Brucker Forum Magazin

september 2023
august 2024

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Fürstenfeldbruck

www.brucker-forum.de

Brucker Forum e.V.
Kath. Erwachsenenbildung

Brucker Forum e.V.
Kath. Erwachsenenbildung
im Landkreis Fürstenfeldbruck

St. Bernhard–Str. 2
82256 Fürstenfeldbruck
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

SOCIAL MEDIA
Folgen Sie uns auf
facebook.com/BruckerForum
facebook.com/elternimlandkreisfuerstenfeldbruck
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

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

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Jahresthema für dieses Bildungsjahr lautet MUT! Mut ist eine Ressource, die wir brauchen, um Herausforderungen bewältigen sowie Veränderungen positiv begegnen und annehmen zu können. Gerade in den aktuell herausfordernden Zeiten, in der weltweit Krisen unseren Alltag beeinflussen und wir die Zukunft neu gestalten müssen, bedarf es vielfach MUT. Mut zum Dialog um Sprachlosigkeit zu überwinden, Mut zur Toleranz wenn Einstellungen und Meinungen nicht übereinstimmen oder gegensätzlich erscheinen, Mut zum Frieden um miteinander leben zu können, Mut zur Gerechtigkeit und Mut zum Perspektivwechsel, um sich gegenseitig verstehen zu können. Mut bedeutet einen Schritt zu wagen, der Überwindung kostet, etwas zu tun, das nicht selbstverständlich ist, neue Wege zu erkunden, den ersten Schritt zu gehen, über sich hinauszuwachsen, ungeahnte Stärken und Fähigkeiten bei sich und anderen Menschen zu entdecken und vieles mehr.

Wer die Brücke auf unserem Titelbild kennt und auf ihr die Schlucht überschritten hat, hat vielleicht schon erlebt, was Mut bedeutet und was Mut bewirken kann.

Neues Terrain werden im nächsten Jahr auch zwei unserer Mitarbeiter*innen beschreiten, wenn sie in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Elfriede Pollner, die 23 Jahre im Brucker Forum als Verwaltungskraft gearbeitet hat, und Dr. Helmut Schnieringer, der seit 25 Jahren für die theologische Bildung im Bildungswerk verantwortlich ist. Beiden möchten wir an dieser Stelle für ihr bisheriges Engagement, ihre Kompetenz und auch ihren Mut danken. „Wir freuen uns auf die noch verbleibende Zeit der Zusammenarbeit!“

Analog zu unserem Jahresthema gehen auch wir neue Wege und starten in das neue Bildungsjahr erstmals mit einem Magazin, in dem wir Ihnen verschiedene Themenbereiche vorstellen und Ihnen wissenswerte Hintergrundinformationen zu einzelnen Projekten und Veranstaltungen geben möchten.

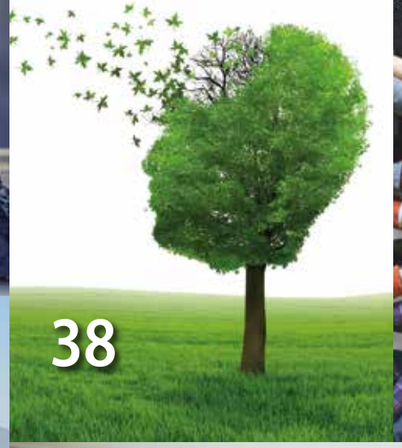
In unserer Veranstaltungsreihe „Frauen lehren die Kirche“ stellen wir Ihnen mutige Frauen vor, die in der Kirche Neues auf den Weg brachten, bei dem Workshop „Mut tut gut“ können Sie Ihre eigenen Mut-Ressourcen entdecken und vielleicht möchten Sie auch „neue Räume“ kennenlernen, die wir im Rahmen der interkulturellen Tage eröffnen.

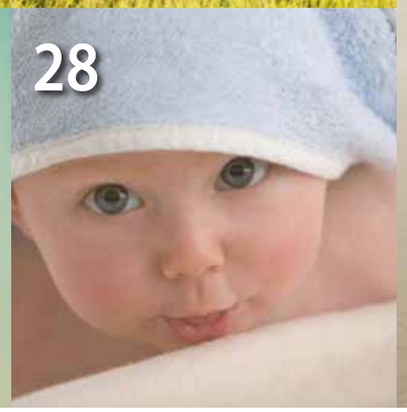
Viele weitere Veranstaltungen finden Sie in unserer Programmübersicht, unser gesamtes Angebot und detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen sehen Sie stets aktuell auf unserer Website. Dank des Engagements und Einsatzes des hauptamtlichen Teams und der ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten in den Pfarreien ist das Jahresprogramm wieder abwechslungsreich und vielseitig. An dieser Stelle vielen Dank an Alle für ihr Mitwirken und Engagement!

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Schmökern in unserem neuen Magazin. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren vielfältigen Kursen, interessanten Vorträgen und weiteren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Tommy Beer
1.Vorsitzender

Kerstin Jäger
Geschäftsführerin





INHALT

VORWORT 3

ÜBER UNS 6

MEINE ERFAHRUNGEN IN DER BILDUNGSARBEIT 8

DIE BILDUNGSBEAUFTRAGTEN 9
Bildungsarbeit vor Ort

RELIGION, GLAUBE, SPIRITUALITÄT

AM PULS DER ZEIT 10
Neue Fragen verlangen neue Antworten

DAUERBRENNER BEIM BRUCKER FORUM 11
Pilgern auf dem Rasso-Weg und Kirchenführungen

IM ZEICHEN KIRCHLICHER ERNEUERUNG 12
Bildung und Seelsorge gehören zusammen

DIE WELT DER LITURGIE ENTDECKEN 13
Eine Ausbildung für Leitungen von Gottesdiensten

FRAUEN LEHREN DIE KIRCHE 14
Eine Vortragsreihe über mutige Frauen, die in der Kirche Neues auf den Weg brachten

DIE WOLKE DES NICHTWISSENS 16
Ein Kurs zur Einführung in Meditation und Kontemplation

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT 17
Der neue MBSR Kurs

25 JAHRE THEOLOGISCHE ERWACHSENEN - BILDUNG BEIM BRUCKER FORUM 18

FAMILIE & PARTNERSCHAFT

VON ANFANG AN BEGLEITEN WIR FAMILIEN 20
Vielfältige Veranstaltungen für jede Familienphase

FÜR EINEN GUTEN START ALS FAMILIE 22
Unsere Angebote für die erste Zeit mit dem Baby

DAS ELTERN-KIND-PROGRAMM EKP 24
Gemeinsam wachsen

FAMILIENSTÜTZPUNKT DER VG MAMMENDORF & FAMILIENSTÜTZPUNKT SÜD-WEST 26
Beratung und Veranstaltungen für Familien im westlichen Landkreis

PRAKTISCHE HILFE NACH DER GEBURT 28
Unser Projekt wellcome

DIGITALES

DAS BISSCHEN CARE-ARBEIT!? 29
KBWdigital bietet zwei Online-Vorträge zum Thema Care-Arbeit

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

GESUND UND FIT 30
Kurse und Veranstaltungen rund um Gesundheit und Wohlbefinden

LEBEN & GESELLSCHAFT

ÄLTER WERDEN MIT LEICHTEM GEPÄCK 33
Vom Alt sein und Alt werden

SPUREN MEINES LEBENS 34
Erinnern und Erzählen über das eigene Er-Leben

ENGAGEMENT BILDEN UND FÖRDERN 36
Möglichkeiten für freiwilliges Engagement – zwei Beispiele

ANDERS DENKEN FÜR DEMENZ 38
Angebote rund um das Thema „Demenz“

FORT- UND WEITERBILDUNG

DAMIT DIE KRAFT ERHALTEN BLEIBT 40
Beratung, Begleitung und Unterstützung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

SPRACHE ALS SCHLÜSSEL ZUR INTEGRATION 41
Hauptamtlich geleitete Deutschkurse mit Zusatzangeboten

INTERKULTURELLES

FORUM 31 – ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN 42
Vielfalt (er)leben mit allen Sinnen

WIR BAUEN BRÜCKEN ZWISCHEN DEN KULTUREN 44
Qualifizierungskurs Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment

ZUSAMMEN LEBEN – ZUSAMMEN WACHSEN 46
Die interkulturellen Tage im Landkreis eröffnen neue Räume

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 Mitgliedsgemeinden bieten wir ein flächendeckendes Bildungsangebot im Landkreis an.

Das 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 werteorientierte 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^{PLUS}.

Vorstand und Geschäftsführender Ausschuss

Tommy Beer
1. Vorsitzender

Dr. Martin Steber
2. Vorsitzender

Marion Ablaßmayer-Reil
Geschäftsf. Ausschuss

Annette Becker
Geschäftsf. Ausschuss

Wilhelm Dräxler
Geschäftsf. Ausschuss

Dr. Marianne Habersetzer
Geschäftsf. Ausschuss

Pfarrer Stefan Menzel
Geschäftsf. Ausschuss

Markus Mayer
Geschäftsf. Ausschuss

Dr. Helmut Schnieringer
Geschäftsf. Ausschuss

Team der Geschäftsstelle

Kerstin Jäger
Geschäftsführerin

Dr. Helmut Schnieringer
Theologischer Referent

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

Silvia Stumpf, Leitung Familienstützpunkt Süd-West, wellcome-Koordinatorin

Ingrid Woller-Schleich
Leitung Familienstützpunkt VG Mammendorf

Franziska Ege-Heyer,
interkulturelle Erwachsenenbildung (in Elternzeit)

Annette Koller
Referentin für Seniorenbildung und Demenz

Carina Huamaní
Kompetenzstelle für Ehrenamt und Sprache

Karin Klehmet
Verwaltung, Zuschusswesen

Gabi Krapf
Verwaltung, Buchhaltung, Werbung

Elfriede Pollner
Verwaltung, Zahlungsverkehr, Statistik

Brucker Forum e.V.
Kath. Erwachsenenbildung
im Landkreis Fürstenfeldbruck

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

Kontakt
E-Mail: info@brucker-forum.de
Internet: www.brucker-forum.de
Telefon: 08141 - 44994

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

MEINE ERFAHRUNGEN MIT DER BILDUNGSARBEIT

Im Februar 2024 beginnt für unsere Mitarbeiterin Elfriede Pollner nach 23 Jahren im Brucker Forum der Ruhestand.

Die Zeit verging so schnell. Nun sind 23 Jahre voller Abwechslung und Freude an meiner Arbeit in der Verwaltung vom Brucker Forum vergangen und jetzt freue ich mich trotzdem, wenn Ende Januar 2024 mein Ruhestand beginnt.

Bereits vor meinem beruflichen Einstieg beim Brucker Forum war ich von der Einrichtung mit den interessanten Veranstaltungen und Angeboten begeistert. Als Teilnehmerin und später auch als Bildungsbeauftragte hat mir die Organisation, Planung und Durchführung von Veranstaltungen viel Freude bereitet.

In der Phase meiner Familiengründung engagierte ich mich bei der Organisation von Angeboten und Veranstaltungen für Familien in der Pfarrei. In guter Erinnerung sind mir die Familienwochenenden, die ich damals bereits über das Brucker Forum anbot. Neben den unvergesslichen Eindrücken an den Wochenenden denke ich heute noch an das damals für mich komplizierte Abrechnungsprozedere über Pfarrei und Brucker Forum. Damals bereits lernte ich die Abwicklung verschiedener Veranstaltungen und das Büro am Schulweg unter Leitung von Herrn Soller in Fürstenfeldbruck kennen. Im Bildungsteam von St. Bernhard konnte viele Jahre ein vielfältiges Programm angeboten werden. In der Auseinandersetzung mit verschiedenen Themen, der Kontaktaufnahme mit den Referenten und der Begegnungen mit Teilnehmern wurde mein Leben bereichert und meine Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflusst. Dabei war die Bindung an die Pfarrei sehr wertvoll und mein Glaube prägte mich.

Im Jahr 2000 wurde die Stelle der Verwaltungsmitarbeiterin im Brucker Forum ausgeschrieben. Ich sah es als große Chance die Arbeit in der Erwachsenenbildung aus einer zusätzlichen Perspektive erfahren zu können. Mit großer Freude nahm ich die Stelle am 1. Juli 2000 in den neu bezogenen Büroräumen im Pfarrheim der Pfarrei St. Bernhard an. Als Mitarbeiterin des Brucker Forums war es mir ein Anliegen, in der Verwaltung die Bildungsbeauftragten und die Referenten zu unterstützen und die Veranstaltungen gut abzuwickeln. Durch den stetigen Wandel der Themen, die Veränderungen in der Geschäftsführung, der Kolleginnen und die Erweiterungen der Fachbereiche empfand ich meine Arbeit als sehr abwechslungsreich und interessant. Die Herausforderung zu Corona-Zeit war spannend und forderte ein Umdenken. Ich empfand es als Chance, an Online-Sitzungen oder Veranstaltungen teilnehmen zu können. Auch der Bezug zur Pfarrei St. Bernhard war durch die räumliche Nähe eine Bereicherung und die Zusammenarbeit immer sehr kollegial. Die Arbeit in der Erwachsenenbildung bereicherte mein Leben, für den achtsamen Umgang unter den Kolleginnen und Kollegen und der Geschäftsführerin Kerstin Jäger bin ich sehr dankbar. Auch die Kontakte und Begegnungen mit Bildungsbeauftragten, mit Referenten und mit Teilnehmern bereiteten mir Freude. Ich kann auf eine gute Zeit zurückblicken. Ich wünsche dem Team des Brucker Forums weiterhin die Offenheit für Neues und die Gabe, die Menschen zu begeistern und sie in ihren unterschiedlichsten Lebensphasen zu begleiten.

Elfriede Pollner, September 2023

DIE BILDUNGS-BEAUFTRAGTEN

Bildungsarbeit vor Ort

Mehr als 50 ehrenamtliche Bildungsbeauftragte lassen ihre Ideen sprießen und engagieren sich für die katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Fürstenfeldbruck. 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 Fürstenfeldbruck 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!

AM PULS DER ZEIT.

Neue Fragen verlangen neue Antworten. Zwei Beispiele

Unsere Welt verändert sich rasant. Herausforderungen verlangen neues Denken und neues Handeln. In einer Demokratie geht das alle an. Bildung kann dazu ihren Beitrag leisten und reagiert darauf.

Zwei Veranstaltungen können als Exempel dienen:

Die Veranstaltung *„Frieden! Aber wie?“* thematisiert am 10. Oktober 2023 mit dem Sozialethiker Prof. Dr. Johannes Frühbauer den Ukraine-Krieg und fragt nach friedensethischen Perspektiven in einem ausweglos scheinenden Krieg.

Migration als Folge von Krieg und Armut stellt westliche Gesellschaften vor große Herausforderungen. Befürchtungen gegenüber der neuen kulturellen und religiösen Vielfalt bleiben nicht aus. Dass wir Vielfalt nicht als Bedrohung erleben müssen, sondern darin sogar einen Zuwachs als Lebensqualität finden können, thematisiert vor dem Hintergrund seiner langjährigen Erfahrung im interkulturellen und interreligiösen Dialog der indische Theologe Dr. Sebastian Painadath SJ in seinem Online-Vortrag *„Keine Angst vor Vielfalt!“* am 30. Januar 2024.

Dr. Helmut Schnieringer,
Theologischer Referent
schnieringer@brucker-forum.de

RELIGIONEN DER WELT

Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen

8.-28. NOVEMBER 2023

Ehemalige Karmelitenkirche, Karmeliterstr. 1, 80333 München,
Di – Fr 14 – 18 Uhr, Sa u. So 11 – 18 Uhr, Eintritt frei.

„Dauerbrenner“ beim Brucker Forum:

PILGERN AUF DEM RASSO-WEG UND KIRCHENFÜHRUNGEN

Einige Veranstaltungsangebote des Brucker Forum existieren seit Jahren - weil sie zum einen ihr Stammpublikum haben und weil sie zum anderen immer neu ihr Publikum finden. Dazu gehören seitens der theologischen Bildung das Pilgern auf dem Rasso-Pilgerweg sowie die jährliche Reihe „Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor“. Hinter beiden Veranstaltungsformaten steht ein Kreis von „Referent*innen“ – Pilgerbegleiter*innen und Kirchenführer*innen.

Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee.

Unterwegs auf dem Rasso-Pilgerweg

In einem weiten Bogen umrundet der Rasso-Pilgerweg in fünf Tagesetappen in wunderschöner voralpenländischer Landschaft den Ammersee und berührt dabei bedeutende kulturhistorische Stätten, bis er mit der St. Rasso-Kirche in Grafrath sein Ziel erreicht. Doch gilt hier wie anderswo: Der Weg ist das Ziel. Der Weg bleibt - mit Varianten - derselbe, stets neu aber sind die Impulse für den je persönlichen Lebensweg, den der Pilgerweg abbildet. Jeweils neu ist natürlich auch die Zusammensetzung der Gruppe. Das Rasso-Pilgern findet in Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk statt.

