

Atem | Achtung | Austausch | Ausstellungen | Baby | Begegnung | Eltern | EKP | Erzählen
Frauen | Familie | Geburt | Gesundheit | Kulturen | Kochen | Kinder | Kunst | Kurse | Literatur
Medizin | Meditation | Saz | Seminare | Sport | Tanz | Respekt | Vorträge | Yoga | Zuhören

F O R U M 31

ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN



februar 2020
juli 2020

Dünyada barış daim olsun *May Peace Prevail on Earth* Möge Friede auf Erden sein السلام دائماً آمين
Moge vrede heersen op aarde *The Universal Message and Prayer for Peace* Vallitkoon rauha maailmassa Fie pace pe Pământ
Puisse la paix régner dans le monde *Celebrating the Oneness of Humanity* Che la pace regni sulla terra
Ez legyen a béke a földön *Lai būtu miers pasaulē* Нека мирот завладее на земјата Que a paz prevaleça no mundo
Legyen béke a földön *Да будет мир человечеству во всем мире* विश्वमा शान्ति फैलिरहोस Amami na iwepo duniani Må fred råda på jorden

HERZLICH WILLKOMMEN IM FORUM 31–BILDUNG–BEGEGNUNG ALLES UNTER EINEM DACH!

FRAUEN | FAMILIEN | KINDER | EINHEIMISCHE & NEUHEIMISCHE | JUNG & ALT



Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben für das Sommersemester 2020 wieder gemeinsam mit unserem engagierten Netzwerk aus Frauenärztin, Kinderärztin, TherapeutInnen, ReferentInnen, örtlichen Einrichtungen, Gruppen, Initiativen und muttersprachlichen Communities ein vielfältiges Angebot für Sie zusammengestellt. Die verschiedenen Veranstaltungen finden Sie unter den Bereichen

- **Aus aller Welt**
- **Familie**
- **Körper & Geist**

Auf unserer Seite 3 – auf der wir Ihnen eine Persönlichkeit aus dem Forum 31 vorstellen – lernen Sie in diesem Programm Frau María Medina Reyes kennen.

In unserem interkulturellen Kalender (S. 12–13) finden Sie eine Auswahl von Feier- und Gedenktagen verschiedener Religionen und Kulturen sowie unsere Forum 31-Veranstaltungen. Der Kalender ist herausnehmbar und bietet Ihnen eine Übersicht – so verpassen Sie keinen Termin unseres bunten Angebotes.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Programms. Nutzen Sie das Forum 31 als Ort der Information, Kommunikation, Beratung und Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Forum 31 Team

Das Forum 31 – Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen gehört zum Brucker Forum, kath. Kreisbildungswerk im Landkreis Fürstentfeldbruck e.V., welches als gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der Erwachsenenbildung seit über 40 Jahren im Landkreis besteht. Es wird von der Erzdiözese München und Freising, dem Landkreis, Kommunen und auch Stiftungen gefördert, so dass wir viele Angebote mit geringen Gebühren oder gar kostenlos anbieten können. Unser interkulturelles Frauen- und Familienangebot ist offen für alle Interessierten und schließt keinen wegen der Kosten aus! Bitte sprechen Sie mit uns, Sozialrabatt ist möglich.

v.i.S.P : Benedikt Rossiwal, Geschäftsführer Brucker Forum. Satz: Helga Hansel. Fotonachweise: Titelbild von mimage-photography, shutterstock; Wellcome, Pixelio, Archiv Brucker Forum, pixabay.

Maria Medina Reyes, am 19.04.1977 in Paracho in Mexico geboren, kam 2003 nach Deutschland. Sie lebt mit ihrem Mann und 2 Kindern seit 11 Jahren in Fürstenfeldbruck.



INTERVIEW MIT MARIA MEDINA REYES

1. Seit wann engagierst du dich beim Forum 31?

Seit vier Jahren mache ich beim Forum 31 mit, nachdem ich das erste Mal beim interkulturellen Brunch teilgenommen habe.

2. Was bietest du beim Forum 31 an?

Das Frauencafé international: Eine schöne Zeit, um Kaffee zu trinken und unsere Deutschkenntnisse zu verbessern, während wir uns über verschiedene interessante Themen unterhalten.

3. Auf welche Veranstaltung freust du dich im kommenden Programm-Halbjahr?

Ich freue mich auf die verschiedenen interkulturellen Aktivitäten, die beim Forum 31 angeboten werden und das „Fest der Kulturen“ im Juni 2020.

4. Was macht für dich das Forum 31 so besonders?

Es ist ein einzigartiger Treffpunkt in Fürstenfeldbruck, um Unvoreingenommenheit zu erleben.

5. In einem kurzen Satz: Das spornt mich jeden Tag an ... (bezogen auf das Engagement beim Forum 31)

... einen kleinen Beitrag leisten zu dürfen, um anderen Menschen helfen zu können.

Anmeldung für alle Veranstaltungen des Forum31:

In unserer Geschäftsstelle des Brucker Forum e.V.

Brucker Forum e.V.: Tel. 08141 / 449 94
info@brucker-forum.de
www.brucker-forum.de

Zentrumsleitung: Kerstin Jäger, Dipl. Pädagogin
Aus aller Welt: Franziska Ege, interkulturelle Erwachsenenbildung
Veranstaltungsort: Forum 31, Heimstättenstraße 31, 82256 Fürstenfeldbruck



Bei allen bereits gestarteten Kursen können Sie, sofern es freie Plätze gibt, gerne noch einsteigen. Rufen Sie uns einfach an.

Aus aller Welt

29825

ab Mo 20.01.2020
17:30 – 19:00 Uhr

Französisch Kurs – à bientôt!

Cours de conversation. Französisch sprechen bei Baguette avec ...

Horst Eberhard

Sie genießen es, die französische Sprache zu hören, verstehen einiges, spontan sprechen geht jedoch – noch – schlecht?

Sie haben – verschüttete – auf alle Fälle verbesserungsbedürftige (Schul)Kenntnisse?

Sie wollen im Frankreichurlaub gerne mitreden können oder mit Kollegen, mit Freunden?

