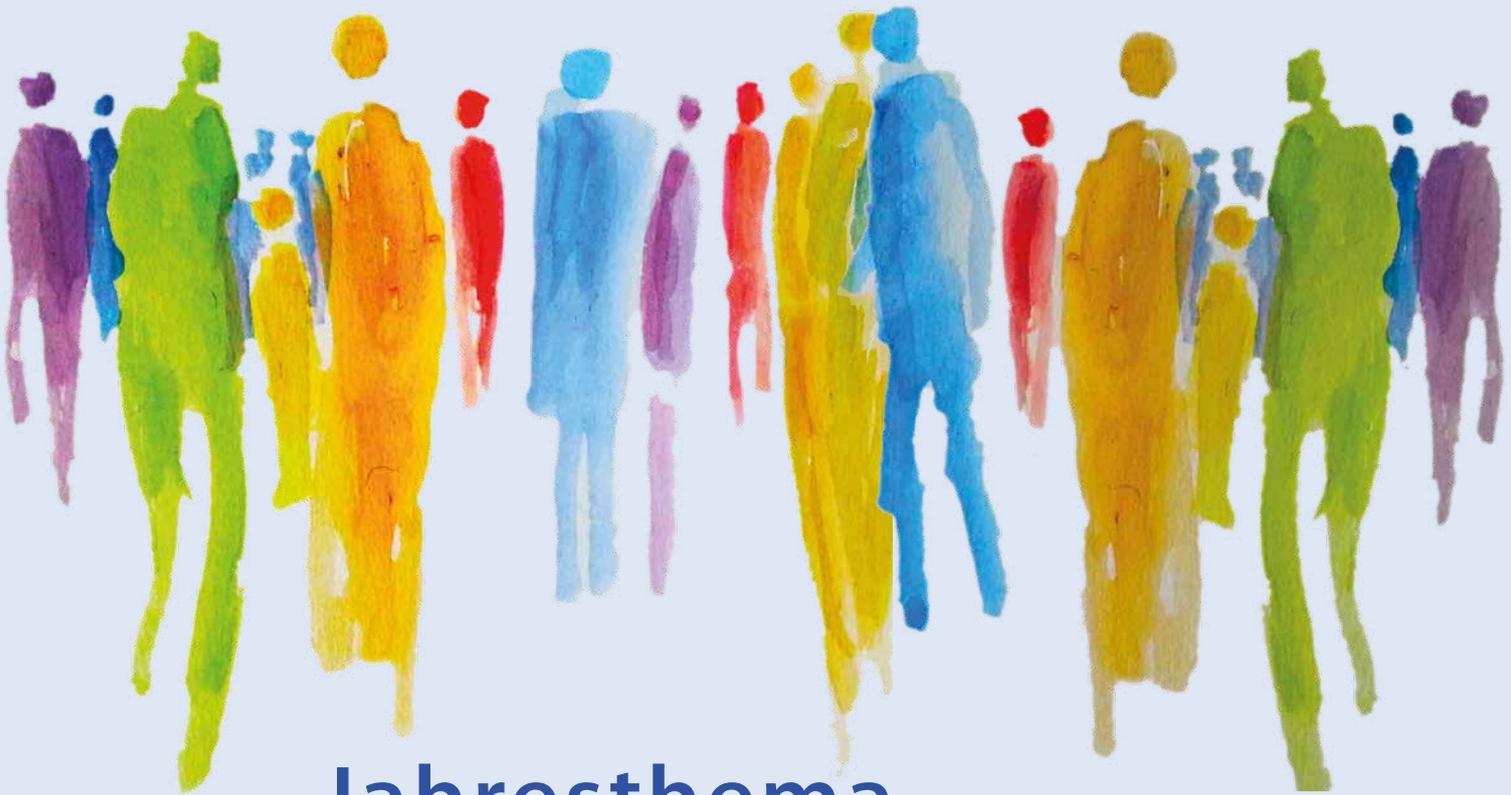


# M Brucker Forum Magazin



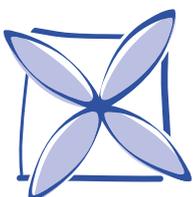
## Jahresthema **EINSTEHEN!**

FÜR FRIEDEN, FREIHEIT UND VIELFALT

**september 2024**  
**august 2025**

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis  
Fürstentum

[www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)



**Brucker  
Forum** e.V.  
Kath. Erwachsenenbildung



**Brucker  
Forum** e.V.  
Kath. Erwachsenenbildung

**Brucker Forum e.V.**  
Kath. Erwachsenenbildung  
im Landkreis Fürstentfeldbruck

St. Bernhard-Str. 2  
82256 Fürstentfeldbruck  
Telefon: 08141 44994  
info@brucker-forum.de  
www.brucker-forum.de

Wir sind für Sie persönlich da:  
Montag bis Freitag,  
8.00 – 12.30 Uhr

#### NEWSLETTER

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter und verpassen Sie kein Angebot mehr:  
[www.brucker-forum.de/newsletter](http://www.brucker-forum.de/newsletter)

#### SOCIAL MEDIA

Folgen Sie uns auf  
[facebook.com/BruckerForum](https://facebook.com/BruckerForum)  
[facebook.com/elternimlandkreis fuerstentfeldbruck](https://facebook.com/elternimlandkreis fuerstentfeldbruck)  
[instagram.com/brucker\\_forum](https://instagram.com/brucker_forum)  
[instagram.com/elternimlandkreisffb](https://instagram.com/elternimlandkreisffb)

#### VERANSTALTUNGEN

Alle unsere Veranstaltungen finden Sie stets aktuell auf unserer Website. Hier können Sie sich online zu allen Angeboten anmelden!  
[www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

Wir danken unseren Anzeigenpartner herzlich für die finanzielle Unterstützung des Programmdrucks und bitten unsere Leser:innen um freundliche Beachtung.

**MKR – das Radio**  
zum [inne]halten



© AdobeStock/rawpixel.com

**Werbung aus. Sinn an.**

QR-Code scannen und Reinhören!



## Liebe Leserinnen und Leser,

unser Jahresthema für dieses Bildungsjahr lautet „Einstehen! Für Frieden, Freiheit und Vielfalt“.

Angesichts der aktuellen globalen Herausforderungen, wie dem anhaltenden Krieg in der Ukraine und der eskalierenden Situation im Nahen Osten sowie weiteren Krisen- und Kriegsherden weltweit, ist es wichtiger denn je, sich für diese Werte einzusetzen. Frieden, Freiheit und Demokratie sind nicht selbstverständlich, das machen die weltpolitischen Ereignisse und der Anstieg rechtspopulistischer und demokratiegefährdender Haltungen deutlich. Wir möchten das Bewusstsein für die Bedeutung dieser Werte schärfen und mit unserer Veranstaltungsreihe „KBWdigital“ Informationen zu aktuellen politischen Ereignissen bereitstellen und einen Raum für Diskussionen schaffen. Wir möchten Fragen nach der Relevanz von Religion für die Demokratie stellen, wie Demokratie bereits in der Familie gelebt werden kann und ob Frieden möglich ist. Dabei ist uns ein Forum mit Verständnis und Respekt füreinander wichtig, in dem wir miteinander und voneinander lernen können.

Mehr Freiheit war für unseren ersten Vorsitzenden, Tommy Beer, zumindest in Bezug auf seine Zeiteinteilung notwendig. Aus beruflichen Gründen konnte er das Amt des ersten Vorsitzenden nicht mehr weiterführen und stand deshalb bei der Wahl auf der diesjährigen Mitgliederversammlung nicht mehr zur Verfügung. Wir möchten ihm an dieser Stelle sehr herzlich für sein verantwortungsvolles ehrenamtliches Engagement als Vorsitzender des Brucker Forums danken.



Dr. Marianne Habersetzer  
1. Vorsitzende

*M. Habersetzer*

In den Genuss von mehr Freiheit kommt ab Januar 2025 unsere Mitarbeiterin Gabi Krapf. Für sie beginnt nach 24 Jahren Verwaltungsarbeit im Brucker Forum mit dem Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand ein neuer Lebensabschnitt. Wir danken ihr für ihr bisheriges Engagement und ihre Kompetenz und freuen uns über die noch verbleibende Zeit der Zusammenarbeit!

Analog zu unserem Jahresthema können Sie in diesem Magazin jede Menge Vielfalt bei unseren verschiedenen Themenbereichen, Formaten und Projekten entdecken, die wir Ihnen zusammen mit wissenswerten Hintergrundinformationen vorstellen.

Vielfalt mit allen Sinnen können Sie bei unserer kulinarischen Reise rund um die Welt genießen. Unsere interkulturellen Veranstaltungen im Forum 31 und darüber hinaus stehen seit mehr als 10 Jahren für gelebte Vielfalt und wie bereichernd Vielfalt sein kann, zeigen die interkulturellen Tage im Landkreis FFB oder unser neues Kunstprojekt „Meine Art – Deine Art“.

Viele weitere Veranstaltungen finden Sie in unserer Programmübersicht, unser gesamtes Angebot und detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen sehen Sie stets aktuell auf unserer Website. Dank des Engagement der ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten in den Pfarreien und dem hauptamtlichen Team ist das Jahresprogramm wieder abwechslungsreich und vielseitig – ein herzliches Dankeschön an Alle für ihr Mitwirken!



Kerstin Jäger  
Geschäftsführerin

*K. Jäger*

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unseres Magazins und freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!



14



22



17



24



29



18



26

## INHALT

VORWORT	3	UNTERWEGS AUF DEM RASSO-PILGERWEG	16
ÜBER UNS	6	Ein Naturerlebnis mit geistlichen Impulsen	
WECHSEL AN DER SPITZE DES BRUCKER FORUMS	8	KIRCHEN IM LANDKREIS	17
DR. MARIANNE HABERSETZER WIRD NEUE VORSITZENDE	9	Wir stellen Sie Ihnen vor. Die neue Kirchenführungsreihe 2025	
AKTUELLES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE	10	MIT ACHTSAMKEIT STRESS BEWÄLTIGEN	18
ES BEGINNT EIN NEUER LEBENSABSCHNITT	11	Der neue MBSR-Kurs	
DIE BILDUNGSBEAUFTRAGTEN	12	<b>GESUNDHEIT &amp; WOHLBEFINDEN</b>	
Bildungsarbeit vor Ort		GESUND UND FIT	20
AM PULS DER ZEIT	13	Kurse und Veranstaltungen rund um Gesundheit und Wohlbefinden	
Veranstaltungen zum Thema Demokratie		<b>FAMILIE &amp; PARTNERSCHAFT</b>	
<b>RELIGION, GLAUBE, SPIRITUALITÄT</b>		GEMEINSAM STARK: FAMILIENBILDUNG	22
NEUER THEOLOGISCHER REFERENT BEIM BRUCKER FORUM	14	MIT HERZ UND VERSTAND	
Thomas Bartl tritt die Nachfolge von Dr. Helmut Schnieringer an		Vielfältige Veranstaltungen für jede Familienphase	
DIE WELT DER LITURGIE ENTDECKEN	15	UNSERE EHRENAMTLICHE IST EINE SUPERHELDIN	24
Eine Ausbildung für Leitungen von Gottesdiensten		Das Projekt wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt	
		FÜR DIE ERSTE ZEIT MIT DEM BABY	26
		Unsere Angebote für einen guten Start als Familie	



32



34



36



38



44



42



45

DAS ELTERN-KIND-PROGRAMM EKP® Gemeinsam wachsen	28
FAMILIENSTÜTZPUNKT DER VG MAMMENDORF & FAMILIENSTÜTZPUNKT SÜD-WEST Beratung und Veranstaltungen für Familien im westlichen Landkreis	30
<b>LEBEN &amp; GESELLSCHAFT</b>	
CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN DES RUHESTANDS Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand	32
ERINNERUNGEN SIND WÄRMFLASCHEN FÜR'S HERZ Die Vielfalt des Lebens erinnern und (er)leben	34
VOM LEBEN UND STERBEN Unsere neue Erlebnis- und Dialogreihe	36
<b>FORT- UND WEITERBILDUNG</b>	
AN(GE)KOMMEN Beratung, Begleitung und Unterstützung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe	38
SPRACHE ERLEBEN, KULTUR NÄHERBRINGEN Hauptamtlich geleitete Deutschkurse und weitere Sprachangebote	40

<b>INTERKULTURELLES</b>	
FORUM 31 – ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN Vielfalt (er)leben mit allen Sinnen	42
WIR BAUEN BRÜCKEN ZWISCHEN DEN KULTUREN Qualifizierungskurs Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®	44
MEINE ART – DEINE ART Ein Kunstprojekt, das Kulturen verbindet	45
NEUE RÄUME FÜR BEGEGNUNG Die interkulturellen Tage im Landkreis eröffnen vielfältige Räume	46
<b>DIGITALES</b>	
KBW DIGITAL Online-Vorträge mit hochkarätigen Referent:innen zu aktuellen Themen	47
PROGRAMMÜBERSICHT	48
IMPRESSUM, NÜTZLICHE ADRESSEN	61
WIR SAGEN DANKE	62

# DAS BILDUNGSWERK

Das Brucker Forum e.V. besteht seit 1972 und ist der Zusammenschluss aller Träger der katholischen Erwachsenenbildung, insbesondere der Pfarreien und kirchlichen Verbände in Stadt und Landkreis Fürstenfeldbruck. Mit unseren 34 Mitgliedsge- meinden bieten wir ein flächendeckendes Bildungsangebot im Landkreis an.

**D**as Brucker Forum versteht sich als lebendiger, eigenständiger Teil der Kirche und als Dienstleister für seine Mitglieder. Alle Pfarreien des Landkreises sind Mitglieder im Brucker Forum sowie das Dominikus-Ringeisen-Werk Ursberg/Maisach-Gernlinden, die Kolpingfamilie FFB und der Kolping Bezirksverband Fürstenfeldbruck.

Wir bieten eine wertorientierte und lebensbegleitende Bildung auf Grundlage des christlichen Menschenbildes im Landkreis an. Unsere Bildungsarbeit setzen der ehrenamtliche Vorstand und die Mitglieder des Geschäftsführenden Ausschuss sowie das hauptamtliche Team der Geschäftsstelle mit viel Engagement um. Hinzu kommen unsere ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten, die in ihrer jeweiligen Pfarrei das Bildungsprogramm vor Ort aktiv mitgestalten sowie unsere zahlreichen Referent:innen, Kurs- und Gruppenleitungen, die unsere vielfältigen Angebote durchführen.

Das Themenspektrum unseres Bildungsprogramms reicht von den Bereichen Religion-Glaube-Spiritualität, Familien- und Seniorenbildung über Gesundheit, Kunst und Kultur bis hin zu Angeboten aus den Feldern Gesellschaft und Politik, Weiterbildung und interkulturelle Erwachsenenbildung. Mit unseren Veranstaltungen greifen wir aktuelle Fragen auf, schaffen Orte für Begegnung, Dialog und konstruktiven Diskurs. Wir entwickeln neue Bildungsangebote, bieten Räume für gemeinsames Lernen und begleiten Menschen. Unser Bildungsangebot wendet sich an Menschen in allen Lebensbereichen, in unterschiedlichen Lebensphasen sowie in verschiedenen Lebensformen. Es steht allen Menschen offen unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Einkommen oder Konfession.



Mitglieder des Brucker Forums sind alle Pfarreien des Landkreises sowie das Dominikus-Ringeisen-Werk Ursberg/Maisach-Gernlinden, die Kolpingfamilie FFB und der Kolping Bezirksverband Fürstenfeldbruck

Mit unserem Angebot leisten wir einen profilierten kirchlichen Beitrag zur staatlich geförderten Aufgabe der Erwachsenenbildung und tragen so zu deren pluralem Charakter bei.

Das katholische Kreisbildungswerk erhält einen finanziellen Zuschuss der Erzdiözese München und Freising, um Erwachsenenbildung im Landkreis Fürstenfeldbruck zu ermöglichen. Dies stellt einen wichtigen Beitrag für die Durchführung und das Gelingen eines vielfältigen, qualifizierten und zugleich günstigen Bildungsangebotes dar. Ebenso tragen die Zuschüsse von Pfarreien, dem Landkreis und den Kommunen sowie Spenden dazu bei, den kirchlichen und öffentlichen Bildungsauftrags des Bildungswerkes zu erfüllen.

Bei uns ist Qualität überprüfbar. Wir sind zertifiziert nach QES<sup>PLUS</sup>.



## Vorstand und Geschäftsführender Ausschuss



**Dr. Marianne Habersetzer**  
1. Vorsitzende



**Dr. Martin Steber**  
2. Vorsitzender



**Annette Becker**  
Geschäftsf. Ausschuss



**Wilhelm Dräxler**  
Geschäftsf. Ausschuss



**Dr. Helmut Schnieringer**  
Geschäftsf. Ausschuss



**Dr. Veronika Schwarz**  
Geschäftsf. Ausschuss



**Pfarrer Stefan Menzel**  
Geschäftsf. Ausschuss



**Markus Mayer**  
Geschäftsf. Ausschuss

## Team der Geschäftsstelle



**Kerstin Jäger**  
Geschäftsführerin



**Thomas Bartl**  
Theologischer Referent



**Astrid Schröder**, Referentin  
für EKP und Familienbildung,  
Kita-Fortbildungen



**Silvia Stumpf**, Leitung  
Familienstützpunkt Süd-West,  
welcome-Koordinatorin



**Ingrid Woller-Schleich**  
Leitung Familienstütz-  
punkt VG Mammendorf



**Franziska Ege-Heyer**,  
interkulturelle Erwachsenen-  
bildung (in Elternzeit)



**Annette Koller**  
Referentin für Senioren-  
bildung und Demenz



**Carina Huamani**  
Kompetenzstelle für Ehren-  
amt und Sprache



**Karin Klehmet**  
Verwaltung,  
Zuschusswesen



**Gabi Krapf**  
Verwaltung, Buchhaltung,  
Werbung



**Sonja Zimmermann**  
Verwaltung, Zahlungs-  
verkehr, Statistik

**Brucker Forum e.V.**  
Kath. Erwachsenenbildung  
im Landkreis Fürstfeldbruck

**Geschäftsstelle**  
Brucker Forum e.V.  
St.-Bernhard-Straße 2  
82256 Fürstfeldbruck

**Kontakt**  
E-Mail: [info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de)  
Internet: [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)  
Telefon: 08141 - 44994

Wir sind für Sie persönlich da:  
Montag bis Freitag,  
8.00 – 12.30 Uhr

# WECHSEL AN DER SPITZE DES BRUCKER FORUMS

Tommy Beer kann nach 4 Jahren als Vorsitzender aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Wahl antreten und gibt das Amt an der Spitze des Bildungswerkes ab.

**A**ls ich vor vier Jahren von meinem Vorgänger Wolfgang Trauner den Vorsitz des Brucker Forums übernehmen durfte, habe ich mich sehr auf diese Aufgabe gefreut.

Dass gerade die Anfangszeit so spannend werden würde, war da noch nicht abzusehen. Die Pandemie bestimmte da schon unseren Alltag und immer wieder wechselnde Voraussetzungen zur Durchführung unserer Veranstaltungen machten es sehr herausfordernd. Für den Start für den neuen Geschäftsführenden Ausschuss und den Vorstand war es nicht einfach, sich erst einmal nur über den Bildschirm kennenzulernen. Unsere für den Beginn geplante Klausurtagung musste leider abgesagt werden. Es wurde aber auch so schnell klar, dass der Geschäftsführende Ausschuss aus Menschen besteht, die viel Kompetenz und Wissen zur Erwachsenenbildung mitbringen und sehr diszipliniert ihre Aufgabe wahrnehmen. Der zweite Vorsitzende, Dr. Martin Steber, hat mit seinem Wissen als Bildungsbeauftragter, seinem Einblick in den westlichen Landkreis und auch mit seiner Erfahrung als Arbeitgeber viel in die Arbeit des Vorstandes eingebracht und mich dankenswerterweise bei einigen Veranstaltungen vertreten.

Die Notwendigkeit für Erwachsenenbildung und den Dialog miteinander war kaum sichtbarer, wie in diesen Zeiten. Unsicherheiten durch falsche Nachrichten in den sozialen Medien und das Leben vieler in ihren Filterblasen machen deutlich, wie wichtig die Aufgabe von Bildung und Diskussion für uns alle ist. Umsonst wird diese Leistung nicht zu haben sein. Wir als kirchliche, aber auch als weltliche Gemeinschaft, werden dies auch in Zeiten klammer Kassen leisten müssen. Mir bleibt die Hoffnung, dass es uns, auch mit den Angeboten des Brucker Forums, gelingt, dass sich Menschen mit den Themen unserer Zeit beschäftigen und sich mit unterschiedlichen Meinungen konstruktiv in einer guten Atmosphäre austauschen.



Tommy Beer

Als Benedikt Rossiwal 2021 in Elternzeit ging, konnte mit Kerstin Jäger schnell die perfekte Vertretung gefunden werden. Als dann klar war, dass Benedikt Rossiwal nach seiner Elternzeit nicht zurückkommen würde, konnte die Stelle nahtlos mit Kerstin Jäger besetzt werden.

2022 waren wir alle mit unserem 50jährigen Jubiläum sehr gefordert. Es ist uns zusammen gelungen, mit zwei tollen Veranstaltungen das 50jährige Jubiläum des Brucker Forums gebührend zu feiern. Als Vorstand hatte ich auch die Aufgabe, das Brucker Forum in den Vorsitzenden-Treffen der Bildungswerke in der Diözese und in der KEB zu vertreten. Bei unseren Treffen standen vor allem die Finanzen und die gerechte Verteilung der Zuschüsse an die Bildungswerke im Vordergrund.

Leider, und ehrlich schweren Herzens, kann ich mich aus beruflichen Gründen nicht mehr für den Vorsitz aufstellen lassen. Meine berufliche Entwicklung war vor vier Jahren so nicht abzusehen.

Ich möchte mich sehr bei allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen des Brucker Forums, dem Geschäftsführenden Ausschuss, dem zweiten Vorsitzenden Dr. Martin Steber und vor allem bei der Geschäftsführerin Kerstin Jäger bedanken.

Sehr dankbar bin ich meiner Nachfolgerin, Dr. Marianne Habersetzer, die sich bereit erklärt hat, den Vorsitz zu übernehmen.

Ich wünsche dem neuen Geschäftsführenden Ausschuss, dem neuen Vorstand, Kerstin Jäger und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern alles Gute für die Zukunft des Brucker Forums. Ich werde dem Brucker Forum als Teilnehmer erhalten bleiben.

*Tommy Beer, 1.Vorsitzender (2020 – 2024)*

# DR. MARIANNE HABERSETZER WIRD NEUE VORSITZENDE

Die promovierte Theologin übernimmt nach 4 Jahren im Geschäftsführenden Ausschuss das Amt der ersten Vorsitzenden im Brucker Forum.

**A**uf der Mitgliederversammlung im September wurde ich zur ersten Vorsitzenden des Brucker Forums gewählt und habe die Nachfolge von Tommy Beer angetreten.