Die erste Etappe auf dem Rasso-Pilgerweg führt am 4. Mai 2024 von Grafrath bis zum Benediktinerkloster St. Ottilien, vier weitere Etappen folgen.

Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor

Wir freuen uns, Ihnen auch in 2024 wieder eine Kirchenführungsreihe mit insgesamt sechs Führungen anbieten zu können. Für zwei der vorgestellten Kirchen ist das 60. Jahr ihrer Errichtung und Einweihung der Anlass: Für die Pfarrkirche Bruder Konrad in Gernlinden sowie die Pfarrkirche St. Bernhard in Fürstenfeldbruck. Da es zwischen beiden Kirchen über das Jahr ihrer Einweihung hinaus zahlreiche Berührungen gibt, laden sich die beiden Gemeinden zu den Führungen 2024 gegenseitig ein.

Nähere Informationen zu den Kirchenführungen des Brucker Forum finden Sie auf unserer Homepage www.kirchenfuehrungen.brucker-forum.de, wo Sie Kirchenführungen jederzeit auch privat buchen können.

Kirchenführungen im Landkreis

Foto: ©Deschauer

Hier finden Sie alle Informationen zu den Gottesdiensten

IM ZEICHEN KIRCHLICHER ERNEUERUNG

Bildung und Seelsorge gehören zusammen

Unverkennbar stehen die Kirchen vor der Aufgabe, sich zu erneuern. Neben den kirchlichen Strukturen, die in den zurückliegenden Jahren mehrfach Thema von Veranstaltungen des Brucker Forums waren, betrifft das auch das seelsorgliche und nicht zuletzt das gottesdienstliche Angebot.

Das Brucker Forum unterstützt von der Seite der Bildung gottesdienstliche Erneuerungsbestrebungen und greift damit eine Anregung des Dekanatsrats Fürstenfeldbruck auf.

Fünf „andere“ Gottesdienste

Gottesdienste erleben und sich dazu austauschen

In dieser Reihe stellen wir Ihnen experimentelle Gottesdienstformen vor, die an verschiedenen Orten im Dekanat bereits praktiziert werden.

Im Anschluss daran sind Sie bei einem Glas Wein (oder Wasser) zu einem kurzen Austausch über Ihr Erleben eingeladen.

Gedacht ist die Reihe auch als Anregung für ähnliche Experimente in der eigenen Gemeinde.

TERMINE:

So 04.02.2024 in Esting: Dunkel waltet wie Licht

So 03.03.2024 in Maisach: Oase der Ruhe

Fr 22.03.2024 in Puchheim-Bhf: Liegestuhlmoment – Mit Gott ins Wochenende

So 07.04.2024 in Puchheim-Bhf: Gott in Wort und Klang

So 12.05.2024 in Olching: Von dieser Welt. Gottesdienst anders

jeweils 19.00 Uhr, Teilnahme kostenlos

Die Welt der Liturgie entdecken

Ein Ausbildungskurs für Leiter*innen von Gottesdiensten und andere Interessierte

LITURGIE

Längst nicht mehr überall kann an jedem Sonntag eine Eucharistiefeier stattfinden. Andere liturgische Formen, die von beauftragen 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 Pastoralreferenten 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 ergänzender 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 30.09.2023 und Sa 14.10.2023, 9.00 – 17.00 Uhr

Aufbaukurs Liturgie
Sa 28.10.2023, 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, Gemeindereferent/in, Diakon).

THEOLOGIE IM FERNKURS
DOMSCHULE WÜRZBURG

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

Dr. Elisabeth Dieckmann
Fachreferentin für Theologie im Fernkurs
Erzbischöfliches Ordinariat München

Kapellenstraße 4, 80333 München
Tel.: 089/2137 2019
E-Mail: thif@eomuc.de
www.thif-muenchen.de

„FRAUEN LEHREN DIE KIRCHE“

Eine neue Vortragsreihe des Brucker Forum portraitiert mutige Frauen, die in der Kirche Neues auf den Weg brachten

Ohne Veränderungen bezüglich der Rolle, die Frauen in ihr einnehmen, wird die katholische Kirche in der modernen Gesellschaft dauerhaft kaum Zukunft haben. Amtliche Veränderungen wären indes nur eine Anerkennung der Bedeutung, die Frauen in der Kirche faktisch von jeher hatten: In der Weitergabe des Glaubens, durch ihr caritatives und spirituelles Wirken, durch vielfältige ehrenamtliche Tätigkeiten. Und auch als „Lehrerinnen“, die der Kirche Neues lehrten.

Die Vortragsreihe „Frauen lehren die Kirche“ rückt das in den Blick und portraitiert vier dieser Frauen, die die Kirche offiziell als „Kirchenlehrerinnen“ anerkannt hat. Ausgewiesene Kennerinnen stellen Hildegard von Bingen, Caterina von Siena, Teresa von Avila und Therese von Lisieux vor und zeigen ihre Bedeutung für die Erneuerung von Glaube und Kirche in ihrer und unserer Zeit auf. Ein Vortag über Edith, deren Anerkennung als Kirchenlehrerin aktuell geprüft wird, ergänzt die Reihe.

Hildegard von Bingen (1098–1179)

„Ich bin ein Mensch, die ungelehrt ist“, behauptet Hildegard von Bingen, die wohl bekannteste Deutsche aus dem Mittelalter, von sich. Dennoch hat die Kirche sie 800 Jahre nach ihrem Tod – nicht ohne Grund – zur Kirchenlehrerin erhoben. An diesem Abend entdecken Sie Hildegard vor dem Hintergrund ihrer Zeit und erhalten Orientierung darüber, was sie tatsächlich geschrieben hat und wo ihr Name heute lediglich vermarktet wird. Sie lernen ihr Selbstverständnis und Grundzüge ihres Gottes-, Welt- und Menschenbildes kennen und wie dieses sich in ihren „Visionen“ ausdrückt. Wir lassen uns davon inspirieren, wie es Hildegard gelang, als Frau in der Kirche ihren eigenen Weg zu gehen und fragen nach ihrer Bedeutung als „Lehrerin der Kirche“ in unserer Zeit (18.10.23).

Caterina von Siena (1347–1380)

In einer verarmten, kinderreichen Familie geboren, entwickelte Caterina schon als Kind eine Neigung zu einem spirituellen Leben. Mit 16 trat sie – gegen den Willen der Eltern – in den 3. Orden der Dominikanerinnen ein. Sie eignete sich selbst theologisches Wissen an. Als Ratgeberin gefragt, äußerte sie sich nicht nur zu kirchlichen, sondern auch zu gesellschaftlichen und politischen Fragen. U. a. gelang es ihr Papst Gregor XI zur Rückkehr aus dem Exil in Avignon nach Rom zu bewegen. Heilig gesprochen bereits 1461, hat Papst Paul VI. sie 1970 zur Kirchenlehrerin erhoben. Eine Frau aus dem Volk, fromm und tatkräftig zugleich, gebildet durch eigene Initiative, in ihrer Sprache kühn, von Titeln, Ämtern, Macht und Prestige unbeeindruckt, mutig in vieler Hinsicht ist Caterina von Siena eine außergewöhnliche Heilige, die auch in unsere Zeit spricht (21.11.23).

Teresa von Ávila (1515–1582)

Die „große Teresa“, wie Teresa von Ávila auch genannt wird, gilt als eine der größten Heiligen überhaupt. 1622 Heilig gesprochen, wurde sie von Paul VI als erste Frau überhaupt zur „Kirchenlehrerin“ der katholischen Kirche erhoben. Tiefe Frömmigkeit und eine erstaunliche Tatkraft haben sie in einer von Männern beherrschten Kirche und Gesellschaft Großes vollbringen lassen. Nach existentiellen Krisen in ihrer Jugendzeit gelangte sie zum „inneren Beten“, was für sie absichtsloses und unverzwecktes „Verweilen bei einem Freund“ ist. Aus ihrer Absicht, diese Erfahrung auch anderen Menschen mitzuteilen, entstand als neuer Ordenszweig der Teresianische Karmel. Im Gegensatz zum ausgeprägten Standesdenken in der damaligen Kirche und Gesellschaft ist ihr Orden von Geschwisterlichkeit und Gleichheit aller geprägt. In ihren Schriften führt sie auch andere Leser in das innere, mystische Beten ein (25.01.24).

v.l.n.r.: Edith Stein, Teresa von Ávila, Hildegard von Bingen, Caterina von Siena, Therese von Lisieux

Therese von Lisieux (1873–1897)

Sie wird die „kleine Thérèse“ genannt, und doch birgt das kurze, äußerlich unspektakuläre Leben der Thérèse Martin starke Impulse für den Glauben mit einer großen Wirkungsgeschichte. Ihr geistlicher Weg orientiert sich am Evangelium. In der Einfachheit des vertrauenden Herzens entdeckt sie die glückliche Spur zu Freiheit und Frieden, mitten in einer Zeit kirchlicher Enge, lähmender Vorschriften und autoritärem Auftreten. Mit erstaunlichem Selbstbewusstsein lehrt Thérèse einen Weg der unmittelbaren Gottesliebe. Am Ende durchleidet sie die tiefe Nacht des Atheismus. Die Impulse dieses Abends folgen dem ungewöhnlichen Weg einer Heiligen, die bis heute eine kraftvolle spirituelle Botschaft bereithält (27.02.24).

Edith Stein (1891–1942), Kirchenlehrerin „in spe“

1891 als Jüdin in Breslau geboren, wurde Edith Stein am 9.8.1942 als Karmelitin mit dem Ordensnamen Teresa Benedicta a Cruce in einer der Gaskammern in Auschwitz ermordet. Dazwischen liegt ein bewegtes Leben als Philosophin, Frauenrechtlerin (der als Frau die Habilitation verwehrt blieb), Konvertitin zur kath. Kirche, Pädagogin, Dozentin und nicht zuletzt als kontemplativ lebende Nonne im Orden Teresas von Ávila. Als Christin hat sie sich ihre jüdische Identität bis ins Martyrium bewahrt und sogar vertieft. Heiliggesprochen wurde sie im Jahr 1998. Ihre Erhebung zur Kirchenlehrerin der kath. Kirche wird derzeit geprüft und vorbereitet (19.03.24).

Hier finden Sie alle Informationen zu der Vortragsreihe „Frauen lehren die Kirche“

„DIE WOLKE DES NICHTWISSENS“

Ein Kurs zur Einführung in Meditation und Kontemplation

Trotz nachlassender Kirchenbindung vieler Menschen ist das Interesse an einer erfahrungsbezogenen spirituellen Praxis ungebrochen.

Mit dem Kurs „Wolke des Nichtwissens“ bieten wir Ihnen in sechs Einheiten eine Einführung in Meditation und Kontemplation an.

Im Mittelpunkt der Einheiten stehen die Übung der Stille sowie der Erfahrungsaustausch dazu. Sie erhalten eine Anleitung zum richtigen Sitzen und Atmen. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zum religiösen Hintergrund von Meditation und Kontemplation. Texte aus der mittelalterlichen Schrift „Wolke des Nichtwissens“ spielen dabei eine besondere Rolle. Gemeinsamkeiten mit und Unterschiede zur buddhistischen Zen-Meditation werden aufgezeigt. Sowohl Anfänger wie Teilnehmer*innen mit Vorerfahrungen sind willkommen. Der Kurs wird von unserem Theologen, Dr. Helmut Schnieringer, in Fürstenfeldbruck angeboten, der über eine langjährige ZEN-Praxis verfügt und sich intensiv mit christlicher Mystik beschäftigt hat.

Termin:

ab Mo, 09. Oktober 2023

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Erstmals bietet das Brucker Forum einen MBSR Acht-Wochen-Kurs an

WAS IST ACHTSAMKEIT

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.

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

Foto © kikkerdirk – stock.adobe.com

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

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.

Kostenlose Informationsveranstaltung

am Sa. 25.11.2023

Kursbeginn ab Mo. 22.01.2024

25 JAHRE

THEOLOGISCHE ERWACHSENENBILDUNG BEIM BRUCKER FORUM

Dass es am Ende 25 Jahre beim Brucker Forum werden würden, hätte ich mir selber nicht träumen lassen, als ich im Herbst 1999 dort als theologischer Referent begann. Zusammen mit einem Berufskollegen aus Bad Tölz und einem aus Ebersberg starteten wir im Auftrag des Erzbischöflichen Ordinariats München den Versuch, der Theologie innerhalb der katholischen Erwachsenenbildung mehr Raum zu verschaffen.

Noch lebhaft erinnere ich mich an das erste große Projekt. Es war eine Ausstellung zum Thema „Zeit“ in der „Tenne“ des seinerzeit noch nicht ganz fertig gestellten Brucker Veranstaltungsforums.

Seither sind etliche hundert Veranstaltungen mit Tausenden interessierter Menschen gefolgt. Die Formate dabei waren höchst unterschiedlich: Von niederschwellig bis zu Veranstaltungen mit renommierten akademischen Theologen und Philosophen, vom Gesprächskreis über den Meditationskurs bis hin zum Versuch eines „Erwachsenenstudiums Theologie“. Es gab Berührungen mit der Kunst, mit Musik, mit gelebter Spiritualität, nicht zuletzt mit ökumenischen Partnern und Vertretern anderer Religionen.

Zwei von mir aufgebaute Projekte erwiesen sich als Dauerbrenner: Das Pilgern auf dem Rassoweg rund um den Ammersee sowie jährliche Kirchenführungsreihen. Beide Projekte sind nur möglich, weil dahinter ein Kreis von mitwirkenden Referentinnen und Referenten steht.

Einige Veranstaltungen sind mir als „Juwelen“ in besonderer Erinnerung geblieben. Sie aufzuführen, würde zu weit führen, ich nenne daher beispielhaft nur zwei: Ein Abend mit dem islamischen Theologen und Philosophen Ahmad Milad Karimi sowie mit dem Lyriker und Theologen Christian Lehnert.

Vier inhaltliche Schwerpunkte spannten über die 25 Jahre hinweg ein Koordinatennetz:

1. Den Glauben bedenken und verstehen,

2. Erfahrungszugänge im Glauben öffnen,

3. Impulse zur notwendigen kirchlichen Erneuerung setzen,

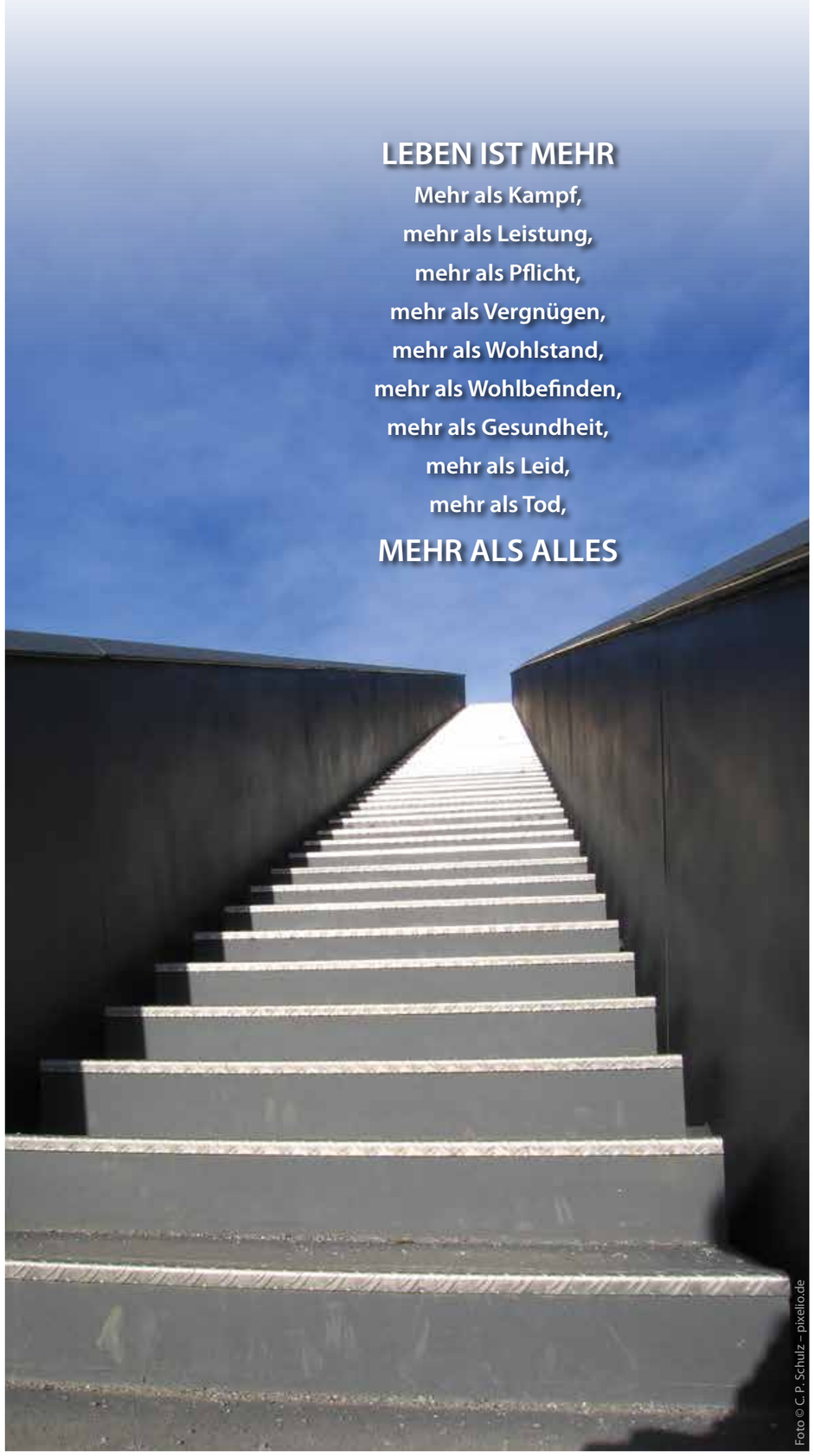


Foto © C. P. Schulz – pixelio.de

4. Sich aktuellen Entwicklungen stellen. Der Untertitel einer Vortragsreihe aus dem Jahr 2018/19 fasst die Zielrichtung gut zusammen: „Neue Zugänge zum alten Glauben“ öffnen.