Und gern in lockerer Runde bei Baguette avec... Ihr Französisch aufpolieren?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Ein Einstieg nach Kursstart ist möglich.

weitere Termine: 03.02., 17.02., 02.03., 16.03.2020

Anmeldung erforderlich

Gebühr: 37,50 € (5 Termine)



Barbara Eckholdt – pixelio.de



**JETZT NEWSLETTER
ABONNIEREN**

www.brucker-forum.de/newsletter

Mama lernt Deutsch

**Mama uci njemacki – Mama impara il tedesco – Mum learns German – Anne
Almanca ögreniyor – Maman apprend l'Allemand ...**

Monika Modersitzki, Sprachdozentin

Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für
Vorschulkinder teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler der Richard-Higgins-Schule sind.

Ziele des Unterrichts sind:

- Den Mamas ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache zu vermitteln, um sich im
täglichen Leben, mit den Lehrern, beim Einkaufen oder Arzt zu verständigen.
- Die Mütter zu befähigen, ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen. Es ist sehr wichtig,
dass die Mütter Deutsch sprechen, lesen und schreiben können, um die Kinder gut in ihrer
Schullaufbahn unterstützen zu können.
- Die deutsche Gesellschaft/System und andere Bildungsangebote kennenzulernen.
- Kontakt zu Deutschen und Menschen aus anderen Ländern zu knüpfen.
- Eine Bestätigung nach regelmäßiger Teilnahme zu erhalten.

Kleine Kinder können kostenlos betreut werden. Dies muss vor Kursbeginn angemeldet werden.

Richard-Higgins-Schule, Richard-Higgins-Str. 3, 82256 Fürstenfeldbruck

**Anmeldung und Kontakt: Tanja Stock, Rektorin Richard-Higgins-Schule,
Tel. 08141 32774 20**

Kooperation mit der Grund- und Mittelschule Nord

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. (Mo + Di)



29935

ab Mo 03.02.2020
8:00 – 9:30 Uhr

Mama lernt Deutsche

**Mama uci njemacki – Mama impara il tedesco – Mum learns German – Anne
Almanca ögreniyor – Maman apprend l'Allemand ...**

Monika Modersitzki

Beschreibung siehe Prg. 29935

Schule Nord, Aula, Theodor-Heuss-Str. 5, 82256 Fürstenfeldbruck

**Anmeldung und Kontakt für Fragen: Ricarda Kicherer, stellv. Schulleitung,
Tel. 08141 3575663, konrektorat@vsnord-ffb.de**

Kooperation mit der Richard Higgins-Grundschule.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. (Di von 9:45 – 11:15 Uhr + Fr von 9:00 – 10:30 Uhr)

29936

ab Di 04.02.2020
9:45 – 11:45 Uhr



Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment“®

Informationsveranstaltung

Franziska Ege

Sie möchten Kulturdolmetscherin oder Kulturdolmetscher werden, haben aber noch einige Fragen? Bei
dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie alles über den Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher
plus – sharing empowerment“ (siehe Veranstaltung 29860) und können Ihre offenen Fragen stellen.
Wir freuen uns auf Sie! Interessierte melden sich bitte bei einer der beiden Info-Veranstaltungen an:

**Mo, 03.02.2020, 16.00 – 17.00 Uhr: Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum,
St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck**

**Mi, 05.02.2020, 11:00 – 12:30 Uhr: Forum 31, Heimstättenstr. 31,
82256 Fürstenfeldbruck**

Anmeldung bis 31.01.2020

29866

Mo 03.02.2020
16:00 – 17:30 Uhr

29867

Mi 05.02.2020
11:00 – 12:30 Uhr



29908

Fr 07.02.2020
15:30 – 17:00 Uhr



Spiele und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Für Eltern und Kinder – Para Padres y Niños

Susana Schalk und Odalissa Kandler

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos.

¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder von 1 bis 5 Jahren, die zweisprachig aufwachsen, und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

weitere Termine: 14.02., 21.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07.2020

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

28959

Fr 07.02.2020
19:30 – 21:00 Uhr



Puente – FFB Deutsch-Spanischer Stammtisch

Infos und Austausch über die dt. und span. Kultur

Peter Weh

Estimados compatriotas, somos un reducido grupo de alemanes y españoles que desde hace mucho o poco tiempo, vivimos y trabajamos en la comarca de Fürstentfeldbruck. Para mantener el contacto hemos decidido juntarnos una vez al mes. Hablamos español y alemán.

Wir sind eine kleine Gruppe Deutsche und Spanier, die seit langem oder erst kurzem in den Landkreis FFB gezogen sind und hier arbeiten. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

weitere Termine: 06.03., 03.04., 08.05., 19.06., 03.07.2020

Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

29926

Sa 08.02.2020
15:00 – 17:00 Uhr



Frauencafé International

Erfahrungen austauschen, miteinander lachen, Deutschkenntnisse verbessern

Jeden 2. Samstag im Monat

María Medina Reyes und weitere Kulturdolmetscherinnen

Möchten Sie gerne im Alltag mehr Deutsch sprechen? Oder fühlen Sie sich noch unsicher beim Sprechen? Dann kommen Sie zu uns zum Frauencafé! Gemeinsam lernen wir uns kennen und tauschen uns zu verschiedenen Themen aus. In gemütlicher Atmosphäre können bisher erworbene Deutschkenntnisse gestärkt und spielerisch verbessert werden. Hier sind Fehler erlaubt – wir lernen voneinander und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit beim Sprechen. Deutsch-Muttersprachler, die Lust auf interkulturellen Austausch haben, sind natürlich auch herzlich willkommen!

weitere Termine: 07.03., 25.04., 16.05., 11.07.2020

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

Info: Franziska Ege, ege@brucker-forum.de

Faschingsfeier mit Kostümen

Latinoamericanos im Landkreis Fürstentfeldbruck

Encuentro de Latinoamericanos en FFB

Info: Haydee Jiménez, 01520 7636128

Wir laden Sie herzlich zu unserer Faschingfeier ein. Wir feiern nach lateinamerikanischer Tradition mit landestypischen Speisen und vielen Überraschungen.

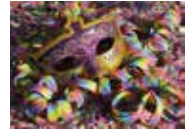
Los invitamos cordialmente a festejar la fiesta de Carnaval con disfraces junto con sus familiares y amigos para compartir nuestras costumbres.

Para poder realizar el Buffet, les pedimos la colaboración de una comida típica. Muchas gracias.

