

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

FORUM 31

ZENTRUM FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND KULTUREN



februar 2023
juli 2023

Dünyada barış daim olsun May Peace Prevail on Earth Möge Friede auf Erden sein السلام للعالم أجمع
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 Εὐχόμεθα να επικρατήσει η ειρήνη στον κόσμο ישראל שלום עלי אדמות Che la pace regni sulla terra
Ἐσὶν εὐαγγέλιον εἰς πάντας τοὺς αἰῶνες Lai būtu miers pasaulē Нека мирот завладеє на земјата Que a paz prevaleça no mundo
Legyen béke a földön Да будет мир человечеству во всем мире विश्वमा शान्ति फैलिरहोस Amani na iwepo duniani Mă fred răda pã 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 2023 wieder gemeinsam mit unserem engagierten Netzwerk aus Ärzt*innen, Therapeut*innen, Referent*innen, Kulturdolmetscher*innen, 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 Lea Prachhart kennen. In unserem interkulturellen Kalender (S. 12–13) finden Sie eine Auswahl von Feier- und Gedenktagen verschiedener Religionen und Kulturen. Der Kalender ist herausnehmbar.

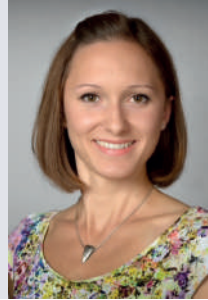
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Programms. Nutzen Sie das Forum 31 als Ort der Information, Kommunikation, Beratung und Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Forum 31 Team

Das Forum 31 – Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen gehört zum Brucker Forum, kath. Kreisbildungswerk im Landkreis Fürstenfeldbruck e.V., welches als gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der Erwachsenenbildung seit über 50 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.: Kerstin Jäger, Geschäftsführerin Brucker Forum. Satz: Helga Hansel; Fotonachweise: Titelbild Girls of summer, von olly, ©stock-adobe.com; Wellcome; Archiv Brucker Forum

Lea Prachhart wohnt mit ihren zwei Kindern und ihrem Mann zwischen München und Augsburg. Sie ist Familienbegleiterin, Schlaf- sowie Stillberaterin und macht aktuell eine Weiterbildung zur Mütterpflegerin.



■■■ INTERVIEW MIT LEA PRACHHART ■■■

1. Seit wann engagierst du dich beim Forum 31?

Seit 2019 bin ich Referentin im Forum 31.

2. Was bietest du beim Forum 31 an?

Ich biete das BabyCafé in Kooperation mit dem BabyBesuchsProgramm „Willkommen im Leben“ an. Es findet 14tägig dienstags von 9:30 bis 11:30 Uhr statt.

3. Was ist das Besondere am Baby-Café?

Der offene und emphatische Austausch unter den Müttern und die gute Atmosphäre. Es ist schön, die Familien bei Fragen unterstützen zu können und zu sehen, wie sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

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

Das breite und interkulturelle Angebot.

5. In einem kurzen Satz: Das spornt mich jeden Tag an...

(bezogen auf das Engagement beim Forum 31)

Mütter in dem Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Anmeldung für alle Veranstaltungen des Forum31:

In unserer Geschäftsstelle des Brucker Forum e.V.

Brucker Forum e.V.: St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141/449 94
info@brucker-forum.de
www.brucker-forum.de

Zentrumsleitung: Kerstin Jäger, Geschäftsführerin

Aus aller Welt: Franziska Ege-Heyer, interkulturelle Erwachsenenbildung

Familie: Astrid Schröder, Familienbildung

Veranstaltungsort: Forum 31, Heimstättenstraße 31, 82256 Fürstenfeldbruck

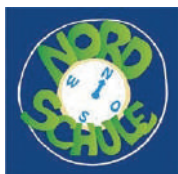


Bei allen bereits gestarteten Kursen können Sie, sofern es freie Plätze gibt, gerne noch einsteigen. Rufen Sie uns einfach an.

Aus aller Welt

33076

Mi + Fr laufend



Mama lernt Deutsch – Fürstenfeldbruck

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

Valeria Dandl

Der Kurs richtet sich an alle Mütter, deren Kinder am Deutschkurs für Vorschulkinder teilnehmen bzw. deren Kinder Schüler der Schule Nord Schule sind. Auch externe Mamas sind willkommen!