Selbstverständlich hatte diese Tätigkeit auch ihre persönliche Seite: Von Jahr zu Jahr war ein neues Programm zu machen. Das sorgte für beständige Herausforderung und Abwechslung; langweilig ist es mir von daher nie geworden. Nebenbei konnte ich mein Promotionsstudium zu Ende bringen und eine Zusatzqualifikation in Erwachsenenbildung erwerben. Nicht zuletzt erlaubte es mir die Tätigkeit in der Erwachsenenbildung, auch im Beruf Theologe mit Zeit zum beständigen Lesen und eigenen Nachdenken zu bleiben. Für die nötige Bodenhaftung und die Nähe zu den Menschen sorgte die pastorale Tätigkeit, die mit der theologischen parallel ging. So habe ich, wenn im Juni nächsten Jahres meine Zeit beim Brucker Forum und mit ihr meine Berufslaufbahn zu Ende gehen wird, sehr zu danken:

1. Einigen Verantwortlichen im Erzbischöflichen Ordinariat, die einen Sensus für die Bedeutung theologischer Bildung bewiesen und mich ans Brucker Forum „ausgeliehen“ haben.

2. Dem Brucker Forum mit den zwei Geschäftsführern und zwei Geschäftsführerinnen sowie den ehrenamtlichen geschäftsführenden Ausschüssen, mit denen ich in meiner Zeit zusammen gearbeitet habe und die mir stets den nötigen konzeptionellen Freiraum gewährten.

3. Nicht an dritter, sondern an erster Stelle danke ich freilich den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die durch ihr aufmerksames Interesse lebendige Erwachsenenbildung erst ermöglicht haben.

Mir war es eine Freude!

Dr. Helmut Schnieringer,
Theologischer Referent

VON ANFANG AN BEGLEITEN WIR FAMILIEN

Bunte und vielfältige Veranstaltungen für jede Familienphase

Eine Familie zu werden und als Familie zu leben, ist eine spannende und herausfordernde Zeit, in der wir Familien begleiten, unterstützen und stärken möchten. So vielfältig wie Familie sein kann, so bunt ist unser Familienangebot – für (werdende) Eltern, Kinder und die ganze Familie.

Die Veranstaltungen bieten Eltern Informationen zu Erziehungs- und Beziehungsthemen, Kontakt zu anderen Familien, Erfahrungsaustausch für Mütter und Väter, Anregungen für den Familienalltag und eine gemeinsame Qualitätszeit. 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 Erziehungsthemen, Workshops für Eltern und Veranstaltungen für Familien mit Kita- und Grundschulkindern.

Unser umfangreiches Familienangebot, das offene Treffs genauso wie Kurse in festen Gruppen beinhaltet, wird durch unser Familienbildungsteam geplant und umgesetzt. Wir freuen uns, dass unser Familienbildungsteam vor 5 Jahren durch die beiden Familienstützpunkte im westlichen Landkreis erweitert wurde und wir so Familien ein noch breiteres Spektrum an Veranstaltungen, Beratung und Unterstützung anbieten können.

Wir entwickeln laufend neue Veranstaltungen und freuen uns über Ihre Anregungen, Ideen und Mitgestalten!

Foto © sunny studio – stock.adobe.com

UNSER FAMILIENBILDUNGSTEAM:

Astrid Schröder
schroeder@brucker-forum.de

Silvia Stumpf
familienstuetzpunkt-sw@brucker-forum.de

Ingrid Woller-Schleich
familienstuetzpunkt@brucker-forum.de

IMMER INFORMIERT BLEIBEN

NEWSLETTER

Melden Sie sich bei unserem monatlichen Familiennewsletter an und verpassen Sie kein Angebot mehr
www.brucker-forum.de/newsletter

VERANSTALTUNGEN

Alle unsere Veranstaltungen finden Sie unter
www.brucker-forum.de

SOCIAL MEDIA

Folgen Sie uns auf
facebook.com/elternimlandkreisfuerstenfeldbruck
instagram.com/elternimlandkreisffb

Unser gesamtes Familienangebot sehen Sie hier

FÜR EINEN GUTEN START ALS FAMILIE

Unsere Angebote für die erste Zeit mit dem Baby · Unsere Angebote für die erste Zeit mit dem Baby · Unsere Angebote 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 nicht immer ganz einfach. Viele Fragen, manche Unsicherheit und auch Sorgen kommen auf. In den offenen Treffs und verschiedenen Babykursen werden die Themen des ersten Lebensjahres angesprochen und Eltern können Kontakte zu anderen Familien knüpfen.

Baby-Cafés

Der Anfang mit einem Baby bedeutet eine große Freude aber auch eine ungeheure Umstellung für die ganze Familie. Bei uns im Baby-Café können Eltern entspannt genießen, Kaffee, Tee oder ein Wasser trinken und ihr Kind stillen oder füttern, ohne schlechtes Gewissen haben zu müssen, weil das Kind mal weint oder laut ist. Unsere Baby-Cafés sind für alle, die Fragen haben, die Tipps und Unterstützung RUND UMS BABY und Kontakt zu anderen Eltern suchen. Sie finden in Kooperation mit der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstenfeldbruck und Willkommen im Leben statt.

PEKiP®-Kurse

Das bekannte Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) vermittelt Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erleben Eltern die individuellen Fähigkeiten ihres Kindes in jeder Entwicklungsphase bewusst und lernen ihr Kind zu unterstützen.

In kleinen Gruppen können sich die Babys in einem beheizten Raum ohne Kleidung bewegen und so ganz neue Sinneserfahrungen machen. Die Eltern werden begleitet, unterstützt und über wichtige Themen des ersten Lebensjahrs informiert. Sie können sich mit anderen Eltern austauschen, miteinander und voneinander lernen und unterschiedliche Themen besprechen.

Neu: FenKid®-Kurse

FenKid® steht für „die frühe Entwicklung des Kindes begleiten". In diesem Kurs wird den Teilnehmenden ein altersgerechter Raum geboten, der ihnen und ihrem Kind ein achtsames und behutsam angeleitetes Zusammensein ermöglicht. Die entwicklungsspezifischen Bedürfnisse des Kindes spielen hierbei die Hauptrolle. Kernstück ist das freie Spiel, bei dem das Kind selbstständig auf Entdeckungsreise gehen kann und die Eltern ihrem Kind Achtsamkeit schenken, ohne es aktiv zu bespielen. Lieder und Bewegungsspiele bieten einen äußeren Rahmen für den Kurs. Das Konzept orientiert sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen und stützt sich auf pädagogische Konzepte u.a. von Maria Montessori, Emmi Pikler und Jesper Juul.

Fitdankbaby®

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnesstraining für die Mama und Übungen für und mit dem Baby in einem Kurs. Der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt unterstützt den stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert. So können Mütter etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Neu: buggyFit®

Nach der Geburt des Kindes ist es von vielen Frauen der Wunsch, wieder in Bewegung zu kommen. Das speziell für Mamas entwickelte buggyFit® ist hierfür eine optimale Möglichkeit. Das Workout ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Mütter als auch Väter können gemeinsam mit ihrem Kind im Kinderwagen oder auch bei Übungen auf einer Matte, an der frischen Luft, mit viel guter Laune ihre Energie und ihr Wohlbefinden stärken.

Babymassage

Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, intensiven Kontakt zum eigenen Kind zu erleben. Die Berührung hilft dem Baby bei der Entwicklung sowie bei der Bildung des Körperbewusstseins und stillt das Bedürfnis des Säuglings nach Berührung. Das Massieren wirkt sich beruhigend und zentrierend für Mama/Papa und das Baby aus. Im Kurs können Eltern Elemente der indischen Babymassage (nach Leboyer) und der Schmetterlingsmassage (nach Eva Reich) kennenlernen.

Offener Tragetreff

In unserem offenen Tragetreff gibt es Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen. In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir viele Trage-Themen wie beispielsweise rückenschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Eine ausgebildete Trageberaterin steht mit Tipps und Hilfe zur Seite und informiert über Neuigkeiten in der Tragewelt. Es können verschiedene Trage- und Bindeweisen ausprobiert und verglichen werden. Willkommen sind alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Offener Stilltreff

Nach der Geburt eines Kindes kommt auf eine Familie oft viel Unerwartetes zu. Im offenen Stilltreff haben Mütter die Möglichkeit, mit einer kompetenten Stillberaterin Fragen rund ums Stillen zu besprechen. Aber auch allgemeine Themen, die sich nach einer Geburt ergeben, wie zum Beispiel Veränderungen in der Partnerschaft oder auch der kindliche Schlaf können in gemütlicher Runde angesprochen werden. Der Erfahrungsaustausch und Kontakt mit anderen Müttern ist ein weiterer Bestandteil der Treffen.

Astrid Schröder, Familienbildung

Weil gemeinsam die beste Zeit ist!

Gemeinsam wachsen

DAS ELTERN-KIND-PROGRAMM EKP®

Das Eltern-Kind-Programm EKP® ist seit 1979 fester Bestandteil im Bildungsprogramm des Brucker Forums. Das an den Bedürfnissen der Eltern und Kinder ausgerichtete ganzheitliche Programm der katholischen Erwachsenenbildung ist für Familien mit Kindern in den ersten Lebensjahren konzipiert und wird in vielen Pfarrgemeinden im Brucker Landkreis angeboten.

In den wöchentlichen Gruppenstunden unter der Leitung qualifizierter EKP-Leiterinnen wird zusammen gesungen und gespielt. Die Eltern können dabei die Entwicklungsschritte ihres Kindes bewusst beobachten. Die gemeinsame Zeit macht Freude und Spaß und stärkt die Eltern-Kind-Bindung. Kinder können erste Kontakte mit Gleichaltrigen erfahren und werden mit Bewegung, Musik, kreativen Elementen sowie unterschiedlichen Sinnes- und Naturerfahrungen in ihrer Entwicklung gefördert.

Eltern können ihre Erfahrungen mit anderen Müttern und Vätern austauschen, Netzwerke aufbauen und die Entwicklung ihres Kindes gut begleiten. Sie erhalten vielseitige Anregungen für den Familienalltag und erleben eine wertvolle gemeinsame Zeit mit ihren Kindern.

Aufbau der EKP®-Gruppentreffen:

- Gemeinsamer Beginn
- Thematische Einheit
- Brotzeit
- Freispiel
- Elterngespräche
- Gemeinsamer Abschluss

Das Eltern-Kind-Programm beinhaltet Gruppentreffen sowie Eltern-, Familien- und Vater-Kind-Treffen.

WIR SUCHEN EKP®- 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 und Familie verbinden?
Wir bieten eine Qualifizierung zur EKP®-Leitung, flexible Zeiteinteilung, pädagogische Begleitung, regelmäßigen Austausch und vielfältige Fortbildungsmöglichkeiten.

Interesse? Dann melde dich bei Astrid Schröder, schroeder@brucker-forum.de

Foto © brebca-stock-adobe.com

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

Gemeinsam das Leben begreifen

Die Gruppentreffen bestehen aus unterschiedlichen Bausteinen, die einen strukturierten Ablauf ermöglichen. Bei der Gestaltung der Treffen orientiert sich die EKP-Leiterin an der Zahl der Teilnehmer*innen, dem Alter der Kinder, an der Gruppenphase und an der momentanen Befindlichkeit der Kinder.

Die Gruppentreffen geben den Eltern Anregungen zu unterschiedlichen Bereichen der kindlichen Entwicklung. Dies geschieht etwa im gemeinsamen kreativen Gestalten mit verschiedenen Materialien, in Bewegungs- und Singspielen, Bilderbuchbetrachtungen oder religiösen und jahreszeitlichen Spielen. So bieten sie Eltern und Kindern die Chance, gemeinsam das Leben zu begreifen, zu lernen und zu wachsen.

Astrid Schröder, EKP-Referentin

5 JAHRE FAMILIENSTÜTZPUNKTE KOMMT, LASST UNS FEIERN!

Unsere beiden Familienstützpunkte in Trägerschaft des Brucker Forums:

FAMILIENSTÜTZPUNKT DER VG MAMMENDORF

FAMILIENSTÜTZPUNKT SÜD -WEST

(VG Grafrath, Türkenfeld und Moorenweis)

Kontakt- und Anlaufstelle für alle Familien vor Ort

Unter dem Motto „Beratung & Begegnung in Ihrer Nähe“ bieten die beiden Sozialpädagoginnen der Familienstützpunkte Information und Beratung zu allen Familien- und Erziehungsthemen an. Alle Familienmitglieder, Eltern - auch werdende -, Großeltern, Kinder und Jugendliche, sowie Fachkräfte können sich mit ihren Fragen rund um das Familienleben an die Familienstützpunkte wenden. Sie bekommen Informationen zu Freizeit- und Bildungsmöglichkeiten, ebenso wie Auskunft über Fachstellen und weitere Unterstützungsangebote.

Wenn Schwierigkeiten im familiären Zusammenleben oder Belastungen zu bewältigen sind, können hilfreiche Lösungen und Wege zur Entlastung gemeinsam überlegt werden, ggf. an geeignete Beratungs- und Fachstellen weitervermittelt und – wenn gewünscht – ein erster Kontakt hergestellt werden. Dabei unterliegen die Sozialpädagoginnen selbstverständlich der Schweigepflicht.

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

Um für jede*n genügend Zeit zu haben, bitten wir um telefonische Anmeldung.

Familienstützpunkt VG Mammendorf (seit Mai 2018)

Ingrid Woller-Schleich
0160 96684486
familienstuetzpunkt@brucker-forum.de

Familienstützpunkt Süd-West (seit Juli 2019)

Silvia Stumpf
0176 58142308
familienstuetzpunkt-sw@brucker-forum.de

Vielfältige Familienveranstaltungen

Ein weiterer Schwerpunkt unserer beiden Familienstützpunkte ist die Entwicklung, Organisation und Begleitung vielfältiger Familienbildungsveranstaltungen, in vielen unterschiedlichen Formaten und oft in Kooperation mit weiteren Partnern. Die Informations- und Aktionsangebote reichen von Vorträgen z.B. zum Thema *Kinderernährung* (17.10.23), *Medienpädagogik – Hilfe, mein Kind will ein Smartphone* (7.11.23), *Konzentrations-/Verhaltens-/Lernprobleme?* (14.11.23), über Workshops zu *beziehungsfördernder Erziehung –bedürfnisorientiertes Aufwachsen* (25.11.243), bis hin zu entspannten und hoch interessanten Familiennachmittagen wie die *Bewegungsabenteuer im Wald* (26.10.23), im Museum oder auf dem Bauernhof.

Gemeinsames Miteinander – Veranstaltungen für alle Familien

Inklusion ist uns ein großes Anliegen. Familien mit Kindern mit Besonderheiten/Beeinträchtigungen sind bei unseren Veranstaltungen willkommen. Unsere Referent*innen schätzen die Vielfalt und wissen damit selbstverständlich umzugehen. Je nach Raumangebot und Veranstaltungsart (und auch abhängig von der Art der Beeinträchtigung) ist Barrierefreiheit nicht immer möglich, aber wir versuchen vieles möglich zu machen – sprechen Sie uns gerne an.

Gerne können Sie uns weitere Vorschläge mitteilen – bei Bedarf entwickeln wir entsprechende Angebote.

Für hörgeschädigte Mütter haben wir eine Veranstaltungsreihe mit Gebärdendolmetscherinnen: *„Starke Mamas barrierefrei“* (nächster Termin: 16.10.23). Des Weiteren bieten wir Vorträge und Austauschmöglichkeiten für Eltern zu Themen wie ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen u.Ä. an.