Eintritt frei, wir freuen uns über Spenden

 28967

Sa 15.02.2020
15:00 – 20:00 Uhr



Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment“®

Dr. Marta Parulska

Eine Brücke zwischen den Kulturen bauen – wer könnte das besser als Menschen mit Migrationserfahrungen? Für eine gelungene Integration braucht es immer wieder „Übersetzer/innen“ zwischen den Kulturen. Möchten Sie Menschen aus Ihrem Kulturkreis helfen, schneller und besser in Deutschland anzukommen? Möchten Sie noch besser verstehen, was die Kulturen prägt? Dann werden Sie Kulturdolmetscherin oder Kulturdolmetscher!

Vorraussetzungen: Eigener Migrationshintergrund, gute Deutschkenntnisse (mindestens B1), Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland, regelmäßige Teilnahme am Kurs

Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstentfeldbruck

10 Termine (8x freitags, 2x samstags – weitere Informationen unter www.brucker-forum.de)

Anmeldung bis 14.02.2020

 29860

ab Fr 21.02.2020
16:30 – 20:00 Uhr



Afiyet olsun! -

Türkische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Ümran Karagöz

Wir laden Sie/Euch wieder herzlich in unsere gemütliche Küche im Forum 31 ein. Die türkische Küche ist ein Hochgenuss an Vielfalt und Geschmack! Türkische Rezepte tragen Merkmale der mediterranen, der indischen, der arabischen und der armenischen Küche. Dementsprechend typisch sind auch die Zutaten: Gemüse, Olivenöl, Joghurt, Honig, Sirup, Minze, Schafskäse, Bohnen, ... Gemeinsam wollen wir kochen, kosten und Informatives von Land und Leuten erfahren. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!

Eintritt frei – die TN werden an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum 31!

 28937

Fr 21.02.2020
18:30 – 20:30 Uhr



28947

So 23.02.2020
11:00 – 13:00 Uhr



Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Christina Siedl, Kerstin Jäger, Franziska Ege

Wir laden herzlich Menschen jeglicher Herkunft und Alters zu unserem sonntäglichen Frühstückstreff ein. Er wird einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet. In einer gemütlichen Atmosphäre wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren, Anschluss und Kontakt finden und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen. Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir uns über Mitgebrachtes.

weitere Termine: 22.03., 26.04., 24.05., 12.07.2020

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

Immer am 4. Sonntag im Monat. An den ungeraden Monaten (22.03., 24.05., 12.07.) im Forum 31, an geraden Monaten (23.02., 26.04.) im LiB

28940

Mo 09.03.2020
19:30 – 21:30 Uhr

Sozialforum Amper, Bündnis „Fürstenfeldbruck – bunt, nicht braun“

Hiltraut Wurm, 08144 7200, hiltraut-wurm@googlemail.com; Margot Simoneit, margotsimoneit@gmx.de; Angelika Singer, angelikasinger@gmx.de

Bündnis gegen Faschismus, Rassismus, Ausländerfeindlichkeit

weitere Termine: 11.05., 13.07.2020

29977

Mi 11.03.2020
18:00 – 21:00 Uhr



PRAXIS
perspektivenwechsel

Die heilende Kraft von Humor und Lachen

Film und Workshop zu „Die Macht des Lachens“ von Ulla Fels

Lisa Waas, Mediatorin, Humortrainerin

Nach einem kleinen Warmwerden miteinander und einer kurzen Einführung sehen wir uns gemeinsam den Film von Ulla Fels „Die Macht des Lachens“ an. Es geht darin um die Kanyalangfrauen in Senegambia. Eigentlich sehr belastet durch das soziale Stigma der Kinderlosigkeit machen sie sich über sich selbst und andere lustig. Dabei schaffen sie für sich und ihre Umgebung Vergnügen und Entspannung. Im anschließenden Dialog beschäftigen wir uns mit der Frage, welche Anregungen wir im Film für den Umgang mit herausfordernden Situationen in unserem eigenen Leben finden.

Anmeldung bis 04.03.2020

Gebühr: 8,00 €, für Ehrenamtliche im Bereich Asyl kostenlos

Gefördert durch die Sondermittel für Bildung zu Flucht, Asyl und Integration der Erzdiözese München und Freising



INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

16. – 29. März 2020

Land der Kulturen

Wanderausstellung mit Führungen durch Kulturdolmetscher*innen

Mirko Sfeir, Landratsamt FFB, hauptamtlicher Integrationslotse; *Franziska Ege*, Brucker Forum, interkulturelle Erwachsenenbildung

Die Wanderausstellung „Land der Kulturen“ der BrückenBauen gUG wurde von Geflüchteten konzipiert und ermöglicht den Besuchern einen Perspektivwechsel. Im Zentrum der Ausstellung steht folgende Frage: „Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du der Fremde wärst?“

In einem interaktiven Parcours mit digitalen und analogen Stationen wird erlebbar, mit welchen alltäglichen Schwierigkeiten man selbst in der Fremde konfrontiert wäre. So wird Empathie geschaffen, Rassismus entgegengewirkt und Vorurteile abgebaut.

Termine für Führungen unter www.brucker-forum.de sowie auf Anfrage.

Galerie des Landratsamtes FFB, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck kostenfrei

Die Ausstellung ist vom 16.03. – 20.03.2020 im Landratsamt FFB von Montag-Donnerstag 8.00 – 18.00 Uhr, Freitag von 8.00 -16.00 Uhr zu sehen.

David Mayonga „Ein Neger darf nicht neben mir sitzen“

Lesung zwischen Beats und Buch

Er ist in der bayrischen Provinz groß geworden und spricht Dialekt. David Mayonga sieht sich in erster Linie als Bayer. Dennoch wird er aufgrund seiner Hautfarbe bis heute zurückgewiesen. Schon lange bevor er angefangen hat, »Ein Neger darf nicht neben mir sitzen« zu schreiben, hat er den Rap als Ventil entdeckt. Dieser Abend wird daher eine Mischung aus Rap und Rassismus, Beats und Buch, Text und Toleranz – für eine Gesellschaft, in der wir Menschen danach beurteilen, wer sie sind und nicht, wie sie aussehen.

„MAN KANN SICH AN RASSISMUS NIE GEWÖHNEN, WEIL ER IN IMMER ANDERER FORM AUFTAUCHT.“

Klubhouse, Leonhardsplatz 5, 82256 Fürstenfeldbruck

Gebühr: 5,00 €

In Kooperation mit der Volkshochschule Fürstenfeldbruck

Nur so daher gesagt

Workshop zum Umgang mit kritischen Aussagen

Sofie Engl, Dipl. Soz.-Päd. FH

Was mache ich mit Aussagen, die ich schwierig, rassistisch, antisemitisch, ...finde? Manchmal fällt es nicht leicht im eigenen Umfeld gut darauf zu reagieren. Nutzen Sie das Seminar um die Hintergründe solcher Aussagen zu erkennen und eine eigene Haltung dazu zu finden.