## Zu meiner Person:

Nach dem Studium der katholischen Theologie in Mainz und München habe ich als Pastoralreferentin in verschiedenen Pfarrgemeinden der Erzdiözese München und Freising gearbeitet und war anschließend 25 Jahre im Erzbischöflichen Ordinariat München tätig, zuletzt als Leiterin der Hauptabteilung Generationen und Lebensalter im Ressort Seelsorge und kirchliches Leben. Seit 2017 bin ich im Ruhestand. Derzeit engagiere ich mich ehrenamtlich in dem Alten(pflege)heim Theresianum, Fürstenfeldbruck. Dort bin ich verantwortlich für die seelsorgliche Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner. Darüber hinaus habe ich verschiedene Ämter auf Landes- und Bundesebene im Bereich der Seniorenpastoral inne.

Katholische Erwachsenenbildung habe ich in meiner beruflichen Tätigkeit kennen und schätzen gelernt. Sie ist heute mehr denn je in unserer Gesellschaft wichtig und ein bedeutendes Markenzeichen unserer Kirche.

2020 wurde ich in den Geschäftsführenden Ausschuss des Brucker Forums gewählt. So konnte



Dr. Marianne Habersetzer

ich in den vergangenen vier Jahren die Arbeit und die Vielfalt der Angebote kennenlernen. Am meisten beeindruckt mich, wie die verschiedenen Bereiche der pastoralen Arbeit (Bildung/Hilfe/Seelsorge/Kirchen/Politik) in den Angeboten des Forums miteinander verbunden sind. Erwähnen möchte ich auch die interkulturelle Arbeit, die im Forum 31 angesiedelt ist und beim jährlichen Fest der Kulturen der Stadt und dem Landkreis bekannt gemacht wird.

Alle Interessierten können beim Brucker Forum für sich etwas entdecken. Denn: Das Brucker Forum bringt Farbe in Gesellschaft und Kirche vor Ort. All das waren für mich Beweggründe, für den Vorsitz zu kandidieren und damit diese Arbeit zu unterstützen.

Allen, die mich bei der Mitgliederversammlung im September gewählt haben, danke ich an dieser Stelle noch einmal für das Vertrauen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

*Dr. Marianne Habersetzer, 1. Vorsitzende (ab 2024)*

## DER NEU GEWÄHLTE GESCHÄFTSFÜHRENDE AUSSCHUSS

Dr. Martin Steber wurde bei der Wahl auf der diesjährigen Mitgliederversammlung als zweiter Vorsitzender in seinem Amt bestätigt. Ebenfalls wiedergewählt wurden als Mitglieder in den Geschäftsführenden Ausschuss Annette Becker und Willi Dräxler. Neu in den Geschäftsführenden Ausschuss wurden Dr. Veronika Schwarz und Dr. Helmut Schnieringer gewählt. Pfarrer Stefan Menzel

als Vertreter für den Dekan sowie Markus Mayer als Dekanatsratsvorsitzender ergänzen den Ausschuss. Marion Ablaßmayer-Reil beendete nach 12 Jahren ihre Tätigkeit im Geschäftsführenden Ausschuss. Wir danken allen ehrenamtlichen Mitgliedern des Geschäftsführenden Ausschusses für ihr Engagement und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit in den nächsten 4 Jahren!

# AKTUELLES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE



## Neu im Verwaltungsteam

Wir freuen uns, dass Sonja Zimmermann seit März unser Verwaltungsteam unterstützt. Sie ist die freundliche Stimme am Telefon und gibt Auskunft zu unseren Veranstaltungen,

Anmeldemodalitäten, Terminen und vielem mehr. Außerdem ist sie für den Zahlungsverkehr und die Bildungsstatistik zuständig. Herzlich willkommen!

## Wir sagen danke ...

Von unserem hauptamtlichen Team haben wir in diesem Jahr zwei langjährige Mitarbeitende verabschiedet. Elfriede Pollner ist Ende Januar nach 23 Jahren als Verwaltungsmitarbeiterin in den wohlverdienten Ruhestand gegangen und wurde im Rahmen einer Andacht mit anschließendem Stehempfang verabschiedet.



Von Dr. Helmut Schnieringer haben wir uns im Juni mit einem Pilgertag von Dießen nach Wessobrunn mit anschließender Kirchenführung und

einem gemeinsamen Essen verabschiedet. Er war 25 Jahre lang als theologischer Referent im Brucker Forum tätig.

Beiden möchten wir an dieser Stelle nochmals sehr herzlich für ihr langjähriges Engagement, ihre Kompetenz und ihren Einsatz danken! Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen!



Wir freuen uns, dass sich beide weiterhin als Ehrenamtliche für das Brucker Forum engagieren – Elfriede Pollner im Bildungsteam St. Bernhard Fürstenfeldbruck und Dr. Helmut Schnieringer als neu gewähltes Mitglied im Geschäftsführenden Ausschuss.



# ES BEGINNT EIN NEUER LEBENS- ABSCHNITT...



Nach über 24 Jahren als Mitarbeiterin in der Verwaltung möchte ich mich heuer zum Ende des Jahres vom Brucker Forum verabschieden. Es war für mich eine interessante sowie abwechslungsreiche Beschäftigung, die ich sicher noch manches Mal vermissen werde. Kennengelernt habe ich das Brucker Forum als Bildungsbeauftragte der Pfarrei Günzlhofen. Bereits damals hat mich das vielseitige und interessante Programm sehr angesprochen.

Als zum 1. Juli 2000 eine Stelle in der Verwaltung frei wurde, habe ich mich beworben. Als dann die Wahl auf mich gefallen ist, habe ich mich sehr darüber gefreut. Damals hatte das Brucker Forum lediglich vier fest angestellte Mitarbeiter. Einen Geschäftsführer, Theologen sowie zwei Mitarbeiterinnen in der Verwaltung. Im Laufe der Jahre hat sich das Team mehr als verdoppelt. Verschiedene Themenbereiche wie z. B. Asyl, Familienbildung, Familienstützpunkt Mammendorf, Familienstützpunkt Süd-West und die Seniorenbildung sind dazu gekommen. Vier verschiedene Geschäftsführer:innen durfte ich in der Zeit kennenlernen.

Als „Frau der Zahlen“ war ich für die Buchhaltung zuständig. Dies beinhaltete das Buchen der Teilnehmergebühren, Honorare, Zuschüsse usw. sowie die jährliche Kassenprüfung. Bei all diesen Themen achtete ich gewissenhaft darauf, dass alles seine Richtigkeit hatte und bin manches Mal auch zu Hause oder nachts nochmals die Ergebnisse durchgegangen.

Viele tausend Veranstaltungen habe ich in all den Jahren in unserem System erfasst, Plakate und Flyer dafür erstellt und die Meldungen an die Presse durchgegeben. Besonders interessant und spannend, oft auch stressig, fand ich immer die Zeit der Programmerfassung. Da ich mich mehrere Wochen intensiv damit beschäftigte, wusste ich

immer genau Bescheid, welche Vorträge und Kurse in jedem Ort angeboten wurden.

In meinem letzten Sommerurlaub ist mir nun klar geworden, dass es für mich bis zum Arbeitsende nur noch vier Monate sind. Auf die letzten Wochen schaue ich nun mit einem lächelnden sowie einem weinenden Auge. Auf der einen Seite freue ich mich sehr, dass ab Januar 2025 ein neuer Lebensabschnitt für mich beginnt, auf der anderen Seite werde ich meine Kolleginnen und die Arbeit doch vermissen. Folgendes Zitat hat mir kürzlich sehr gut gefallen:

„Wie herrlich ist es, nichts zu tun und dann vom Nichtstun auszuruhen.“

Bestimmt muss ich mich erst an die viele freie Zeit gewöhnen. Allerdings freue ich mich, ohne Termin und Stress in den Tag zu starten, sowie einfach spontan zu entscheiden, worauf ich gerade Lust habe. Zudem freue ich mich auf das Ausschlafen, morgendliches Walken, spontane Ausflüge, Kurzurlaube, Wanderungen, viele schöne Stunden mit meinem Enkel und keine Zahlen mehr im Kopf zu haben. Des Weiteren hoffe ich darauf, bekannte Gesichter irgendwo mal wieder zu sehen.

Zum Ende meiner Beschäftigungszeit möchte ich mich bedanken: Bei allen Bildungsbeauftragten und Referent:innen, es war schön euch kennengelernt zu haben. Vor allem bedanke ich mich bei allen meinen Kolleginnen und Kollegen für die tolle Unterstützung, die gemeinsame Zeit und jedes aufmunternde Wort. Ein großes Dankeschön auch an die Geschäftsführerin Kerstin Jäger für ihre Geduld und Ruhe in stressigen Zeiten.

Es war eine schöne Zeit, ich werde euch alle sehr vermissen!

---

Gabi Krapf, September 2024



# DIE BILDUNGS- BEAUFTRAGTEN

## Bildungsarbeit vor Ort

Mehr als 50 ehrenamtliche Bildungsbeauftragte lassen ihre Ideen sprießen und engagieren sich für die katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Fürstfeldbruck. Sie organisieren für ihre Pfarrgemeinde vor Ort Veranstaltungen und leisten damit einen wertvollen Beitrag für ein vielfältiges Bildungsangebot im gesamten Landkreis.

### Ideen sprießen lassen, Kontakte knüpfen, mutig handeln

Eine lebendige Kirchengemeinde braucht ehrenamtliches Engagement. Für das Brucker Forum und die katholische Erwachsenenbildung sind die Bildungsbeauftragten eine tragende Säule. Denn sie sind es, die die Angebote in den Pfarrgemeinden mit viel Engagement umsetzen und damit aktiv zu einem abwechslungsreichen und lebendigen Bildungsprogramm in den Gemeinden des gesamten Landkreises beitragen.

Sie schaffen Orte der Begegnung, setzen Impulse für Dialog und Austausch und engagieren sich für Bildung, wobei sie ihren Ideen und Herzensangelegenheiten freien Lauf lassen können.

**Ideen sprießen lassen:** *Die Bildungsbeauftragten gestalten in ihrer Gemeinde Angebote und tragen zur Vielfalt der Bildungslandschaft im Landkreis bei.*

**Kontakte knüpfen:** *Sie vernetzen sich mit anderen Bildungsakteuren und lernen spannende Persönlichkeiten kennen.*

**Mutig handeln:** *Sie organisieren attraktive Veranstaltungen zu Themen, die Menschen in ihrer Gemeinde bewegen.*

Auch im Landkreis Fürstfeldbruck sind die Bildungsbeauftragten seit mehr als 50 Jahren ein wichtiges Bindeglied zwischen dem Brucker Forum als Bildungswerk und den jeweiligen Gemeinden im Landkreis. Sie organisieren zahlreiche

Veranstaltungen für ihre Gemeinde oftmals als Bildungsteam und stellen ein attraktives Programm zusammen. Als Experten für ihre Pfarrei kennen sie die örtlichen Gegebenheiten und die Themen, die die Menschen in ihrer Gemeinde interessieren, sie verfügen über gute Netzwerke und haben kreative und auch mutige Ideen.

Bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit bietet die Geschäftsstelle des Brucker Forums je nach Bedarf Unterstützung, etwa bei der Veranstaltungsmeldung, Werbung, Abrechnung oder bei der Suche nach geeigneten Referent:innen. Auf Wunsch drucken wir auch Ortprogramme für die jeweilige Pfarrei oder den Pfarrverband.

Sie möchten wissen, was in Ihrer Gemeinde angeboten wird?

Auf unserer Homepage finden Sie unter Angabe des Ortsnamens alle Veranstaltungen in Ihrer ausgewählten Gemeinde.

Entdecken Sie Bewährtes und Neues und lassen Sie sich inspirieren von den Bildungsideen der Ehrenamtlichen!

*Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Bildungsbeauftragten für ihr wertvolles Engagement, mit dem sie das Bildungsangebot im ganzen Landkreis bereichern!*

02.10.2024, 19.30 Uhr: Grenzen setzen und Demokratie in der Familie üben!  
Für ein gelingendes Miteinander.

02.10.2024, 19.00 Uhr Pfarrkirche St. Magdalena, Fürstenfeldbruck  
Andacht „Menschenwürde, na klar“

02.10.2024, 20.00 Uhr: Pfarrheim „Das Magdalena“, Fürstenfeldbruck  
Die Relevanz des Christlichen in der Demokratie

04.11.2024, 16.00 Uhr: Krieg und Frieden. Standpunkte der Kirche

16.11.2024, 9.30 Uhr: Demokratie leben – Ein Familien-Workshop

10.12.2024, 19.00 Uhr: Erinnerungskultur – Von der Notwendigkeit,  
Gedenken neu zu denken

Foto © Lijia Patel – stock.adobe.com

# DIE WÜRDE DES MENSCHEN IST UNANTASTBAR

## Veranstaltungen zum Thema Demokratie

Vor 75 Jahren trat das Grundgesetz in Deutschland in Kraft und hat die Würde des Menschen an den Anfang gestellt. Sie ist ein zentraler Wert, der die Grundlage für die demokratische Gesellschaft in unserem Land bildet.

„Demokratie ist das zentrale Glaubensbekenntnis unserer Gesellschaft, aber sie erfordert eben Stimmen, Ohren und hörende Herzen“. Das Zitat des bekannten deutschen Soziologen Hartmut Rosa macht deutlich, dass Demokratie von der aktiven Beteiligung lebt. Demokratie ist kein Schlaraffenland, das stellte Prof. Ursula Münch in ihrer Festrede anlässlich unseres 50jährigen Jubiläums 2022 fest. Tatsächlich ist Demokratie herausfordernd, anstrengend und – wie die zunehmend rechtspopulistischen Tendenzen zeigen – auch keine Selbstverständlichkeit.

Laut der aktuellen „Mitte-Studie“ werden Demokratie, ihre Grundprinzipien, Abläufe und Institutionen von immer mehr Menschen mit Distanz betrachtet und demokratiegefährdende Einstellungen nehmen in Deutschland zu. Diese Entwicklung gibt Anlass zur Sorge und macht deutlich, dass der Artikel 1 unserer Verfassung eine essentielle Bedeutung für eine funktionierende Demokratie hat und Wert sowie Auftrag zugleich ist. Demokratie muss erlebbar sein, erlernt und eingeübt werden in der Familie und in kleinen Gruppen, um in der gesamten Gesellschaft umgesetzt werden zu können. Demokratie erfordert unsere Stimme und unseren Einsatz und beginnt bei jeder und jedem von uns.

*„Demokratie ist wie Fußballspielen. Ich darf mit-spielen und bin nicht einfach als Zuschauer auf die Tribüne verbannt. Demokratie ist eine geniale Möglichkeit, in der sich alle einbringen dürfen und so unsere Gesellschaft gestalten können. Dabei ist es wie beim Sport, selbst spielen ist auch mal anstrengender, komplizierter und man muss sich an Regeln halten, aber es bringt etwas und macht viel mehr Spaß. Ich bin dankbar für jeden, der sich für unsere Demokratie einsetzt, sich an Spielregeln hält und mit großer Freude an einer guten Zukunft baut.“*

Tobias Rother, Dekan

Passend zu unserem Jahresthema hatten wir bereits im April im Vorfeld der Europawahl eine Veranstaltung unter dem Titel „Europa in der Zerreißprobe – Gefahren durch extremistische Parteien“ in Germering durchgeführt. Seit Juni ist das Brucker Forum dem neu gegründeten Bündnis für Demokratie im Landkreis FFB beigetreten und wir beteiligen uns an Aktionen und Veranstaltungen.

Mit weiteren Workshops, Seminaren und Diskussionsrunden im kommenden Bildungsjahr möchten wir über Demokratie in vielfältigsten Formaten philosophieren, ein Verständnis für demokratische Prozesse fördern, Ursachen für demokratiegefährdende Einstellungen beleuchten und einen Blick auf demokratische Grundlagen werfen. Dabei steht ein respektvolles Miteinander, der Dialog auf Augenhöhe und der konstruktive Diskurs im Vordergrund – für eine lebendige, partizipative und demokratische Gesellschaft.

Kerstin Jäger, Geschäftsführerin

# THOMAS BARTL IST DER NEUE THEOLOGISCHE REFERENT BEIM BRUCKER FORUM



„Grüß Gott!“

Mein Name ist Thomas Bartl und ich trete zum 1. Oktober 2024 die Nachfolge von Helmut Schnieringer beim Brucker Forum an. Ich bin Pastoralreferent, 52 Jahre alt und wohne mit meiner Familie in Mammendorf.

Die halbe Stelle als Referent für theologische Erwachsenenbildung übernehme ich sehr gerne und mit Freude. Ich glaube, viele Sprachformen in der Kirche sind nicht mehr zeitgemäß, eine neue Glaubenssprache auf der Grundlage heutiger wissenschaftlicher Erkenntnisse und des Verständnis-horizontes unserer Gesellschaft wäre notwendig. Glaube und Spiritualität als hilfreich und heilsam

zeigen, Fragende begleiten und Suchende vernetzen, Menschen empoweren, Orientierung, Einordnung und Bedeutung vermitteln, Schöpfung, Welt und Kirche zu lebenswerten Orten mitgestalten: Das sind die Motive, die mich antreiben. Ich habe bereits viele gute Erfahrungen als Referent in der Erwachsenenbildung gemacht.

Mit der anderen halben Stelle bleibe ich im Pfarrverband Maisacher Land, wo ich seit 2013 als Pastoralreferent tätig bin.

Im Herbst 2024 biete ich eine Reihe an: „Wer war Jesus wirklich?“ – Vielleicht haben Sie ja Interesse daran. Für Ihre Themen, Interessen und Fragen bin ich ansprechbar und würde mich freuen, Sie kennen zu lernen.

*Herzliche Grüße!*

*Thomas Bartl*

## WER WAR JESUS WIRKLICH?

Warum es wichtig ist, den historischen Jesus zu kennen

**W**enn von Jesus die Rede ist, bleibt oft unklar, wer damit gemeint ist: der Mensch Jesus, der Auferstandene, der im Laufe von 2000 Jahren „Verklärte“, der durch persönliche Erfahrungen Gesehene – oder doch meistens eine Mischung aus alledem? So ergibt sich schnell ein diffuses Jesusbild, mit dem sich alles Mögliche rechtfertigen lässt. Ist das für die zentrale Figur unseres christlichen Glaubens angemessen?

Die historische Kritik hat uns Kriterien bereitgestellt, um ein relativ klares Profil des Jesus von Nazareth herauszuarbeiten. Ihn zu kennen, gibt dem eigenen Glauben eine feste Grundlage. Dieser Jesus bleibt



auch heute ein befreiender und gleichzeitig anstößiger Verkünder.

Wer Interesse am historischen Jesus hat, kann sich über die Gesprächsreihe seiner Person, seiner Botschaft und seinen Taten annähern und davon profitieren.

**Termine: 15.10.2024, 22.10.2024, 29.10.2024**



Diese und weitere Veranstaltungen zum Bereich Religion, Glaube, Spiritualität finden Sie hier

# DIE WELT DER LITURGIE ENTDECKEN

Ein Ausbildungskurs für Leitungen von Gottesdiensten und andere Interessierte



Längst nicht mehr überall kann an jedem Sonntag eine Eucharistiefeier stattfinden. Andere liturgische Formen, die von beauftragten Ehrenamtlichen geleitet werden, gewinnen vielerorts an Bedeutung – nicht nur als „Ersatz“, sondern auch als Gewinn an liturgischer Vielfalt.

In Kooperation mit dem Erzbischöflichen Ordinariat München, Abteilung Liturgie, bietet das Brucker Forum mit dem theologischen Referenten Thomas Bartl für Interessierte einen Kurs in Gernlinden an, der Einblicke in den reichhaltigen Schatz katholischer Liturgie gewährt. An zwei Samstagen erhalten Sie Basis- und Hintergrundinformationen zur katholischen Liturgie. Praktische Übungen und gemeinsam gefeierte Gottesdienste geben Raum, Liturgie mit allen Sinnen zu erfahren. Ein ergän-

zender Praxistag vermittelt praktisches Knowhow für die Leitung von Gottesdiensten und gibt Gelegenheit zu Anwendung und Einübung.

Für angehende Gottesdienstbeauftragte sind der Grundkurs und Praxistag Bestandteil der Ausbildung.

## Grundkurs Liturgie

Sa 01.03.2025 und Sa 15.03.2025, 9.00 – 17.00 Uhr

## Aufbaukurs Liturgie

Sa 05.04.2025, 9.00 – 17.00 Uhr



Hier finden Sie alle Informationen zum Grund- und Aufbaukurs Liturgie

## Theologie im Fernkurs studieren

Individuell – flexibel – ortsungebunden

### Theologie studieren – von zu Hause aus

Diese einzigartige Möglichkeit bietet Theologie im Fernkurs.

Für alle, die dem christlichen Glauben theologisch auf den Grund gehen wollen.

Studieren im Baukastensystem (Basiswissen, Grundkurs, Aufbaukurs) mit Lehrbriefen und maßgeschneiderter Begleitung im Erzbistum oder über die Domschule Würzburg.

Angepasst an die eigenen Zielsetzungen: aus persönlichem Interesse, für ehrenamtliche Tätigkeiten oder mit beruflichen Zielen (Religionslehrer/in i.K, Gemeindeferent/in, Diakon).



Ausführliche Informationen zu Kursaufbau, Voraussetzungen und Kosten finden Sie unter <https://fernkurs-wuerzburg.de> (mit Schnupperkurs), unter [www.thif-muenchen.de](http://www.thif-muenchen.de) oder bei:

**Dr. Elisabeth von Lochner**  
Fachreferentin für Theologie im Fernkurs  
Erzbischöfliches Ordinariat München

Kapellenstraße 4, 80333 München  
Tel.: 089/2137 2019  
E-Mail: [thif@eomuc.de](mailto:thif@eomuc.de)  
[www.thif-muenchen.de](http://www.thif-muenchen.de)

In 5 Etappen rund um den Ammersee

# UNTERWEGS AUF DEM RASSO-PILGERWEG

Seit 2010 Jahren bietet das Brucker Forum seine Pilgertouren an, die von ausgebildeten Pilgerbegleiterinnen und Pilgerbegleitern Naturerlebnis mit geistlichen Impulsen und gemeinschaftlichem Austausch verbinden.



Eine Etappe auf dem Rasso-Pilgerweg rund um den Ammersee führt von Geltendorf nach Schondorf, hier im Hintergrund ist die Kirche St. Anna in Schondorf a.A. zu sehen.

In wunderschöner voralpenländischer Landschaft führt der Rasso-Pilgerweg rund um den Ammersee, vorbei an kulturhistorisch bedeutsamen Orten wie der Erzabtei St. Ottilien, der Dominikus-Zimmermann-Kirche in Eresing, der romanischen Jakobskirche in Schondorf, dem Marienmünster in Dießen und dem Benediktinerkloster Andechs. Ziel der fünf Pilgeretappen, die einen Rundweg bilden, ist die Wallfahrtskirche in Grafrath mit dem Grab des heiligen Rasso.