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.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt (Mi + Fr).

Schule Nord, OGT-Raum, Theodor-Heuss-Str. 5, 82256 Fürstenfeldbruck

Anmeldung und Kontakt für Fragen: Monika Cherkaoui, Jugendsozialarbeiterin an der Grundschule Nord, Tel.: 08141 35756-71, Email: monika.cherkaoui@lra-ffb.de

Kooperation mit der Schule Nord

Mama lernt Deutsch – Fürstenfeldbruck

**Mama uci njemacki – Mama impara il tedesco – Mum learns German – Anne
Almanca öğreniyor – 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-Grundschule sind.

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

Beschreibung siehe oben.

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

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 Richard Higgins-Grundschule.

33077

Mo + Di laufend



Alphabetisierungskurs

Sabine Sauter

Wir lernen gemeinsam die Buchstaben des Alphabets mit entsprechenden Schwungübungen, optimieren unsere Stifthaltung, festigen Wort- und Satzstrukturen und bilden einfache Sätze aus unserem praktischen Lebensumfeld. Auch die Grundrechenarten werden eingeführt, mit denen wir einfache Sachaufgaben lösen. Außerdem lernen wir grundlegende Kenntnisse über Deutschland und Bayern.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich statt (Mo, Di + Fr).

Anmeldung: Carina Huamani, 08141 44994, asyl@brucker-forum.de

33193

**Einstieg jederzeit
möglich**

**Infos zu weiteren Deutschkursen im Landkreis (FFB, Germering, Gernlinden,
Maisach, Puchheim) bei Carina Huamani, 08141 44994, asyl@brucker-forum.de**



Freitagscafé

**Erfahrungen austauschen, miteinander ins Gespräch kommen, Kulturen
kennenlernen**

Maria Medina Reyes, Kulturdolmetscherin

Wir treffen uns jeden Freitagvormittag im Konferenzraum des Brucker Forums unter der Leitung von Kulturdolmetscher*innen. In gemütlicher Atmosphäre tauschen wir uns zu verschiedenen Themen aus unserem Alltag aus und entdecken dabei kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Vielleicht sind Sie erst vor Kurzem nach Fürstenfeldbruck gekommen und möchten mehr über das Leben im Landkreis erfahren? Oder Sie sind hier aufgewachsen und einfach neugierig auf andere Kulturen und Lebensgeschichten? Ob Erzählen und Reflektieren über unsere eigene Biografie oder Austausch über die kleinen alltäglichen Freuden und Sorgen – ein Gespräch bei einer warmen Tasse Kaffee oder Tee tut einfach gut!

**Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck
weitere Termine:**

10.02., 17.02.2023; Termine ab März siehe unter www.brucker-forum.de

33246

**Fr 03.02.2023
9:30 – 11:30 Uhr**



33003

Fr 03.02.2023
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 Fürstenfeldbruck. 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: 03.03., 21.04., 05.05., 16.06. u. 21.07.2023

33085

ab Di 07.02.2023
15:00 – 17:00 Uhr



Sprachcafé für Frauen

Ein Angebot für Frauen mit Migrationshintergrund, die Deutsch verstehen und ihr mündliches Deutsch verbessern wollen

Im gemeinsamen Austausch werden auch diverse Themen rund um die Erziehung von Kindern besprochen. Das Sprachcafé wird durch eine Kulturdolmetscherin geleitet. Kinder sind ebenso herzlich willkommen (Spielecke ist vorhanden).

Tee, Kaffee und kalte Getränke gibt es zum Selbstkostenpreis.