Durch praktische Übungen trainieren Sie Ihre Kommunikation und entwickeln konkrete Ideen, wie Sie reagieren können.

Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, sind von der Veranstaltung ausgeschlossen.

Anmeldung bis 14.03.2020

29939

Mo 16.03.2020 bis
20.03.2020



29973

Do 19.03.2020
20:00 – 21:30 Uhr



29970

Sa 21.03.2020
10:00 – 18:00 Uhr



29707Fr 27.03.2020
18:00 – 21:30 Uhr**Buen provecho!****Lateinamerikanische Spezialitäten gemeinsam gekocht***Mirta Moro de Ortega*

Wir laden Euch herzlich in unsere gemütliche Küche im Forum 31 ein. Die lateinamerikanische Küche bietet eine enorme Vielfalt und neue Anreize für die Geschmacksknospen. Beliebt in der lateinamerikanischen Küche ist Rind- und Lammfleisch sowie Fisch und Meeresfrüchte. Als Beilagen dienen oft Süßkartoffeln, Yuca und Gemüse. Vollendet werden die Gerichte mit verschiedenen Kräutern wie Basilikum, Rosmarin, Oregano und Kreuzkümmel. Gemeinsam wollen wir kochen, kosten und Informatives von Land und Leuten erfahren. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

weitere Termine: 26.06.2020

Eintritt frei – die TN werden an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum 31!

29937ab Mo 30.03.2020
17:30 – 19:00 Uhr

Barbara Eckholdt – pixelio.de

Französisch Kurs – à bientôt!**Cours de conversation. Französisch sprechen bei Baguette avec...***Referent: Wird noch bekannt gegeben*

Sie genießen es, die französische Sprache zu hören, verstehen einiges, spontan sprechen geht jedoch – noch – schlecht?

Sie haben – verschüttete – auf alle Fälle verbesserungsbedürftige (Schul)Kenntnisse?

Sie wollen im Frankreichurlaub gerne mitreden können oder mit Kollegen, mit Freunden?

Und gern in lockerer Runde bei Baguette avec ... Ihr Französisch aufpolieren?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Ein Einstieg nach Kursstart ist möglich.

weitere Termine: 20.04., 04.05., 18.05., 15.06., 29.06., 20.07.2020**Anmeldung bis 26.03.2020****Gebühr: 52,50 € (7 Termine)****28968**Sa 09.05.2020
15:00 – 20:00 Uhr**Wir feiern den Muttertag****Latinoamericanos im Landkreis Fürstentum***Info: Haydee Jiménez, 01520 7636128*

Wir laden Sie herzlich ein, den Muttertag zu feiern und einen schönen Nachmittag mit Ihren Lieben zu verbringen.

Los invitamos cordialmente a festejar el día de las Madres y a compartir una tarde agradable con nuestros seres queridos.

Eintritt frei, wir freuen uns über Spenden.

29967So 21.06.2020
11:00 – 18:30 Uhr**Fest der Kulturen**

Wir feiern wieder! Nach unserer kreativen Pause im letzten Jahr starten wir mit vielen neuen Ideen am 21. Juni 2020 wieder durch. Mit neuem Standort und Termin feiern wir wieder ein gemeinsames Sommer-Fest der Kulturen. Fürstentum zeigt sich bei unserem großen Bürger- und Straßenfest für alle hier lebenden Brucker von seiner besten, interkulturellen Seite.

Neben (Essens-)Ständen, Musik- und Kunstbeiträgen gibt es auch ein buntes Kinderprogramm.

Pfarrheim St. Bernhard, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstentum

Weitere Infos unter festderkulturen@brucker-forum.de

Interkultureller Kalender

2 0 2 0

Liebe Leser,

auf den folgenden beiden Seiten finden Sie einen interkulturellen Kalender, der die Vielfalt von Feier- und Gedenktagen verschiedener Religionen und Kulturen zeigt, die in Deutschland gemeinsam leben. Er enthält neben den bedeutendsten Feiertagen aus Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus, der Sikhs und Jesiden auch gesetzliche und sonstige Gedenktage verschiedener kultureller Traditionen. Außerdem finden Sie die Veranstaltungstermine des Forum 31 im Kalender*.

*Der Kalender enthält eine Auswahl und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit



1 Sa		1 So		1 Mi	Klangreise
2 So	Mariä Lichtmess	2 Mo		2 Do	
3 Mo	Start Mama lernt Deutsch Info Kulturdolmetscher	3 Di	Babymassagekurs	3 Fr	puente Spielen u. Singen auf Spanisch
4 Di	Start Mama lernt Deutsch Babymassagekurs	4 Mi		4 Sa	
5 Mi	Info Kulturdolmetscher	5 Do		5 So	Palmsonntag
6 Do		6 Fr	puente Spielen u. Singen auf Spanisch	6 Mo	
7 Fr	Frühstück für Eltern mit 3 o. mehr Kindern Spielen u. Singen auf Spanisch puente	7 Sa	Frauencafé	7 Di	Babymassagekurs
8 Sa	Frauencafé	8 So	Yoga: In die Stille gehen	8 Mi	Hanamatsuri
9 So	Magha Puja	9 Mo	Chötürl Dünchen Sozialforum	9 Do	Pessach Beginn Gründonnerstag
10 Mo		10 Di	Purim Holi	10 Fr	Karfreitag
11 Di	Hızır-Fasten Begin Babymassagekurs	11 Mi	Film „Die Macht des Lachens“	11 Sa	
12 Mi		12 Do		12 So	Ostersonntag
13 Do	Hızır-Fasten Ende	13 Fr	Baby-Café Spielen u. Singen auf Spanisch	13 Mo	Ostermontag Songkran Beginn
14 Fr	Valentinstag Baby-Café Spielen u. Singen auf Spanisch	14 Sa		14 Di	Vaisakhi Fest Babymassagekurs
15 Sa	Parinirvana Latinoamericanos Faschingsf.	15 So		15 Mi	Songkran Ende Çarsema Sor
16 So		16 Mo	Start Ausstellung „Land der Kulturen“	16 Do	Pessach Ende
17 Mo		17 Di	St. Patrick's Day Offener Tragetreff	17 Fr	
18 Di	Offener Tragetreff	18 Mi	Vortrag Systemische Aufstellung	18 Sa	
19 Mi		19 Do	David Mayonga	19 So	Ostern orthodox
20 Do		20 Fr	Spielen und Singen auf Spanisch Ende Ausstellung „Land der Kulturen“	20 Mo	Start Pilates Französisch Kurs
21 Fr	Maha Shivaratri Afiyet olsun Spielen u. Singen auf Spanisch Start Qualifizierungskurs Kulturdolmetscher	21 Sa	Lailat al-Miraj Nouruz/Newroz Nur so daher gesagt	21 Di	Offener Tragetreff
22 Sa		22 So	Brunch interkulturell	22 Mi	
23 So	Brunch interkulturell	23 Mo		23 Do	Schnupperstunde fitdankbaby®
24 Mo	Losar Beginn Rosenmontag	24 Di	Babymassagekurs	24 Fr	Ramadan Baby-Café Spielen u. Singen auf Spanisch
25 Di	Fastnacht Babymassagekurs	25 Mi		25 Sa	Frauencafé
26 Mi	Losar Ende Aschermittwoch	26 Do		26 So	Brunch interkulturell
27 Do		27 Fr	Baby-Café Spielen u. Singen auf Spanisch Wellcome Info Buen provecho	27 Mo	
28 Fr		28 Sa		28 Di	Ho'oponopono
29 Sa		29 So		29 Mi	
		30 Mo	Start Französisch Kurs	30 Do	Start fitdankbaby®
		31 Di	Babymassagekurs		