Projektwochen

Passend zu unserem Jahresthema Mut planen wir wieder im April/Mai 24 unsere generationenübergreifenden Projektwochen: *MUTausbruch – selbstbewusst in die Zukunft.*

Unsere beiden Familienstützpunkte feiern 2023/2024 ihren 5. Geburtstag

Viele Gespräche, Beratungen, Begleitung in Konfliktsituationen, hilfreiche Tipps, Vermittlung von Unterstützungsangeboten… das kennzeichnet die Arbeit in den Familienstützpunkten ebenso wie dankbare Rückmeldungen für neue Impulse in unzähligen Veranstaltungen, fröhliche Kinderaugen, gelassenere Eltern…

Mit Sprechstunden und Veranstaltungen Familien unterstützen zu können, Impulse zu geben und sinnvolle gemeinsame Aktivitäten zu ermöglichen – das erfüllt und motiviert!

Wir als Familienstützpunkt-Leitungen bedanken uns bei allen, die sich in dieser Zeit an die Familienstützpunkte gewandt haben für ihr Vertrauen, allen, die Vorträge und Veranstaltungen durchgeführt haben, für ihr Engagement und die bereichernde Zusammenarbeit, allen Bürgermeister*innen und Institutionen für die unkomplizierte Kooperation und wertvolle Unterstützung.

wellcome

Unsere Ehrenamtlichen freuen sich auf dich!

WIR SIND FÜR EUCH DA

PRAKTISCHE HILFE NACH DER GEBURT

Seit über 10 Jahren unterstützen unsere Ehrenamtlichen des Brucker Forum Teams Familien mit einem Baby im ersten Lebensjahr – überall in der Stadt und im Landkreis FFB.

Sie gehen 1–2 Mal die Woche für 2–3 Stunden mehrere Wochen und Monate lang in die Familie und helfen bei der Kinderbetreuung: gehen mit dem Baby spazieren, oder spielen mit dem Geschwisterkind und schenken so kleine Pausen.

2023 – 10 Jahre wellcome

Mit einem Märchennachmittag für Familien, einem Dankesessen und einer Stadtführung für die Ehrenamtlichen haben wir 10 Jahre wellcome Fürstenfeldbruck gefeiert.

10 Jahre wellcome FFB heißt rund 500 Beratungen und über 4800 Stunden ehrenamtliche Unterstützung für über 170 Familien!

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 am Infonachmittag am 25.10.23 um 15 Uhr im Forum 31, Heimstättenstr. 31 in 82256 FFB.

Wir sagen ein „herzliches Dankeschön“ an unser gesamtes wellcome-Team, an all die vielen ehrenamtlichen wellcome-Engel, die den vielen Familien in dieser langen Zeit zur Seite standen.

Silvia Stumpf, wellcome-Koordinatorin

Foto © Fotolia/Christof Moeri

DAS BISSCHEN CARE-ARBEIT!?

Foto © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

KBWdigital bietet zwei Online-Vorträge mit hochkarätigen Referentinnen zum Thema Care-Arbeit

Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner!

Online-Vortrag und Austausch mit der Autorin und Coach Laura Fröhlich

Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen? Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich mal auszuruhen? Sie streiten als Paar über die Arbeitsaufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft? Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle! Mit „Mental Load“ bekommt ein Problem, das schon lange existiert, endlich einen Namen und macht gleichzeitig aufmerksam für den Wert von Fürsorge-Arbeit. In dem Vortrag am 27.10.2023 erklärt Laura Fröhlich das Konzept Mental Load und die Folgen für Betroffene und präsentiert Lösungen für den öffentlichen und privaten Bereich, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird.

Mehr Ich in all dem Wir

Wie bekommen wir das als Mütter hin? Online-Vortrag und Austausch mit den Stadt-Land-Mama-Bloggerinnen Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim

Warum werden Frauen bereits im Kreißsaal übersehen, indem sie Rässelchen und Bodies zur Geburt geschenkt bekommen - und viel zu selten etwas für sich selbst? Warum schaffen es Frauen in der Folge dann auch nur schwer, sich wie selbstverständlich auch mal Zeiten nur für sich zu nehmen? Bei diesem Online-Vortrag am 22.11.2023 nehmen die Stadt-Land-Mama-Bloggerinnen Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim die Frau im Familienkonstrukt in den Fokus – in der Schwangerschaft, im ersten Jahr mit Kind und später, wenn die Kinder größer werden. Mit insgesamt sieben Kindern zwischen 0 und 17 Jahren, darunter Jungen und Mädchen, Zwillingen und Einlingen wissen Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim, wovon sie reden. Und können mit ganz konkreten Fallbeispielen und ehrlichen Anekdoten Unterstützung bieten. Weil wir es uns selbst wert sein dürfen!

KBWdigital

KBW digital ist eine Anbietergemeinschaft für digitale Bildungsangebote der vier katholischen Bildungswerke in Miesbach, Fürstenfeldbruck, Rosenheim und Ebersberg in den Bereichen Theologie, Gesellschaftspolitik, Familien- und Seniorenbildung sowie Kultur. Pro Semester werden vier bis fünf Online-Vorträge mit hochkarätigen Referent*innen zu aktuellen Themen organisiert. Bildungsträger können die Online-Vorträge kostengünstig buchen, als Einrichtung anbieten und somit ihr Portfolio im Online-Bereich ohne großen Aufwand um attraktive Vorträge im Online-Format erweitern.

Kerstin Jäger, Geschäftsführerin
jaeger@brucker-forum.de

Weitere Veranstaltungen und Infos zu KBWdigital finden Sie unter www.kbw-digital.de und hier

GESUND UND FIT

Kurse und Veranstaltungen rund um Gesundheit und Wohlbefinden

Der Bereich „Gesundheit & Wohlbefinden“ ist im Brucker Forum 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. Zwischen Pilates, Feldenkrais, Yoga, Qigong, Meditation, Autogenem Training, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Hula Hoop und vielem mehr können die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den verschiedenen Pfarreien wählen. Kurse vor Ort in verschiedenen Formaten, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und qualifizierten Kursleitungen zeichnen das vielfältige Gesundheitsprogramm aus. 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 Immunsystem, Stressbewältigungs-Strategien, Entspannungstechniken, Chancen der Palliativmedizin und zu weiteren Gesundheitsthemen runden die Angebotspalette im Gesundheitsbereich ab.

Pilates

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining. Durch gezielte Übungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv trainiert. Spezielle Atem- und Dehnübungen unterstützen die Ausführung der Übungen. Dabei steht die Qualität der Übungen über der Quantität. Aktuell gibt es Pilates-Kurse sowohl live vor Ort als auch online.

Foto © Franck Camhi – shutterstock.com

Mit Yoga Körper und Geist stärken

Yoga-Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Dabei kommen verschiedenen Techniken zur Anwendung: Dehn-, Atem- und Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Das achtsame Üben führt zu Ruhe und Gelassenheit. Dabei können die Teilnehmenden zwischen verschiedenen Yoga-Arten wie etwa Hatha-Yoga, Faszien-Yoga, Kundalini-Yoga und Familienyoga wählen.

Foto © JenkoAltaman - stock.adobe.com

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode nach Dr. Moshé Feldenkrais lassen sich uneffektive Bewegungsgewohnheiten und unbewusste Bewegungsabläufe, die oft Ursache für die Überbelastung unserer Gelenke o. Wirbelsäule sind, aufspüren und verändern. Es entsteht mehr Leichtigkeit, die Beweglichkeit wird verbessert und chronische Spannungen oder Schmerzen in Muskeln und Gelenken können vergehen. Durch diese Art des Aufmerksamkeitstrainings kann außerdem auch mehr innere Ruhe entstehen.

Foto © S.Hofschlaeger – pixelio.de

Qigong

Qigong ist ein über 3000 Jahre altes chinesisches Übungssystem zur Gesunderhaltung sowie Pflege und Stärkung der Lebenskraft. Es beinhaltet Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen, die harmonisierend auf den Körper wirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Sie sind hervorragend geeignet, um Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates, körperliche Erschöpfungszustände und geistige Abgespanntheit sowie stressbedingte Erkrankungen zu lindern.

Foto © Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

Hula Hoop - der neue Trendsport

Training mit dem Hula Hoop Reifen ist ein effektives Workout für alle Muskelgruppen, das gute Laune macht. Der Kurs vermittelt verschiedene Übungen, die mit dem Reifen ausgeführt werden können und die passende Technik für die wiederholenden Bewegungen um Taille und Rumpf. Die Übungen stärken nicht nur Beckenboden und Rückenmuskulatur, sondern sorgen auch dafür, dass das Gewebe gestrafft und besser durchblutet wird. Ebenso wird die Ausdauer, die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht, die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Ganz nebenbei verbrennt man zusätzlich viele Kalorien.

Foto © Gruber

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

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!

Die KEB Bayern-Thementage „Umbrüche“ finden 2024 erstmalig statt. Vielfältige Angebote zu diesem Thema werden von Mitgliedsorganisationen der katholischen Erwachsenenbildung in Bayern geplant. Auch wir sind mit spannenden Veranstaltungen dabei, die Sie demnächst auf unserer Website finden!

ÄLTER WERDEN MIT LEICHTEM GEPÄCK

Unter diesem Titel gab uns der bekannte Autor Tiki Küstenmacher bei einem Vortrag humorige und ernst gemeinte Tipps, wie sich die „Lebensaufgabe des Alterns“ gestalten lasse. Sich dafür weiterzubilden, zu reflektieren, zu aktivieren, sowohl körperlich als auch geistig – dazu ermutigen wir. Und in welchem Alter Sie damit anfangen sollten? Das entscheiden Sie selbst.

Unsere pädagogische Mitarbeiterin für die Seniorenbildung und auch die ehrenamtlich tätigen Bildungsbeauftragten in den örtlichen Pfarrgemeinden und Mitgliedsorganisationen schaffen kreative und interessante Angebote für (nicht nur) ältere Personen, die ihr Wissen erweitern und ihren Alltag bereichern können.

Annette Koller, Seniorenbildung
koller@brucker-forum.de

In der fortlaufenden Reihe **„PERSPEKTIVEN DES RUHESTANDS“** ergründen wir zusammen mit den Teilnehmenden die Möglichkeiten und Grenzen der Zeit nach dem Beruf. Gemeinsam mit der Bürgerstiftung für den Landkreis Fürstenfeldbruck und dem Sighart Fonds findet diese Reihe mit drei Angeboten im Jahr in der Regel in der Kiener Halle in Fürstenfeldbruck statt. Für 2024 bereiten wir aktuell zum Thema ‚Umbrüche‘ Angebote vor. In diesem Herbst setzen wir den Fokus auf die finanzielle Situation:

Vortrag:

Meine Rente – ein komplexes Thema?

Von A wie Arten der Rente bis Z wie Zuverdienst.

17.10.2023, 18:30 bis 20:30 Uhr.

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

SPUREN MEINES LEBENS

Das Erinnern und Erzählen über das eigene Er-Leben, ist für jedes Lebensalter interessant. Für Senior*innen hat der Rückblick auf das eigene Leben sicher eine besondere Bedeutung, um mit Wertschätzung zurückzublicken. Die Schätze des eigenen Lebens zu entdecken und zu würdigen, kann helfen in Lebensphasen, die mit Verlusten und Abschieden von Menschen, Gewohntem oder Fähigkeiten verbunden sind, Gegenwart und Zukunft gut zu gestalten.

Im Alltag gehen wir oft davon aus, dass Erinnerungen eine rückwärtsgewandte Aufgabe haben. Doch „das Gedächtnis ist eigentlich dazu da, um Vorhersagen für die Zukunft zu machen, denn es helfe uns aus der Vergangenheit die Lehren für die Zukunft zu ziehen“, sagt z.B. Oliver T. Wolf, Leiter des Institutes für Neurowissenschaften an der Ruhr Universität Bochum. Mit neuen Erkenntnissen aus Psychologie und Neurologie wird unseren Erinnerungen zunehmend wissenschaftlich der Wert beigemessen, den Menschen, die sich seit Jahren mit der Biografiearbeit beschäftigen, schon lange erleben. Erinnerungen sind wichtig für unser Leben. Sie können uns Freude, Lebenssinn, Selbstverständnis und Bewältigungsstrategien für die Zukunft geben.

Hier eine Auswahl unserer Angebote, mit denen wir beitragen, die eigene oder die kollektive Erinnerungskultur zu pflegen:

Mein Leben – ein Buch

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Schultag, daran, was in Ihrer Schultüte war? Und haben Sie noch Ihr erstes Rendezvous vor Augen, spüren Sie noch das Herzklopfen von damals? Es lohnt sich, all diese Ereignisse wieder wach zu rufen und aufzuschreiben, weil sie Ihr Leben geprägt haben und ein Stück Zeitgeschichte sind. In diesem Kurs am 04.11.23 und 10.02.24 gibt die Journalistin und Historikerin Andrea Kästle eine erste Anleitung, wie man seine eigene Biographie schreiben kann und gibt Tipps, wie man gut ins Schreiben kommt und wie die Fülle des Stoffs sinnvoll gegliedert werden kann.

Herzensspaziergänge – gegen den Winterblues

Gerade in der „dunklen“ Jahreszeit möchten wir Ihnen ein neues sprichwörtlich herzerfrischendes Angebot machen:

Herzensspaziergänge gegen den Winterblues
Gemeinsam bringen wir uns in Bewegung, spielerisch ins Nachdenken und Erzählen und überlegen uns, was unserem Herzen gut tut

Erzählcafe in der Aumühle
Zwei besondere Frauen, die Spuren hinterlassen haben und einen besonderen Weg gehen, erwarten Sie im Jubiläums-Erzählcafé

Foto © cjhimself - stock.adobe.com

Herzensspaziergänge bringen uns in Bewegung, spielerisch ins Nachdenken und Erzählen und helfen uns, zu überlegen, was unserem Herzen (gerade) guttun würde (Termine: 24.10.2023 und 29.11.2023).

Mut tut gut!

In diesem Seminar am 07.10.2023 entdecken Sie Ihren eigenen Mut und beschäftigen sich mit Ihrer eigenen „Mut-Biografie“. Was bedeutet Mut für Sie und wofür können Sie Ihren Mut nutzen? Die Teilnehmer*innen werden sich ihres Mutes bewusster, entdecken ihre Mutressourcen und damit verbundene Entwicklungschancen. Sie erkennen, wie sie ihren Mut nähren und wofür sie ihn nutzen möchten.

Erzählcafé in der Aumühle

Zur Pflege der Erinnerungskultur gibt es seit bereits fünf Jahren unser Erzählcafé in der Aumühle. Wir starteten es gemeinsam mit der Stadtbibliothek und dem LiB Mehrgenerationenhaus als Kooperationspartner im Jahr 2018. Seitdem durften wir mit insgesamt elf Zeitzeug*innen im Lesecafé der Aumühle über die Jahre ins Gespräch kommen.

Hier geht es nicht vorrangig um historische Fakten, sondern um persönliche Sichtweisen und subjektive Erfahrungen. Erinnerungen von Menschen aus Fürstenfeldbruck und dem Landkreis hörbar werden zu lassen und damit zu bewahren ist unser Anspruch.

In unserem Jubiläums-Erzählcafé werden wir am 11.11.2023 drei besondere Frauen unterschiedlicher Lebensalter unter dem Motto: „Frauen, die Spuren hinterlassen“ miteinander und mit den Gästen ins Gespräch bringen. Jede für sich geht einen besonderen Weg mit Leidenschaft und gestaltet damit die Gegenwart und die Zukunft. Lassen Sie sich überraschen und seien Sie dabei, wenn wir in die Geschichten dieser Zeitzeuginnen eintauchen dürfen.

ENGAGEMENT BILDEN UND FÖRDERN

Möglichkeiten für freiwilliges Engagement – 2 Beispiele

„Das Leben ist nicht vorbei, nur weil man nicht mehr so jung ist wie früher. Das Leben kann sich immer noch grundlegend ändern, auch wenn man vielleicht denkt, dass man schon alles erlebt hat. (…) Es ist ziemlich schwer, einerseits Dinge loszulassen und gleichzeitig das zu genießen, was das Leben zu bieten hat. Manchmal braucht es einen Schubser in die richtige Richtung – egal, wie alt man ist.“ So äußerte sich die amerikanische Schauspielerin Diane Keaton im Alter von 71 Jahren in einem Interview.

Diese Haltung ist für uns motivierend. Wir entwickeln und unterstützen den Ausbau neuer Bildungsformate und berücksichtigen dabei gleichzeitig das gesellschaftliche Engagement - und auch Unterstützungsbedarfe der älteren Generation. Dies tun wir in sehr unterschiedlichen Bereichen.

Zum Beispiel mit dem Workshop „Welcher (Un)-Ruhestandstyp bin ich?“ Gemeinsam mit dem Sozialdienst in Germering findet diese Veranstaltung am 05.10.2023 statt, zeigt Perspektiven für die Zeit nach dem Beruf auf und bietet gleichzeitig auch konkrete Möglichkeiten an, wo und wie man sich in der Folge engagieren kann, wenn man dies möchte.