Mehrgenerationenhaus, LiB-Café, 1. Stock, Am Sulzbogen 56, 82256 Fürstenfeldbruck

In Kooperation mit dem LiB Mehrgenerationenhaus

33057

Do 09.02.2023
17:00 – 20:00 Uhr



Austauschtreffen für Kulturdolmetscher*innen

Austausch, Reflexion und Planung

Mirko Sfeir, Einsatzkoordination; Franziska Ege-Heyer, Kurskoordination

Mittlerweile sind schon vier Kulturdolmetscherguppen beim Brucker Forum ausgebildet worden! Wir möchten alle Kulturdolmetscherinnen und Kulturdolmetscher aus den bisherigen Jahrgängen herzlich zu einem gemeinsamen Austauschtreffen im gemütlichen Forum 31 bei einem bunten Buffet einladen. Zum Kennenlernen der anderen Gruppen, zum Austausch und zur Reflexion über die bisherigen Kulturdolmetschereinsätze sowie zur Planung für das nächste Jahr. Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Buffet haben, freuen wir uns über Mitgebrachtes – gerne mit typischen Speisen aus Eurer Kultur!

Anmeldung bis 13.01.2023

33024

Fr 10.02.2023
18:30 – 21:30 Uhr



Wir kochen ein veganes Menü!

Vegane Köstlichkeiten gemeinsam gekocht

Tania Buschle

Lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten der veganen Küche überraschen: Wir kochen ein asiatisches Menü mit Suppe, Hauptspeise und Nachspeise. Wir freuen uns auf Euch!

Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Wir bitten um Spenden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen. Wir freuen uns auch über eine Spende fürs Forum 31!

Anmeldung bis 06.02.2023

Zeit für uns Frauen! – Interkultureller Frauentreff

Erfahrungen austauschen, miteinander lachen, Kulturen kennenlernen

Haydee Jiménez, María Medina Reyes, Kulturdolmetscherinnen

Wir Frauen können viel voneinander lernen und ein gemeinsamer Austausch „unter uns“ tut einfach gut. Jede Kultur hat ihre eigenen Schätze, die wir miteinander teilen können. Bist du erst vor kurzem nach Deutschland gekommen und möchtest mehr über das Leben hier erfahren? Oder bist du hier aufgewachsen und neugierig auf andere Kulturen? Dann komm zu uns ins Forum 31 zum interkulturellen Frauentreff! Entdecke zusammen mit anderen Frauen Gemeinsamkeiten und Unterschiede in unseren Kulturen und lass dich davon bereichern. Wir tauschen uns in gemütlicher Atmosphäre zu verschiedenen Themen aus unserem Alltag aus.

Immer am zweiten Samstag im Monat (nicht in den Ferien).

Anmeldung erbeten – oder kommen Sie spontan vorbei.

weitere Termine: 11.03., 13.05., 08.07.2023

32270

Sa 11.02.2023

15:00 – 17:00 Uhr



Buen provecho!

Lateinamerikanische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Tania Buschle

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!

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die TN werden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns auch über eine Spende fürs Forum 31!

Anmeldung bis 13.02.2023

33026

Fr 17.02.2023

18:30 – 21:30 Uhr



Kennst du schon arabische Wissenschaftler*innen?

Geschichten für arabischsprachige Mamas mit Kindern ab 6 Jahren

Ola Ali Alrahjey, Safia Naili, Kulturdolmetscherinnen

In der Geschichte gibt es Samen des Guten, die von Wissenschaftler*innen für das Wohl der Generationen gesät wurden, um die verschiedenen Lebensbereiche zu verbessern. Viele davon lebten in arabischen Ländern und sind Gesichter deren Städte geworden. Sie haben für Sprünge in der Wissenschaft für die ganze Welt gesorgt. Wir bieten ein Programm mit spannenden Geschichten über diese Wissenschaftler*innen für arabischsprachige Kinder an.

Wir treffen uns immer am 3. Samstag im Monat (nicht in den Ferien).

Anmeldung erbeten – oder kommen Sie spontan vorbei. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit wie vielen Kindern Sie teilnehmen möchten.

weitere Termine: 18.03., 20.05., 17.06., 15.07.2023

32755

Sa 18.02.2023

15:00 – 17:00 Uhr



32276

**So 26.02.2023
11:00 – 13:00 Uhr**



Brunch Interkulturell

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

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: 26.03., 23.04., 28.05., 25.06.2023

**Anmeldung Mehrgenerationenhaus unter 08141 316615 oder
mgh@nbh-fuerstenfeldbruck.de**

Anmeldung Brucker Forum e. V., www.brucker-forum.de

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

Immer am 4. Sonntag im Monat. An den ungeraden Monaten (26.03., 28.05.) im Forum 31, an geraden Monaten (26.02., 23.04., 25.06.) im LiB

32288

**ab Fr 03.03.2023
17:00 – 20:15 Uhr**



Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment“®

Referentin Dr. Marta Parulski, Organisation Franziska Ege-Heyer

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!