1 Fr	Tag der Arbeit	1 Mo	Pfingstmontag	1 Mi
2 Sa		2 Di		2 Do
3 So		3 Mi		3 Fr puente Spielen u. Singen auf Spanisch
4 Mo	Französisch Kurs	4 Do		4 Sa
5 Di	Hidrelezz Beginn	5 Fr		5 So Aslha Puja
6 Mi	Hidrelezz Ende	6 Sa		6 Mo
7 Do	Vesak	7 So		7 Di
8 Fr	Baby-Café Frühstück für Eltern mit 3 o. mehr Kindern puente Spielen u. Singen auf Spanisch	8 Mo		8 Mi
9 Sa	Latinoamericanos Muttertagsfeier	9 Di		9 Do
10 So	Muttertag	10 Mi		10 Fr Spielen u. Singen auf Spanisch
11 Mo	Sozialforum	11 Do		11 Sa Frauencafé
12 Di	Lag baOmer	12 Fr	Fronleichnam	12 So Brunch Interkulturell
13 Mi		13 Sa		13 Mo O-bon Beginn Sozialforum
14 Do		14 So		14 Di
15 Fr	Baby-Café Spielen und Singen auf Spanisch	15 Mo	Französisch Kurs	15 Mi O-bon Ende
16 Sa	Frauencafé	16 Di	Guru Arjun Dev Ji Offener Tragetreff	16 Do
17 So		17 Mi		17 Fr Baby-Café
18 Mo	Französisch Kurs	18 Do		18 Sa
19 Di	Lailat al-Qadr Offener Tragetreff	19 Fr	Baby-Café Spielen u. Singen auf Spanisch puente	19 So
20 Mi		20 Sa		20 Mo Französisch Kurs
21 Do	Christi Himmelfahrt	21 So	Fest der Kulturen	21 Di Offener Tragetreff
22 Fr	Spielen u. Singen auf Spanisch	22 Mo		22 Mi
23 Sa		23 Di		23 Do
24 So	Id al-Fitr Brunch interkulturell	24 Mi		24 Fr Baby-Café Spielen u. Singen auf Spanisch
25 Mo		25 Do		25 Sa
26 Di		26 Fr	Buen provecho Spielen u. Singen auf Spanisch	26 So
27 Mi		27 Sa		27 Mo
28 Do		28 So		28 Di
29 Fr	Shavuot Beginn Spielen u. Singen auf Spanisch	29 Mo	Französisch Kurs	29 Mi
30 Sa	Shavuot Ende	30 Di		30 Do Tischa beAw
31 So	Pfingstsonntag			31 Fr Id al-Adha

Christliche Feiertage	Islamische Feiertage	Buddistische Feiertage	Hinduistische Feiertage	Sikh Feiertage
Jüdische Feiertage	Islamische Feiertage (Alevitisch)	Jesidische Feiertage	Gesetzliche/Sonstige Feiertage	

Alle Angaben ohne Gewähr, Stand bei Redaktionsschluss. Feiertage, die sich nach dem Mondkalender richten, können je nach regionaler Tradition abweichen. Jüdische Feiertage beginnen in der Regel mit dem Sonnenuntergang des Vortages. Quelle: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.



FEST DER KULTUREN

Wir feiern wieder! Das Fest der Kulturen findet am 21.06.2020 statt. Interessenten, die einen Info- oder Essensstand betreiben möchten, können sich unter <https://fest-der-kulturen-ffb.jimdo.com/> anmelden.

Sie möchten das Fest aktiv mitgestalten? Dann beteiligen Sie sich bei einem unserer neu eingerichteten Arbeitskreise: AK Bildung, AK Info- und Verkaufsstände, AK Bühne und AK Öffentlichkeitsarbeit.

Bei Interesse an der Beteiligung bei einem Arbeitskreis wird um Anmeldung bei heike.schmidtke@gmx.net gebeten.



Wir suchen Sie! Machen Sie mit beim Brückenbauen zwischen Kulturen und werden Sie Kulturdolmetscher oder Kulturdolmetscherin! Der zweite Qualifizierungskurs in Fürstenfeldbruck startet am 21. Februar 2020.

Weitere Infos unter www.brucker-forum.de oder ege@brucker-forum.de

Familie

Babymassagekurs

Für Eltern und ihre Babys ab 6 Wochen

Verena Brandl, GfG-Babymassage-Kursleiterin

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 auf Mutter/Vater und Baby aus. In diesem Kurs lernen wir die Schmetterlingsmassage (nach Eva Reich) kennen und Sie bekommen einen Einblick in die „Achtsame Baby-Pflege“ nach Emmi Pikler.