Foto © pikselstock – stockadobe.com

„Wischen“ auch Sie mit!

Wir bilden in einem fünfteiligen Kurs, der online stattfindet, engagierte Digitalbeleiter*innen aus oder auch weiter fort. Gleichzeitig möchten wir über engagierte Digitalbegleiter*innen in unserem Landkreis auch den Zugang zu unseren eigenen Online-Angeboten für die ältere Generation verbessern.

Die Fortbildung zum/zur Digitalbegleiter*in, richtet sich an Menschen, die Senior*innen dabei unterstützen möchten, leichteren oder vertieften Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Inhalte sind unter anderem die Lern- und Lebenswelt von Senior*innen, digitale Alltagskompetenzen für diese Zielgruppe, Aktuelles über Sicherheit und Datenschutz im Netz, Übungen zum Vermitteln in der Praxis. Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat und werden Teil eines Netzwerks von Digitalbegleiter*innen, das wir regional und überregional pflegen. Sie erhalten im Netzwerk Wissenstransfer und weitere Fortbildungen im Rahmen ihrer Tätigkeit. Dank der Förderung durch die Katholische Erwachsenenbildung München und Freising ist die Fortbildung kostenfrei.

Digital begleiter:in
Beratung & Kurse

Die nächsten Qualifizierungskurse zur/zum Digitalbegleiter:in starten ab
Do 12.10. 2023
sowie ab
Di 14.11.2023

Anmeldung und Informationen zum Inhalt und Ihren persönlichen Zugangsvoraussetzungen erhalten Sie bei der Projektkoordinatorin Annette Koller unter koller@brucker-forum.de

Digital-Woche in Puchheim

Das Brucker Forum und die Digitalbegleiter*innen der Stadt Puchheim machen während der Digital-Woche auf ihre Unterstützungs- und Qualifizierungsangebote in Puchheim und im Landkreis aufmerksam. Im Oktober bieten wir gemeinsam drei Sprechstunden an:

Digitale Sprechstunde mit Voranmeldung:

Montag, 23.10.23 von 9 –12 Uhr,
im Mehrgenerationenhaus ZaP

Anmeldung: ZaP, Telefon: 089/34713020 Email: R.Fischer@sozialdienst-puchheim.de

Offene Digitale Sprechstunde:
Montag, den 23.10.23 von 14 – 17 Uhr, im Mehrgenerationenhaus ZaP, ohne Anmeldung

Offene Digitale Sprechstunde:
Dienstag, den 24.10.23 von 14 – 17 Uhr, in der Stadtbibliothek Puchheim, ohne Anmeldung

In Krankheit und Alter seelsorglich begleiten

Im nächsten Jahr wollen wir das wichtige Engagement Ehrenamtlicher in der Seelsorge mit einem besonderen Ausbildungsangebot in Kooperation mit der Krankenpastoral im Sozialraum Fürstenfeldbruck und der Klinik- und Seniorenheimseelsorge des ev.-luth. Dekanats Fürstenfeldbruck stärken.

Dieser zehnteilige Qualifizierungs-Kurs von Januar bis Juli 2024 bietet eine umfassende Fortbildung für interessierte Engagierte in den folgenden Wissensbereichen: psychologische Grundkenntnisse, aufsuchende Seelsorge, Umgang mit Krisensituationen, Leben im Alter, Kommunikation und vieles mehr. Zur Ausbildung gehören begleitende Praktikumszeiten im Krankenhaus oder Altenheim.

Foto © Christine Pollmann

Der Informationsabend findet statt am 16.01.2024 von 19:00 bis 21:00 im Pfarrheim St. Elisabeth in Esting. Die Teilnahme am Informationsabend ist Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Information und Anmeldung bei Bernadette Matthaei, E-Mail bmatthaei@eomuc.de oder Telefon 0170 8403702.

ANDERS DENKEN FÜR DEMENZ

Es lohnt sich, den Dialog zu suchen und die gängigen Auffassungen vom Leistungsspektrum des Menschen zu hinterfragen. Dieses Fazit der Münchner Philosophin, Dr. Celina von Bezold, inspiriert unsere Bildungsarbeit, wenn es um Fragen und Antworten zum Thema Demenz geht.

Das Thema Demenz ist uns wichtig und immer wieder stellen wir die Frage: Wie können Menschen mit einer Demenzerkrankung am Leben teilhaben? Langsamkeit, Vorrang der Gefühle, Akzeptanz und soziale Zugehörigkeit sind wichtig, um mittendrin im Leben zu bleiben.

Wir setzen uns auf vielfältige Weise dafür ein, Demenz zu thematisieren, zu diskutieren und hierfür zu sensibilisieren. Demenzkranken ein Leben in Würde zu ermöglichen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und Herausforderung für uns alle. Hier bieten wir sowohl Weiterbildung als auch Möglichkeiten zur Gestaltung von Freizeit und Teilhabe.

Unsere Angebote rund um das Thema Demenz“

Wissen schafft Verständnis und Handlungsfähigkeit

Wir bringen einerseits Fortbildungsreihen wie „Hilfe beim Helfen für Angehörige von Menschen mit Demenz“ gemeinsam mit Kooperationspartner*innen, wie der Alzheimergesellschaft, in den Landkreis. Andererseits entwickeln wir Neues. Zum Beispiel das „Online-Forum: Demenz in der Familie“. Das Online-Forum kann mit der finanziellen Förderung der Manfred-Funke-Hopfner Stiftung, für Freunde, Familie, Bekannte von Menschen mit Demenz unter Leitung der Referentin Renate Habbel jeden Monat kostenfrei über Zoom besucht werden. Hier finden beispielsweise Ehepartner, die ihre Angehörigen nicht allein lassen können, erwachsene Kinder, die Eltern versorgen, als auch Angehörige, die weit weg leben und eine an Demenz erkrankte Person im Landkreis mitversorgen, Tipps und ein offenes Ohr sowie hilfreichen Austausch.

Hilfe beim Helfen – Seminarreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Referentin: Elisabeth Bauer
Termine: ab Di 26.09.2023,
jeweils 18.30 – 20.30 Uhr, 7 Treffen
Ort: LiB Mehrgenerationenhaus FFB
Gebühr: kostenfrei
Anmeldung erforderlich

Online-Forum: Demenz in der Familie
Jeden Monat Impulse und Austausch

Referentin: Renate Habbel
Termine: 28.09., 17.10., 23.11.2023
Jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Online per Zoom
Gebühr: kostenfrei
Anmeldung erforderlich

Demenz „erspüren – verstehen“ …
beim Pilgern auf dem Jakobsweg bis Grafrath

Referentin: Bernadette Steiner
Termin: 14.10.2023, 9.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Klosterkirche FFB
Gebühr: 5 €
Anmeldung erforderlich

KULTURELLE TEILHABE UND KÜNSTLERISCHES ARBEITEN

Das Schaffen von kulturellen und freizeitorientierten Angeboten, die Begegnungsmöglichkeiten schaffen und den Teilnehmenden Raum bieten, zu sein wie sie sind, liegt uns am Herzen. Die Besucher*innen unserer Angebote erhalten Anerkennung und erleben bereichernde Impulse. Oft auch gemeinsam mit den Menschen, die ihnen wichtig sind und sie begleiten.

Ein schönes Beispiel war dafür der „KulturSommer im Grünen“ im August 2023: Vier Termine, vier Themen, vier Nachmittage mit Kulturvermittlung: Malerei, Lyrik, Prosa und Live-Musik. Das Konzept

Petra Kellermann und Alexander Kink beim KulturSommer im Grünen

orientiert sich an der sogenannten Kulturgeragogik, die Grundlagen aus Kulturpädagogik, Gerontologie und Geragogik umfassen. Die Referentin Petra Kellermann bot damit kulturelle Bildungsangebote, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmenden, an. Das schönste Kompliment, wenn die Angehörige eines Gastes, der an Demenz erkrankt ist, sagt: „Diese zwei Stunden, waren wie ein kleiner Urlaub“ und zu beobachten ist, wie die zunächst in sich versunkene begleitete Person, über einen langen Zeitraum lebendig und mit wachem Blick dabei ist. Die Teilnehmergruppen in diesem Angebot waren bunt gemischt und ältere Gäste mit und ohne Einschränkungen nahmen teil.

Das fortlaufende Angebot „Mobiler MalRaum“ wird als offenes Konzept im Caritas Altenheim St. Anton in Gröbenzell von der Kunsttherapeutin Claudia Probst entwickelt und umgesetzt. Diese qualitativ hochwertige Angebotsreihe orientiert sich an der Biografie und Lebenswelt der Teilnehmenden und berücksichtigt deren Lernverhalten methodisch und didaktisch.

Es gelingt hier regelmäßig einmal pro Woche schöne Stunden zu bieten und sowohl den Bewohner*innen des Hauses als auch teilnehmenden Angehörigen sich in neuen Zusammenhängen erleben und ausprobieren zu dürfen.

Den „KulturSommer im Grünen“ sowie den „Mobilen MalRaum“ können wir dank der Förderung durch die Innovativen Projekte der KEB München und Freising umsetzen.

Mit ähnlicher konzeptioneller Grundlage ist der offene Museumsbesuch – auch für Menschen mit dementiellen oder anderen krankheitsbedingten Einschränkungen – gestaltet, den wir in diesem Herbst erstmals gemeinsam mit dem Museum

Fürstenfeldbruck anbieten werden. Die Kulturvermittlerin Doris Hefner, wird hier besondere zwei Stunden für die Gäste gestalten und einen sensiblen Zugang zu aktuellen Ausstellungsbereichen ausarbeiten.

Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Annette Koller, 08141-44994, koller@brucker-forum.de

Hier sehen Sie unsere Fortbildungen für ehrenamtliche Sprache- und Asylhelfer*innen

Foto © track5 – iStock.com

„DAMIT DIE KRAFT ERHALTEN BLEIBT“

Beratung, Begleitung und Unterstützung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Verfolgten zur Seite zu stehen, ist ein Grundauftrag der Kirche – und heute wieder von brisanter Aktualität. Neben Unterkünften und vielfältiger Begleitung, die kirchliche Einrichtungen im Erzbistum München und Freising Flüchtlingen zur Verfügung stellen, ist es wichtig, ihnen die deutsche Sprache und Kultur zu vermitteln. Denn dies ist für die Asylsuchenden grundlegend wichtig, um in ihrem neuen Lebensumfeld zurechtzukommen, eine Ausbildung oder Arbeit zu finden sowie selbständig auf eigenen Beinen zu stehen. Dafür engagieren wir uns bereits seit 2015 und können, dank der finanziellen Kooperation mit dem Landkreis FFB, mit unserer Kompetenzstelle für Ehrenamt und Sprache die Arbeit der ehrenamtlichen Sprachpat*innen und Asylhelfer*innen unterstützen – damit die Kraft und Freude in ihrem Tun erhalten bleibt!

Die Ehrenamtlichen bekommen Beratung, Begleitung, die Möglichkeit für Austausch- und Vernetzungstreffen, Unterrichtsmaterialien sowie Literatur, um den Deutschunterricht anwendungsorientiert zu gestalten. Denn sicher ist: eine elementare Voraussetzung für eine gelungene Integration ist das Erlernen der deutschen Sprache und Kultur. Ohne Grundkenntnisse der deutschen Sprache wird der Alltag zum Hindernislauf.

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 Menschen, auf im Unterricht herumtollende Kinder und weinende Babys, auf hohe Erwartungen und die Hoffnung auf eine Wohnung sowie sichere Bleibe in Deutschland. Dennoch sind sie mit vollem Engagement dabei und unterstützen „ihre Schützlinge“, bei den ersten Schritten bis hin zum Verstehen und Erlernen der deutschen Sprache.

Fortbildungen und Workshops

Die Flüchtlingshilfe ist ein sich ständig wandelnder Bereich, die Gesetze ändern sich fortlaufend, neue Situationen ergeben neue Fragen, die vielen Sprachpat*innen und Asylhelfer*innen brauchen Ideen, Knowhow und Antworten. Deshalb koordiniert das Brucker Forum in Kooperation mit dem Caritas Zentrum in Fürstenfeldbruck Fortbildungen und praxisrelevante Tools, um flexibel auf die ständig wechselnden Situationen reagieren zu können. Bedürfnisse, Themen und Nöte der Helfer*innen werden ernst genommen. Unter anderem werden Vorträge zum Thema Interkulturalität, Umgang mit Trauma, Asylrecht, Supervisionen und kollegiale Fallarbeit, genauso wie Vorträge über das Leben in den Herkunftsländern angeboten.

Carina Huamaní, Kompetenzstelle für Ehrenamt und Sprache

SPRACHE ALS SCHLÜSSEL ZUR INTEGRATION

Hauptamtlich geleitete Deutschkurse mit Zusatzangeboten

Um die anspruchsvolle Aufgabe der Sprachpat*innen und Asylhelfer*innen zu erleichtern bzw. die hohe Anzahl an Anfragen zum Deutschkurs zu decken, führt die Kompetenzstelle ergänzend zu den ehrenamtlich durchgeführten Kursen auch hauptamtlich geleiteten Deutschunterricht durch. Diese Kurse sind niedrigschwellig und offen für Flüchtlinge aus allen Länder, unabhängig von ihrem Status oder ihrer Bleibeperspektive. Neben der Vermittlung von Sprachkenntnissen werden begleitend weitere Kompetenzen wie etwa interkulturelle und soziale Kompetenzen, grundlegende berufliche Kenntnisse und Orientierungswissen bezüglich des regionalen Arbeitsmarktes vermittelt.

Darüber hinaus ist die Kompetenzstelle für die Durchführung des Projekts „Mama lernt Deutsch“ zuständig, das an der Richard-Higgins-Grundschule und an der Grund- und Mittelschule Nord in Fürstenfeldbruck stattfindet. Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für Vorschulkinder (Vorkurs) teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler*innen der Grundschulen sind bzw. werden. Der Unterricht findet zur gleichen Uhrzeit wie der Vorkurs der Kinder statt und bietet eine Kinderbetreuung während der Unterrichtszeit an.

Kultur näherbringen – Sprache live erleben

Im Rahmen der Zusatzangeboten für die Teilnehmer*innen der Deutschkurse des Brucker Forums e.V. hat die Kompetenzstelle Ehrenamt und Sprache mit Unterstützung der Sprachdozent*innen und dank der finanziellen Unterstützung durch die Erzdiözese München und Freising eine Reihe von Aktivitäten ins Leben gerufen. Diese ergänzen den Deutschunterricht und machen ihn attraktiver. Ziel ist es, mit den Zusatzangeboten ein Lernen mit allen Sinnen und die gesellschaftliche Teilhabe der Teilnehmer*innen am Kulturleben im Landkreis Fürstenfeldbruck zu ermöglichen. Außerschulische Lernorte können sehr subjektive, emotionale und lebensnahe Lernerfahrungen bewirken und in einer neuen Handlungssituation in der Zielsprache zu interagieren und kommunizieren, ist sehr positiv für das Lernen.

Angefangen haben die Zusatzangebote mit einem Besuch einer Fotografie- und Quiltausstellung in Gröbenzell, gefolgt von einer Museumsführung in FFB im Mai in leichter Sprache. Die Teilnehmer*innen, die vorwiegend aus Afghanistan, Syrien, der Ukraine und Eritrea kommen, waren bei der Führung mit Doris Hefner durch die Ausstellungsabteilung „Bruck um 1900“ mit großer Begeisterung dabei, konnten ihre Deutschkenntnisse anwenden und ihren Wortschatz erweitern.

Ein weiteres Highlight bei den Zusatzmodulen war eine Stadtführung in FFB in einfacher Sprache. Auch hier kam das Zusatzangebot sehr gut an. Dabei konnten die Anwesenden nicht nur die Geschichte von Fürstenfeldbruck hören, sondern auch gemeinsam zum Kloster gehen, wichtige Häuser, Kirchen und Plätze anschauen. Für dieses Jahr sind noch eine Kloster- und Stadtbüchereiführung in Fürstenfeldbruck und in Germering geplant. Wir freuen uns zusammen mit den Deutschkurs-Teilnehmenden auf die nächsten Zusatzangebote!

Foto © Rawpixel – stock.adobe.com

Foto © RomoloTavani – iStock.com

FORUM 31

ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN

Vielfalt (er)leben mit allen Sinnen

Bunt, multikulturell und an jeder Ecke Kinderlachen – das Leben im Brucker Westen zeichnet sich durch einen besonderen Charme aus. Mittendrin befindet sich das Forum 31 – ein Ort der interkulturellen Begegnung, bei dem die Bedürfnisse und Interessen von Frauen und Familien aus dem Wohnviertel im Vordergrund stehen und die kulturelle Vielfalt aktiv gelebt wird.