Lassen Sie sich von dem Pilgerweg mit seiner Mischung aus Natur und Kultur, den drei Klöstern und dem Weg an sich begeistern:

Die Heilige Ottilie – die Patronin der Blinden – öffnet in St. Ottilien die Augen für das nicht Sichtbare und für die Schönheiten des Weges, gefolgt von der Stille auf dem Ammersee-Höhenweg, anschlie-

ßend der Blick in den Dießener Heiligenhimmel, die Lebensfreude pur in Andechs und schließlich das Ankommen in der Klosterkirche Grafrath. Mit den Impulsen für den persönlichen Lebensweg, den der Pilgerweg abbildet, wird der Weg zum Ziel.

Teilnehmer:innen an allen fünf Etappen erhalten die Rasso-Pilgerwegsurkunde.

Am 3. Mai 2025 starten wir mit der ersten Etappe auf dem Rasso-Pilgerweg von Grafrath bis zum Benediktinerkloster St. Ottilien, vier weitere Etappen folgen. Das Rasso-Pilgern findet in Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk statt.



Hier alle Infos zum  
Rasso-Pilgerweg um  
den Ammersee

Sehenswert

# KIRCHEN IM LANDKREIS. WIR STELLEN SIE IHNEN VOR

**D**er Landkreis Fürstfeldbruck ist reich an kunsthistorisch und spirituell interessanten Kirchen. Sie bilden den größten Teil der Baudenkmäler im Landkreis und repräsentieren Baustile von der Romanik über Gotik und Barock bis zur Gegenwart. Nicht wenige bieten kunsthistorische Reize. Im Gewand der Kunst findet die christliche Glaubensbotschaft vielfältigen Ausdruck. Qualifizierte Kirchenführer und Kirchenführerinnen erschließen Ihnen fachkundig diesen Schatz.

Wir freuen uns, Ihnen auch 2025 wieder eine Kirchenführungsreihe mit insgesamt 6 Führungen anbieten zu können.

## Votivkapelle Hoflach

Die Kapelle in Hoflach verdankt ihr Entstehen dem Sieg der Münchener Herzöge Ernst und Wilhelm III. über ihren Ingotstädter Rivalen Ludwig VII. in der Schlacht bei Alling am 19. Sept. 1422. Hauptattraktion der Kapelle ist das 7m breite spätgotische Wandgemälde.

## Kirche zur Heiligsten Dreifaltigkeit, Waltenhofen

Die im Jahr 1612 errichtete kleine Kirche, die der heiligsten Dreifaltigkeit geweiht ist, verdankt ihre Entstehung einer privaten Stiftung. Die bemerkenswerte Ausstattung mit drei Altären, Kanzel, zahlreichen Altarfiguren und filigranem Stuck verdankt sie der besonderen Verehrung eines - heute leider verlorenen - Kruzifixes in der Kirche.



## St. Leonhard, Fürstfeldbruck

Die Kirche St. Leonhard, deren gotische Raumschale weitestgehend erhalten geblieben ist, wurde im Jahr 1440 geweiht. Im 17. Jahrhundert wurde sie mit einem frühbarocken Heiligenzyklus ausgemalt und im 19. Jahrhundert mit einer neugotischen Altarausstattung versehen. Bei der Renovierung 1992/93 konnten Teile der gotischen Wandmalerei freigelegt werden.

## St. Georg, Roggenstein

St. Georg in Roggenstein ist eine kleine mittelalterliche Kapelle beim Gut Roggenstein (Gde. Eichenau). Sie besitzt einen einzigartigen Wandmalereizyklus aus dem 15. Jahrhundert, welcher 1911 freigelegt wurde und ist damit ein bedeutendes kunsthistorisches Kleinod.

## Wallfahrtskirche St. Rasso, Grafrath

Die Wallfahrtskirche Grafrath verdankt ihre Entstehung der frühmittelalterlichen Gestalt „Graf Rath“ bzw. „Rasso“, der auf dem Areal ein Kloster gegründet hatte und dort seine letzte Ruhestätte fand. Sie war jahrhundertlang Ziel einer bedeutenden Wallfahrt. Die heutige Wallfahrtskirche entstand zwischen 1688 und 1695 an der Stelle einer Vorgängerkirche. Im 18. Jh. erhielt sie Deckenfresken und Stuckdekor der Wessobrunner Schule sowie einen Hochaltar in Form eines Grabmonuments.

## Kirche Mariä Himmelfahrt und Heiligste Dreifaltigkeit, Biburg

Für die Zeit des Bischofs Arbeo von Freising ist in Biburg eine Kirchweihe um 770 dokumentiert. 1313 wird erstmals eine Marienkirche erwähnt. Das Erbauungsjahr der heutigen Kirche ist unbekannt; Chor und Turm entstammen der Spätgotik (15. Jh.). Das Langhaus wurde 1883 wegen baulicher Mängel umgebaut. Aus dieser Zeit stammt auch der Großteil der heutigen – neoromanischen – Innenausstattung.



Nähere Informationen zu den Kirchenführungen des Brucker Forums finden Sie unter [www.kirchenfuehrungen.brucker-forum.de](http://www.kirchenfuehrungen.brucker-forum.de)

Sie haben die Wahl, an einem terminierten Kirchenführungsangebot teilzunehmen oder im Kontakt mit einem Kirchenführer:in am Ort Ihrer Wahl selbst eine Kirchenführung zu vereinbaren.



# MIT ACHTSAMKEIT STRESS BEWÄLTIGEN

Die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft, permanente Verfügbarkeit sowie steigende berufliche und private Anforderungen können Stress und Erschöpfung auslösen. Der MBSR-Acht-Wochen-Kurs verhilft zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.

## Innere Ruhe im Alltag finden

Immer mehr Menschen leiden unter dem Druck, ununterbrochen funktionieren zu müssen und fühlen sich von den Anforderungen im beruflichen wie privaten Kontext überfordert. Viel zu selten werden Pausen zum Aufladen der Batterien gemacht und dann oft als Zeichen der Schwäche und Unzulänglichkeit gesehen. Achtsamkeit bedeutet, bewusst aus diesem Alltag auszusteigen und dem Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit Raum zu geben.

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks, mit allem, was um und in uns geschieht. Das können neben den angenehmen Empfindungen, auch neutrale oder unangenehme Gefühle und Gedanken sein. Achtsamkeit erlaubt uns, sie mit einer offenen, neugierigen und akzeptierenden Haltung zu betrachten. Diese Haltung kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.



ERLAUBE DIR  
SELBST, DEN  
JETZIGEN MOMENT,  
GENAUSO WIE ER IST,  
ANZUNEHMEN.  
ERLAUBE DIR SELBST,  
GENAUSO WIE DU BIST, ZU SEIN.“

JON KABAT-ZINN

**Kostenlose Informationsveranstaltung**

**am Mi 04.12.2024**

**Kursbeginn ab Mo 03.02.2025**

Foto © Ilgun – stock.adobe.com

## Der MBSR-Kurs

MBSR (engl. Mindful Based Stress Reduction; übersetzt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein wirksames und wissenschaftlich fundiertes Acht-Wochen-Programm, das von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde und inzwischen weltweit im Gesundheitswesen angewendet wird.

Es verbindet bewährte Meditationsformen und Körperübungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- Sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation u. a.
- Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Alltag

In einer wohlwollenden, annehmenden Haltung üben wir im gegenwärtigen Augenblick innezuhalten. Wir nehmen automatisierte, einengende Denk- und Verhaltensmuster wahr und schaffen Raum für neue Handlungsmöglichkeiten, unser Leben so auszurichten, damit Glück und Zufriedenheit wachsen können.

## MBSR - Übungsabende

Die Übungsabende richten sich an Interessierte mit Vorerfahrung in den Bereichen Achtsamkeit und Meditation.

Gemeinsam wollen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen aus dem bewährten MBSR-Programm nach Jon Kabat Zinn praktizieren, wie z.B. der Bodyscan (Körperwahrnehmung im Liegen), die Sitz- und Gehmeditation sowie sanfte Körper- bzw. Dehnübungen. Es wird Raum geben für Stille, Erfahrungsaustausch und Impulse.

Die Abende bieten eine gute Möglichkeit, die eigene Übungspraxis nach einem Achtsamkeitskurs aufrechtzuerhalten und zu vertiefen oder auch nach einer längeren Zeit wiederaufzufrischen.

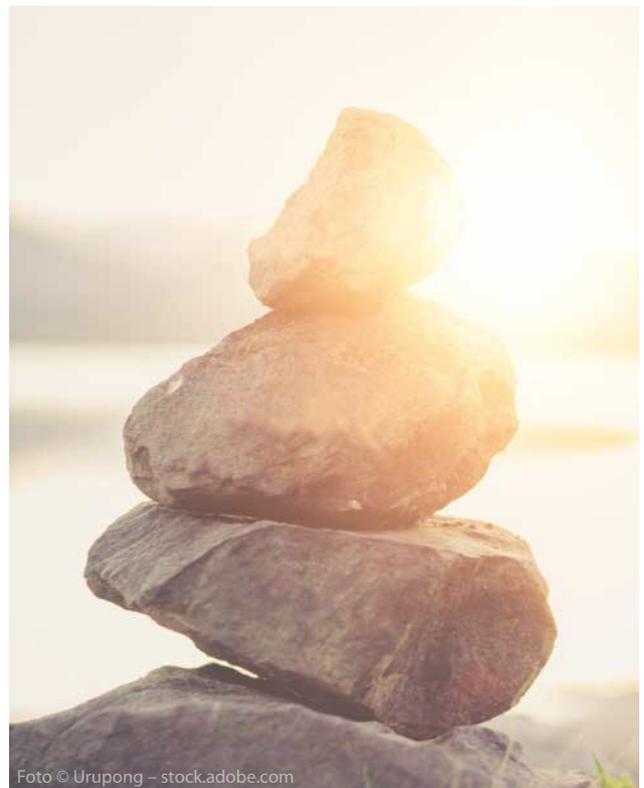


Foto © Urupong – stock.adobe.com

Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR



foto © drubig-photo - stockadobe.com

# GESUND UND FIT

## Kurse, Vorträge und Workshops rund um Gesundheit und Wohlbefinden

**D**er Bereich „Gesundheit & Wohlbefinden“ ist mit den verschiedenen Kursangeboten für jedes Alter breit gefächert aufgestellt - von Fitnesskursen für Mutter und Kind über unterschiedliche Bewegungsangebote bis zur Gymnastik für ältere Menschen. Kurse vor Ort in verschiedenen Formaten, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und qualifizierten Kursleitungen zeichnen das vielfältige Gesundheitsprogramm aus. Zwischen Autogenem Training, Feldenkrais, Hula Hoop, Meditation, Pilates, Qigong, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und vielem mehr können die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den verschiedenen Pfarreien wählen. Zahlreiche Teilnehmende der Gesundheitskurse sind oft über viele Jahre begeistert bei den Angeboten dabei und schätzen es, sich gemeinsam mit Anderen fit und gesund zu halten.

Informative Vorträge und Workshops mit Wissenswertem zur gesunden Ernährung, dem Immun-

system, über Depression, Entspannungs- und Atemtechniken und zu weiteren Gesundheitsthemen runden die Angebotspalette im Gesundheitsbereich ab.

Hier stellen wir Ihnen einige unserer Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen sowie Kurse rund um die Entspannung vor.



**Immunstark durch den Winter – gesund durch den Winter mit einfachen Mitteln**

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie gut und gestärkt durch die kalte Jahreszeit kommen, sich immunstark machen und was Sie beim ersten Kratzen im Hals tun können.

Neben der Information zu Lebensmitteln und ihrer Wirkung (was wärmt uns, was kühlt uns eher aus), gibt es auch viele Tipps, wie Kräuter oder Aromen helfen können.

## Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige

Jeder fühlt sich irgendwann einmal traurig, niedergeschlagen und lustlos. Das ist normal. Schwermut bzw. Depressionen sind heftiger und länger anhaltende Varianten dieser Stimmungen. Der ganze Körper, das Denken, das ganze Leben und die sozialen Beziehungen sind davon beeinträchtigt. Depressionen sind häufig und kommen in allen Lebensphasen vor. Dieser Vortrag klärt über die Beschwerden und das Krankheitsbild, den Verlauf, die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten auf und informiert auch über die verschiedenen Angebote und Therapiemöglichkeiten in den kbo Kliniken Dachau und Fürstenfeldbruck. Außerdem werden Selbsthilfemöglichkeiten vorgestellt.



## Resilienz – Die „Superkraft“ gegen Stress, Krisen und andere Katastrophen

Resilienz ist der Gegenspieler zu Stress und Krisen und hilft uns im Umgang damit. Sie ist das sogenannte „Immunsystem der Seele“. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft ist Resilienz keine starre Persönlichkeitseigenschaft, sondern unterliegt einem dynamischen Prozess, der in jedem Alter aktiv positiv beeinflusst und gefördert werden kann. Im Vortrag verschaffen wir uns einen Überblick über die theoretischen Hintergründe der Resilienz und lernen Möglichkeiten kennen, diese „Superkraft“ auszubauen.

### Kursleitungen gesucht

Aufgrund der starken Nachfrage suchen wir fortlaufend weitere Kursleitungen für Gesundheitskurse.

Sie haben eine entsprechende fachliche Qualifikation und Erfahrung im Anleiten von Gruppen?

Sie möchten als Referent:in Ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Gesundheitsthema weitergeben?

Dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf Sie!

## Klangmeditation und Klangmassage

Klangmeditationen sind Phantasiereisen, bei denen tibetische Klangschalen eingesetzt werden. Ihr langanhaltender Klang berührt uns tief, begleitet und verstärkt die Meditation. Bei der Klangmassage werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Vielzahl der dabei entstehenden Töne verbindet sich zu einer entspannenden Melodie. Wir kommen zur Ruhe, tanken Energie und fühlen uns rundum wohl.



## Waldbaden



Das aus Japan stammende Waldbaden (Shirin Yoku) ist mehr als ein Spaziergang. Aus dem Gehen wird ein Schlendern, das Plaudern verstummt und wir kommen zur Ruhe. Angeleitete Achtsamkeitsübungen unterstützen es, die Sinne zu öffnen, den Atem zu vertiefen und das Stresslevel zu reduzieren. Genießen Sie diese wohltuende Auszeit vom Alltag.

## Atem schenkt Leben und hält lebendig

Eine kleine Einführung, mit dem Atem vertraut zu werden, eventuell Lust auf mehr zu wecken. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen in bequemer Kleidung lernen wir, uns nach einem anstrengenden Tag zu regenerieren, Verspannungen zu lösen, uns unserem Inneren zuzuwenden, ins Gleichgewicht zu kommen. Der Kurs gibt Anleitungen, wie das Aufstehen am Morgen gelingen kann und wir präsent den Tag beginnen können. Wir probieren aus, wo mitten im Alltag kleine Pausen möglich werden, uns mit dem Atem zu verbinden, damit wir uns spüren, Freude empfinden und nicht nur funktionieren.



Viele weitere Kurse finden Sie in unserem gesamten Veranstaltungsangebot zum Bereich Gesundheit & Wohlbefinden



# Gemeinsam stark: FAMILIENBILDUNG MIT HERZ UND VERSTAND

Wir informieren, begleiten und stärken zu allen Themen rund um das Familienleben

**W**ir möchten von Anfang an Familien auf ihrer spannenden und herausfordernden Reise begleiten. Unser Ziel ist es, (werdende) Eltern, Kinder und die ganze Familie zu unterstützen und zu stärken, damit der Alltag und das Zusammenleben als Familie gut gelingt.

Unsere bunten und vielfältigen Angebote bieten Informationen zu Erziehungs- und Beziehungsthemen, ermöglichen den Austausch mit anderen Familien, geben Anregungen für den Familienalltag und schaffen gemeinsame Qualitätszeit, sowohl in festen Gruppen als auch in offenen Treffs oder Veranstaltungen.

Jede Familienphase hat ihre eigenen Besonderheiten und darauf sind unsere Angebote inhaltlich und im Format abgestimmt: rund um Schwangerschaft und Geburt, für die erste Zeit mit dem Baby, gemeinsame Zeit für (Groß-)Eltern und Kinder, Vorträge zu Familienthemen, Workshops für Eltern und Veranstaltungen für Familien mit Kita- und Grundschulkindern.

Unser umfangreiches Programm wird laufend von unserem Familienbildungsteam geplant und ergänzt.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ideen, um unser Programm kontinuierlich zu erweitern.

## UNSER FAMILIENBILDUNGSTEAM:



**Astrid Schröder**  
schroeder@brucker-forum.de



**Silvia Stumpf**  
familienstuetzpunkt-sw@brucker-forum.de



**Ingrid Woller-Schleich**  
familienstuetzpunkt@brucker-forum.de



Foto © JMAK – stock.adobe.com

## IMMER INFORMIERT BLEIBEN:

### VERANSTALTUNGEN

Unser gesamtes Familienprogramm finden Sie unter der Rubrik „Familie und Partnerschaft“ auf [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

Folgen Sie uns auf



Eltern im Landkreis FFB\_Brucker Forum



Neu ist unser WhatsApp-Kanal „Familienbildung – Brucker Forum“.

Treten Sie bei und erhalten Sie schnelle und aktuelle Informationen sowie direkte Updates über unsere kommenden Angebote.



Foto © wellcome/BobbJobBrooks



wellcome

# „UNSERE EHRENAMTLICHE IST EINE SUPERHELDIN!“

Mit dem Angebot „wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt“ unterstützen wir Familien mit einem Baby im ersten Lebensjahr

Unsere Ehrenamtliche ist eine Superheldin. Sie packt an, bewahrt die Ruhe und schenkt uns Freiräume. Und ich kann mich für einige Stunden fallen lassen. So beschreibt eine Mutter ihre Erfahrung mit wellcome. Die Ehrenamtlichen begleiten Familien alltagspraktisch und unkompliziert. Sie ermöglichen Auszeiten im Alltag, in denen die Eltern wieder Kraft schöpfen können. Sie gehen mit dem Baby spazieren oder spielen mit dem Geschwisterkind oder sind einfach mit da. Eine scheinbar kleine Unterstützung – mit großer Wirkung: „... nur zwei

Stunden die Woche – für mich waren sie die Welt!“, berichtet eine Mutter aus Fürstenfeldbruck mit 2 Kindern.

Das sagen unsere wellcome Engel:

„Als wellcome Ehrenamtliche bekommt man das Geschenk, in einer Familie aufgenommen zu werden. Es berührt mich, dass ich mit ein paar Stunden in der Woche so viele Freude bereiten kann und das ausgelassene Kinderlachen ist für mich Lohn genug.“

wellcome Ehrenamtliche Angelika Braun

„Gerne unterstütze ich das wellcome Projekt. Seit einem halben Jahr bin ich einer Familie und betreue stundenweise 2 Kleinkinder im Alter von 5 Monaten und 3 Jahren. Mittlerweile sind mir diese Kinder so ans Herz gewachsen, mir geht das Herz auf, wenn sie mich anlächeln. Auch die Eltern genießen es, wenn sie einmal ein Stück weit loslassen dürfen und erzählen oder einfach nur da zu sein. Danke von ganzen Herzen für diese wunderschöne Arbeit.“

wellcome Ehrenamtliche Magdalena

„Ich bin gerne wellcome Ehrenamtliche, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie wertvoll jede Art von Unterstützung und Hilfe ist.“

wellcome Ehrenamtliche Marianne Gröbmüller

„Ich bin gerne wellcome Ehrenamtliche, weil ich es als Geschenk empfinde, – die Entwicklung eines kleinen Kindes im 1. Lebensjahr miterleben zu dürfen – so viel Vertrauen entgegen gebracht zu bekommen – von einer Mama zu hören „ich bin wieder schwanger und wünsche mir dich auch beim 2. Kind wieder“!

wellcome Ehrenamtliche Edith

„Ich bin seit Anfang an dabei und freu mich über jede Familie, die ich unterstützen kann. Eines meiner wellcome-Babys ist mittlerweile 6 Jahre und wir treffen uns privat immer noch, aus dem Ehrenamt ist Freundschaft geworden.“

wellcome Ehrenamtliche Katrin Mühlbauer

„Ich bin gerne wellcome Ehrenamtliche, weil es ein unbeschreibliches Glücksgefühl ist, wenn eine kleine Kinderhand nach meiner greift.“

wellcome Ehrenamtliche Edeltrud Henke-Dorn

„Seit Beginn an bin ich begeisterter wellcome Engel, konnte in diesen 11 ½ Jahren schon 14 Familien mit 40 Kindern kennenlernen und zur Seite stehen. Am liebsten mag ich den Trubel mit Zwillingen“

wellcome Ehrenamtliche Elisabeth Deichsel

## Brauchst auch du kleine Pausen im Familienalltag?

### Infos:

wellcome Koordinatorin Silvia Stumpf,  
08141 103037,  
fuerstenfeldbruck@wellcome-online.de,  
www.brucker-forum.de

Oder du informierst dich bei einer Tasse Kaffee/Tee an einem der beiden Infonachmittage, 23.10.24 oder 29.01.25 jeweils um 15 Uhr im Forum 31, Heimstättenstr. 31 in 82256 FFB.



*Du hast ein Baby im ersten Lebensjahr?  
Du wünschst dir Entlastung im Alltag?  
Dann ist wellcome das Richtige für dich!*

Foto © stock.adobe.com – Christof Moeri

# FÜR DIE ERSTE ZEIT MIT DEM BABY

Die erste Zeit mit einem Baby und als Familie ist eine ganz besondere Zeit. Die Freude eine Familie zu werden ist groß und gleichzeitig ist das Leben mit Kind(ern) nicht immer ganz einfach. In unseren Veranstaltungen speziell für diese Familienphase stehen die Themen des ersten Lebensjahres im Mittelpunkt, Eltern können ihre Fragen stellen, erhalten fachlichen Rat, können neue Netzwerke aufbauen und sich mit anderen Familien über ihre Erfahrungen austauschen. Aus unseren Angeboten stellen wir Ihnen unsere Baby-Cafés und unsere fitdankbaby®-Kurse vor.



## FITDANKBABY® – KURSE

*Ein Interview mit Daniela Knauer, die seit 2014 diese Kurse im Rahmen unseres Familienprogramms in Fürstentfeldbruck anbietet.*

### *Wie ist es dazu gekommen, dass Sie Trainerin für fitdankbaby®-Kurse wurden?*

Ich habe viele Jahre Kinderturnen unterrichtet und diverse Zusatzausbildungen absolviert. Als ich schwanger wurde, wollte ich etwas für Mamas mit Babys anbieten und entdeckte fitdankbaby® und seit 2009 unterrichte ich diese Kurse. Mein Sohn war als Säugling bei den ersten Kursen dabei. Anfangs gab es nur MINI Kurse (für Mamas mit Babys zwischen 3–8 Monate), doch das Angebot wuchs stetig. Mittlerweile biete ich Kurse von Rückbildung über MINI Kurs bis hin zu MAXI Kurs (8–13 Monate) an.