Bitte mitbringen: Unterlage, kleine Wolledecke, Getränk

weitere Termine: 11.02.2020, 25.02.2020, 03.03.2020

Anmeldung bis 28.01.2020

Gebühr: 25,00 €

29968

**ab Di 04.02.2020
10:00 – 11:00 Uhr**

Frühstück für Eltern mit 3 oder mehr Kindern

Was zeichnet kinderreiche Familien aus?

Kerstin Jäger, Dipl. Pädagogin; Silvia Stumpf, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Bei einem kleinen, gemütlichen Frühstück wollen wir uns gegenseitig kennenlernen, austauschen und informieren.

- Was zeichnet kinderreiche Familien aus?
- Was gelingt gut?
- Welche Herausforderungen gibt es?

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

29793

**Fr 07.02.2020
9:30 – 11:00 Uhr**

Spiele und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Für Eltern und Kinder – Para Padres y Niños

Susana Schalk und Odalissa Kandler

Los encuentros están dirigidos a todos los niños bilingües con papá o mamá que quieren jugar, reír, cantar, hacer manualidades, aprender (o enseñar) rimas, adivinanzas, juegos, escuchar cuentos... Te invitamos a participar y a vivir nuestro idioma y nuestra cultura juntos.

¡Los esperamos!

Die Treffen sind für Kinder von 1 bis 5 Jahren, die zweisprachig aufwachsen und ihre Eltern. Wir wollen singen, spielen, Geschichten erzählen, einfach Spaß haben... und das alles auf Spanisch. Wir freuen uns auf euch!

weitere Termine: 14.02., 21.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07.2020

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

29908

**Fr 07.02.2020
15:30 – 17:00 Uhr**



29658

Fr 14.02.2020
9:30 – 11:30 Uhr

Baby-Café

Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr

Lea Prachhart, Stillberaterin



Lisa Schwarz – pixelio.de

Der Anfang mit einem Baby bedeutet eine große Freude aber auch ungeheure Umstellung – für alle. Bei uns im Baby-Café können Sie mal wieder entspannt genießen – ohne hektisch zu werden, wenn das Baby unruhig wird oder zu schreien anfängt – und in unkomplizierter, entspannter Atmosphäre Kaffee (auch entkoffeiniert), Tee oder Saft trinken, Ihr Baby stillen oder auf einer der ausgebreiteten Krabbeldecken ablegen und dabei all die vielen Fragen zum Alltag mit dem Baby loswerden.

- Stillen (Stillpositionen, Häufigkeit und Dauer des Stillens, Stillen nach Kaiserschnitt usw.)
- Ernährung
- Tragen
- Wickeln
- Schlafen
- Entwicklung
- ... und vieles mehr

Für alle, die Tipps und Unterstützung RUND UMS BABY und Kontakt zu anderen Müttern suchen (Geschwisterkinder willkommen).

weitere Termine: 13.03., 27.03., 24.04., 08.05., 15.05., 19.06., 17.07., 24.07.2020

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Wir freuen uns über eine kleine Spende!

In Kooperation mit



Erlebnis Bauernhofmuseum Jexhof

– ein vielfältiges Programm für Kinder und Erwachsene erwartet Sie.

Öffnungszeiten:

Di-Sa 13–17 Uhr, Sonn- und Feiertage 11–18 Uhr

Saison:

Woche vor Ostern bis Anfang November

Winterausstellung:

Anfang Dezember bis Ende Februar

Infos unter:

Tel. 08141-519 -205 oder 08153-932 50
info@jexhof.de | www.jexhof.de

Bauernhofmuseum Jexhof
82296 Schöngesing | Eine Einrichtung des
Landkreises Fürstfeldbruck

Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. rüdenschonendes Tragen oder auch das Tragen von Zwillingen uvm. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich mit anderen Trageeltern auszutauschen. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich mit Tipps und Hilfe zur Seite und informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

weitere Termine: 17.03., 21.04., 19.05., 16.06., 21.07.2020

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!

Gebühr: 4,00 € pro Treffen

29582

ab Di 18.02.2020

9:30 – 11:00 Uhr



Babymassagekurs

Für Eltern und ihre Babys ab 10 Wochen

Verena Brandl, GfG-Babymassage-Kursleiterin

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 auf Mutter/Vater und Baby aus. In diesem Kurs lernen wir die indische Babymassage (nach Leboyer) kennen.

Bitte mitbringen: Unterlage, kleine Woldecke, Getränk

weitere Termine: 31.03.2020, 07.04.2020, 14.04.2020

Anmeldung bis 17.03.2020

Gebühr: 25,00 €

29969

ab Di 24.03.2020

10:00 – 11:00 Uhr

wellcome Engel – eine Aufgabe für Sie?

Informationen über das wellcome-Ehrenamt

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – unterstützt Familien in der Stadt und im Landkreis Fürstenfeldbruck, die ein Baby im 1. Lebensjahr haben.

Möchten Sie Familien in der turbulenten, wunderbaren und manchmal auch stressigen Zeit nach der Geburt eines Kindes ganz individuell unterstützen? Sie haben Erfahrungen in der Betreuung von Babys und Kleinkindern, und möchten, zeitlich begrenzt, einige Stunden Zeit verschenken?

Bei einer Tasse Kaffee können Sie sich ganz unverbindlich über das Projekt wellcome informieren.

29457

Fr 27.03.2020

10:00 Uhr



Pause im Familienalltag?

wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

Das Baby ist da, die Freude groß und nichts geht mehr. Die Zeit mit einem Baby ist wunderschön und manchmal auch sehr stressig. Wer Unterstützung braucht, kann sie durch einen ehrenamtlichen wellcome-Engel bekommen. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin unterstützt Sie, wacht über Ihr Baby, spielt mit dem Geschwisterkind, damit Sie kleine Pausen bekommen.

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie sich ganz unverbindlich über das Angebot wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt informieren.

29461

Fr 27.03.2020

11:00 – 12:00 Uhr



30004

Do 23.04.2020
9:30 – 10:30 Uhr



Schnupperstunde fitdankbaby® – Fitness für Dich und Dein Baby

Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 4–12 Monaten

Daniela Knauer, fitdankbaby®-Kursleiterin

Heute bieten wir eine Schnupperstunde für alle Mamas mit ihren Babys, die fitdankbaby® gerne kennenlernen und einfach mal unverbindlich ausprobieren möchten.