Ein Netzwerk aus Kinderärztin, Frauenärztin, Therapeut*innen und Referent*innen lädt zu vielfältigen Veranstaltungen im Forum 31 ein, das von geselligem Beisammensein und Austauschrunden über Vorträge, Kurse und Workshops bis hin zur Beratung reicht. Vermittelt werden nicht nur Wissen, sondern auch Impulse, Mut und Kraft für mehr Selbstbestimmtheit und Lebensfreude. Der helle Seminarraum mit getrennter, gemütlicher Wohnküche ermöglicht ein facettenreiches Angebot für alle Interessierten, unabhängig von Alter, Herkunft oder Geschlecht. Im Fokus steht dabei immer die kultursensible Vermittlung von Wissen.

„Aus aller Welt", „Familie" und „Körper und Geist"

Zu den drei Themengebiete „Aus aller Welt", „Familie" sowie „Körper und Geist" werden vielfältige Veranstaltungen im Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen angeboten. Es gibt Baby-Cafés und Babymassage für die Kleinsten, Bastelangebote für Kinder, Geburtsvorbereitungs- und Fitnesskurse für Mütter und natürlich finden auch zahlreiche interkulturelle Angebote im Forum 31 wie etwa der deutsch-spanische Stammtisch, der interkulturelle Frauentreff oder der arabische Kulturnachmittag statt. Gesundheitskurse wie Pilates und Vorträge zur Ernährung oder Stressbewältigung runden das Angebot ab.

Eine kulinarische Reise durch die Welt

Wie heißt es doch so schön – „Liebe geht durch den Magen". Das gilt auch für die interkulturelle Begegnung: Gemeinsames Kochen, Essen und Trinken verbindet uns Menschen aus allen Kulturen genauso wie Musik und Tanz und bietet eine ungezwungene Basis, um in fremde Lebensweisen einzutauchen und sich gegenseitig kennenzulernen. Im kommenden Bildungsjahr können Sie unter anderem brasilianische Spezialitäten ausprobieren, die afghanische Küche kennenlernen und gemeinsam türkisch kochen. In unserem Brunch interkulturell, der einmal im Monat in Kooperation mit dem LiB Mehrgenerationenhaus stattfindet, laden wir Menschen jeglicher Herkunft und Alters zu einem sonntäglichen Frühstückstreff ein. In gemütlicher Atmosphäre kommen wir miteinander ins Gespräch und erfahren Interessantes über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen und genießen zusammen internationale Köstlichkeiten.

Begegnen und Lernen auf Augenhöhe

In der interkulturellen Arbeit gab es früher vor allem Angebote von der Mehrheitsgesellschaft für die Neuankommenden, mit dem Gedanken, dass diese Hilfe und Unterstützung brauchen, sich in unserer Gesellschaft zurecht zu finden. Mittlerweile steht mehr im Fokus, welche Schätze die Menschen mitbringen, die sie in die Gesellschaft einbringen können: Ihre bikulturellen Erfahrungen mit der deutschen Kultur und der jeweiligen eigenen Herkunftsgesellschaft, die Unterschiede genauso wie die Gemeinsamkeiten. Es geht um ein voneinander und miteinander Lernen – um einen Austausch und eine Begegnung auf Augenhöhe. Dies leben wir im Forum 31 aktiv und sind offen für alle, die sich mit ihrer Migrationsgeschichte als Multiplikatoren einbringen und ihren Erfahrungsschatz als Ehrenamtliche, Referent*innen oder Kursleitungen mit uns teilen möchten.

Fest der Kulturen

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. Nach mehrjähriger Pause konnte in diesem Jahr wieder ein gemeinsames Fest der Kulturen mit Musik, Tanz und Essen aus aller Welt veranstaltet werden. An dem gemeinsamen interkulturellen Sommerfest beteiligten sich Vereine, Einrichtungen, Organisationen, Initiativen und muttersprachliche Communities. Neben kulinarischen Spezialitäten aus Ländern rund um den Globus wurde an verschiedenen Infoständen über internationale Projekte informiert und eine Ausstellung über Afghanistan gezeigt. Das Bühnenprogramm bot neben afrikanischen Trommlern, lateinamerikanischen Tänzen, einem Beitrag des bayerischen Liedermachers Roland Hefter viele weitere internationale Musik- und Tanzeinlagen. 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.

FORUM 31

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.

Foto © Rawpixel / nutterstock.com

WIR BAUEN BRÜCKEN ZWISCHEN DEN KULTUREN

Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®“

„Eine Brücke zwischen den Kulturen bauen – wer könnte das besser als Menschen mit Migrationserfahrungen?“

Für eine gelungene Integration braucht es „Übersetzer*innen“ zwischen den Kulturen. 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 Kindergärten, 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.

Aus aller Welt

Im Februar 2019 startete der erste Qualifizierungskurs in Fürstenfeldbruck, mittlerweile konnten wir schon fünf Kurse durchführen und der sechste Durchgang ist bereits 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, durch welches die im Laufe des Kurses erworbene Theorie direkt in die Praxis umgesetzt und in einer abschließenden Projektpräsentation reflektiert wird. Die Ressourcen der eigenen Migrationserfahrungen stehen dabei immer im Vordergrund.

Vom Lernenden zur Referent*innen-Rolle: Die Einsätze der Kulturdolmetschenden im Landkreis

Die Koordination und Vermittlung der Einsätze der Kulturdolmetschenden im Landkreis Fürstenfeldbruck erfolgt durch den hauptamtlichen Integrationslotsen des Landratsamtes. Neben klassischen Einsatzbereichen wie Krankenhäuser, Arztpraxen oder Kitas werden die Kulturdolmetschenden auch dafür eingesetzt, das Projekt im Landkreis bekannter zu machen. Sie stellen das Projekt z.B. beim interkulturellen Brunch des Brucker Forums vor oder berichten davon in verschiedenen Integrationskursen. Die Kulturdolmetschenden sind ehrenamtlich tätig und erhalten eine Aufwandsentschädigung als Wertschätzung für ihre wertvolle Arbeit.

Als Träger der Erwachsenenbildung liegt es dem Brucker Forum am Herzen, zusätzlich zu den klassischen Begleitungen auch immer mehr interkulturelle Projekte mit Bildungsintention in den Vordergrund zu stellen, bei denen die Kulturdolmetschenden aktiv die Referent*innen-Rolle übernehmen und als Multiplikator*innen fungieren. Als Beispiele zu nennen sind das interkulturelle Frauencafé oder verschiedene Kochprojekte im Forum 31.

Die Teilnehmerinnen des fünften Qualifizierungskurses 2023 mit der Kursleitung Dr. Marta Parulska. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Zur Finanzierung dieser Bildungsangebote stellt uns die Sparkassenstiftung dankenswerterweise einen Spendentopf zur Verfügung. Auch bei jährlich wiederkehrenden Veranstaltungsreihen im Landkreis wie den interkulturellen Tagen oder den internationalen Wochen gegen Rassismus hat sich der Einsatz von Kulturdolmetschenden fest etabliert. Hierbei bringen sich die Kulturdolmetschenden mit eigenen Ideen konstruktiv und kreativ ein.

32 Kulturdolmetscherinnen und 11 Kulturdolmetscher, also insgesamt 43 Kulturdolmetschende aus 26 verschiedenen Ländern (3x Afghanistan, Ägypten, Algerien, Angola, Aserbaidschan, Bosnien-Herzegowina, Brasilien, Deutschland, Ecuador, Ghana, Guatemala, Italien, 3x Irak, 2x Iran, Jemen, Kroatien, Mali, Mexiko, 2x Nigeria, Pakistan, Rümanien, Russland, Somalia, 7x Syrien, Palästina, 2x Tunesien, 2x Türkei, Ukraine, Venezuela), wurden bisher in fünf Ausbildungsgruppen vom Brucker Forum für den Landkreis ausgebildet.

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

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 Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration.

sharing empower ment kultur dolmetscher® plus

ZUSAMMEN LEBEN – ZUSAMMEN WACHSEN

Die interkulturellen Tage im Landkreis Fürstenfeldbruck eröffnen „Neue Räume“

Unter dem Motto „Zusammen leben – Zusammen wachsen“ finden vom 29. September bis 14. Oktober zum vierten Mal die interkulturellen Tage im Brucker Landkreis statt. Wir beteiligen uns jedes Jahr aktiv mit Veranstaltungen und Mitmachaktionen an diesen Tagen. Angelehnt an die interkulturelle Woche, die dieses Jahr bundesweit bereits zum 48. Mal ausgetragen wird, haben das Brucker Forum, das Landratsamt Fürstenfeldbruck und die Stadt Germering, gemeinsam mit Vertretern aus Kommunen und verschiedenen Institutionen eine Veranstaltungsreihe ins Leben gerufen, die unsere offene und facettenreiche Gemeinschaft feiern soll.

Das Motto der Veranstaltungsreihe „Zusammen Leben, Zusammen Wachsen“ steht bereits seit einigen Jahren im Mittelpunkt. Dieser Kerngedanke zeigt auf besondere Art und Weise, wie wichtig gemeinschaftliches Handeln, gegenseitiges Zuhören und aufeinander Zugehen ist. Insbesondere in einer Zeit des Umbruchs und bedingt durch weltpolitische Änderungen, die zu Verunsicherung führen, ist ein enger solidarischer Zusammenhalt eine wichtige gesellschaftliche Komponente.

„Es braucht Räume der Begegnung …“

(aus dem Gemeinsamen Wort zur Interkulturellen Woche 2023)

Nach dem diesjährigen Motto der interkulturellen Woche „Neue Räume“ werden im Rahmen der interkulturellen Tage vielfältige Räume für Begegnungen, für Austausch, Information, Diskussion und gemeinsame Erlebnisse geöffnet. 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, wodurch ein deutliches Zeichen gegen Rassismus gesetzt wird.

Indem wir Räume der Begegnung schaffen und gestalten, zeigen wir, dass das friedliche Zusammenleben der Vielen nicht nur möglich ist, sondern auch eine Bereicherung darstellt.“ …“

(aus dem Gemeinsamen Wort zur Interkulturellen Woche 2023)

Zum Auftakt der interkulturellen Tage 2023 findet ein Poetry Slam Wettbewerb in Fürstenfeldbruck statt. Den Abschluss bildet ein lateinamerikanisches Fest in Fürstenfeldbruck und ein Pub Quiz International in Germering. Die Angebote sind weitestgehend kostenfrei. Das Programmheft liegt in den Kommunen und Bibliotheken des Landkreises sowie anderen öffentlichen Institutionen und bei den beteiligten Einrichtungen zur freien Mitnahme aus.

Mo 02.10.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
Online-Workshop
„Meine Sprachen, deine Sprachen, unsere Sprachen“

Fr 13.10.2023, 15.00 Uhr
Lesung mit Musik des Autors Piñera aus Uruguay
Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Sa 14.10.2023, 14.00 – 18.30 Uhr
Lateinamerikanisches Familienfest
„Fiesta Latinoamericana“

Hier geht’s zum Programm der interkulturellen Tage 2023

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

11.09.2023	**Freude und Gesundheit durch Bewegung** Fürstenfeldbruck
11.09.2023	**Freude und Gesundheit durch Tanzen** Fürstenfeldbruck
11.09.2023	**Yoga für Frauen, Online**
11.09.2023	**Pilates für Fortgeschrittene** Adelshofen
12.09.2023	**Offener Bibeltreff – Evangeliumsgespräch Die Bedeutung und Umsetzung für unser Leben, wöchentlich** Fürstenfeldbruck
12.09.2023	**PEKiP-Kurs für Jan. – Febr. – 2023 geb. Kinder** Eichenau
12.09.2023	**Mit Babys und Kleinkindern, Eltern-Kind-Gruppe** Puchheim
12.09.2023	**PEKiP-Kurs für Juni – Juli 2023 geb. Kinder** Eichenau
12.09.2023	**Seniorenprogramm der Pfarrei und Gemeinde Schöngeising** Schöngeising
12.09.2023	**Seniorenclub** Germering Germering
12.09.2023	**Faszien-Yoga mit und ohne Yogakenntnisse** Fürstenfeldbruck
12.09.2023	**Faszien-Yoga mit und ohne Yogakenntnisse, ONLINE**
13.09.2023	**Freude und Gesundheit durch Bewegung** Fürstenfeldbruck
13.09.2023	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson, verschiedene Kurse** Eichenau
13.09.2023	**Musikschatzkiste für Eltern mit Kleinkinder bis ca. 18 Monate, verschiedene Kurse** Eichenau
13.09.2023	**Seniorenclub Sankt Bernhard** Fürstenfeldbruck
13.09.2023	**Fitness 60+ 1 – für Damen und Herren** Gröbenzell
13.09.2023	**Fitness 60+ 2 – für Damen und Herren** Gröbenzell
13.09.2023	**Mittwochsgymnastik 1, Konditionstraining** Gröbenzell
13.09.2023	**Yoga für Frauen,** Moorenweis
13.09.2023	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
13.09.2023	**Mittwochsgymnastik 2, Konditionstraining** Gröbenzell
14.09.2023	**FenKid für März – Juni 2023 geborene Kinder – Frühe Entwicklung von Kindern begleiten** Eichenau
14.09.2023	**Eltern-Kind-Gruppen (EKP®), 1. Trimester** landkreisweit
14.09.2023	**FenKid für Dez. 2022 – Febr. 2023 geborene Kinder, Frühe Entwicklung von Kindern begleiten** Eichenau
14.09.2023	**Baby-Café – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich** Kottgeisering
14.09.2023	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson** Maisach
14.09.2023	**Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate** Maisach
15.09.2023	**Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate** Maisach
15.09.2023	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson** Maisach
15.09.2023	**Entdeckungsreisen für (Groß-) Eltern und Kinder (ca. 2-4 Jahre): Rund um den Apfel** Grafrath
16.09.2023	**5 Jahre Familienstützpunkt – Kommt, lasst uns feiern** Mammendorf
16.09.2023	**Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren** Forum31
17.09.2023	**The Golden Age (Die Leichtigkeit des Seins) Tanzunterricht für Menschen ab 55 Jahren** Fürstenfeldbruck
17.09.2023	**Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taizé** Emmering
17.09.2023	**Boogie-Übungsabend** Puchheim
18.09.2023	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson** Eichenau
18.09.2023	**Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate** Eichenau
18.09.2023	**Heilendes Yoga – Hatha Yoga** Adelshofen
18.09.2023	**Vernissage im Mobilen MalRaum** Gröbenzell
18.09.2023	**Gesund und fit mach mit!** Gröbenzell
18.09.2023	**Montagsgymnastik 1, Ganzkörpertraining** Gröbenzell
18.09.2023	**Älter werden und fit bleiben 1** Gröbenzell
18.09.2023	**Montagsgymnastik 2, Ganzkörpertraining** Gröbenzell
18.09.2023	**Älter werden und fit bleiben 2** Gröbenzell
18.09.2023	**Afrikanischer Tanz als ganzheitliches Bewegungstraining** Fürstenfeldbruck
18.09.2023	**Lob/Gebetskreis, wöchentlich** Germering
18.09.2023	**Meditationskreis – Ein Weg in die Stille, wöchentlich** Puchheim
19.09.2023	**Fit und gesund in jedem Alter** Schöngeising
19.09.2023	**Gymnastik rund um den Hocker** Gröbenzell
19.09.2023	**KUNDALINI Yoga am Vormittag** Oberschweinbach
19.09.2023	**Funktionelle Ganzkörpergymnastik** Gröbenzell
19.09.2023	**Qi Gong am Abend** Althegnenberg
19.09.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken – 2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
19.09.2023	**Baby-Café in FFB – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich** Forum31
20.09.2023	**Baby-Café – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, wöchentlich** Mammendorf
20.09.2023	**Ökumenisches Bibeltreffen** Schöngeising
20.09.2023	**KUNDALINI Yoga** Oberschweinbach
21.09.2023	**fitdankbaby® – MINI Kurs – Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–8 Monate** Forum31
21.09.2023	**fitdankbaby® – Rückbildungskurs – Für Mamas ab 6 Wochen bzw. 8 Wochen nach der Geburt** Forum31
21.09.2023	**Dynamisches Faszien Yoga – für einen geschmeidigen Körper** Biburg
21.09.2023	**Meiner Seele Raum geben, Zeit für mich – Zeit für uns** Olching
21.09.2023	**Entspannt schwanger – Yoga für Schwangere ONLINE**
21.09.2023	**Yoga mit Baby – Rückbildungsyoga ONLINE**
21.09.2023	**Baby-Café – Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr, zweiwöchentlich** Emmering
21.09.2023	**Bewegungsabenteuer in der Natur! Für Familien mit Kindern von 2–3 Jahren** Günzlhofen
22.09.2023	**Rücken fit** Adelshofen