### *Was bedeutet fitdankbaby®?*

fitdankbaby® ist ein Fitnesskonzept für Mamas mit Babys. In der Rückbildung geht es darum, die Be-

ckenboden- und Bauchmuskulatur wieder anzu- steuern. Die Kinder sind dabei und es gibt Tipps für den Umgang mit ihnen. Im MINI Kurs werden die Babys in die Übungen eingebunden, was die In- tensität erhöht. Es gibt auch Spiele für die Kleinen, angepasst an ihren Entwicklungsstand. Im MAXI Kurs gibt es neue Übungen für die Mamas und Be- wegungsideen für die Babys im Krabbelalter. Der fitdankbaby® Gurt wird als Trainingsgerät einge- setzt und bietet vielseitige Übungsvariationen. Der Nachwuchs hat Spaß, die Mamas sind entspannt und können sich austauschen.

### *Was motiviert Sie, fitdankbaby®-Kurse anzubieten?*

Die Kurse sind meine „Herzkurse“. Jede Woche sehe ich, wie sich die Kinder entwickeln und begleite die Mamas. Es ist schön zu beobachten, wie die Babys sich drehen, krabbeln und ihre ersten Schritte ma- chen. Die Mamas können etwas für ihren Körper tun und mit ihren Liebsten aktiv sein. Zu sehen, wie es den Frauen und den Babys gut geht, ist der Grund, warum ich diese Kurse anbiete.

## UNSERE ANGEBOTE FÜR EINEN GUTEN START ALS FAMILIE



BABY-CAFÉS • BABYMASSAGE • FAMILIEN-CAFÉ • FENKID®-KURSE • FIT & KID • FITDANKBABY®-FITNESS FÜR DICH UND DEIN BABY • OFFENER STILLTREFF • OFFENER TRAGETREFF • PEKIP®-KURSE



## BABY-CAFÉ: EIN TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND BABYS

Willkommen im Baby-Café, dem perfekten Ort für Mamas und Papas mit Babys bis zu einem Jahr! Hier könnt ihr euch wöchentlich oder alle zwei Wochen (außer in den Ferien) treffen, um neue Freundschaften zu knüpfen und euch mit anderen Eltern auszutauschen. Keine Anmeldung nötig – kommt einfach vorbei, ihr seid herzlich willkommen.

### Was erwartet euch im Baby-Café?

- Austausch und Kontakte knüpfen: Trefft andere Eltern, teilt eure Erfahrungen und findet neue Freunde.
- Fachliche Unterstützung: Stellt eure Fragen zu Themen wie Bindungsentwicklung, Stillen, Beikost, Schlaf und Erziehung an eine erfahrene Fachkraft.
- Vorträge: Einmal bis zwei Mal im Monat gibt es einen kurzen Vortrag zu einem speziellen Thema, der euch wertvolle Tipps und Informationen bietet.

Bereits seit mehr als 12 Jahren bieten wir unsere Baby-Cafés an, die in Kooperation mit „Willkommen im Leben“ der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstentfeldbruck stattfinden.

Kommt vorbei und erlebt einen Ort der Begegnung, des Austauschs und der Unterstützung – das Baby-Café ist der ideale Treffpunkt für junge Familien!



### Unsere engagierten Leiterinnen:

Simone Haas (Kinderkrankenschwester, Ernährungsberaterin) ist seit 2014 mit dabei und leitet die Baby-Cafés in Kottgeisering und Emmering.

Lea Prachhart (Stillberaterin, Mütterpflegerin) leitet das Baby-Café in Fürstentfeldbruck seit 2018.

Verena Böck (GfG-Familienbegleiterin, GfG-Geburtsvorbereiterin) ist seit 2016 dabei und leitet das Baby-Café in Mammendorf, das wöchentlich angeboten wird.

---

Astrid Schröder, Familienbildung



Gemeinsam wachsen

# DAS ELTERN-KIND-PROGRAMM EKP®



Foto: brebea-stock.adobe.com

Seit mehr als 40 Jahren wird das Eltern-Kind-Programm EKP® für Familien mit Kindern in den ersten Lebensjahren in vielen Pfarrgemeinden im Brucker Landkreis angeboten. Im EKP® begleiten unsere qualifizierten EKP®-Leiterinnen Eltern und ihre Kinder und geben ihnen vielseitige und altersgerechte Anregungen für das alltägliche Familienleben.

## Gemeinsam das Kindsein entdecken

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind für die Entwicklung, Förderung und die wichtige Eltern-Kind-Beziehung von besonderer Bedeutung. Genau auf diese Zeit ist das EKP abgestimmt, das ganzheitlich für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren konzipiert ist. In den wöchentlichen Gruppenstunden können Eltern die Entwicklungsschritte ihres Kindes bewusst beobachten und begleiten. Kinder haben im EKP die Zeit und den Raum, sich auszuprobieren und sich zu entfalten - ohne Druck und Erwartungen.

Gemeinsam können Eltern und ihre Kinder die Freude am Spiel, die Neugierde der Kleinen, die Bedeutung von Nähe und Geborgenheit sowie die Vielfalt der kindlichen Persönlichkeiten entdecken. Jedes Kind ist einzigartig, mit eigenen Stärken und Interessen und das möchten wir im EKP® wertschätzen und fördern.

Gemeinsam zu lachen, zu spielen, zu staunen und zu wachsen – das steht im Mittelpunkt in den regelmäßigen Gruppenstunden des Eltern-Kind-Programms, das auch Elternabende, Familienaktionen und Vater-Kind-Treffen beinhaltet. Während Kinder die ersten Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen, können Müt-



EKP® bedeutet Qualitätszeit für Eltern und Kinder und schafft Netzwerke am Wohnort.

EKP® schafft eine breite Basis für die Entwicklung von Eltern und Kindern.

EKP® steht allen Eltern und Alleinerziehenden offen, unabhängig von Lebensform, Konfession oder Nationalität.

Unsere EKP-  
Gruppen im  
Landkreis finden  
Sie hier





ter und Väter ihre Erfahrungen mit anderen Eltern austauschen. Eltern werden gestärkt/ermutigt, auf ihre Intuition zu vertrauen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Denn das Wertvollste, was wir unseren Kindern schenken können, ist Zeit, Liebe und den Freiraum, einfach Kind sein zu dürfen.

Besuchen Sie eine unserer vielen Gruppen des Eltern-Kind-Programms (EKP)<sup>®</sup> im Landkreis Fürstentfeldbruck – auch ganz in Ihrer Nähe! Wir freuen uns auf Sie im EKP<sup>®</sup>!

Astrid Schröder, Familienbildung

## Wir suchen EKP<sup>®</sup>- Leitungen

Aufgrund der großen Nachfrage suchen wir neue engagierte Leitungen für unsere EKP-Gruppen. Du hast Erfahrung mit kleinen Kindern oder pädagogische Vorkenntnisse und möchtest gerne eine Tätigkeit auf Honorarbasis mit Familie verbinden?

Wir bieten eine Qualifizierung zur EKP-Leitung, flexible Zeiteinteilung, pädagogische Begleitung, regelmäßigen Austausch und vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten.

Interessiert? Dann melde dich bei Astrid Schröder, [schroeder@brucker-forum.de](mailto:schroeder@brucker-forum.de)

Interview mit unserer EKP<sup>®</sup>-Leiterin Daniela Fiedler, die seit September 2017 die EKP<sup>®</sup>-Gruppe im Pfarrheim Kottgeisering leitet.



### *Mein Weg zur EKP<sup>®</sup>-Leitung ...*

Ich war bereits seit 2012 Bestandteil der EKP-Gruppe in Kottgeisering. Damals habe ich als Teilnehmerin angefangen. Zuerst mit meiner Tochter, dann mit meinem Sohn. Uns hat es immer sehr gut gefallen und ich habe den Anschluss bei uns im Dorf sehr genossen. Endlich hat man andere Mamas und deren Kinder kennengelernt. Konnte sich austauschen und neue Bekanntschaften schließen. Deshalb hat es mich auch sehr gefreut, als ich von der damaligen Leitung gefragt worden bin, ob ich mir vorstellen könnte die Gruppe weiterzuleiten. Und so kam es, dass ich EKP<sup>®</sup>-Leitung wurde.

### *Das mag ich am EKP ...*

Ich gehe jede Woche gerne ins EKP, weil es mich freut, mit den Kindern und den Eltern etwas zu basteln, zu spielen, zu singen oder einfach in den Austausch zu gehen. Wir feiern Feste und Geburtstage zusammen und nehmen den Jahreskreis wahr. Jeder profitiert von diesen Treffen. Und mir machen die Fort- und Weiterbildungen für EKP<sup>®</sup>-Leitungen wahnsinnig viel Spaß.

### *Das wünsche ich mir ...*

Ich wünsche mir noch viele weitere schöne Jahre als EKP<sup>®</sup>-Leitung und freue mich drauf, jedes Jahr neue und altbekannte Familien und ihre Kinder zu begleiten.



Foto © Studio Romantic – iStock.com

## FAMILIENSTÜTZPUNKT DER VG MAMMENDORF FAMILIENSTÜTZPUNKT SÜD - WEST

(VG Grafrath, Türkenfeld und Moorenweis)

Unsere Familienstützpunkte sind Anlauf- und Kontaktstellen für Eltern und Familien vor Ort. Sie bieten Informationen, Rat und Hilfe zu allen Fragen rund um Familie und Erziehung, vermitteln Tipps zur Freizeitgestaltung und führen Angebote der Familienbildung durch.

Damit wollen wir Familien in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zur Seite stehen, begleiten, unterstützen und stärken. Bei Fragen und Herausforderungen rund um ihre Erziehungsaufgaben können sich Mütter und Väter an uns wenden und

wir vermitteln ggf. an geeignete Fachstellen. Wir bieten vertrauliche, wertschätzende Beratung, Information und Vernetzung.

Um für jede\*n genügend Zeit zu haben, bitten wir um telefonische Anmeldung. Auf Wunsch können persönliche Gespräche im Familienstützpunkt oder auch z.B. bei einem Spaziergang, auf dem Spielplatz oder an einem anderen geeigneten Ort vereinbart werden.



**Familienstützpunkt VG  
Mammendorf**

**Ingrid Woller-Schleich**  
0160 96684486

familienstuetzpunkt@brucker-forum.de



**Familienstützpunkt  
Süd-West**

**Silvia Stumpf**  
0176 58142308

familienstuetzpunkt-sw@brucker-forum.de

Gefördert werden die Familienstützpunkte durch den Landkreis Fürstentumbrunn und das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

# So unterschiedlich Familien sind, so vielfältig sind auch unsere Angebote für Familien:



## Entspannt schwanger

Werdende Eltern müssen vieles beachten, organisieren und beantragen. Bei den Infoabenden erhalten sie einen Überblick

über sozialrechtliche Regelungen und Möglichkeiten der Unterstützung. Die Schwangerschaft kraftvoll und entspannt zu erleben, bieten die Yogastunden. Speziell auf Schwangerschaft abgestimmte Yogahaltungen stärken die Muskulatur und Atem- und Entspannungsübungen entlasten.



## AD(H)S/Autismus – und nun?

Die Diagnose AD(H)S oder Autismus stellt Familien vor große Herausforderungen und Fragen, für die das Umfeld aus Unkenntnis oft wenig Verständnis zeigt. Im regelmäßigen Treff mit fachkundiger Moderation (meist online, teils präsent) können sich Familien in ähnlicher Situation austauschen und gegenseitig unterstützen.



## Entdeckungsreisen

Bei den Entdeckungsreisen können Eltern mit ihren Kindern und auch Großeltern mit ihren Enkelkindern gemeinsam etwas erleben und die Welt entdecken. Zu jahreszeitlichen Themen wird gemeinsam gespielt, erforscht, gebastelt, die Sinne geschult und Geschichten gelauscht.



## Medien in der Familie

Digitale Medien sind für Kinder schnell sehr faszinierend, sie müssen den kompetenten Umgang damit aber erst erlernen.

Wo findet man altersgerechte Apps oder Sendungen? Was sind Fake-News? Was fasziniert Kinder und Jugendliche an digitalen Spielen? In den Info-Veranstaltungen erhalten Eltern praktische Tipps, wie sie ihre Kinder darin begleiten und fördern können.



## Väter in Aktion

Kinder genießen gemeinsame Zeit mit ihren Vätern zu verbringen, gemeinsam toben, spielen, kochen und Plätzchen

backen oder zusammen die Welt in Bach und Wald und auf dem Bauernhof zu erkunden.



## Wald, Wiese und Moor

Mit allen Sinnen erleben wir bunte Familiennachmittage und Abende im Wald, im Moor oder auf der Streuobstwiese.

Wir entdecken und erforschen bei diesen naturpädagogischen Angeboten Spuren, Tiere, Pflanzen und Früchte und hören Märchen und Geschichten über verschiedene Waldwespen, Wichtel und Tiere...



## Zusammen ist man weniger alleinerziehend

Den Alltag und die Erziehung der Kinder allein managen? Bei diesen Veranstaltungen können sich alleinerziehende Eltern kennenlernen, ein Netzwerk aufbauen und sich über das Familienleben sowie über Möglichkeiten, Chancen und Hilfen austauschen.



## Vorträge und Workshops zu Erziehungsthemen

\* Trotzig oder autonom \* Spielend durch den Familienalltag \* Babys schlafen anders \* Bindungsorientierte Erziehung \* Abschied von der Windel \* Topfit in die Schule \* Erschöpft vom stressigen Familienalltag – Wege aus der Stressfalle \* Starke Gefühle bei Kindern verstehen \* Entspannter Familientisch \* Keine Angst vor Babytränen... sind einige Titel unserer Workshops für Eltern, Großeltern und weitere Interessierte.

Silvia Stumpf und Ingrid Woller-Schleich

Ein neues Kapitel:

# CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN DES RUHESTANDS

Der Übergang in den Ruhestand markiert einen bedeutenden Wendepunkt im Leben eines jeden Menschen. Nach vielen Jahren des aktiven Berufslebens eröffnet sich nun ein neuer Lebensabschnitt, der gleichermaßen mit Herausforderungen und Chancen gefüllt ist.

Laut Statistiken des Statistischen Bundesamts werden in den nächsten Jahren in Deutschland zahlreiche Menschen der sogenannten Babyboomer-Generation in den Ruhestand gehen. Die Babyboomer, geboren zwischen 1955 und 1969, machen einen großen Teil der Bevölkerung aus. Bis zum Jahr 2030 wird erwartet, dass etwa 13 Millionen Menschen dieser Generation das Rentenalter erreichen werden. Für viele stellt sich die Frage: Was kommt nach dem Berufsleben? Die Antwort darauf ist so vielfältig wie die Menschen selbst. Der Ruhestand bietet die Gelegenheit, lang gehegte Träume zu verwirklichen, neue Hobbys zu entdecken oder sich ehrenamtlich zu engagieren. Es ist eine Zeit, in der man sich bewusst auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche konzentrieren kann, ohne den Druck des Arbeitsalltags.

In unserer Reihe „Perspektiven des Ruhestandes“ bieten wir seit 2021 über das Jahr verteilt mindestens drei kostenlose Veranstaltungen für Menschen rund um die nachberufliche Phase an. Finanzielle Unterstützung für diese Reihe erhalten wir vom Sighart Fonds für Senioren, der unter dem Dach der Bürgerstiftung des Landkreises Fürstentfeldbruck von der Joachim und Adolfine Sighart Stiftung eingerichtet wurde.

## Überlebens-Tipps für Elternkümmerer

Im Herbst 2024 haben wir die Buchautorin Petra Wieschalla zu Gast. Bei ihrem interaktiven Impulsvortrag setzt sie den Fokus auf ein Thema, das beim Blick auf die Zeit um das Berufsende oft übersehen wird. Denn häufig wird spätestens in dieser Lebensphase auf einmal das „Kümmern“ um die alten Eltern oder Schwiegereltern

**„Leben im Alter“**  
Hier finden Sie alle Veranstaltungen  
zum Bereich „Leben im Alter“



## Weichen stellen – Inspirationen für die selbstbestimmte dritte Lebenshälfte

Im Frühjahr 2025 freuen wir uns am 8. April in unserem schönen Pfarrsaal in St. Bernhard auf den Vortrag von Josef Epp. Der frühere Religionslehrer, Seelsorger und gefragte Referent schreibt in einem seiner Bücher zu diesem Thema unter anderem: „Leben ist Entwicklung! Nichts bleibt.“ Dies fordert uns heraus, beinhaltet

Abschiedsängste und Erwartungen, den ganzen Lebensweg entlang.

Josef Epp will aber auch ermutigen, selbstbestimmte Schritte zu tun und auf vielfache Weise das Leben als chancenreiche Entwicklung zu gestalten, auch im fortgeschrittenen Lebensalter.



In seinem Vortrag beleuchtet Josef Epp die selbstbestimmte dritte Lebenshälfte. Dabei geht es nicht nur um die großen Lebensziele, sondern auch um die kleinen, alltäglichen Freuden und Herausforderungen. Im Alter geht es laut Josef Epp auch darum weitere wichtige Aufgaben zu bewältigen, die nicht mehr verschoben werden können. Es geht um grundsätzliche Lebensfragen und ganz konkrete und lebenspraktische Entscheidungen.

Im Rahmen unserer Vortragsreihe widmen wir uns auch praktischen Themen, wie zum Beispiel dem Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Beide Formulare sind wichtiger Bausteine, damit Patientenrechte am Ende des Lebens gewahrt bleiben können. Dieses Thema werden wir am 20. Mai mit der Rechtsanwältin Tanja Unger ausführlich beleuchten und auch Raum und Zeit für Fragen an die Referentin geben.



immer wichtiger. Immer mehr Aufgaben werden von Kindern und Angehörigen übernommen: kümmern um

die Korrespondenz, Arztbesuche, die Finanzen, Haushalt und Garten.

### Frei-Räume bewahren

Das Autofahren der alten Eltern wird ein Dauerthema und auf einmal fragen Sie sich, wo denn ihr neugewonnener Frei-Raum geblieben ist. Es geht um den Umgang mit schlechtem Gewissen, Pflichtgefühl und gegenseitigen Erwartungen, um gesunde Abgrenzung, Verteilen der Aufgaben unter den Geschwistern und individuelle Strategien zur Selbstfürsorge. Die Erfahrung hat gezeigt: Je bewusster Sie sich mit diesen Themen beschäftigen, umso besser gelingt es Ihnen, Ihre Frei-Räume zu bewahren, auf die Sie sich gefreut hatten und diese auch zu genießen.



Annette Koller, Seniorenbildung  
koller@brucker-forum.de

# ERINNERUNGEN SIND WÄRMFLASCHEN FÜR'S HERZ (RUDOLF FERNAU)

Das Erinnern, besonders an Gelungenes und schöne Zeiten, leistet einen wichtigen Beitrag, das eigene Leben wertzuschätzen und zu würdigen.

**W**ir wünschen uns, dass Sie mit Ihren Lebensthemen, den Leichten oder auch Notwendigen, in Resonanz kommen. Dazu gehört auch, die Gegenwart bewusst zu gestalten, Erinnerungen zu reflektieren, die Vielfalt des Lebens wahrzunehmen und ins eigene Leben zu bringen. Es bedeutet auch immer wieder Neues auszuprobieren, Herausforderungen zu suchen oder Veränderungen, die wir eigentlich nicht suchten, anzunehmen. Ein Leitgedanke für unsere Arbeit ist die Aussage des Soziologen Hartmut Rosa: „Bildung bedeutet nicht, die Welt zu beherrschen, sondern die Beziehung zur Welt zu verändern“. In diesem Sinne, gestalten wir auch in diesem Jahr ein Potpourri an Veranstaltungen.

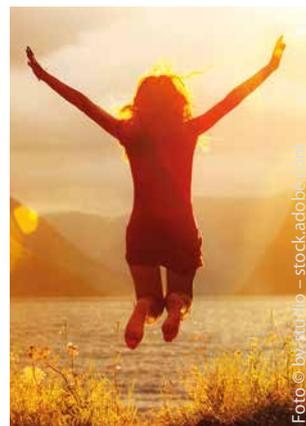
Vielfalt des Lebens erinnern und (er)leben

**Herzesspaziergänge** sind dazu geeignet, Ihr Herz höher schlagen zu lassen, wenn es darum geht, den eigenen Umbrüchen nachzuspüren, die unser Leben verändern werden oder dies bereits getan haben. Die nächste Möglichkeit dazu findet sich am 19.09.2024, rund um die Felder beim „Hof am Joche“ in Germering mit der Referentin nach lebensmutig e.V., Karin Sepp.

Unser Erzählcafé, das wir gemeinsam mit der Stadtbibliothek und dem LiB-Mehrgenerationenhaus in

der Aumühle zweimal pro Jahr anbieten, geht ins sechste Jahr. Wir freuen uns, passend zu unserem Jahresmotto, am Samstag, den 26.10.2024, mit Willi Dräxler und unserem Publikum ins Gespräch kommen zu dürfen. Seit über 20 Jahren arbeitet Willi Dräxler beim DiözesanCaritasverband für den Bereich Migration. Hier war und ist er immer kreativ und kennt Menschen, die sich für seine Projekte mit einsetzen. Seit 2014 engagiert er sich im Stadtrat als Integrationsreferent. Wir freuen uns auf seine Erzählungen aus einem bunten Leben mit vielen interkulturellen Erfahrungen.

Dieses Angebot kann dazu dienen, ein wenig Leichtigkeit in unseren Alltag zu bringen. Im Seminar „**LebensLust spüren – einfach da sein**“ mit Frau Mathilde Hüttinger, Referentin nach lebensmutig e.V., haben Sie am 9. November 2024 in Eichenau einen Tag die Möglichkeit eine Pause vom Alltag zu machen. Entdecken Sie (wieder) die kleinen Dinge im Leben. Werden Sie neugierig auf das, was noch kommt und lassen Sie sich von der eigenen Le-



benslust verführen. Wir genießen in diesem Seminar mit allen Sinnen, Humor und Gelassenheit den Moment und heißen das Morgen willkommen. Dies geschieht in einer entspannten Atmosphäre in Gemeinschaft mit Impulsen für Körper, Geist und Seele.

### Immer neues Lernen und vertiefen

Wir haben erstmals den Workshop **CHORekte Atemtechnik** für Chorsänger und -Sängerinnen sowie Menschen, die ganz generell am Singen oder der Atemtechnik interessiert sind, ins Programm genommen. Übrigens in diesem Fall auch ganz unabhängig vom Alter. Hier werden Sie mit großer Freude lernen können, wenn Sie eine Leidenschaft für Atem, Stimme und Gesang mitbringen. Der Workshop findet am 26.10.2024 im Pfarrsaal von St. Bernhard statt.

Teilhabe und Bildung für ältere und hochbetagte Menschen fördern wir, wo es möglich ist. So startet die nächste überregionale **Ausbildung für ehrenamtlich engagierte Digitalbegleiter:innen** am 05.11.2024 an fünf aufeinander folgenden Abenden via Zoom. Interessent:innen wenden sich bitte direkt an Annette Koller unter [koller@brucker-forum.de](mailto:koller@brucker-forum.de).