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.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Sportbekleidung, Getränk, ein Handtuch, alles für das Baby

Anmeldung bei daniela.knauer@fitdankbaby.de

Gebühr: 5,00 € (Gurte vorhanden)

29931

ab Do 30.04.2020
9:30 – 10:45 Uhr

fitdankbaby® – Fitness für Dich und Dein Baby

Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–7 Monate

Daniela Knauer, fitdankbaby®-Kursleiterin

Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnesstraining für die Mama und Übungen für und mit ihrem 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.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Sportbekleidung, Getränk, ein Handtuch, alles für das Baby

8 Termine

Anmeldung bis 27.04.2020

Gebühr: 95,00 € (Gurte vorhanden)

29794

Fr 08.05.2020
9:30 – 11:00 Uhr

Frühstück für Eltern mit 3 oder mehr Kindern

Was zeichnet kinderreiche Familien aus?

Kerstin Jäger, Dipl. Pädagogin; Silvia Stumpf, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Bei einem kleinen, gemütlichen Frühstück wollen wir uns gegenseitig kennenlernen, austauschen und informieren.

- Was zeichnet kinderreiche Familien aus?
- Was gelingt gut?
- Welche Herausforderungen gibt es?

Anmeldung bitte unter 08141 44994, info@brucker-forum.de oder Sie kommen spontan vorbei!



Weitere Veranstaltungen für Eltern, Kinder und die ganze Familie finden Sie in unserem aktuellen Familienprogramm und auf unserer Facebook-Seite „Eltern im Landkreis Fürstentfeldbruck“

Körper & Geist

In die Stille gehen – ein Tag mit Yoga und Meditation

Im Yoga üben wir, den Geist in eine dynamische Stille zu führen.

Evelyn Endler, Yogalehrerin BDY/EYU

Wir werden am Vormittag durch eine achtsame Asanapraxis (Körperübungen) den Körper vorbereiten, dehnen und kräftigen, gleichen Fehlhaltungen aus, harmonisieren. Hinzu kommt eine bewusste Atemführung, die unserem „Alltagsatem“ eine Richtung gibt, vertieft, unsere abschweifenden Gedanken ins Jetzt holt. Am Nachmittag wechseln geführte Phasen des stillen Sitzens mit Bewegungsmeditation ab. Eine Tiefenentspannung beendet den Tag.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden Yoga-Matte, warme Socken.

Anmeldung Regina Scheibenzuber, 08141 290 777, regina@pelloth.de

Gebühr: 40,00 € (inkl. leichtes Mittagessen, Tee, Obst)

29886

So 08.03.2020
10:00 – 15:30 Uhr



Kunstart.net – pixelio.de

Systemische Aufstellung

Vortrag

Dietrich Ammon, Heilpraktiker

Lebe ich mein Leben oder ist es das Leben eines anderen Menschen? Wie bin ich verbunden mit meinem Potential? Steht etwas Fremdes in meinem Raum, welches da nicht mehr hingehört? Ist durch Trauma meine Verbindung zu wichtigen Anteilen blockiert? Ich möchte Sie sensibilisieren und ermutigen, den Blick auf Ihren eigenen Autonomiebereich zu richten. Durch eine Aufstellung werde ich Ihnen die Herangehensweise sichtbar, fühlbar machen und verdeutlichen.

Anmeldung bis 17.03.2020

Gebühr: 5,00 €

29504

Mi 18.03.2020
19:00 – 20:15 Uhr



Klangreise im Frühling

Entspannungsabend mit Klangschalen und weiteren Instrumenten

Astrid und Jürgen Müller, Klangtherapeuten

Mit einer Klangreise laden wir Sie ein, einzutauchen in die klangreiche Welt der Klangschalen, Gongs und anderen archaischen Instrumenten – vermengt mit der Schwingung unserer Stimme in Lyrik und Gesag. Sie liegen auf Decken und Kissen gebettet, in wohliger Umgebung und lauschen, lassen sich von Klängen berühren. Unsere Klangreise lassen wir bei Tee und Kerzenschein ausklingen.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Decke(n) und Kissen

Anmeldung bis 26.03.2020

Gebühr: 15,00 €

29971

Mi 01.04.2020
19:00 – 21:30 Uhr



29051

ab Mo 20.04.2020
8:15 – 9:15 Uhr



Pilates. Ein kraftvoller Start in den Tag

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sabine Rombold, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Die nach J.H. Pilates entwickelte Pilatesmethode 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.

“Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ J.H. Pilates.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Trinken, Gymnastikmatte oder Decke.

11 Termine

Anmeldung bis 03.04.2020

Gebühr: 55,00 €

29055

ab Mo 20.04.2020
9:30 – 10:30 Uhr



Pilates am Morgen

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und/oder für TN mit körperlicher Einschränkung

Sabine Rombold, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Beschreibung siehe „Pilates. Ein kraftvoller Start in den Tag“.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, Trinken, Gymnastikmatte oder Decke.

11 Termine

Anmeldung bis 03.04.2020

Gebühr: 55,00 €

29505

Di 28.04.2020
19:00 – 20:15 Uhr



Ho'oponopono – die Kraft der Selbstverantwortung

Dietrich Ammon, Heilpraktiker

Ein kraftvolles Werkzeug mit einfacher Anwendung, das uns die Möglichkeit gibt, uns selbst besser anzunehmen, zu verwandeln und zu heilen.

Ich möchte Ihnen an diesem Abend die Essenz (Theorie und Praxis) dazu näher bringen, so dass Sie sofort in eigener Selbstverantwortung Ihrem Leben liebevolle Impulse geben können.

Anmeldung bis 27.04.2020

Gebühr: 5,00 €



Das nächste Forum 31 Programm erscheint im September 2020!