PROGRAMMÜBERSICHT

22.09.2023	**Heilendes Yoga – Hatha Yoga** Schöngeising
22.09.2023	**Freitagscafé – Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kulturen kennenlernen, wöchentlich** Forum31
22.09.2023	**Mach mit, bleib fit! Gymnastik mit Spaß für Teilnehmer 60 plus** Adelshofen
22.09.2023	**Kompaktkurs Demenz: Grundlegendes zum Krankheitsbild und zum Umgang mit Menschen mit Demenz** Fürstenfeldbruck
22.09.2023	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
23.09.2023	**Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee** (Herrsching) Andechs – Grafrath, Herrsching
23.09.2023	**Unterwegs auf dem Bauernhof – Inklusiv, für Familien mit Kindern ab 2 Jahren** Landsberied
23.09.2023	**Rund um den Apfel – Familientag im Jexhof Für Kinder ab 4 Jahren mit Papa, Mama, Oma oder Opa** Schöngeising
23.09.2023	**Äpfel, Birn› und Walnusskern›, Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren** Landsberied
24.09.2023	**Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor Wallfahrtskirche St. Rasso, Grafrath** Grafrath
24.09.2023	**Brunch Interkulturell** Forum31
25.09.2023	**Französisch Kurs – à bientôt Cours de conversation. Französisch sprechen bei Baguette avec...** Eichenau
26.09.2023	**Hilfe beim Helfen – Kostenfreie Seminarreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz,** Fürstenfeldbruck
26.09.2023	**Starke Gefühle bei Kindern verstehen und begleiten – Für Eltern von Kita- und Grundschulkindern, ONLINE**
26.09.2023	**Klimawandel und die Auswirkungen auf das Meer** Puchheim
26.09.2023	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
27.09.2023	**Beziehung statt Erziehung – Bedürfnisorientiertes Aufwachsen, ONLINE**
27.09.2023	**Hilfe beim Helfen Kostenfreie Seminarreihe am Vormittag für Angehörige von Menschen mit Demenz** Eichenau
27.09.2023	**Locker vom Hocker – Gymnastik rund um den Sitz** Mammendorf
28.09.2023	**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung** Türkenfeld
28.09.2023	**buggyFit® – Fitness mit Baby/Kind** Forum31
28.09.2023	**Offener Stilltreff für Mamas und Bald-Mamas, zweiwöchentlich** Esting
28.09.2023	**Wirbelsäulengymnastik mit Körperwahrnehmung und Beweglichkeitstraining** Türkenfeld
28.09.2023	**Online-Forum: Demenz in der Familie – Jeden Monat Impulse und Austausch, ONLINE**
28.09.2023	**Bibelabend: Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
28.09.2023	**Pilates** Türkenfeld
29.09.2023	**Erlebnisabendessen mit verbundenen Augen – Ein veganes 5-Gänge-Menü für alle Sinne** Forum31
29.09.2023	**Meditativer Kreistanz – Tanzend die Mitte finden** Puchheim
30.09.2023	**Die Welt der Liturgie entdecken – Grundkurs Liturgie** Gernlinden
30.09.2023	**Gemeinsam kochen fürs Familienpicknick Für Kinder ab 7 Jahren** Forum31
01.10.2023	**Meditatives Tanzen im Jahreskreis, „Ernte-Dank Tanz“** Schöngeising
02.10.2023	**Meine Sprachen, deine Sprachen, unsere Sprachen – Chancen einer mehrsprachigen Bildung, ONLINE**
02.10.2023	**Freude im Mobilen Malraum, wöchentlich** Gröbenzell
04.10.2023	**Qigong** Adelshofen
04.10.2023	**Ikebana, die japanische Blumenkunst – Für Anfänger und Fortgeschrittene** Eichenau
04.10.2023	**Hula Hoop – der neue Trendsport!** Schöngeising
04.10.2023	**Atem schenkt Leben und hält lebendig** Germering
04.10.2023	**Kinderyoga** Schöngeising
05.10.2023	**Welcher (Un)-Ruhestandstyp bin ich? Perspektiven für die Zeit nach dem Beruf** Germering
06.10.2023	**fitdankbaby® – MAXI Kurs – Für Mamas mit Babys von ca. 8 –12 Monate** Forum31
06.10.2023	**Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand** Fürstenfeldbruck
06.10.2023	**Kinder zeigen Eltern Kochen – Für Familien mit Kindern von 6 –10 Jahren** Grafrath
07.10.2023	**Erste Hilfe am Kind, Kompaktkurs für Eltern** Fürstenfeldbruck
07.10.2023	**Mut tut gut! Entdecke Deinen Mut** Fürstenfeldbruck
07.10.2023	**Das Eigene in der Bewegung aufspüren** Gröbenzell
07.10.2023	**Komm, wir filzen einen Schatz! Märchen und Filzen – Inklusiv, für alle Familien mit Kindern ab 5 Jahren** Oberschweinbach
07.10.2023	**Von Bäumen im Herbst – Inklusiv, für alle Familien mit Kindern ab 5 Jahren** Grafrath
07.10.2023	**Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff** Forum31
09.10.2023	**Präventive Rückengymnastik für Männer und Frauen jeden Alters** Mammendorf
09.10.2023	**Hula Hoop – der neue Trendsport!** Grafrath
09.10.2023	**Die Wolke des Nichtwissens – Einführung in Meditation und Kontemplation** Fürstenfeldbruck
09.10.2023	**Qigong der Elemente** Türkenfeld
10.10.2023	**Tanz mit uns! Traditionelle Folkloretänze und neu choreographierte Tänze** Alling
10.10.2023	**Fit werden – fit bleiben – Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken** Türkenfeld
10.10.2023	**Medienerziehung mit Kita-Kindern. Herausforderungen im Umgang mit digitalen Medien kennen und Medien kindgerecht nützen, ONLINE**
10.10.2023	**Frieden! Aber wie? Friedensethische Perspektiven im Ukraine-Konflikt** Puchheim
11.10.2023	**Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter für Familien mit Kindern von 2–3 Jahren** Günzlhofen
11.10.2023	**Trotzig oder autonom? Wie Kinder selbständig werden und Eltern entspannt bleiben, ONLINE**
11.10.2023	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
12.10.2023	**Qualifizierungskurs Digitalbegleiter*in, ONLINE**
12.10.2023	**Rock the Billy** Schöngeising
13.10.2023	**Lesung mit Musik des Autors Ramon Piñera aus Uruguay. Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren** Forum31
14.10.2023	**Demenz „erspüren – verstehen“ beim Pilgern auf dem Jakobsweg bis Grafrath** Treffpunkt Fürstenfeldbruck
14.10.2023	**Bom Apetite – Brasilianische Spezialitäten gemeinsam gekocht** Fürstenfeldbruck
14.10.2023	**Lateinamerikanisches Familienfest – „Fiesta Latinoamericana“** Fürstenfeldbruck

PROGRAMMÜBERSICHT

14.10.2023	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
14.10.2023	**Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor – Klosterkirche Fürstenfeld** Fürstenfeldbruck
16.10.2023	**Starke Mamas – Barrierefrei – Resilienztraining und Austauschtreff für Mütter – mit Gebärdensprachdolmetscherin, ONLINE**
17.10.2023	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
17.10.2023	**Jetzt ist es Zeit für Brei! Beikost einführen: So geht´s! Vortrag und Gespräch, ONLINE**
17.10.2023	**Online-Forum: Demenz in der Familie – Jeden Monat Impulse und Austausch, ONLINE**
17.10.2023	**Meine Rente – ein komplexes Thema? Von A wie Arten der Rente bis Z wie Zuverdienst** Fürstenfeldbruck
17.10.2023	**Kreatives Bibelmalen** Germering
17.10.2023	**Spielend durch den Familienalltag – Vortrag über Bindungsspiele, ONLINE**
17.10.2023	**Infoabend rund um das Thema „Pflege und Unterstützung im Alter“** Adelshofen
17.10.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken – 2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
17.10.2023	**Mit Humor gegen die Widrigkeiten des Alltags – Über die Kraft des Humors im Berufs- und Privatleben** Puchheim
18.10.2023	**Frauen lehren die Kirche: Hildegard von Bingen (1098–1179)** Germering
19.10.2023	**Mit Pilates in den Tag, ONLINE**
19.10.2023	**Eine Reise nach Afghanistan – Vortrag** Forum31
19.10.2023	**Gut vorbereitet in die Stillzeit – Für Schwangere, werdende Väter und Eltern von Säuglingen, ONLINE**
20.10.2023	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
20.10.2023	**Entdeckungsreisen für (Groß-) Eltern und Kinder (ca. 2–4 Jahre) Kartoffelkönig** Grafrath
20.10.2023	**Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taize,** Fürstenfeldbruck
21.10.2023	**Spielideen für den Wickeltisch – Gemeinsame Zeit für Papas und ihre Babys** Türkenfeld
21.10.2023	**Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren** Forum31
21.10.2023	**Tänze im Herbst: Stressbewältigung durch meditative Tänze** Fürstenfeldbruck
21.10.2023	**Inklusive Kinder- und Jugendgruppe – Für Kinder von 10–12 Jahren** Forum31
22.10.2023	**Führung in der Ohel-Jakob-Synagoge in München** Adelshofen
22.10.2023	**Familienyoga – Inklusiv für alle Familien mit Kindern ab 3 Jahren** Althegnenberg
22.10.2023	**Brunch Interkulturell** LiB FFB
22.10.2023	**Familienyoga Workshop** Schöngeising
23.10.2023	**Yoga mit Baby – Rückbildungsyoga, ONLINE**
23.10.2023	**Entspannt schwanger- Yoga für Schwangere, ONLINE**
23.10.2023	**Digitale Sprechstunde mit Voranmeldung – Einzelberatung im ZaP-Mehrgenerationenhaus** Puchheim
23.10.2023	**Offene Digitale Sprechstunde** Puchheim
24.10.2023	**Themenworkshop Forschen mit Wasser** Fürstenfeldbruck
24.10.2023	**Offene Digitale Sprechstunde** Puchheim
24.10.2023	**Herzensspaziergänge – gegen den Winterblues …** Germering
24.10.2023	**Immunstark durch den Winter – Gesund durch den Winter mit einfachen Mitteln** Türkenfeld
24.10.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken –2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
25.10.2023	**Systemische Aufstellungen – Neue Wege gehen** Forum31
25.10.2023	**Beziehung statt Erziehung – Bedürfnisorientiertes Aufwachsen – Workshop für Eltern mit Kindern im Alter von 2 – 6 Jahren, ONLINE**
25.10.2023	**Themenworkshop Forschen mit Luft** Fürstenfeldbruck
25.10.2023	**Pause im Familienalltag? – wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt** Forum31
26.10.2023	**Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter für Familien mit Kindern von 2–3 Jahren** Günzlhofen
26.10.2023	**Babymassage – Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat** Forum31
26.10.2023	**Bald Papa?! Gelassen Vater werden – Workshop für werdende Väter, ONLINE**
26.10.2023	**Bibelabend Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
27.10.2023	**Meditativer Kreistanz – Tanzend die Mitte finden** Puchheim
27.10.2023	**Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner! Vortrag mit der Autorin und Coach Laura Fröhlich, ONLINE**
28.10.2023	**Gottesdienstbeauftragte werden: Aufbaukurs Liturgie** Gernlinden
28.10.2023	**Kuchen am Stiel, Backkurs für Kinder ab 7 Jahren** Forum31
28.10.2023	**Meditative Tänze und Texte zu Allerheiligen, Allerseelen** Schöngeising
02.11.2023	**Meiner Seele Raum geben: Zeit für mich – Zeit für uns** Olching
04.11.2023	**Mein Leben – ein Buch: Wie schreibe ich meine Biographie?** Germering
05.11.2023	**Familienyoga – Inklusiv für alle Familien mit Kindern ab 3 Jahren** Althegnenberg
07.11.2023	**PEKiP-Kurs für Jan. – Febr. 2023 geb. Kinder** Eichenau
07.11.2023	**PEKiP-Kurs für Juni – Juli 2023 geb. Kinder** Eichenau
07.11.2023	**„Hilfe, mein Kind will ein Smartphone!“ Gemeinsam den Umgang mit dem Smartphone in der Familien gestalten, ONLINE**
07.11.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken – 2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
08.11.2023	**Entspannter Familientisch – stressfrei essen mit Kleinkindern, ONLINE**
08.11.2023	**Locker vom Hocker – Gymnastik rund um den Sitz** Mammendorf
08.11.2023	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
09.11.2023	**buggyFit® – Fitness mit Baby/Kind** Forum31
09.11.2023	**Dynamisches Faszien Yoga – für einen geschmeidigen Körper** Fürstenfeldbruck
09.11.2023	**Entspannt schwanger – Offener Treff für Schwangere, ONLINE**
09.11.2023	**Erzähl mir von der Türkei!** Fürstenfeldbruck
10.11.2023	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
10.11.2023	**JobFood – Ernährung für jeden Arbeitsalltag** Forum31
11.11.2023	**Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff** Forum31

PROGRAMMÜBERSICHT

11.11.2023	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
11.11.2023	**Erzählcafé in der Aumühle: Frauen, die Spuren hinterlassen** Fürstenfeldbruck
13.11.2023	**Starke Mamas – Barrierefrei – Resilienztraining und Austauschtreff für Mütter – mit Gebärdensprachdolmetscherin, ONLINE**
14.11.2023	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
14.11.2023	**Qualifizierungskurs Digitalbegleiter*in, ONLINE**
14.11.2023	**Konzentrations-/ Verhaltens-/ Lernprobleme? Neue Wege fürs Gehirn** Mammendorf
15.11.2023	**Themenworkshop Stadt, Land, Wald – Lebensräume erforschen und mitgestalten** Fürstenfeldbruck
15.11.2023	**Vortrag über ORA International** – Jesenwang **unterstützt diesen gemeinnützigen christlichen Hilfsverein** Jesenwang
16.11.2023	**Themenworkshop Zahlen, Zählen, Rechnen – Mathematik entdecken** Fürstenfeldbruck
16.11.2023	**fitdankbaby® – MINI Kurs – Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3 – 8 Monate,** Forum31
16.11.2023	**fitdankbaby® – Rückbildungskurs für Mamas ab 6 Wochen bzw. 8 Wochen bei KS nach der Geburt** Forum31
17.11.2023	**Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand** Fürstenfeldbruck
17.11.2023	**Erlebnisabendessen mit verbundenen Augen – Ein veganes 5-Gänge-Menü für alle Sinne** Forum31
18.11.2023	**Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren** Forum31
18.11.2023	**Einfache afghanische Küche – Afghanische Spezialitäten gemeinsam gekocht** Forum31
18.11.2023	**Inklusive Kinder- und Jugendgruppe – Für Kinder von 10–12 Jahren** Forum31
19.11.2023	**Familienyoga – Inklusiv für alle Familien mit Kindern ab 3 Jahren** Althegnenberg
19.11.2023	**Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taizé** Emmering
20.11.2023	**Entspannt schwanger- Yoga für Schwangere, ONLINE**
20.11.2023	**Qigong der Elemente** Türkenfeld
20.11.2023	**Yoga mit Baby – Rückbildungsyoga, ONLINE**
21.11.2023	**Frauen lehren die Kirche: Caterina von Siena (1347-1380)** Puchheim
21.11.2023	**Kleine Kinder – starke Gefühle – Vortrag für Eltern von Kindern von 1,5 bis 6 Jahren, ONLINE**
21.11.2023	**Der Kompass meines Herzens – eine Reise zu mir selbst** Forum31
21.11.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken – 2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
22.11.2023	**Mehr Ich in all dem Wir – Wie bekommen wir das als Mütter hin?, ONLINE**
23.11.2023	**Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter für Familien mit Kindern von 2–3 Jahren** Günzlhofen
23.11.2023	**Online-Forum: Demenz in der Familie – Jeden Monat Impulse und Austausch, ONLINE**
23.11.2023	**Kochkurs: Warmes für kalte Tage** Türkenfeld
24.11.2023	**Meditativer Kreistanz – Tanzend die Mitte finden** Puchheim
25.11.2023	**Papas und ihre Babys – Babymassage, ONLINE**
25.11.2023	**Unterwegs mit dem Rotkehlchen Robin – Inklusiv für alle Familien mit Kindern** Adelshofen
25.11.2023	**Märchen zur Winterzeit – Märchennachmittag im Wohnpark Roggenstein mit musikalischer Umrahmung** Puchheim
25.11.2023	**Informationsveranstaltung zum MBSR-Achtsamkeitskurs** Forum31
26.11.2023	**Brunch Interkulturell** Forum31
28.11.2023	**Kreatives Bibelmalen** Germering
28.11.2023	**Stress lass nach…. – Haben Sie schon einen Anti-Stress-Werkzeugkoffer? Interaktiver Vortrag** Türkenfeld
29.11.2023	**Herzensspaziergänge – gegen den Winterblues ...** Germering
29.11.2023	**Das deutsche Krokodil – Meine Geschichte – Lesung und Gespräch mit dem Journalisten Ijoma Mangold, ONLINE**
30.11.2023	**Bibelabend: Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
01.12.2023	**Afiyet olsun! Türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht** Forum31
01.12.2023	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
02.12.2023	**Weihnachtliche Geschenke aus der Küche – Für Kinder ab 7 Jahren** Forum31
03.12.2023	**Familienyoga – Inklusiv für alle Familien mit Kindern ab 3 Jahren** Althegnenberg
05.12.2023	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
05.12.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken – 2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
07.12.2023	**Kochkurs: Tapas und Wein** Türkenfeld
07.12.2023	**Meiner Seele Raum geben: Zeit für mich – Zeit für uns** Olching
08.12.2023	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
08.12.2023	**Wir gestalten ein Krippengärtlein – Ein Angebot für Großeltern/Eltern mit Kindern von 5–9 Jahren** Schöngeising
08.12.2023	**Meditativer Kreistanz – Tanzend die Mitte finden** Puchheim
09.12.2023	**Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff** Forum31
09.12.2023	**Babymassage, Berührung mit Respekt®** Türkenfeld
09.12.2023	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
09.12.2023	**Kultursensibles Handeln im Beratungskontext** Fürstenfeldbruck
11.12.2023	**Klangmeditation und Klangmassage – Entspannungstechniken mit Klangschalen** Mammendorf
11.12.2023	**Meditativer Tanz im Advent: „Mache dich auf und werde licht“** Gröbenzell
12.12.2023	**Über Israel reden. Eine deutsche Debatte – Lesung und Gespräch mit dem Autor Meron Mendel, ONLINE**
13.12.2023	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
15.12.2023	**Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand** Fürstenfeldbruck
16.12.2023	**Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren** Forum31
16.12.2023	**Meditatives Tanzen im Jahreskreis – „Willkommen in der dunklen Zeit“** Schöngeising