Für digitale Schulungen arbeiten wir auch mit örtlichen Initiativen zusammen, die sich besonders für dieses Themen engagieren, wie die initiative60plus in Maisach, die Begegnungsstätte der Caritas in Eichenau, oder die jeden Montag stattfindende Handy-Sprechstunde in Puchheim. Dort sind die digitalen Angebote für Senioren schon lange erfolgreich. Eine kleine Schulungsreihe bieten wir jetzt auch in Fürstenfeldbruck an. Die neue Reihe „**Wischen Sie mit! Antworten auf Fragen in der digitalen Welt**“ startet mit Andreas Wölfel am 23.10. mit dem Thema „WhatsApp und andere Nachrichtendienste“.

### Herausforderungen annehmen

Das Thema Demenz nimmt nach wie vor einen wichtigen Raum ein und wir setzen uns auf vielfältige Weise dafür ein, Demenz zu thematisieren, zu diskutieren und hierfür zu sensibilisieren. So freuen wir uns auf die dritte **Führung im Museum für Menschen mit Demenz** und deren Begleitungen am 29.10.2024. Hier wird es an diesem Nachmittag um die Geschichte des Zisterzienserklosters Fürstenfeld gehen.

Im Frühjahr 2025 haben wir erstmals eine **Tagesfortbildung** im Programm. „**Brücken der Erinnerung – Biografiearbeit mit Menschen mit Demenz**“, findet am Freitag, 04.04. von 9:00 bis 15:30 in Fürstenfeldbruck statt. Sie richtet sich sowohl an Haupt- als auch Ehrenamtliche sowie an Angehörige und Interessierte. Die Referentin Sabrina Dorfner

ist Sozialpädagogin, Palliative Care Fachkraft, Demenzseelsorgerin und Demenzexpertin. Die Teilnehmenden werden ein Verständnis für die Bedeutung der Lebensgeschichte bei Menschen mit Demenz entwickeln und lernen praxisorientierte Methoden zur Biografiearbeit kennen. Diese können lebendig in den Alltag integriert werden. Sie entdecken biografische Ansätze zur Förderung der Kommunikation und Beziehungsgestaltung und erleben einen kreativen und alltagstauglichen Fortbildungstag mit netten Menschen und frischen Ideen.

Annette Koller, Seniorenbildung



## Unsere Angebote rund um das Thema Demenz

### Kompaktkurs Demenz – Grundlegendes Wissen zum Umgang mit Menschen mit Demenz

27. September von 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: kbo-Klinik Fürstenfeldbruck

Gebühr kostenfrei

Anmeldung erwünscht

### Hilfe beim Helfen – Seminarreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

7 Termine ab 21.10.2024

jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: LiB Mehrgenerationenhaus FFB

Gebühr kostenfrei

Anmeldung erforderlich

### Demenz verstehen – Schulungsreihe für Angehörige (nach Prof. Dr. Engel Eduktion Demenz)

10 Termine ab 08.10.2024

jeweils von 18:00 bis 20:00

Ort: Haus der Begegnung, Puchheim

Gebühr kostenfrei

Anmeldung erforderlich

### Online-Forum: Demenz in der Familie

– Austausch und Information

Monatlich ab 19.09.2024

jeweils von 18:30 bis 20:00

Ort: in ZOOM, je Dienstag/Donnerstag im Wechsel

Gebühr kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Foto: [parrot - stock.adobe.com](https://www.pexels.com/photo/parrot-stocking-photos.com)

# VOM LEBEN UND STERBEN

Das Sterben ist Teil unseres Lebens. Mit unserer Erlebnis- und Dialogreihe schaffen wir Raum zum Reflektieren, Nachspüren und Erleben. Wir geben Raum für Fragen, Antworten und Dialog.

Das Brucker Forum hat seine Bildungs-Angebote im Landkreis zum Themenfeld Sterben und Trauer bewusst ausgebaut. Gemeinsam mit dem Hospiz in Germering können wir diese Bildungsangebote – durch die großzügige Unterstützung der Sozialstiftung Germering – weitgehend kostenfrei anbieten. Wir möchten hiermit ergänzende Möglichkeiten schaffen, das Thema Krankheit und Tod im Stif-tungssaal des Gabriele-Strobl-Hauses, in dem auch das Hospiz Germering seine Heimat hat, zu thematisieren.

## Hospiz mit allen Sinnen – Auch jedem Abschied wohnt ein Zauber inne – ErinnerungsBilder

Innerhalb der Reihe findet der Tag der offenen Tür „Hospiz mit allen Sinnen – Fühlen.Spüren.Hören. Sehen“ am Samstag, dem 12.10.2024 statt. Am 23.11.2024 werden die Referentinnen Andrea Huber (Theologin, Trauerrednerin, Trauerbegleiterin) und Susanne Sommer (Floristin und Trauerbegleiterin), den Workshop „Auch jedem Abschied wohnt ein Zauber inne – Rituale, die das Weitergehen leichter machen können“ anbieten. Weiter geht es dann am 22. März 2025 mit der Referentin Ursula Hendrich und ihrem Workshop „Erinnerungs-Bilder gestalten“. Hier soll Raum sein, Gefühlen Ausdruck zu geben, wenn es keine Worte mehr gibt. Mit angeleite-

ten unterschiedliche Kreativitätstechniken und bildkünstlerischen Formen entsteht eine Collage. Sie gibt Teilnehmenden eine Möglichkeit des Ausdrucks und der Sichtbarmachung, welche Erinnerungen sie im Erleben ihrer Trauer auf kreative Art und Weise festhalten möchten.

## Bevor ich sterbe, möchte ich ...

Im Herbst 2024 stellen auch die Themenwochen der Pfarrei St. Bernhard in Fürstenfeldbruck das Thema Leben und Sterben in den Mittelpunkt. Mit der Kunst-Installation „Bevor ich sterbe möchte ich...“ wird vom 01.11. bis zum 17.11. auf dem Vorplatz von St. Bernhard für dieses große Lebens-thema Sichtbarkeit und Raum geschaffen. Weitere Angebote zum Vertiefen finden im gleichen Zeitraum unter dem Motto „Leben – vor dem Tod, mit dem Tod, nach dem Tod“ in der Pfarrei statt.



Kunst-Installation „Bevor ich sterbe möchte ich ...“ vom 01.11. – 17.11.2024 auf dem Vorplatz der Pfarrei St. Bernhard in FFB.



Alle Infos zum  
Qualifizierungskurs  
finden Sie hier



## Der Trauer begegnen – Qualifizierungskurs zur Begleitung trauernder Menschen

Dieser sehr tiefgehende Qualifizierungskurs findet ab März 2025 statt. Er richtet sich an Institutionen mit Mitarbeitenden in Hospiz, Pflege, Palliativ Care, Trauer und Seelsorge, die sowohl in beruflichen Einsatzbereichen als auch im Ehrenamt tätig sind. Er steht auch weiteren Interessierten offen. Die Schulung wurde von der Hauptreferentin und Kursleiterin Rosmarie Maier ausgearbeitet. Sie ist zertifizierte Trauerbegleiterin des Bundesverbandes für Trauerbegleitung e.V., Fachbuchautorin und Mediatorin.

Die Fortbildung entspricht den Qualitätsstandards des BVT e.V. Unterstützt wird die Leitung von Petra Mayer. Beide Frauen sind auch Gründerinnen von „goldener bildungsweg“ und Expertinnen im Bereich Palliativ Care. Weitere Gast-ReferentInnen unterstützen das Team. In der Qualifizierung wird auf der kognitiven, pragmatischen und der affektiv-spirituellen Ebene gearbeitet. Die Teilnehmenden lernen über wissenschaftliche Erkenntnisse im Umgang mit Trauer, Kommunikation mit Trauernden und Gesprächsführung, Begleitung von Risikotrauer, Trauer bei Kindern und Jugendlichen, kultursensible Trauer, Bedeutung von Schuldgefühlen und Vergebungskompetenz, Trauerrituale, Setting in der Begleitung, Arbeit mit Trauergruppen, Trauercafés, interprofessionelle Zusammenarbeit uvm.

Was sollten Sie als Interessierte mitbringen? Notwendig ist die Bereitschaft zu den oben genannten Themen in die Tiefe zu gehen und zu eigenen Lebensverlusten und insbesondere der eigenen spirituellen Biografie zu reflektieren. Die Schulung

Qualifizierungskurs  
**DER TRAUER  
BEGEGNEN**  
Zur Begleitung trauernder Menschen

Der nächste Qualifizierungskurs  
zur/zum Trauerbegleiter:in startet ab  
18.03.2025

Anmeldung und Informationen zum Inhalt  
und Ihren persönlichen Zugangsvoraussetzungen  
erhalten Sie bei Annette Koller unter  
[info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de)

findet in 5 Moduleinheiten von je 3 Tagen (gesamt 120 Unterrichtseinheiten) in Präsenz statt. Hinzu kommt Selbststudium und Treffen in Interventionsgruppen mit insgesamt 24 Unterrichtseinheiten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: [info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de). Wir beantworten Ihnen gern alle Fragen und übersenden den Flyer zur Qualifizierung.

Annette Koller, Seniorenbildung

### Weiter Leben – Trost suchen

Wie wir Trauer erleben, ist sehr individuell. Ob und wie wir Trost finden ebenso.

Das Netzwerk Trauer Fürstfeldbruck – eine Initiative der katholischen und evangelischen Dekanate – vernetzt die verschiedenen Trauerangebote im Landkreis und seiner Umgebung und hat eine Neuauflage des Flyers über Trauerangebote erarbeitet.

Alle Informationen unter  
[www.netzwerktrauer-ffb.de](http://www.netzwerktrauer-ffb.de)



Foto © Neuro architekt – stock.adobe.com

# AN(GE)KOMMEN

Beratung, Begleitung und Unterstützung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Seit 2015 hat das Brucker Forum dank der Kooperation mit dem Landkreis Fürstentum eine Kompetenzstelle für Ehrenamt und Sprache, die die Arbeit der freiwilligen Sprachpat:innen im Asylbereich begleitet, berät und unterstützt. Carina Huamaní, die selbst aus Peru stammt und seit 2004 in Deutschland lebt, kennt die Hürden aber auch Möglichkeiten der Motivation für die ehrenamtliche Arbeit im Bereich Asyl und Flüchtlingshilfe.

Eine elementare Voraussetzung für eine gelungene Integration ist das Erlernen der deutschen Sprache und Kultur. Ohne Grundkenntnisse der deutschen Sprache wird der Alltag für die im Landkreis ankommenden Menschen zum Hindernislauf. Hier haben sich eine Zahl von Ehrenamtlichen tatkräftig und durchhaltend die Aufgabe gesetzt, Menschen unterschiedlicher Herkunft bei diesem Lernprozess zur Seite zu stehen. Die Ehrenamtlichen bekommen von der Koordina-



Foto © Ravpixel.com – stock.adobe.com

torin Beratung, Begleitung, die Möglichkeit für Austausch- und Vernetzungstreffen, Unterrichtsmaterialien sowie Literatur, um den Deutschunterricht anwendungsorientiert zu gestalten.

Die Lerngruppen in den verschiedenen Deutschkursen setzen sich aus unterschiedlichen Ethnien, Kulturen, Sozialsituationen und Bildungsgraden zusammen – vom Analphabeten bis zum Akademiker, der fließend zwei bis drei Sprachen spricht. Die Gruppengrößen und Lernenden ändern sich zum Teil innerhalb kürzester Zeit. Die Ehrenamtlichen treffen auf Traumatisierte, im Unterricht hermtollende Kinder, weinende Babys, auf hohe Erwartungen und die Hoffnung auf eine Wohnung und sichere Bleibe in Deutschland. Dennoch sind sie mit vollem Engagement dabei und unterstützen „ihre Schützlinge“, bei den ersten Schritten hin zum Verstehen und Erlernen der deutschen Sprache.

Obwohl viele der Flüchtlinge diese Art von ehrenamtlicher Hilfe nicht kannten, sind sie froh und dankbar, dass es sie gibt. Und für viele Helfer:innen ist diese Tätigkeit eine Bereicherung und sie schätzen die Möglichkeit, für andere Menschen etwas zu tun.

### Fortbildungen und Workshops für Ehrenamtliche

Um die anspruchsvolle Aufgabe der Ehrenamtlichen in der Flüchtlingshilfe und im Asylbereich zu unterstützen und sie auf die verschiedenen Facetten und Situationen in ihrem Tun vorzubereiten, koordiniert das Brucker Forum in Kooperation mit dem Caritas Zentrum FFB Fortbildungen und Fachveranstaltungen. Bei diesen Kursen erwerben Asylhelfer:innen wichtige Qualifikationen und bekommen neue Impulse, ein echter Mehrwert für ihr Engagement. Unter anderem werden Workshops zum Thema Interkulturalität, Umgang mit Trauma, Asylrecht sowie Umgang mit rassistischen Aussagen, genauso wie Vorträge über das Leben in den Herkunftsländern angeboten. Die Fortbildungen greifen die Themen und Bedarfe der Ehrenamtlichen auf. Austausch, Dialog und das Miteinander Gestalten mit den Sprachpat:innen und Asylhelfer:innen stehen hier im Vordergrund.

Die kostenfreien Fortbildungen werden durch die Erzdiözese München und Freising gefördert.

Hier sehen Sie unsere Fortbildungen für ehrenamtliche Sprach- und Asylhelfer:innen



### UNSERE NÄCHSTEN FORTBILDUNGEN:

Dienstag, 8.10.2024 19:00 – 20:30 Uhr, FFB

Erzähl mir von Kolumbien!

Montag, 14.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Erzähl mir von Jemen!

Donnerstag, 14.11.2024, 17:30 – 20:30 Uhr

Crashkurs: Türkisch für Anfänger

Donnerstag, 5.12.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

„Sag´s einfach“ – Leichte Sprache, die Brücke zu mehr Teilhabe

Samstag, 15.3.2025, 9:30 – 12:30 Uhr, FFB

Crashkurs: Ukrainisch für Anfänger

Donnerstag, 17.07.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

„Wir“ und „die Anderen“ – Umgang mit Alltagsrassismus in der sozialen Praxis

### Zu weiteren Themen planen wir Vorträge, Workshops und Fortbildungen:

- Umgang mit rechtsextremistischen Gefährdungen in der ehrenamtlichen Arbeit
- Workshop Diversity-Botschafter:in
- Interkulturalität, Kommunikation und Kooperation
- Workshop Jobbegleiter:in
- Crashkurs Spanisch
- Erzähl mir von Nigeria!



Carina Huamaní, Kompetenzstelle für Ehrenamt und Sprache



# SPRACHE ERLEBEN – KULTUR NÄHERBRINGEN

Hauptamtlich geleitete Deutschkurse mit Zusatzangeboten

Ich möchte in Deutschland leben, weil ich hier sicher bin und in Frieden leben kann. Am Anfang möchte ich Deutsch lernen, danach möchte ich Freunde und eine Arbeit finden – das sind Worte einer Teilnehmerin aus dem Mama lernt Deutsch-Kurs in der Grundschule an der Cerverterstraße. Das Erlernen der Sprache eröffnet Möglichkeiten und ist der Schlüssel zur Integration und gesellschaftlichen Teilhabe.

Ergänzend zu den Lerngruppen der Ehrenamtlichen koordiniert Carina Huamaní zahlreiche Deutschkurse, die von erfahrenen Sprachdozent:innen mit viel Motivation und Geduld geleitet werden. Unsere Lehrkräfte haben viel Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen aus verschiedenen Kulturen und gehen auf die sprachlichen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen ein. Die Kurse sind niederschwellig und offen für Flüchtlinge aus allen Ländern, unabhängig von ihrem Status bzw. Bleibeperspektive. Das Lernen wird ohne jeglichen Druck, in entspannter Atmosphäre und praxisorientiert gestaltet. Neben den Sprachkenntnissen vermitteln unsere Lehrkräfte grundlegende Informationen zum neuen Lebensumfeld der Teilnehmenden.

## Mama lernt Deutsch - Kurse

Bereits seit 2012 führen wir erfolgreich das Projekt „Mama lernt Deutsch“ an zwei Grundschulen in Fürstfeldbruck durch. Ab September 2024 wird ein weiterer Mama lernt Deutsch-Kurs an

einer Schule in Puchheim angeboten. Die enge Zusammenarbeit mit den jeweiligen Leitungen der Schulen (Grundschule Nord und Schule an der Cerverterstr. in FFB und Grundschule Puchheim-Süd) macht es möglich, dass der Bedarf kontinuierlich gedeckt werden kann. Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für Vorschulkinder (Vorkurs) teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler:innen der Grundschulen sind oder werden. Der Unterricht findet zur gleichen Uhrzeit wie der Vorkurs der Kinder statt und bietet eine Kinderbetreuung während der Unterrichtszeit an. Die Mütter haben somit die Chance in einer vertrauten und ruhigen Atmosphäre praxisnahe die Sprache zu erlernen. Der Kurs beschäftigt sich mit Themen aus ihrem Leben wie etwa „Wohnen“, „Bildung“ oder „Gesundheit und medizinischer Versorgung“. Im Unterricht arbeiten sie mit Texten aus ihrem Alltag, wie zum Beispiel Fahrplänen oder Briefen. So lernen sie wichtige Begriffe und nützliche Redewendungen, mit denen sie sich in alltäglichen Situationen verständigen können.

## Zusatzangebote fördern die kulturelle Teilhabe

Da das Erlernen der Sprache nicht nur im Unterricht stattfinden soll, sondern auch an außerschulischen Lernorten, werden wir auch im kommenden Schuljahr eine Reihe von Zusatzangeboten ins Leben rufen, die das Lernen mit allen Sinnen fördert und die gesellschaftliche Teilhabe am Kulturleben

im Landkreis FFB ermöglicht. Geplant sind unsere gut besuchten Stadtführungen in FFB genauso wie Museumsbesuche in leichter Sprache.

### Weitere Schulungen für Asylsuchende

Wir wissen, dass Sprache entscheidend für die Job- und Wohnungssuche ist. Darüber hinaus ist weiteres Wissen notwendig, um erfolgreich einen Arbeitsplatz oder eine Wohnung zu finden. Aus diesem Grund werden wir auch im kommenden Jahr die Fortbildung „Fit für die Bewerbung“ anbieten. In Zusammenarbeit mit Ibarus gGmbH erhalten die Teilnehmer:innen eine Übersicht über die zentralen Punkte, die sie bei überzeugenden Bewerbungsunterlagen und Vorstellungsgesprächen beachten sollten. In unserem „Mieter-Qualifizierungskurs“,

den wir in Kooperation mit der Gemeinde Maisach durchführen, bekommen Menschen mit Migrationshintergrund Tipps für die Wohnungssuche, wie man sich richtig um eine Wohnung bewirbt und wie ein gutes Miteinander in der neuen Unterkunft gelingt. Mit der Schulung nach dem Neusässer Konzept wird ein Weg geschaffen, die passende Wohnung zu finden und die Chancen im umkämpften Wohnungsmarkt deutlich zu verbessern.

Unsere Angebote im Bereich  
Sprachen finden Sie hier



## Sprachwerkstatt FFB

Das Sprachwerkstatt-Projekt ist eine Kooperationsveranstaltung der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstentfeldbruck, dem Brucker Forum und Turmgeflüster e.V.

**D**ie Sprachwerkstatt FFB ist ein schulbegleitendes Angebot für Grundschulkindern der dritten Klassen. Kinder mit Sprachförderbedarf erhalten die Möglichkeit, ihr Sprachverständnis und ihre Kommunikationsfähigkeit weiterzuentwickeln. Das Projekt versteht sich als Angebot zur handlungsorientierten Sprachförderung. Stärkeorientiert und sprachbewusst werden Kinder von geschulten Workshop-Leiter:innen auf ihrem Bildungsweg begleitet.

Alltagsorientierte sprachliche Bildung ist entwicklungs-, lebenswelt-, kultur- und kompetenzorientiert. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie in bedeutungsvolles Handeln eingebettet und durch feinfühliges Beziehungsarbeit begleitet ist und in allen Situationen des Angebots ihre praktische Umsetzung findet.

Die Sprachwerkstatt wird im Rahmen von zwei Workshopphasen im kommenden Schuljahr an je drei zusammenhängenden Tagen durchgeführt. Drei ganztägige Workshops sind auf das praktische Tun und handlungsbegleitende Sprechen ausgerichtet. Für die Pilotphase wurden

als Medium für die Sprachförderung ein Koch-, Sprach- und Forscherworkshop ausgewählt. Kreativ- und Bewegungsangebote, Spiele und Lieder ergänzen das abwechslungsreiche Programm. Die Workshops werden durch fachlich und pädagogisch geschultes Personal durchgeführt und von Ehrenamtlichen, Kulturdolmetscher:innen und/oder ausgebildete Jugendleiter:innen begleitet.

Zur Vertiefung der erworbenen Sprachkenntnisse und -fähigkeit werden an vier bis fünf Samstagen verschiedene Aktionen mit allen Grundschulkindern und ihren Familien gemeinsam durchgeführt. Ziel der Sprachwerkstatt FFB ist eine nachhaltige Förderung der Sprachkompetenz durch handlungsorientierte Sprachbegleitung in praktischen Angeboten mit ganzheitlichem Ansatz sowie das Vertiefen der erworbenen Sprachfähigkeiten und die Förderung sozialer und kultureller Kompetenzen.

Für weitere Informationen zu diesem Projekt oder bei Fragen wenden Sie sich an:

[info@sprachwerkstatt-ffb.de](mailto:info@sprachwerkstatt-ffb.de)

# FORUM 31

## ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN

Vielfalt mit allen Sinnen erleben

Das Forum 31 ist ein Ort der interkulturellen Begegnung, an dem seit mehr als 10 Jahren kulturelle Vielfalt erlebt und gelebt wird.

### Eine kulinarische Reise durch die Welt

Eine kulinarische Reise durch die Welt ist eine wunderbare Möglichkeit, verschiedene Kulturen und Traditionen kennenzulernen! Denn gemeinsames Kochen und Essen verbindet uns Menschen aus allen Kulturen und bietet eine ungezwungene Basis, in fremde Lebensweisen einzutauchen. Jedes Land hat seine eigenen einzigartigen Gerichte, die oft tief in der Geschichte und den Bräuchen der Region verwurzelt sind. Im kommenden Bildungsjahr können Sie lateinamerikanische Spezialitäten ausprobieren, die chinesische Küche kennenlernen, gemeinsam türkisch kochen, Gerichte aus Afghanistan kosten und vieles mehr.

In jedem Land gibt es auch lokale Süßspeisen, die es wert sind, probiert zu werden. Wie wäre es zum Beispiel mit Alfajores, ein typisches lateinamerikanisches Gebäck? Eine kulinarische Reise bietet nicht nur die Möglichkeit, verschiedene Geschmäcker zu entdecken, sondern auch eine Gelegenheit, mehr über die Menschen und ihre Lebensweise zu erfahren. Es ist eine Einladung, neue Zutaten, Gewürze und Kochtechniken auszuprobieren und vielleicht sogar einige Rezepte mit nach Hause zu nehmen!