Alten- und Krankenpflege, sowie Essen auf Rädern Tel. 08141 3207–28

Bayerisches Pilgerbüro www.pilgerreisen.de

Beratungsstelle & Unterkunft für alleinstehende Wohnungslose: Kapuzinerstr. 14, FFB, Tel. 08141 34270

Beratungsstelle für Migration Erstberatung: FFB, Tel. 08141 3207–13 und Germering, Otto–Wagner–Str. 80, Tel. 089 8949386

Caritas Zentrum, Fürstenfeldbruck und Germering: FFB, Hauptstr. 5, Tel. 08141 3207–11 www.caritas-fuerstenfeldbruck.de

Caritas Zentrum Germering: Otto–Wagner–Str. 11, Germering, Tel. 089 84 80 79 10; Fax: 089 84 80 79 35

Diakonisches Werk, www.diakoniefbb.de

Ehe– Familien– und Lebensberatung: Kapuzinerstr. 13, 82256 Fürstenfeldbruck; Tel. 08141 33753; Brigitte Fehn, Dipl.–Psychologin; BFehn@eheberatung-oberbayern.de; www.eheberatung-muenchen.de

Elterntelefon: Mo, Die, Do, jew. 15.00 – 18.00 Uhr, Tel. 08141 512526

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

Kath. Jugendstelle: Fürstenfelder Str. 14, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 524680, www.jugendstelle-ffb.de

Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung: 08141 3207–20

Kummertelefon für Kinder u. Jugendl.: Mo, Di, Do, jew. 15.00 – 18.00 Uhr, Tel. 08141 512525

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

LiB–Mehrgenerationenhaus, Begegnungsstätte, Am Sulzbogen 56, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel: 08141–3166 –15

Malteser Hilfsdienst, Wildmoosstraße 3, 82194 Gröbenzell, 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, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel: 08141 3166–0

Soziale Beratung für Schuldner: Fürstenfeldbruck Tel.: 08141 3207–22, Germering: Tel. 089 84807910

Soziale Beratung und Gemeindeorientierte Soziale Arbeit: Fürstenfeldbruck: Tel. 08141 3207–14 od 25

Telefonseelsorge – deutschlandw. täglich 24 Stunden erreichbar, kostenfrei und anonym – Tel. 0800 –110222 (kath), 0800 –110111 (evang)

Bürgerpavillon, Heimstättenstr. 24, 82256 Fürstenfeldbruck, Telefon: 08141 224775

Sonstige Adressen

Jexhof, 82296 Schöngesing, Tel. 08153 93250, www.jexhof.de

Kulturwerkstatt, Fürstenfeld 10b, 82256 Fürstenfeldbruck, www.kuenstlervereinigung-ffb.de

Neue Bühne Bruck, Haus 11 im Klosterhof von Fürstenfeld, Telefon 08141 18589, www.buehne-bruck.de

Stadtmuseum Fürstenfeldbruck, Fürstenfeld 6, 82256 Fürstenfeldbruck, www.stadtmuseumffb.de

Stadtbibliothek Aumühle, Bullachstraße 26, 82256 Fürstenfeldbruck, www.stadtbibliothek-fuerstenfeldbruck.de

Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 6665–140, www.fuerstenfeld.de

Unsere Veranstaltungen stehen grundsätzlich allen Interessierten offen, unabhängig von ihrer Lebensform, Konfession oder Nationalität..

Die Teilnehmergebühren sind jeweils bei den Veranstaltungen angegeben.

Wir schließen keinen wegen der Kosten aus. Bitte sprechen Sie mit uns, Sozialrabatt ist möglich.

Anmeldung

Sie können sich formlos (bitte schriftlich) und unter www.brucker-forum.de für alle Veranstaltungen anmelden und benötigen kein spezielles Anmeldeformular mehr. Nur bei Vorträgen ist, falls nichts anderes vermerkt, keine Anmeldung erforderlich. Wenn Sie an Seminaren und Kursen teilnehmen wollen, bitten wir um Anmeldung entsprechend dem Vermerk bei der jeweiligen Veranstaltung und Angabe des Datums und Veranstaltungsnummer.

Für Ihre verbindliche Anmeldung benötigen wir Ihr Einverständnis für eine einmalige Abbuchungsermächtigung. Wir bitten Sie hierfür um Angabe Ihrer Konto-Nr. (neu: IBAN), BLZ (neu: BIC) und Bank und genaue Angabe des Kontobesitzers. Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie in der Regel aus organisatorischen Gründen keine Anmeldebestätigung erhalten. Sie werden umgehend verständigt, wenn die von Ihnen gewünschte Veranstaltung ausfällt.

Rücktrittsbedingungen

Wenn die Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird oder ein/e Referent/in oder Kursleiter/in ausfällt, kann das Brucker Forum die Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden Sie sogleich benachrichtigt und die bereits gezahlten Teilnehmergebühren selbstverständlich zurück erstattet.

Sollte ein Rücktritt von Ihrer Seite notwendig werden, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einem Rücktritt Ihrerseits Storno- und Ausfallgebühren berechnen müssen. Bei einem Rücktritt

- von 20 Tagen oder weniger vor Veranstaltung fallen 30% der Kursgebühren als Stornokosten an
- bei einem kurzfristigeren Rücktritt von 10 Tagen oder weniger bei Veranstaltungsbeginn 100% Ausfallgebühren
- bei mehrtägigen Veranstaltungen (Kurse, Studienfahrten, Exkursionen, Pilgerreisen etc.) verlängert sich die Stornofrist auf 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sowie die Ausfallfrist auf 20 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Ab Kursantritt ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Die Gebühr wird zu 100% fällig. Es besteht auch kein Anspruch auf Ersatz der nicht besuchten Kursstunden.

Es entfallen Storno- und Ausfallgebühr, wenn Sie uns einen Ersatzteilnehmer nennen. Wir danken für Ihr Verständnis!

Kursanmeldungen und Rücktritt an:

- info@brucker-forum.de, Tel. 08141 44994, Fax: 08141 41489, St. Bernhard Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck

Datenschutz

- Ihre personenbezogenen Daten werden entsprechend des Datenschutzgesetzes behandelt. Genauere Informationen entnehmen Sie der Datenschutzerklärung des Brucker Forums unter www.brucker-forum.de, über die Geschäftsstelle per Telefon oder über E-Mail an datschutz@brucker-forum.de



Wir feiern wieder!
21.06.2020

82256 Fürstenfeldbruck

Fest der Kulturen

Begegnen Sie Brucker Vielfalt!

- **Musik – Tanz – und Kulinarisches aus aller Welt**
- **Kunterbuntes Kinderprogramm**
- **Infostände**





VON ANFANG AN BEGLEITEN WIR FAMILIEN

- wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt
- Baby-Café
- PEKiP®-Kurse
- Eltern-Kind-Gruppen (EKP®)
- Musikgarten-Kurse
- Elternkurse

Information & Anmeldung
für Stadt und Landkreis Fürstentfeldbruck:
Tel. 08141 44994
www.brucker-forum.de