PROGRAMMÜBERSICHT

17.12.2023	**Familienyoga – Inklusiv für alle Familien mit Kindern ab 3 Jahren** Althegnenberg
18.12.2023	**Klangmeditation und Klangmassage – Entspannungstechniken mit Klangschalen** Mammendorf
19.12.2023	**Bibelgespräch – Entdecken, nachdenken, neu denken – 2. Thessalonicherbrief** Fürstenfeldbruck
19.12.2023	**Meditatives Kerzenziehen in der Kirche St. Josef** Puchheim
22.12.2023	**Ökumenische Abendgebete mit Liedern aus Taizé** Fürstenfeldbruck
29.12.2023	**Meditativer Kreistanz – Tanzend die Mitte finden** Puchheim
08.01.2024	**Eltern-Kind-Gruppen (EKP®), 2. Trimester,** landkreisweit
08.01.2024	**Hula Hoop – der neue Trendsport!** Grafrath
08.01.2024	**Gesund und fit mach mit!** Gröbenzell
08.01.2024	**Montagsgymnastik 1, Ganzkörpertraining** Gröbenzell
08.01.2024	**Älter werden und fit bleiben 1** Gröbenzell
08.01.2024	**Montagsgymnastik 2, Ganzkörpertraining** Gröbenzell
08.01.2024	**Älter werden und fit bleiben 2** Gröbenzell
08.01.2024	**Lob/Gebetskreis, wöchentlich** Germering
08.01.2024	**Meditationskreis – Ein Weg in die Stille, wöchentlich** Puchheim
09.01.2024	**Fit und gesund in jedem Alter** Schöngeising
09.01.2024	**Offener Bibeltreff – Evangeliumsgespräch – Die Bedeutung und Umsetzung für unser Leben, wöchentlich** Fürstenfeldbruck
09.01.2024	**Gymnastik rund um den Hocker** Gröbenzell
09.01.2024	**Mit Babys und Kleinkindern, Eltern-Kind-Gruppe** Puchheim
09.01.2024	**Tanz mit uns! – Traditionelle Folkloretänze und neu choreographierte Tänze.** Alling
09.01.2024	**Seniorenclub** Germering Germering
09.01.2024	**Fit werden – fit bleiben – Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken** Türkenfeld
10.01.2024	**Fitness 60 + 1 Für Damen und Herren** Gröbenzell
10.01.2024	**Fitness 60+ 2 Für Damen und Herren** Gröbenzell
10.01.2024	**Mittwochsgymnastik 1, Konditionstraining** Gröbenzell
10.01.2024	**Hula Hoop – der neue Trendsport!** Schöngeising
10.01.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit, jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
10.01.2024	**Mittwochsgymnastik 2, Konditionstraining** Gröbenzell
11.01.2024	**Offener Stilltreff für Mamas und Bald-Mamas, zweiwöchentlich** Esting
11.01.2024	**Babymassage – Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat** Forum31
11.01.2024	**Rock the Billy** Schöngeising
12.01.2024	**Freitagscafé – Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kulturen kennenlernen, wöchentlich** Fürstenfeldbruck
12.01.2024	**Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand** Fürstenfeldbruck
12.01.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
13.01.2024	**Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff** Forum31
13.01.2024	**Inklusive Kinder- und Jugendgruppe – Für Kinder von 10-12 Jahren** Forum31
13.01.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
14.01.2024	**Boogie-Übungsabend** Puchheim
16.01.2024	**Informationsabend zum Ausbildungskurs– für ehrenamtliche Mitarbeit in der Kranken- und Seniorenseelsorge** Esting
20.01.2024	**Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen? Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren,** Forum31
22.01.2024	**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Der MBSR-Acht-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn** Forum31
23.01.2024	**Begegnungen mit dem Phänomen Demenz – Ein Überblick – nicht nur für pflegende Angehörige** Puchheim
23.01.2024	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
24.01.2024	**Pause im Familienalltag? – wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt** Forum31
25.01.2024	**Frauen lehren die Kirche: Teresa von Ávila (1515 – 1582)** Fürstenfeldbruck
25.01.2024	**Bibelabend Der Bezug für unser Leben,** Fürstenfeldbruck
27.01.2024	**Ausbildungskurs für ehrenamtliche Mitarbeit in der Kranken- und Seniorenseelsorge** Landkreis FFB
28.01.2024	**Brunch Interkulturell** Forum31
30.01.2024	**Keine Angst vor Vielfalt! – Mehr Lebensqualität durch kulturelle und religiöse Vielfalt, ONLINE**
30.01.2024	**Azubis retten Denkmal** Adelshofen
02.02.2024	**Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment“®** Forum31
02.02.2024	**„Da geht mir ein Licht auf“– Lichterlabyrinth an Maria Lichtmess** Puchheim
03.02.2024	**Meditative Tänze zu „Lichtmess“ – Zeit der Träume und Visionen** Schöngeising
04.02.2024	**Dunkel waltet wie Licht. – Live-Musik, Bilder und Texte im Dunkel unserer Nacht** Esting
05.02.2024	**Klangmeditation und Klangmassage Entspannungstechniken mit Klangschalen** Mammendorf
06.02.2024	**Durch das Band des Friedens – Frauen aus Palästina** Puchheim
09.02.2024	**Frau gönnt sich was – Frauentreffen für Kopf, Herz und Hand** Fürstenfeldbruck
10.02.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen,** Fürstenfeldbruck
10.02.2024	**Inklusive Kinder- und Jugendgruppe – Für Kinder von 10-12 Jahren** Forum31
14.02.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
19.02.2024	**Freude und Gesundheit durch Tanzen** Fürstenfeldbruck
19.02.2024	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson** Eichenau
19.02.2024	**Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate** Eichenau
20.02.2024	**Der Körper – Spiegel meiner Gedanken und Gefühle? Vortrag** Forum31
21.02.2024	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson, verschiedene Kurse** Eichenau

PROGRAMMÜBERSICHT

21.02.2024	**Musikschatzkiste für Eltern mit Kleinkinder bis ca. 18 Monate, verschiedene Kurse** Eichenau
22.02.2024	**Babymassage – Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat** Forum31
22.02.2024	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson** Maisach
22.02.2024	**Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate** Maisach
22.02.2024	**Schokolade – dein Freund als Seelentröster versus ein Verzicht mit Gewinn auf vielen Ebenen** Adelshofen
23.02.2024	**Musikschatzkiste für Eltern mit Babys/ Kleinstkinder bis ca. 18 Monate** Maisach
23.02.2024	**Musikschatzkiste für Kinder bis 3,5 Jahre mit Bezugsperson** Maisach
25.02.2024	**Brunch Interkulturell** LiB FFB
26.02.2024	**Freude und Gesundheit durch Bewegung** Fürstenfeldbruck
27.02.2024	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
27.02.2024	**Frauen lehren die Kirche: Therese von Lisieux** Gröbenzell
28.02.2024	**Freude und Gesundheit durch Bewegung** Fürstenfeldbruck
29.02.2024	**Bibelabend Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
03.03.2024	**Oase der Ruhe** Maisach
05.03.2024	**Sufi Hotel – Aufzeichnungen aus den Untiefen einer Megacity Lesung und Gespräch mit Autor Jürgen Wasim Frembgen** Puchheim
06.03.2024	**Palliativmedizin – besser leben mit unheilbaren Krankheiten** Jesenwang
06.03.2024	**Glaubenszeugen: Alfred Delp SJ (1907 – 1945)** Germering
08.03.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
09.03.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
09.03.2024	**Inklusive Kinder- und Jugendgruppe – Für Kinder von 10-12 Jahren** Forum31
12.03.2024	**Kirchen als Orte gelebter Spiritualität – Fortbildung für Kirchenführer(innen)** Fürstenfeldbruck
12.03.2024	**Das Prinzip Selbstfürsorge – Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und dabei gelassen und frei bleiben** Puchheim
13.03.2024	**Hausfrauengruppe Austausch und Diskussion über aktuelle Themen** Germering
13.03.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
17.03.2024	**Ostereierfärben für Familien (Kinder, Eltern und Großeltern)** Germering
18.03.2024	**Klangmeditation und Klangmassage – Entspannungstechniken mit Klangschalen** Mammendorf
19.03.2024	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
19.03.2024	**Frauen lehren die Kirche: Edith Stein (1891 – 1942)** Gröbenzell
22.03.2024	**Liegestuhlmoment. Mit Gott ins Wochenende** Puchheim
22.03.2024	**Weidenflechtkurs** Luttenwang
24.03.2024	**Brunch Interkulturell** Forum31
07.04.2024	**Gott in Wort und Klang. Bibel – Lyrik – Orgelimprovisationen** Puchheim
08.04.2024	**Eltern-Kind-Gruppen (EKP®), 3. Trimester** landkreisweit
08.04.2024	**Offener Stilltreff für Mamas und Bald-Mamas, zweiwöchentlich** Esting
08.04.2024	**Gesund und fit mach mit!** Gröbenzell
08.04.2024	**Montagsgymnastik 1, Ganzkörpertraining** Gröbenzell
08.04.2024	**Älter werden und fit bleiben 1** Gröbenzell
08.04.2024	**Montagsgymnastik 2, Ganzkörpertraining** Gröbenzell
08.04.2024	**Älter werden und fit bleiben 2** Gröbenzell
08.04.2024	**Lob/Gebetskreis, wöchentlich** Germering
08.04.2024	**Meditationskreis – Ein Weg in die Stille, wöchentlich** Puchheim
09.04.2024	**Offener Bibeltreff – Evangeliumsgespräch – Die Bedeutung und Umsetzung für unser Leben, wöchentlich** Fürstenfeldbruck
09.04.2024	**Gymnastik rund um den Hocker** Gröbenzell
09.04.2024	**Mit Babys und Kleinkindern Eltern-Kind-Gruppe** Puchheim
09.04.2024	**Tanz mit uns! – Traditionelle Folkloretänze und neu choreographierte Tänze** Alling
09.04.2024	**Seniorenclub Germering** Germering
10.04.2024	**Fitness 60+ 1 Für Damen und Herren** Gröbenzell
10.04.2024	**Fitness 60+ 2 Für Damen und Herren** Gröbenzell
10.04.2024	**Mittwochsgymnastik 1, Konditionstraining** Gröbenzell
10.04.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
10.04.2024	**Mittwochsgymnastik 2, Konditionstraining** Gröbenzell
11.04.2024	**Systemische Aufstellungen – Neue Wege gehen** Forum31
12.04.2024	**Freitagscafé – Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kulturen kennenlernen, wöchentlich** Fürstenfeldbruck
12.04.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
13.04.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
16.04.2024	**Ich bin nicht dumm, aber mein Gehirn funktioniert anders Legasthenie – Fluch oder Segen** Puchheim
20.04.2024	**Tanze dein Leben** Gröbenzell
21.04.2024	**Boogie-Übungsabend** Puchheim
23.04.2024	**Offener Tragetreff – Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen** Forum31
23.04.2024	**Kirche wohin? Einige mögliche Ausblicke in die Zukunft der Kirche im ländlichen Raum** Adelshofen
25.04.2024	**Bibelabend Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
26.04.2024	**Klangmeditation und Klangmassage – Entspannungstechniken mit Klangschalen** Mammendorf
28.04.2024	**Brunch Interkulturell** LiB FFB
28.04.2024	**Wir Schöpfen aus Gottes Schöpfung! – Kräuterführung im Harthauser Wald** Germering
03.05.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
03.05.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch – Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31

PROGRAMMÜBERSICHT

04.05.2024	**Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee Grafrath – St. Ottilien** Grafrath
04.05.2024	**Geht um eins und seid eins! Weltlabyrinth Tag in** Puchheim Puchheim
04.05.2024	**Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor – Votivkapelle Hoflach** Hoflach
07.05.2024	**Glaubenszeugen:** **Karl Rahner SJ (1904 – 1984) – Zum 40. Todestag des großen Theologen** Germering
08.05.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
11.05.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
12.05.2024	**Von dieser Welt. Gottesdienst anders** Olching
07.06.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
08.06.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
08.06.2024	**Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee (Geltendorf) St. Ottilien –Schondorf** Geltendorf
09.06.2024	**Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor – 60 Jahre Pfarrkirche Bruder Konrad, Gernlinden** Gernlinden
11.06.2024	**Der Kompass meines Herzens – eine Reise zu mir selbst** Forum31
12.06.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit Jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
16.06.2024	**Wir feiern ein Erdfest – Ein Fest der Dankbarkeit** Puchheim
21.06.2024	**Johannisfest – Sommersonnwende – Mit dem Fahrrad zu einer Kräuterführung** Germering
23.06.2024	**Brunch Interkulturell** LiB FFB
27.06.2024	**Bibelabend: Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
29.06.2024	**Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee, Schondorf – Dießen** Schondorf
30.06.2024	**Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor Wallfahrtskirche St. Rasso, Grafrath** Grafrath
05.07.2024	**Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch– Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur** Forum31
10.07.2024	**Bibelkreis: Exodus – Erfahrungen mit Gott auf dem Weg in die Freiheit, jeweils am 2. Mittwoch im Monat** Maisach
13.07.2024	**Offener Gesprächskreis für Alleinerziehende – Lebens- und Erziehungsfragen** Fürstenfeldbruck
13.07.2024	**Kirchen im Landkreis. Wir stellen sie Ihnen vor – Die Heiligen in der Pfarrkirche Johannes d. Täufer, Emmering** Emmering
20.07.2024	**Auf dem Rasso-Pilgerweg um den Ammersee, Dießen – Andechs** Dießen
25.07.2024	**Bibelabend: Der Bezug für unser Leben** Fürstenfeldbruck
27.07.2024	**Kräuterbuschen für Maria Himmelfahrt** Germering

Brucker Forum e.V.
Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt und im Landkreis Fürstenfeldbruck

Das Brucker Forum e.V. bietet seit mehr als 50 Jahren Vorträge, Seminare, Workshops, Kurse und Führungen zu einem breiten Themenspektrum in der Stadt und im Landkreis Fürstenfeldbruck an.

Wir suchen Verstärkung

Aufgrund der starken Nachfrage und zur Erweiterung unseres Bildungsangebotes suchen wir fortlaufend freiberufliche Referent*innen und Kursleitungen.

- Sie verfügen über qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema, das Sie gerne weitergeben möchten?
- Sie schätzen lebendige Vorträge und spannende Workshops?
- Sie haben Erfahrungen in der Erwachsenenbildung und suchen nach einer neuen Herausforderung?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter info@brucker-forum.de

NÜTZLICHE ADRESSEN

Ambulante Pflege Fürstenfeldbruck
Tel. 08141 3207–28

Bayerisches Pilgerbüro 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

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

Diakonisches Werk, www.diakonieffb.de

Ehe– Familien– und Lebensberatung: Dachauer Str. 8, 82256 Fürstenfeldbruck;
Tel. 08141 33753; 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

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, 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

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
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: mitifoto-stock.adobe.com;
S. 23: FenKid, auremar-stock.adobe.com, buggyFit, funky-data-iStock.com, Halfpoint-iStock.com, uv-group-stock.adobe.com

Weitere Bildnachweise siehe jeweiliges Bild, alle weiteren Bilder Archiv Brucker Forum oder pixabay-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.

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

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

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

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

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**

Sparkasse Fürstenfeldbruck