Internationale Köstlichkeiten kann man auch bei unserem Brunch interkulturell genießen, der einmal im Monat in Kooperation mit dem LiB Mehrgenerationenhaus stattfindet. Hier laden wir Menschen jeglicher Herkunft und Alters zu einem sonntäglichen Frühstückstreff ein, um in gemüt-

**18.10.2024 Buen provecho – lateinamerikanische Spezialitäten gemeinsam gekocht**

**08.11.2024 Mǎnmǎn chí – Chinesische Spezialitäten gemeinsam gekocht**

**06.12.2024 Afiyet olsun – türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht**

**07.12.2024 Alfajores – lateinamerikanisches Gebäck gemeinsam zubereitet**

licher Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen und Interessantes über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen zu erfahren.

### „Aus aller Welt“, „Familie“ und „Körper und Geist“

Im Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen werden zu den drei Themengebiete „Aus aller Welt“, „Familie“ sowie „Körper und Geist“ vielfältige Veranstaltungen angeboten. Hier finden neben den internationalen Kochkursen zahlreiche interkulturelle Angebote wie etwa der deutsch-spanische Stammtisch, der interkulturelle Frauentreff, ein Percussion-Workshop oder der arabische Kulturnachmittag statt. Dabei steht im Fokus, welche Schätze die Menschen durch ihre bikulturellen Erfahrungen mit der deutschen Kultur und der jeweiligen eigenen Herkunftsgesellschaft mitbringen. Im Forum 31 sind wir offen für alle, die sich mit ihrer Migrationsgeschichte als Multiplikatoren einbringen und ihren Erfahrungsschatz als Ehrenamtliche, Refe-

rent:innen oder Kursleitungen weitergeben möchten. Außerdem gibt es im Forum 31 Veranstaltungen rund um Familie: hier finden Baby-Cafés und Babymassage für die Kleinsten, Bastelangebote für Kinder, Geburtsvorbereitungs- und Fitnesskurse für Mütter statt. Gesundheitskurse wie Yoga oder Meditation, Vorträge zur Ernährung oder Stressbewältigung runden das Angebot ab.

## Fest der Kulturen

Seit 2023 kann unter dem Motto „So bunt wie die Welt“ wieder ein gemeinsames Fest der Kulturen mit Musik, Tanz und Essen aus aller Welt veranstaltet werden. Um in Bruck die Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte bei ihrem Weg zu einer neuen Stadtgemeinschaft zu unterstützen, hat das Brucker Forum, in Zusammenarbeit mit der Stadt Fürstenfeldbruck, 2014 zum ersten Mal das Brucker Fest der Kulturen ins Leben gerufen. Das multikulturelle Fest wurde jährlich rund um das Forum 31 gefeiert, musste aber während der Pandemie ausfallen. Seit dem letzten Jahr kann das interkulturelle Sommerfest nun wieder durchgeführt werden. Das Rahmenprogramm wird

beim Fest der Kulturen, wie schon die Jahre zuvor, von Brucker Vereinen, Einrichtungen, Initiativen und Communities sowie Bürger:innen mit und ohne Migrationshintergrund gestaltet – so wird die kulturelle Vielfalt sichtbar. Neben kulinarischen Spezialitäten aus Ländern rund um den Globus informieren verschiedene Infostände und eine Ausstellung über internationale Projekte und Länder.

Auf der Bühne ist ein buntes, internationales Musik- und Tanzprogramm zu sehen, bei dem afrikanische Trommler, lateinamerikanische Tänzer, türkische Musiker, bayrische Musiker und viele mehr auftreten. Für die jüngeren Besucher ist ein fröhliches und abwechslungsreiches Kinderprogramm geboten. Das Fest der Kulturen zeigt, wie vielfältig und international die Brucker Gesellschaft ist. Hier kann man gemeinsam interkulturelles Flair erleben und genießen. 2024 musste das Fest kurzfristig aufgrund der schlechten Wetterprognose abgesagt werden. Die Planungen für das kommende Jahr haben bereits begonnen. Wir freuen uns auf das nächste Fest der Kulturen!



Hier sehen Sie alle interkulturellen Veranstaltungen



Das Logo für das Forum 31 spiegelt die bunte Vielfalt des Programms wider.



Das Haus 31 in der Heimstättenstraße 31: Hier eröffnete in einem ehemaligen Ladengeschäft das Forum 31 im November 2011. Ursprünglich startete das Forum 31 als Pilotprojekt, mittlerweile ist ein von der Erzdiözese München und Freising gefördertes Zentrum der Familie.



# WIR BAUEN BRÜCKEN ZWISCHEN DEN KULTUREN

Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®“

Für eine gelungene Integration braucht es „Übersetzer:innen“ zwischen den Kulturen und wer könnte das besser als Menschen mit Migrationserfahrungen. Diese wichtige Aufgabe übernehmen Kulturdolmetscher:innen, die Menschen aus ihrem Kulturkreis helfen und ihnen das Ankommen in Deutschland erleichtern. Sie begleiten ehrenamtlich zu Ärzten, in Kindergär-

ten, Schulen, Beratungsstellen, Behörden, Ämtern oder sind Referent:innen bei interkulturellen Veranstaltungen. Durch ihre Tätigkeit übernehmen sie eine wertvolle Aufgabe für die Gesellschaft, indem sie für ein besseres gegenseitiges Verständnis und Zusammenleben sorgen. Die Arbeit der Kulturdolmetscher:innen ist viel mehr als klassisches Dolmetschen – sie erklären kulturelle Hintergründe und Unterschiede, denn auch die Kultur muss für beide Gesprächspartner „übersetzt“ werden, um Missverständnisse zu vermeiden.

bildet und der siebte Durchgang ist in Planung. Themen im Qualifizierungskurs sind u.a. Migration und kulturelle Fremdheit, interkulturelle Begegnung & Kommunikation im interkulturellen Kontext, Religion in Deutschland heute, Erziehung, Familie & Rollenbilder interkulturell, Asyl & Beratung und vieles mehr. Wichtiger Bestandteil des Qualifizierungskurses ist auch das individuell gestaltete Praxisprojekt sowie die abschließende Projektpräsentation. Dabei stehen die Ressourcen der eigenen Migrationserfahrungen immer im Vordergrund. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Die Koordination und Vermittlung der Einsätze der Kulturdolmetschenden im Landkreis Fürstentum erfolgt durch den hauptamtlichen Integrationslotsen des Landratsamtes.

Das Konzept wurde von der Katholischen Erwachsenenbildung der Erzdiözese München und Freising, dem Dachauer Forum und der Domberg-Akademie entwickelt. Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration.



Foto © Rawpixel.com - shutterstock

„Ich glaube fest daran, dass Integration in eine neue Gesellschaft nicht nur von den Sprachkenntnissen abhängig ist, sondern auch von interkultureller Kommunikation ...“ Kulturdolmetscherin aus Ägypten

Vor fünf Jahren startete der erste Qualifizierungskurs in Fürstentum, mittlerweile wurden in sechs Ausbildungsgruppen 48 Kulturdolmetschende aus 27 verschiedenen Ländern ausge-

Der nächste Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®“ beginnt am 25. Oktober 2024. Alle Infos zur Ausbildung und zum Einsatzmanagement finden Sie hier.



# „MEINE ART – DEINE ART“

Freiraum, Begegnung, Kreativität.  
Ein Kunstprojekt, das Kulturen  
verbindet

**K**unst schafft Ausdrucksformen, die einen anderen Zugang zur Realität ermöglichen, dank ihrer subjektiven und emotionalen Sprache, sie eröffnet freie Räume, die sonst zu selten geworden sind und wirkt positiv auf dem Menschen ein. Ab Oktober beginnt ein Herzensprojekt der Koordinationsstelle Ehrenamt und Sprache mit Carina Huamaní in Kooperation mit engagierten Referentinnen und der Malschule FFB.

Dabei werden Menschen jeglicher Herkunft zusammenkommen und in entspannter Atmosphäre, frei von Leistungsdruck, mit den bereitgestellten Materialien experimentieren. In einem gemeinsamen Feld gegenseitiger Wertschätzung und Inspiration können die Teilnehmer:innen ihre ganz persönlichen künstlerischen Ausdrucksformen entwickeln. Die Kursleitung gibt thematische Anregungen, künstlerische Impulse und technische Anleitung.

Das Kunstprojekt bietet einen Rahmen für Begegnung und kreativen Austausch von Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen, ermöglicht das Kennenlernen und Vertiefen von Kunstformen (Malen, Zeichnen, Punch Needle, Stricken/Häkeln, Fotografieren), bietet Raum, neu erworbene Deutschkenntnisse anzuwenden und zu erproben, dient der Integration und Inklusion unterschiedli-

cher kultureller und sozialer Gruppen im Landkreis Fürstentfeldbruck, fördert das „Wir- und Zugehörigkeitsgefühl“ und ist eine wertvolle Bereicherung für den oft grauen Alltag der Geflüchteten. Das Projekt wird von der Erzdiözese München und Freising gefördert.

Sa, 5.10.2024 und 19.10.2024, 14.00 – 17.00 Uhr  
Pfarrheim St. Bernhard, St.-Bernhard-Str. 2, Fürstentfeldbruck

## FOTOGRAFIE – mit Julia Siefert

Sa, 9.11.2024 und 23.11.2024, 11.00 – 14.00 Uhr  
Forum 31, Heimstättenstr. 31, Fürstentfeldbruck

## PUNCH NEEDLE – mit Hülya Pfisterer & Sandra Huber

Di, 3.12.2024 und 17.12.2024, 18.30 – 20.30 Uhr  
Malschule FFB, Münchner Str. 27, Fürstentfeldbruck

## MALEN – mit Irene Nestler

Di, 14.01.2025 und 28.01.2025, 18.30 – 20.30 Uhr  
Malschule FFB, Münchner Str. 27, Fürstentfeldbruck

## ZEICHNEN – mit Irene Nestler

Sa, 8.02.2025 und 22.02.2025, 11.00 – 14.00 Uhr  
Forum 31, Heimstättenstr. 31, Fürstentfeldbruck

## STRICKEN – mit Alexia Atzemi

Ein Angebot für alle, die Freude am kreativen  
Gestalten in einer offenen, multikulturellen  
Gemeinschaft haben!



# Neue Räume



Nuovi spazi 新空间  
yeni alanlar neue kamre አድጎ ዕድላት  
naya utrymnen نوي فضاءات جديد  
niva utrymnen Нови простори Nieuwe ruimtes  
اوسيا تيلوچا نوي پروسپيکٽيوي نوي فضاءات جديد  
Oghere oghuru ruang baru  
Nye muligheter Derfetên nû hapësira të reja  
Nye rum Uued ruumid አዳዲስ ቦታዎች  
Naujos erdvės מרחבים חדשים Новые Возможности  
Novaj ĉambroj Nowe przestrzenie  
nouveaux espaces nuevos espacios أماكن جديدة  
Нові можливості new spaces

## NEUE RÄUME FÜR BEGEGNUNG

Zum 5. Mal finden die interkulturellen Tage im Landkreis FFB unter dem Motto „Zusammen leben – Zusammen wachsen“ statt.

Dieses Jahr finden vom 27. September bis 13. Oktober die interkulturellen Tage im Brucker Landkreis statt. Das Motto „Zusammen Leben, Zusammen Wachsen“ begleitet uns bereits seit einigen Jahren. Dieser Kerngedanke zeigt auf besondere Art und Weise, wie wichtig gemeinschaftliches Handeln, gegenseitiges Zuhören und aufeinander Zugehen ist.

Angelehnt an die bundesweite, interkulturelle Woche haben das Brucker Forum und der Integrationslotse des Landkreises FFB gemeinsam mit Vertretern aus Kommunen und verschiedenen Institutionen eine abwechslungsreiche Veranstaltungsreihe zusammengestellt. Im Rah-

men der interkulturellen Tage möchten wir vielfältige Räume für Begegnungen, für Austausch, Information, Diskussion und gemeinsame Erlebnisse öffnen. An mehreren Standorten im Landkreis wird

zu Lesungen, Workshops, kulinarischen Angeboten, Diskussionsrunden, einem Bilderbuchkino, einer Ausstellung und vielem mehr eingeladen.

Das bunte Programm, in dem für jedes Alter etwas dabei ist, zielt darauf ab, voneinander zu lernen und

Vorurteile abzubauen. Unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter und sozialem Status kann gemeinsam gefeiert und Diversität erlebt werden - und damit auch ein deutliches Zeichen gegen Rassismus gesetzt werden.

Bei der diesjährigen Auftaktveranstaltung laden wir Sie herzlich zum interkulturellen Familienfest mit dem Motto „Frauen aus aller Welt“ ein, den Abschluss bildet eine turbulente Clownsshow über Freundschaft. Der Programmflyer liegt in den Kommunen und Bibliotheken des Landkreises sowie bei anderen öffentlichen Institutionen und bei den beteiligten Einrichtungen zur Mitnahme aus.

Samstag, 28. September 2024, 14:00 – 18:30 Uhr

„Frauen aus aller Welt“ - Interkulturelles Familienfest als Auftaktveranstaltung der interkulturellen Tage

Dienstag, 08. Oktober 2024, 19:00 – 20:30 Uhr

„Erzähl mir von Kolumbien! – Landeskunde über ein Land voller unterschiedlicher Facetten“

Samstag, 26. Oktober 2024, 15.00 – 17.00 Uhr

„In Bruck und in der Welt dahoam“ – Willi Dräxler als Gast im Erzählcafé

Hier geht's zum Gesamtprogramm der interkulturellen Tage 2024  
[www.interkulturellewoche.de/2024/LK\\_Fürstenfeldbruck](http://www.interkulturellewoche.de/2024/LK_Fürstenfeldbruck)



# DIGITALE BILDUNGSANGEBOTE



KBWdigital: Online-Vorträge mit hochkarätigen Referent:innen zu aktuellen Themen

Online-Veranstaltungen sind ein fester Bestandteil in unserem Bildungsprogramm und erweitern unser bewährtes Programm vor Ort. Mit KBWdigital bieten wir Ihnen interessante, digitale Vorträgen mit bekannten Buchautor:innen zu den Bereichen Theologie, (Gesellschafts-)Politik und Familie an.

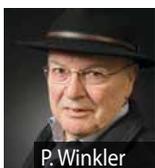
*Dienstag, 07.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr*  
**Israel ein Jahr danach – Krieg im Heiligen Land**



### Online-Vortrag und Gespräch mit Abt Nikodemus zur Lage in Israel

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 erlebte der Nahost-Konflikt eine neue Dimension: Israelische Geisel, humanitäre Krise, drohende Eskalation. Auch auf deutschen Straßen bleibt der Konflikt nicht aus: Demonstrationen für und gegen eine Seite, antisemitische Übergriffe und eine große Spaltung der Gesellschaft. Ein Jahr danach blicken wir zusammen mit Abt Nikodemus auf die aktuelle Lage. Wie ist ein (dauerhafter) Frieden möglich? Welche Auswirkungen hat der Krieg auf den Rest der Welt?

*Dienstag, 22.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr*  
**AMERIKA HAT DIE WAHL. Wie der Machtkampf ums Weiße Haus unsere Zukunft bestimmt**



### Online-Gespräch von und mit Peter Winkler und Dr. Christoph Straub

Im November wird in den USA gewählt. Es wird das Schicksalsjahr für Amerikas Demokratie. Wer sind die wichtigsten politischen Köpfe und wofür stehen sie? Wird die Hoffnungsträgerin Kamala Harris den zeitlichen Nachteil durch die verspätete Nominierung aufholen? Was haben Deutschland, Europa und die Weltpolitik von den USA nach den Wahlen zu erwarten? Der Autor Peter Winkler und Dr. Christoph Straub von der Bayerischen Amerika-Akademie tauschen sich über diese und weitere Fragen aus und bieten auch die Möglichkeit für Rückfragen und Diskussion.



*Dienstag, 03.12.2024, 20.00 – 21.30 Uhr*  
**Bindung ohne Burnout - Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen**



### Online-Lesung und Austausch mit der Autorin Nora Imlau

„Bindung ist nicht nur kuschlig und schön, sondern auch anstrengend.“ In ihrem Vortrag, analog zu ihrem gleichnamigen Buch, bietet die erfolgreiche Ratgeberautorin nicht nur Lösungen für Eltern, die im Familienalltag am Limit sind, sondern auch für die Mütter und Väter, die gar nicht erst in Überforderung oder gar einen Burnout hineingeraten wollen. Lieber glücklich als perfekt – lösungsorientiert und praxisnah zeigt Nora Imlau, auch anhand vieler persönlicher Beispiele und Informationen aus Psychologie und Wissenschaft, wie es gelingt, das Leben mit Kindern sowohl bindungs- und bedürfnisorientiert als auch entspannt und gelassen zu gestalten.

*Dienstag, 10.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr*  
**Erinnerungskultur – Von der Notwendigkeit, Gedenken neu zu denken**



### Online-Vortrag und Gespräch mit der Historikerin Mirjam Zadoff

Erinnerungskultur verbindet die Vergangenheit mit der Gegenwart und mit Fragen, wie wir in Zukunft leben wollen. Warum diese Arbeit so wichtig ist, wie sie gestaltet werden kann und was die Herausforderungen von Erinnerung in unserem Land sind, darüber spricht die österreichische Historikerin und Buchautorin Mirjam Zadoff an diesem Abend.

Kerstin Jäger, Geschäftsführerin  
jaeger@brucker-forum.de



Weitere Veranstaltungen und Infos zu KBWdigital finden Sie unter [www.kbw-digital.de](http://www.kbw-digital.de) und hier



# PROGRAMMÜBERSICHT

## Hier finden Sie eine chronologische Übersicht zu unseren Veranstaltungen.

Bei Veranstaltungsreihen mit (zwei)wöchentlichen Terminen sowie Kursen ist jeweils nur der erste Termin angegeben. Wir organisieren während des Bildungsjahres entsprechend der Nachfrage zusätzliche Kurse und weitere Angebote. Das gesamte Veranstaltungsprogramm finden Sie stets aktuell unter [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

09.09.2024	Freude und Gesundheit durch Bewegung Fürstenfeldbruck	11.09.2024	Musikschatzkiste für Kinder bis 4 Jahre mit Bezugsperson, verschiedene Kurse Eichenau / Maisach
09.09.2024	Handy-Sprechstunde. Hilfestellung zu Handy oder Tablet wöchentlich Puchheim	11.09.2024	Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter für Familien mit Kindern von 2-3 Jahren Günzlhofen
09.09.2024	Pilates Für Fortgeschrittene Adelshofen	11.09.2024	Fitness 60 + 1 – für Damen und Herren Gröbenzell
10.09.2024	Offener Bibeltreff – Evangeliumsgespräch. Die Bedeutung und Umsetzung für unser Leben, wöchentlich Fürstenfeldbruck	11.09.2024	Fitness 60 + 2 – für Damen und Herren Gröbenzell
10.09.2024	PEKiP-Kurs für März - April 2024 geb. Kinder Eichenau	11.09.2024	Mittwochsgymnastik, Konditionstraining Gröbenzell
10.09.2024	Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/Kleinstkinder bis ca. 18 Monate, verschiedene Kurse Eichenau / Maisach	11.09.2024	Bibelkreis: Zur Freiheit befreit – Der Galater- brief und seine Bedeutung für heute Maisach
10.09.2024	PEKiP-Kurs für Mai - Juni 2024 geb. Kinder Eichenau	11.09.2024	Fit mit Gymnastik Gröbenzell
10.09.2024	Seniorenprogramm der Pfarrei und Gemein- de Schöngeising Schöngeising	12.09.2024	Eltern-Kind-Gruppen (EKP®), 1. Trimester landkreisweit
10.09.2024	Seniorenclub St. Cäcilia Germering	12.09.2024	Baby-Café - Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich Emmering
10.09.2024	Mädchenprojekt HUPJEFI in Kamerun, Informationsabend Fürstenfeldbruck	12.09.2024	Offener Stilltreff -Treffpunkt für Mamas und Bald-Mamas, zweiwöchentlich Esting
10.09.2024	Sanfter Start in Kinderkrippe und Kinder- garten, Online	13.09.2024	Freitagscafé - Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kultu- ren kennenlernen, wöchentlich Fürstenfeldbruck
10.09.2024	Mit Babys und Kleinkindern, Eltern-Kind- Gruppe, Puchheim	13.09.2024	Seniorenkreis St. Josef, 14-tägig Puchheim
11.09.2024	Freude und Gesundheit durch Bewegung Fürstenfeldbruck	13.09.2024	Altenclubtreffen Maria-Himmelfahrt, drei- wöchig, Puchheim
11.09.2024	Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson, verschiedene Kurse Eichenau / Maisach	14.09.2024	Tassilo, Korbinian und der Bär – Bayern im frühen Mittelalter – Führung zur Ausstellung „1300 Jahre Korbinian in Freising“ Freising
11.09.2024	Baby-Café - Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, wöchentlich Mammendorf	14.09.2024	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck

14.09.2024	Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff Fürstenfeldbruck	17.09.2024	Bibelgespräch - Entdecken, nachdenken, neu denken – Thema: Offenbarung des Johannes Fürstenfeldbruck
15.09.2024	Kennst du schon arabische Wissenschaftler:innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren Fürstenfeldbruck	18.09.2024	Mein Kind verstehen – Erziehung leichter gemacht – Workshop für Eltern Online
15.09.2024	The Golden Age (Die Leichtigkeit des Seins) Tanzunterricht für Menschen ab 55 Jahren Fürstenfeldbruck	18.09.2024	Yoga am Abend Oberschweinbach
15.09.2024	Familienyoga – Inklusiv für alle Familien mit Kindern ab 3 Jahren, 14-tägig Altheimberg	18.09.2024	Yoga für Frauen Moorenweis
16.09.2024	Freude und Gesundheit durch Tanzen Fürstenfeldbruck	18.09.2024	LETS-Tauschring FFB – Offener Treff für LETS-Mitglieder, Freunde und Interessierte Fürstenfeldbruck
16.09.2024	Gesund und fit mach mit! Gröbenzell	19.09.2024	FenKid-Kurs für Kinder von 3 – 6 Monaten Frühe Entwicklung von Kindern begleiten Eichenau
16.09.2024	Älter werden und fit bleiben 1 Gröbenzell	19.09.2024	Baby-Café - Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich Kottgeisering
16.09.2024	Montagsgymnastik 1, Ganzkörpertraining Gröbenzell	19.09.2024	fitdankbaby® – MINI Kurs – Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3 – 8 Monate Fürstenfeldbruck
16.09.2024	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Mammendorf	19.09.2024	fitdankbaby® – Rückbildungskurs Für Mamas ab 6 Wochen nach der Geburt Fürstenfeldbruck
16.09.2024	Älter werden und fit bleiben 2 Gröbenzell	19.09.2024	FenKid Maxi für Kinder ab ca. 15 – 24 Monate – Frühe Entwicklung von Kindern begleiten Eichenau
16.09.2024	Montagsgymnastik 2, Ganzkörpertraining Gröbenzell	19.09.2024	Online-Forum: Demenz in der Familie Jeden Monat Impulse und Austausch Online
16.09.2024	Afrikanischer Tanz als ganzheitliches Bewegungstraining Fürstenfeldbruck	19.09.2024	Dynamisches Faszien Yoga – für einen geschmeidigen Körper Biburg
16.09.2024	Lobpreis/Gebetskreis, wöchentlich Germering	19.09.2024	Pilates Türkenfeld
16.09.2024	Meditationskreis – Ein Weg in die Stille, wöchentlich Puchheim	20.09.2024	fitdankbaby® – MAXI Kurs – Für Mamas mit Babys von ca. 8–12 Monate Fürstenfeldbruck
17.09.2024	Fit und gesund in jedem Alter Schöngesing	20.09.2024	Puente– FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck
17.09.2024	Gymnastik rund um den Hocker Gröbenzell	21.09.2024	Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee – Herrsching – Grafrath Herrsching
17.09.2024	Yoga am Vormittag Oberschweinbach		
17.09.2024	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck		

# PROGRAMMÜBERSICHT

21.09.2024	Spielideen für Papas mit ihren Kleinkindern. Gemeinsame Zeit für Papas und ihre Kinder von ca. 0–18 Monate Türkenfeld	26.09.2024	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung Türkenfeld
22.09.2024	Abenteuertour durchs Emmeringer Hölzl Für Familien mit Kindern von 4 – 8 Jahren Emmering	26.09.2024	Rücken- und Beweglichkeitsgymnastik Türkenfeld
22.09.2024	Brunch Interkulturell Fürstenfeldbruck	26.09.2024	Bibelabend: Der Bezug für unser Leben Fürstenfeldbruck
22.09.2024	Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor – 60 Jahre Pfarrkirche St. Bernhard, Fürstenfeldbruck	26.09.2024	Kanadas Osten. Von den Niagara-Fällen nach Nova Scotia Moorenweis
23.09.2024	Präventive Rückengymnastik für Männer und Frauen jeden Alters Mammendorf	27.09.2024	Heilendes Yoga – Hatha Yoga Schöengeising
23.09.2024	Heilendes Yoga – Hatha Yoga Adelshofen	27.09.2024	Kompaktkurs Demenz: Grundlegendes zum Krankheitsbild und zum Umgang mit Menschen mit Demenz Fürstenfeldbruck
23.09.2024	Französisch Kurs – à bientôt. Cours de conversation Eichenau	27.09.2024	Meditativer Kreistanz – Tanzend die Mitte finden Puchheim
23.09.2024	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Übungsabend Fürstenfeldbruck	27.09.2024	5 Jahre Familienstützpunkt Süd-West – Wir feiern in unserer Druck- und Farbenwerk- statt. Für Familien mit Kindern im Grund- schulalter, Grafrath
23.09.2024	Fit&strong – Fitness für Frauen in Fürstenfeldbruck Fürstenfeldbruck	28.09.2024	Rund um den Apfel – Familientag im Jex- hof für Kinder ab 4 Jahren mit Papa, Mama, Oma oder Opa Schöengeising
23.09.2024	Entspannt schwanger- Yoga für Schwangere Online	28.09.2024	Unterwegs mit Papa/Opa/Onkel auf dem Bau- ernhof – Inklusiv, für Kinder von 2–5 Jahren Landsberied
23.09.2024	Yoga mit Baby - Rückbildungsyoga Online	28.09.2024	Waldwichtel – Inklusiv, für alle Familien mit Kindern ab 5 Jahren Grafrath
24.09.2024	Ökumenisches Bibeltreffen Schöengeising	28.09.2024	Frauen aus aller Welt – Interkulturelles Familienfest Fürstenfeldbruck
24.09.2024	Baby-Café – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich Fürstenfeldbruck	28.09.2024	Waldbaden Türkenfeld
24.09.2024	Fit & Kid – Fitness für Frauen in Fürstenfeldbruck	30.09.2024	Keine Angst vor Babytränen - Online-Vor- trag für werdende und junge Eltern Online
24.09.2024	Zusammen ist man weniger allein-erzie- hend! Elterntalk: Thema Erziehung Online	01.10.2024	Sport für Mama mit Baby (ca. 3–9 Monate alt) Moorenweis
25.09.2024	Locker vom Hocker – Gymnastik rund um den Sitz Mammendorf	01.10.2024	Tanz mit uns! Traditionelle Folkloretänze und neu choreographierte Tänze. Alling
25.09.2024	Bewegungsabenteuer im Haus! Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen – für Familien mit Kindern von 1,5 – 2,5 Jahren Schöengeising	01.10.2024	Meditatives Tanzen im Jahreskreis Grafrath

01.10.2024	Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken Thema: Offenbarung des Johannes Fürstenfeldbruck	08.10.2024	Erzähl mir von Kolumbien! Landeskunde über ein Land voller unterschiedlicher Facetten Fürstenfeldbruck
02.10.2024	Hula Hoop – der neue Trendsport! Schöngesing	08.10.2024	Von Wanderbischöfen, Bären und unberechenbaren Herzögen – der Hl. Korbinian und sein bewegtes Leben Adelshofen
02.10.2024	Grenzen setzen und Demokratie in der Familie üben Online	09.10.2024	Smartphone und Internet – Grundkurs Eichenau
02.10.2024	Welche Relevanz hat das Christentum für die Demokratie? Fürstenfeldbruck	09.10.2024	Ikebana, die japanische Blumenkunst Für Anfänger und Fortgeschrittene Eichenau
03.10.2024	Wo die wilden Biber wohnen – Familienführung zum Biber Altheim	09.10.2024	Qigong Adelshofen
04.10.2024	Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand Fürstenfeldbruck	09.10.2024	Bibelkreis: Zur Freiheit befreit – Der Galaterbrief und seine Bedeutung für heute Maisach
04.10.2024	Gott und die Welt – Fragen an das Leben Abenteuerreise in die Welt des christlichen Glaubens Puchheim	10.10.2024	Rock the Billy Schöngesing
05.10.2024	Ernte-Dank Tanz Schöngesing	11.10.2024	Entdeckungsreisen für (Groß-) Eltern und Kinder (ca. 2–4 Jahre) Die kleine Maus Frederick Grafrath
05.10.2024	meine ART- deine ART – FOTOGRAFIE Unter Landschaften, Menschen und Licht Fürstenfeldbruck	11.10.2024	Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taizé Fürstenfeldbruck
05.10.2024	WISSENSwert – Die frühe Zeit „im Dunkel der Geschichte“: Was war vor der Erstnennung der Kirche St. Magdalena im Jahr 1286? Fürstenfeldbruck	11.10.2024	Resilienz – Die „Superkraft“ gegen Stress, Krisen und andere Katastrophen Moorenweis
07.10.2024	Hula Hoop – der neue Trendsport! Grafrath	11.10.2024	Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck
07.10.2024	Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Übungsgruppe ANWENDEN, AUSPROBIEREN, ÜBEN Eichenau	12.10.2024	Den eigenen Lebensstanz entdecken Tanzworkshop Gröbenzell
07.10.2024	Ein Jahr danach – Krieg im Heiligen Land Vortrag und Gespräch mit Abt Nikodemus zur Lage in Israel Online	12.10.2024	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck
08.10.2024	Demenz verstehen – Leben zu Hause Spezialkurs EduKation für pflegende Angehörige Puchheim	12.10.2024	Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff, Fürstenfeldbruck
08.10.2024	Qi Gong am Abend Altheim	12.10.2024	Hospiz mit allen Sinnen – Fühlen.Spüren. Hören.Sehen. Tag der offenen Tür Germering
		13.10.2024	Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor – Klosterkirche Fürstenfeld Fürstenfeldbruck

# PROGRAMMÜBERSICHT

14.10.2024	Infoabend über Mutterschutz, Elterngeld und Co Online	19.10.2024	Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee Dießen – Andechs Dießen
14.10.2024	Erzähl mir von Jemen! Kriegsland ohne Perspektive? Online	19.10.2024	Erste Hilfe am Kind, Kompaktkurs für Eltern Fürstenfeldbruck
15.10.2024	Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken Thema: Offenbarung des Johannes. Fürstenfeldbruck	19.10.2024	Babymassage, Berührung mit Respekt® Papaspzial Türkenfeld
15.10.2024	Wer war Jesus wirklich? Warum es wichtig ist, den historischen Jesus zu kennen Fürstenfeldbruck	19.10.2024	Tänze im Herbst – Stressbewältigung durch meditative Tänze Fürstenfeldbruck
15.10.2024	(Über)Lebenstipps für Elternkümmerer Impulse für alle, die sich um Ihre Eltern sorgen (werden) Fürstenfeldbruck	19.10.2024	Von Bäumen im Herbst – Inklusiv, für alle Familien mit Kindern ab 5 Jahren Grafrath
15.10.2024	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck	20.10.2024	Kennst du schon arabische Wissenschaftler:innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren Fürstenfeldbruck
16.10.2024	Entspannt schwanger – Yoga für Schwangere Online	20.10.2024	Boogie Woogie mit Christl und Harry Puchheim
16.10.2024	Yoga mit Baby – Rückbildungsyoga Online	21.10.2024	Babys schlafen anders Vortrag für werdende und junge Eltern Online
16.10.2024	Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter für Familien mit Kindern von 2–3 Jahren Günzlhofen	21.10.2024	Hilfe beim Helfen, Kostenfreie Seminarreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz Fürstenfeldbruck
17.10.2024	Entdeckungsreisen für (Groß-) Eltern und Kinder (ca. 2–4 Jahre) Kottgeisering	21.10.2024	Elterntalk:Thema Medienerziehung Für Eltern von Grundschulkindern Online
17.10.2024	Interkultureller Männertreff Fürstenfeldbruck	22.10.2024	Ökumenisches Bibeltreffen Schöngeising
17.10.2024	Medien in der Familie – Schwerpunkt Fake News – Moderne Lügen und Desinformation Online	22.10.2024	Online-Forum: Demenz in der Familie Jeden Monat Impulse und Austausch Online
18.10.2024	Mit Entdeckerlaune durch den Wald Familienangebot mit Kindern von 4–7 Jahren Türkenfeld	22.10.2024	AMERIKA HAT DIE WAHL. Wie der Machtkampf ums Weiße Haus unsere Zukunft bestimmt. Online
18.10.2024	Erziehen ohne Schimpfen und Strafen? Geht das? Einführungsabend für Eltern zum Thema wertschätzende Kommunikation in der Familie Schöngeising	22.10.2024	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Oberschweinbach
18.10.2024	Buen provecho – Lateinamerikanische Spezialitäten gemeinsam gekocht Fürstenfeldbruck	22.10.2024	Wer war Jesus wirklich? Warum es wichtig ist, den historischen Jesus zu kennen Fürstenfeldbruck
		22.10.2024	Immunstark durch den Winter – Gesund durch den Winter mit einfachen Mitteln Türkenfeld

22.10.2024	Zusammen ist man weniger allein-erziehend – Elterntalk: Thema Erziehung Online	02.11.2024	WISSENSwert Jetzt geht's richtig los: Das 13. Jahrhundert Fürstenfeldbruck
23.10.2024	Pause im Familienalltag? wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt Fürstenfeldbruck	02.11.2024	Meditative Tänze und Texte zu Allerheiligen, Allerseelen Schöngesing
23.10.2024	Wischen Sie mit! Antworten auf Fragen in der digitalen Welt Thema: Whatsapp und andere Nachrichten Fürstenfeldbruck	03.11.2024	Vorstellung und Einführung des Themas: „bevor ich sterbe möchte ich...“ Fürstenfeldbruck
24.10.2024	Älter werden in Gröbenzell: Chancen und Vielfalt Gröbenzell	03.11 – 24.11.2024	Ausstellung „Sterben, Tod und Friedhöfe im Judentum, Christentum und Islam“ Puchheim
24.10.2024	Paris – die Seine-Metropole. Ein Fest fürs Leben Moorenweis	04.11.2024	Afrikanischer Tanz als ganzheitliches Bewegungstraining Fürstenfeldbruck
25.10.2024	Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment“ Fürstenfeldbruck	05.11.2024	Yoga am Vormittag Oberschweinbach
26.10.2024	CHORekte Atemtechnik. Das Zwerchfell optimal nutzen Fürstenfeldbruck	05.11.2024	Qualifizierungskurs Digitalbegleiter:in als Online-Fortbildung für freiwillig Engagierte, die Senior:innen auf dem Weg ins Netz unterstützen Online
26.10.2024	Geocaching – Schnitzeljagd mit Hilfe von Satelliten Vätern in Aktion mit ihren Kindern (7–10 Jahren) Grafrath	05.11.2024	Wer kommt in den Himmel? Gesprächsabend Fürstenfeldbruck
26.10.2024	Kreatives Gestalten für Familien mit Kindern und Jugendlichen ab 8 Jahren „Goldsteine“ Fürstenfeldbruck	05.11.2024	Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken Thema: Offenbarung des Johannes Fürstenfeldbruck
27.10.2024	Brunch Interkulturell Fürstenfeldbruck	06.11.2024	Über die Endlichkeit meines Lebens Fürstenfeldbruck
27.10.2024	Kreativer, meditativer Oasentag Engelwirken – Engelwerkstatt Fürstenfeldbruck	06.11.2024	Yoga am Abend Oberschweinbach
29.10.2024	Museumsführung für Menschen mit Demenz und Begleitung Das Kloster Fürstfeld Fürstenfeldbruck	06.11.2024	Atem schenkt Leben und hält lebendig Germering
29.10.2024	Wer war Jesus wirklich? Warum es wichtig ist, den historischen Jesus zu kennen Fürstenfeldbruck	07.11.2024	fitdankbaby® – MINI Kurs – Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3-8 Monate Fürstenfeldbruck
29.10.2024	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament Luttenwang	07.11.2024	fitdankbaby® -Rückbildungskurs – Für Mamas ab 6 Wochen nach der Geburt Fürstenfeldbruck
01.11 – 17.11.2024	Thementage zu der Kunst-Installation „bevor ich sterbe möchte ich...“ Fürstenfeldbruck	07.11.2024	Gang über den Waldfriedhof Fürstenfeldbruck Fürstenfeldbruck
		07.11.2024	Percussion-Kurs Fürstenfeldbruck

# PROGRAMMÜBERSICHT

08.11.2024	fitdankbaby® – MAXI Kurs Für Mamas mit Babys von ca. 8–12 Monate Fürstenfeldbruck	11.11.2024	Medien in der Familie: Schwerpunkt Digitale Spiele Infoveranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen Online
08.11.2024	5 Jahre Familienstützpunkt Süd-West – Mär- chen und spielerische Übungen für Kinder ab 5 Jahren mit Mama, Papa, Oma, Opa Türkenfeld	12.11.2024	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und An- regungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck
08.11.2024	Màn màn chi – Chinesische Spezialitäten gemeinsam gekocht – Kochkurs Fürstenfeldbruck	12.11.2024	Rituale am Lebensende. Vortrag und Work- shop Fürstenfeldbruck
09.11.2024	LebensLust spüren – einfach DA sein! Tagesseminar für eine kleine Auszeit aus dem Alltag Eichenau	12.11.2024	Apokalypse – Bilder des Schreckens, Bilder der Hoffnung: Vision für heute Adelshofen
09.11.2024	meine ART-deine ART – PUNCH NEEDLE Etwas Einzigartiges entstehen lassen Fürstenfeldbruck	13.11.2024	Bibelkreis: Zur Freiheit befreit – Der Gala- terbrief und seine Bedeutung für heute Maisach
09.11.2024	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck	14.11.2024	Entdeckungsreisen für (Groß-) Eltern und Kinder (ca. 2–4 Jahre) Kottgeisering
09.11.2024	Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff Fürstenfeldbruck	14.11.2024	ELMAR – Eine Geschichte über das An- derssein – Erzähltheater für Familien mit Kindern von 3 – 6 Jahren, FFB
09.11.2024	Märchen machen Mut Ein Märchennachmittag für Erwachsene Puchheim	14.11.2024	Diagnose AD(H)S / ASS – was nun? Online- Treff für Eltern betroffener Kinder Online
10.11.2024	Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taizé Emmering	14.11.2024	Crashkurs Türkisch für Anfänger Online



## KATHOLISCHE ÖFFENTLICHE BÜCHEREI ST. MAGDALENA

Pfarrheim St. Magdalena, Marienplatz 1, 82256 Fürstenfeldbruck  
Seit 1909 ist unsere Pfarrbücherei (KöB) St. Magdalena aktiv.  
In unserem Bestand haben wir:

*Krimis und Thriller, Heimatromane, Aktuelle  
Romane, Sachbücher, Kinderbücher, Jugendbücher*

Geöffnet am:

Di von 10 – 11 Uhr | Mi von 15 – 17 Uhr | So von 10.30– 12.30 Uhr

Monika Goller, Beatrice Krüger und Monika Stachl freuen sich auf Ihren Besuch.

[www.pfarrei-magdalena-ffb.de](http://www.pfarrei-magdalena-ffb.de)

- 14.11.2024 Den roten Faden im Leben wiederfinden angesichts Krankheit und Sterben? Fürstenfeldbruck
- 15.11.2024 Kinder zeigen Eltern Kochen  
Gemeinsamer Kochkurs für Eltern mit Kindern von 6 –10 Jahren  
Grafrath
- 15.11.2024 Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur  
Fürstenfeldbruck
- 16.11.2024 Den eigenen Lebenstanz entdecken  
Tanzworkshop  
Gröbenzell
- 17.11.2024 Kennst du schon arabische Wissenschaftler:innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren  
Fürstenfeldbruck
- 18.11.2024 Elterntalk !Online! Thema Medienerziehung Für Eltern mit Jugendlichen  
Online
- 19.11.2024 Ökumenisches Bibeltreffen  
Schöngesing
- 19.11.2024 5 Jahre Familienstützpunkt Süd-West – wir feiern mit dem Hirtenbuben, verschiedenen Tieren und einem kleinen Zwerg. Tischpuppenspiel für Familien mit Kindern ab 4 Jahren  
Schöngesing
- 19.11.2024 Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken  
Thema: Offenbarung des Johannes  
Fürstenfeldbruck
- 19.11.2024 Begräbnisrituale – ein Rundgespräch im Rahmen der Ausstellung „Sterben, Tod und Friedhöfe im Judentum, Christentum und Islam“  
Puchheim
- 20.11.2024 LETS-Tauschring FFB – Offener Treff für LETS-Mitglieder, Freunde und Interessierte  
Fürstenfeldbruck
- 21.11.2024 Entspannt schwanger -- Yoga für Schwangere  
Online
- 21.11.2024 Yoga mit Baby – Rückbildungsyoga  
Online
- 22.11.2024 Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand  
Fürstenfeldbruck
- 22.11.2024 Stress und Angst – verstehen und umwandeln  
Fürstenfeldbruck
- 22.11.2024 Festliche Menüs zu Weihnachten mit passender Weinbegleitung  
Türkenfeld
- 23.11.2024 Dunkelheit und Licht – Inklusiver Märchen-nachmittag für Familien mit Kindern ab 4 Jahren  
Oberschweinbach
- 23.11.2024 Auch jedem Abschied wohnt ein Zauber inne – Rituale, die das Weitergehen leichter machen können  
Germering
- 23.11.2024 Erzählcafé in der Aumühle – In Bruck und in der Welt dahoam Gast: Willi Dräxler  
Fürstenfeldbruck
- 24.11.2024 Brunch Interkulturell  
Fürstenfeldbruck
- 25.11.2024 Klangmeditation und Klangmassage  
Entspannungstechniken mit Klangschalen  
Mammendorf
- 26.11.2024 Zusammen ist man weniger allein-erziehend – Elterntalk: Thema Erziehung  
Online
- 27.11.2024 Wischen Sie mit! Antworten auf Fragen in der digitalen Welt Thema: Unterhaltung (Mediatheken/Youtube/etc.)  
Fürstenfeldbruck
- 28.11.2024 Online-Forum: Demenz in der Familie  
Jeden Monat Impulse und Austausch  
Online
- 28.11.2024 Bibelabend: Der Bezug für unser Leben  
Fürstenfeldbruck
- 28.11.2024 Diagnose AD(H)S / ASS – was nun? Online-Treff für Eltern betroffener Kinder  
Online
- 03.12.2024 Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken Thema: Offenbarung des Johannes  
Fürstenfeldbruck
- 03.12.2024 Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen  
Fürstenfeldbruck
- 03.12.2024 meine ART-deine ART – MALEN  
Die gute-Laune-Künstlerin  
Fürstenfeldbruck
- 03.12.2024 Bindung ohne Burnout – Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen – Lesung und Austausch mit der Autorin Nora Imlau  
Online

# PROGRAMMÜBERSICHT

03.12.2024	Engel – Ein Vortrags- und Gesprächsabend zu Fragen und Antworten. Puchheim	13.12.2024	Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand Fürstenfeldbruck
04.12.2024	Stressbewältigung durch Achtsamkeit Info-Veranstaltung zum MBSR-Achtsamkeitskurs Fürstenfeldbruck	13.12.2024	Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck
04.12.2024	So duftet Weihnachten – so schmeckt Advent! Brauchtum und Spiritualität rund um Advent und Weihnachten Jesenwang	14.12.2024	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck
05.12.2024	Entdeckungsreisen für (Groß-) Eltern und Kinder (ca. 2–4 Jahre) Kottgeisering	14.12.2024	Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff Fürstenfeldbruck
05.12.2024	„Sag´s einfach“ – Leichte Sprache, die Brücke zu mehr Teilhabe Online	15.12.2024	Heilige Nacht in Puchheim Lesung mit musikalischer Begleitung Puchheim
06.12.2024	Afiyet olsun – türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht Kochkurs Fürstenfeldbruck	16.12.2024	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Oberschweinbach
07.12.2024	WISSENSwert – Auf und nieder wie im richtigen Leben: Die Jahre von 1400 bis 1600 Fürstenfeldbruck	17.12.2024	Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken Thema: Offenbarung des Johannes Fürstenfeldbruck
07.12.2024	Babymassage, Berührung mit Respekt® Papaspezial Türkenfeld	18.12.2024	LETS-Tauschring FFB – Offener Treff für LETS-Mitglieder, Freunde und Interessierte Fürstenfeldbruck
07.12.2024	5 Jahre Familienstützpunkt Süd-West – Wir feiern mit dem glücklichen Hans und anderen Märchenwesen – Märchenstunde für Familien mit Kindern ab 4 Jahren Moorenweis	20.12.2024	Wintersonnwende „Engel- und Segenstänze“ Schöngeising
08.12.2024	Kennst du schon arabische Wissenschaftler:innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren Fürstenfeldbruck	20.12.2024	Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taizé Fürstenfeldbruck
09.12.2024	Meditativer Tanz im Advent. „Die Stille tanzen“ Gröbenzell	07.01.2025	Eltern-Kind-Gruppen (EKP®), 2. Trimester landkreisweit
10.12.2024	Erinnerungskultur – Von der Notwendigkeit, Gedenken neu zu denken – Vortrag und Gespräch mit der Historikerin Mirjam Zadoff Online	07.01.2025	Offener Bibeltreff – Evangeliumsgespräch Die Bedeutung und Umsetzung für unser Leben, wöchentlich Fürstenfeldbruck
11.12.2024	Bibelkreis: Zur Freiheit befreit – Der Galaterbrief und seine Bedeutung für heute Maisach	07.01.2025	Mit Babys und Kleinkindern, Eltern-Kind-Gruppe Puchheim
12.12.2024	Die heilsame Wirkung der Meditation Fürstenfeldbruck	07.01.2025	PEKiP-Kurs für März – April 2024 geb. Kinder Eichenau
12.12.2024	Interkultureller Männertreff Fürstenfeldbruck	07.01.2025	PEKiP-Kurs für Mai – Juni 2024 geb. Kinder Eichenau
		07.01.2025	Seniorenclub St. Cäcilia Germering
		07.01.2025	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Mammendorf

08.01.2025	Fitness 60+ 1 – für Damen und Herren Gröbenzell	13.01.2025	Älter werden und fit bleiben 2 Gröbenzell
08.01.2025	Fitness 60+ 2 – für Damen und Herren Gröbenzell	13.01.2025	Montagsgymnastik 2, Ganzkörpertraining Gröbenzell
08.01.2025	Hula Hoop – der neue Trendsport! Schöngeising	13.01.2025	Lobpreis/Gebetskreis, wöchentlich Germering
08.01.2025	Mittwochsgymnastik, Konditionstraining Gröbenzell	14.01.2025	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und An- regungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck
08.01.2025	Fit mit Gymnastik Gröbenzell	14.01.2025	Gymnastik rund um den Hocker Gröbenzell
09.01.2025	Baby-Café – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich Kottgeisering	14.01.2025	Ökumenisches Bibeltreffen Schöngeising
09.01.2025	Rock the Billy Schöngeising	14.01.2025	Tanz mit uns! Traditionelle Folkloretänze und neu choreographierte Tänze. Alling
10.01.2025	Heilendes Yoga – Hatha Yoga Schöngeising	14.01.2025	meine ART-deine ART – ZEICHNEN Die gute-Laune-Künstlerin Fürstenfeldbruck
10.01.2025	Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand Fürstenfeldbruck	14.01.2025	Mediation – eine Methode zur Auflösung scheinbar unauflösbarer Konflikte Fürstenfeldbruck
10.01.2025	Freitagscafé – Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kultu- ren kennenlernen, wöchentlich Fürstenfeldbruck	16.01.2025	Baby-Café – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich Emmering
10.01.2025	Seniorenkreis St. Josef, 14-tägig Puchheim	19.01.2025	Boogie Woogie mit Christl und Harry Puchheim
10.01.2025	Altenclubtreffen Maria-Himmelfahrt, dreiwöchig, Puchheim	21.01.2025	Schlüssel zur Lebenskunst Wie wir mehr Lebenskunst erlernen können Puchheim
10.01.2025	Meditationskreis – Ein Weg in die Stille, wöchentlich, Puchheim	24.01.2025	Spielenachmittag für Familien Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern Grafrath
10.01.2025	Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck	26.01.2025	Brunch Interkulturell Fürstenfeldbruck
11.01.2025	WISSENSwert Hurra, wir leben noch: Die Zeit des Dreißig- jährigen Krieges und der Beginn des Barock Fürstenfeldbruck	29.01.2025	Pause im Familienalltag? wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt Fürstenfeldbruck
11.01.2025	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck	30.01.2025	Bibelabend: Der Bezug für unser Leben Fürstenfeldbruck
13.01.2025	Hula Hoop – der neue Trendsport! Grafrath	01.02.2025	WISSENSwert Gemeinsam geht (fast) alles: Wie baut man eine neue Kirche (fast) ohne Geld? Fürstenfeldbruck
13.01.2025	Gesund und fit mach mit! Gröbenzell	01.02.2025	Meditative Tänze zu „Lichtmess“ Schöngeising
13.01.2025	Älter werden und fit bleiben 1 Gröbenzell		
13.01.2025	Montagsgymnastik 1, Ganzkörpertraining Gröbenzell		

# PROGRAMMÜBERSICHT

02.02.2025	Da geht mir ein Licht auf. Lichterlabyrinth an Maria Lichtmess Puchheim	19.02.2025	Wischen Sie mit! Antworten auf Fragen in der digitalen Welt Thema: Einkaufen im Internet Fürstenfeldbruck
03.02.2025	Stressbewältigung durch Achtsamkeit Der MBSR-Acht-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn Fürstenfeldbruck	20.02.2025	Wir sind anders, als ihr denkt Der arabische Feminismus Lesung und Gespräch mit Claudia Mende Fürstenfeldbruck
04.02.2025	Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate, verschiedene Kurse Eichenau / Maisach	23.02.2025	Brunch Interkulturell Fürstenfeldbruck
04.02.2025	Frauen der Cook Inseln „...wunderbar geschaffen“ – Diavortrag zur Vorbereitung des Weltgebetstags Puchheim	27.02.2025	Bibelabend: Der Bezug für unser Leben Fürstenfeldbruck
05.02.2025	Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson, verschiedene Kurse Eichenau / Maisach	28.02.2025	Hoffnungsstark. Ökumenische Exerzitien im Alltag Online
05.02.2025	Musikschatzkiste für Kinder bis 4 Jahre mit Bezugsperson, verschiedene Kurse Eichenau / Maisach	04.03.2025	Testament, Erbrecht und Schenkungen Luttenwang
07.02.2025	Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck	08.03.2025	WISSENSwert Geduld muss man haben: St. Magdalena bekommt ein ‚Gesicht‘ Fürstenfeldbruck
08.02.2025	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck	08.03.2025	Tänze im Frühjahr – Stressbewältigung durch meditative Tänze Fürstenfeldbruck
08.02.2025	meine ART-deine ART – STRICKEN Kreativ mit Wolle und Nadeln! Fürstenfeldbruck	08.03.2025	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck
11.02.2025	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck	11.03.2025	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck
12.02.2025	Mit Herz und Klarheit – Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht – Vortrag und Austausch mit Dr. Herbert Renz-Polster Online	14.03.2025	20 Jahre Jubiläum: Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand Fürstenfeldbruck
14.02.2025	Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand Fürstenfeldbruck	14.03.2025	Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck
15.02.2025	Ein Fest für die Sinne. Innehalten – Wahrnehmen – Genießen Puchheim	15.03.2025	Crashkurs Ukrainisch für Anfänger Fürstenfeldbruck
17.02.2025	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Oberschweinbach	17.03.2025	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Mammendorf
19.02.2025	In der Trauer nicht allein sein Ein Kursangebot Puchheim	18.03.2025	Qualifizierungskurs – Der Trauer begegnen Zur Begleitung trauernder Menschen St. Ottilien
		18.03.2025	Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige Puchheim

19.03.2025	Wischen Sie mit! Antworten auf Fragen in der digitalen Welt Thema: Reiseplanung (MVV-App/Google Maps/etc...) Fürstenfeldbruck	28.04.2025	Eltern-Kind-Gruppen (EKP®), 3. Trimester landkreisweit
22.03.2025	ErinnerungsBilder gestalten Gefühlen mit Collage Ausdruck geben Germering	28.04.2025	Gesund und fit mach mit! Gröbenzell
23.03.2025	Brunch Interkulturell Fürstenfeldbruck	28.04.2025	Älter werden und fit bleiben 1 Gröbenzell
25.03.2025	Neu von Gott sprechen – Wie können wir neu von Gott sprechen, dass es lebendig, heilsam und wirksam wird? Adelshofen	28.04.2025	Montagsgymnastik 1, Ganzkörpertraining Gröbenzell
27.03.2025	Bibelabend: Der Bezug für unser Leben Fürstenfeldbruck	28.04.2025	Älter werden und fit bleiben 2 Gröbenzell
28.03.2025	Weidenflechtkurs Luttenwang	28.04.2025	Montagsgymnastik 2, Ganzkörpertraining Gröbenzell
04.04.2025	Fortbildungsseminar: Brücken der Erinnerung Biografearbeit mit Menschen mit Demenz Fürstenfeldbruck	28.04.2025	Lobpreis/Gebetskreis, wöchentlich Germering
04.04.2025	Kinder zeigen Eltern Kochen Kochkurs für Eltern mit ihren Kindern von 6 – 10 Jahren Grafrath	28.04.2025	Mit Babys und Kleinkindern Eltern-Kind-Gruppe Puchheim
04.04.2025	Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur Fürstenfeldbruck	28.04.2025	Meditationskreis – Ein Weg in die Stille, wöchentlich, Puchheim
05.04.2025	WISSENSwert – Unter'm Krummstab ist's gut leben: Es kommt auf die Perspektive an – die never ending story von Kloster und Markt Fürstenfeldbruck	29.04.2025	Offener Bibeltreff Evangeliumsgespräch Die Bedeutung und Umsetzung für unser Leben, wöchentlich Fürstenfeldbruck
08.04.2025	Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen Fürstenfeldbruck	29.04.2025	Gymnastik rund um den Hocker Gröbenzell
08.04.2025	Weichen stellen – Inspirationen für die selbstbestimmte dritte Lebenshälfte Fürstenfeldbruck	29.04.2025	Tanz mit uns! Traditionelle Folkloretänze und neu choreographierte Tänze. Alling
11.04.2025	Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand Fürstenfeldbruck	29.04.2025	Seniorenclub St. Cäcilia Germering
11.04.2025	Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen Oberschweinbach	29.04.2025	Älterwerden mit leichtem Gepäck – Simplify your life Vortrag mit Werner Tiki Küstenmacher Adelshofen
12.04.2025	Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende Fürstenfeldbruck	30.04.2025	Fitness 60+ 1 – für Damen und Herren Gröbenzell
27.04.2025	Brunch Interkulturell Fürstenfeldbruck	30.04.2025	Fitness 60+ 2 – für Damen und Herren Gröbenzell
		30.04.2025	Mittwochsgymnastik, Konditionstraining Gröbenzell
		30.04.2025	Fit mit Gymnastik Gröbenzell
		02.05.2025	Freitagscafé – Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kulturen kennenlernen, wöchentlich Fürstenfeldbruck

- 02.05.2025 Seniorenkreis St. Josef, 14-tägig  
Puchheim
- 03.05.2025 Geht um eins und seid eins!  
Weltlabyrinth-Tag in Puchheim  
Puchheim
- 03.05.2025 Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammer-  
see – Grafrath – St. Ottilien  
Grafrath
- 03.05.2025 Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen  
vor – Votivkapelle Hoflach  
Alling
- 06.05.2025 Offener Tragetreff – Infos, Tipps und  
Anregungen rund ums Tragen  
Fürstenfeldbruck
- 06.05.2025 Klangmeditation und Klangmassage  
Entspannungstechniken mit Klangschalen  
Mammendorf
- 06.05.2025 Die Welt als Garten – Vom Paradies  
träumen in Zeiten der Klimaverwerfungen?  
Puchheim
- 09.05.2025 Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stamm-  
tisch – Infos und Austausch über die dt. und  
span. Kultur  
Fürstenfeldbruck
- 10.05.2025 WISSENSwert  
Aus is und gar is: Die Säkularisation 1803  
und der Beginn ganz ‚neuer‘ Zeiten  
Fürstenfeldbruck
- 10.05.2025 Tanze dein Leben  
Gröbenzell
- 10.05.2025 Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende  
Fürstenfeldbruck
- 20.05.2025 Vorsorge für Krankheit und Alter –  
selbstbestimmt bis zuletzt. Tipps von  
Medizinanwältin Tanja Unger  
Fürstenfeldbruck
- 24.05.2025 Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen  
vor – Kirche zur Heiligsten Dreifaltigkeit,  
Waltenhofen  
Egenhofen
- 25.05.2025 Brunch Interkulturell  
Fürstenfeldbruck
- 31.05.2025 Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammer-  
see – (Geltendorf –) St. Ottilien – Schondorf  
Geltendorf
- 02.06.2025 Klangmeditation und Klangmassage  
Entspannungstechniken mit Klangschalen  
Oberschweinbach
- 06.06.2025 Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stamm-  
tisch – Infos und Austausch über die dt.  
und span. Kultur  
Fürstenfeldbruck
- 07.06.2025 WISSENSwert – Bruck und seine ‚Identität‘:  
Amper, Brücke, Leonhardikirche, kommunale  
Selbstständigkeit und vieles mehr...  
Fürstenfeldbruck
- 10.06.2025 Offener Tragetreff – Infos, Tipps und  
Anregungen rund ums Tragen  
Fürstenfeldbruck
- 22.06.2025 Brunch Interkulturell  
Fürstenfeldbruck
- 22.06.2025 Wir feiern ein Erdfest. Ein Fest der  
Dankbarkeit  
Puchheim
- 26.06.2025 Bibelabend: Der Bezug für unser Leben  
Fürstenfeldbruck
- 28.06.2025 Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammer-  
see – Schondorf – Dießen
- 28.06.2025 Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen  
vor – St. Leonhard  
Fürstenfeldbruck
- 04.07.2025 Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stamm-  
tisch – Infos und Austausch über die dt.  
und span. Kultur  
Fürstenfeldbruck
- 05.07.2025 WISSENSwert – Angekommen in der  
‚Gegenwart‘: das 20. Jahrhundert  
Fürstenfeldbruck
- 12.07.2025 Auf dem Rasso-Pilgerweg um den  
Ammersee – Dießen – Andechs  
Dießen
- 12.07.2025 Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende  
Fürstenfeldbruck
- 15.07.2025 Offener Tragetreff – Infos, Tipps und An-  
regungen rund ums Tragen  
Fürstenfeldbruck
- 17.07.2025 „Wir“ und „die Anderen“ – Umgang mit  
Alltagsrassismus in der sozialen Praxis  
Online
- 20.07.2025 Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen  
vor – St. Georg, Roggenstein  
Eichenau
- 31.07.2025 Bibelabend: Der Bezug für unser Leben  
Fürstenfeldbruck

# NÜTZLICHE ADRESSEN

Ambulante Pflege Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 3207-28

Bayerisches Pilgerbüro [www.pilgerreisen.de](http://www.pilgerreisen.de)

Beratungsstelle & Unterkunft für wohnungslose Menschen: Hasenheide 1, FFB, Tel. 08141 34270

Beratungsstelle für Migration Erstberatung: FFB,  
Tel. 08141 3207-13 und Germering, Starnberger Weg 50,  
Tel. 089 8949386

Caritas Zentrum Fürstenfeldbruck: Hauptstr. 5, FFB,  
Tel. 08141 3207-0; [www.caritas-fuerstenfeldbruck.de](http://www.caritas-fuerstenfeldbruck.de)

Caritas Zentrum Germering: Otto-Wagner-Str. 11,  
Germering, Tel. 089 84 80 79 10;

Diakonisches Werk, [www.diakoniefb.de](http://www.diakoniefb.de)

Ehe- Familien- und Lebensberatung: Dachauer Str. 8,  
82256 Fürstenfeldbruck;  
Tel. 08141 33753; [www.eheberatung-muenchen.de](http://www.eheberatung-muenchen.de)

Elterntelefon: Mo, Do, jeweils. 15.00 – 18.00 Uhr,  
DI 09.00 – 12.00 Uhr, Tel. 08141 512526

Frauennotruf Fürstenfeldbruck, Am Sulzbogen 56,  
82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 290850

Kath. Jugendstelle: Dachauer Str. 8,  
82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 524680,  
[www.jugendstelle-ffb.de](http://www.jugendstelle-ffb.de)

Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung:  
Tel. 08141 227690

Kummertelefon für Kinder und Jugendliche: Mo + Do  
jeweils 15.00 – 18.00 Uhr, Di 9.00 – 12.00 Uhr  
Tel. 08141 512525

Landratsamt Fürstenfeldbruck,  
Servicetelefon: 08141 519999, Münchner Str. 32,  
82256 Fürstenfeldbruck

LiB-Mehrgenerationenhaus, Begegnungsstätte,  
Am Sulzbogen 56, 82256 Fürstenfeldbruck,  
Tel. 08141-316615

Malteser Hilfsdienst, Wildmoosstraße 3,  
82194 Gröbenzell, Tel. 08142 5968-0

Netzwerk Trauer, Angebote für Trauernde im Landkreis  
Fürstenfeldbruck. [www.netzwerktrauer-ffb.de](http://www.netzwerktrauer-ffb.de),  
Tel. 0171 864 47 02

Ökumenische Nachbarschaftshilfe mit Sozialdienst,  
Am Sulzbogen 56, Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 3166-0

Soziale Beratung für Schuldner:  
Fürstenfeldbruck Tel.: 08141 3207-39,  
Germering: Tel. 089 84807910

Soziale Beratung und Gemeindeorientierte Soziale  
Arbeit: Fürstenfeldbruck: Tel. 08141 3207-14 oder -24

Telefonseelsorge – deutschlandweit täglich 24 Stunden  
erreichbar, kostenfrei und anonym –  
per Tel. 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222 oder 116 123  
per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

Bürgerpavillon, Heimstättenstr. 24, Fürstenfeldbruck,  
Tel. 08141 224775

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Brucker Forum e.V.  
Katholisches Kreisbildungswerk  
für Stadt und Landkreis FFB  
St. Bernhard-Str. 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Telefon +49 8141 44994  
[info@brucker-forum.de](mailto:info@brucker-forum.de)  
[www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

### Verantwortlich für den Inhalt (V.i.S.d.P.):

Kerstin Jäger, Geschäftsführerin

### Satz und Layout:

Helga Hansel Grafik & Design  
Auflage: 2.000 Stück

### Bildnachweise:

Alle Fotos der Mitarbeitenden des Brucker Forum:  
Fotostudio Photogenika München oder privat  
Titel: Annett Seidler – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com);  
S. 21: fotomowo-[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com); ArtisanSamurai-  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com); kegfire-[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com);  
S. 26: funky-data-[istockphoto.com](http://istockphoto.com); FenKid; aure-  
mar-[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com); uv-group-[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com);  
Halfpoint-[istockphoto.com](http://istockphoto.com); fit&Kid FFB  
S. 47: Abt Nikodemus Schnabei ©Elias Ungermann;  
Peter Winkler ©Géraud Siegenthaler; Dr. Christoph  
Straub ©Bayerische Amerika-Akademie/Jasmin  
Falk; Mirjam Zadoff ©Henning Schlottmann; Nora  
Imlau ©Nessi Gassmann  
Weitere Bildnachweise siehe jeweiliges Bild; alle  
weiteren Bilder Archiv Brucker Forum, [pixabay.com](http://pixabay.com);  
[unsplash.com](http://unsplash.com)

### Rechte:

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des kath. Kreisbildungswerkes Brucker Forum e.V. urheberrechtswidrig und deshalb strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12518-1907-1001



# WIR SAGEN DANKE FÜR DIE FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG UND DIE GUTE ZUSAMMENARBEIT

Unsere Zuschussgeber:

## Erzdiözese München und Freising

Die Erzdiözese München und Freising unterstützt das Brucker Forum, um Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Fürstenfeldbruck zu ermöglichen.



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING

Dies geschieht auf der Grundlage der „Leitlinien Katholischer Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“. Das katholische Bildungswerk erhält einen finanziellen Zuschuss der Erzdiözese München und Freising zu Sach-, Personal- und Maßnahmenkosten des Vereins. Günstige Teilnehmergebühren sowie ein qualifiziertes und vielfältiges Angebot werden dadurch möglich. Zudem werden vom Erzbistum bis zum Jahr 2024 Sondermittel zur strukturellen Stärkung der katholischen Bildungswerke zur Verfügung gestellt.

[www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

## KEB München und Freising



Das Brucker Forum ist Mitglied in der „Arbeitsgemeinschaft Katholischer Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising e.V.“ In der KEB München und Freising arbeiten alle freien Träger, Bildungshäuser und weitere kirchliche Einrichtungen zusammen, die kontinuierlich katholische Erwachsenenbildung anbieten, um gemeinsam ein qualifiziertes Angebot zu gewährleisten und Synergieeffekte zu erzielen. Die KEB München und Freising stellt katholische Erwachsenenbildung in kirchlicher, politischer, fachlicher und gesellschaftlicher Öffentlichkeit dar und fördert innovative Projekte, die zur Profilierung und Weiterentwicklung der kirchlichen Erwachsenenbildungsträger führen.

[www.keb-muenchen.de](http://www.keb-muenchen.de)



Landkreis  
Fürstenfeldbruck

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Jugendsozialstiftung  
der Familie Dr. Rieder  
Treuhandstiftung der Stiftung Kinderfonds München



Hans Kiener  
STIFTUNG

Stiftung der  
Sparkasse Fürstenfeldbruck

Joachim und Adolfine Sighart-Stiftung



BÜRGERSTIFTUNG  
FÜR DEN LANDKREIS FÜRSTENFELDBRUCK



Willkommen  
im Leben



Fürstenfeldbruck  
Stadt · Land · Fluss



Caritas  
Nah | Am Nächsten

## KEB Bayern

Das Kreisbildungswerk ist auch Mitglied der „Landesarbeitsgemeinschaft für katholische Erwachsenenbildung in Bayern e.V.“ und damit anerkannter Träger der öffentlichen Erwachsenenbildung. Es wird durch den Freistaat Bayern nach dem Erwachsenenbildungsförderungsgesetz (EbFöG) gefördert.

[www.keb-bayern.de](http://www.keb-bayern.de)



## Pfarreien, Kommunen und Landkreis

Ebenso tragen die Zuschüsse von Pfarreien und Kommunen, dem Landkreis Fürstenfeldbruck und Spenden dazu bei, den kirchlichen und öffentlichen Bildungsauftrag des Bildungswerkes zu erfüllen.

*Wir bedanken uns herzlich bei allen Zuschussgebern und Spendern, ohne deren Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich wäre.*

## Weitere Kooperations- und Netzwerkpartner:

Agenda 21 Büro des Landkreises FFB • Bauernhofmuseum Jexhof • Bildungswerke in der Diözese München und Freising • BRK FFB • Evangelische Kirchengemeinden im Landkreis Fürstenfeldbruck • Fachstellen im Landratsamt Fürstenfeldbruck • Fachstellen im Erzbischöflichen Ordinariat München (EOM) • Forstlicher Versuchsgarten Grafrath • Gemeinde-, Stadt- und Pfarrbüchereien • Germeringer Insel • Katholische Jugendstelle im Dekanat FFB • Kindertagesstätten und Schulen im Landkreis • Kommunen im Landkreis • Netzwerk „Junge Eltern/Familien, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürstenfeldbruck • Museum Fürstenfeldbruck • Ökumenischer Sozialdienst Fürstenfeldbruck und Emmering • Ökumenische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche • Ökumenischer Sozialdienst Gröbenzell • Puchheimer Kinderreich e.V. • Rassokinderbetreuungsverein e.V. • Schwangerenberatung Donum Vitae FFB • Stiftung Kinder forschen • Turmgeflüster e.V. • Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Bayern e.V. • VdK Kreisverband FFB • vhs Fürstenfeldbruck



Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration



Bildungswerk Rosenheim  
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG



Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.  
wertorientiert . bilden



Katholisches Bildungswerk  
im Landkreis Miesbach e.V.  
kultur begegnung wissen



# Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

**Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse –**  
ganz einfach mit dem bequemen  
Kontowechselservice – und  
sichern Sie sich das **Girokonto  
Ideal Premium inklusive  
Mastercard Gold (Kreditkarte)**  
ein Jahr kostenlos!



Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter  
[sparkasse-ffb.de/wechseln](https://sparkasse-ffb.de/wechseln)



Sparkasse  
Fürstenfeldbruck