Voraussetzungen: Eigener Migrationshintergrund, gute Deutschkenntnisse, Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland, regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Der Kurs findet freitags Online via Zoom und samstag im Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum statt! Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration gefördert.

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

weitere Termine: 04.03., 17.03., 18.03., 21.04., 22.04., 28.04., 29.04.2023

Anmeldung: Franziska Ege-Heyer, ege@brucker-forum.de

33133

**Fr 10.03.2023
18:30 – 21:30 Uhr**



Einfache afghanische Küche

Afghanische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Ingela Farani

Die afghanische Küche bietet aufgrund der Nähe zur Seidenstraße viele unterschiedliche Geschmacksrichtungen und eine Vielfalt an Gewürzen an. Sie wollten schon immer einmal ausprobieren, wie diese Rezepte zubereitet werden – schrecken aber vor komplizierten Gerichten zurück? Ingela Farani stellt ihr Kochbuch „Einfache afghanische Küche“ vor. Gemeinsam kochen wir Gerichte daraus, erfahren mehr über die afghanische Küche und essen abschließend gemeinsam.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die TN werden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns auch über eine Spende fürs Forum 31!

Anmeldung bis 06.03.2023

!Hola! Wir sprechen Spanisch

Spanisch für Eltern und Kinder

Leitung *María Medina Reyes*, Kulturdolmetscherin

Wir möchten gemeinsam mit unseren Kindern mit viel Spaß und Motivation Spanisch sprechen. Wir freuen uns auf euch! Die Kursgebühr wird einmal pro Familie abgerechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit wie vielen Kindern Sie teilnehmen möchten.

5 Termine pro Kurs; weitere Termine: 01.04., 22.04., 29.04., 06.05.2023

Anmeldung bis zum 20.03.2023

Gebühr: 35,00 € pro Familie

In Kooperation mit dem Kulturzentrum Ecuador Bayern

33188

ab Sa 25.03.2023

15:00 – 16:30 Uhr



INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS (IWgR)

20. März – 02. April 2023

Brunch Interkulturell: Internationale Wochen gegen Rassismus 2023

Neues zum Integrationskonzept des Landkreises Fürstentfeldbruck

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

Unser Brunch im März liegt innerhalb der Internationalen Wochen gegen Rassismus 2023, die dieses Mal unter dem Motto „Misch dich ein“ stehen. In diesem Rahmen ist Mirko Sfeir, Integrationslotse, unser Gast. Er berichtet über den aktuellen Stand des Integrationskonzeptes im Landkreis, das unter einer breiten Beteiligung unterschiedlicher Institutionen und Verbände sowie unter Mitwirkung von Menschen mit Migrationsgeschichte erstellt wird.

Natürlich werden wir auch wie gewohnt wieder wir miteinander ins Gespräch kommen, etwas über unsere Mitmenschen, andere Länder und Kulturen erfahren und dabei das interkulturelle Frühstück und Gespräch genießen. Damit wir ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot haben, freuen wir uns über Mitgebrachtes.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

32277

So 26.03.2023

11:00 – 13:00 Uhr



Kulturdolmetscher*innen stellen vor: Ramadan

Infos, Austausch und gemeinsames Fastenbrechen

Mirko Sfeir, Franziska Ege-Heyer

Die Kulturdolmetscher*innen aus dem Landkreis FFB stellen den Ramadan vor. Was ist Ramadan, warum wird gefastet? Wie läuft das Fastenbrechen ab, gibt es hierbei kulturelle Unterschiede? All diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet. Anschließend feiern wir nach Sonnenuntergang gemeinsam Iftar, das Fastenbrechen. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus 2023 „Misch Dich ein“ statt.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung.

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

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!

33159

Do 30.03.2023

18:30 – 20:30 Uhr



Ebenfalls innerhalb der IWgR findet die KBW digital Veranstaltung „Warum wir Familien und Freunde an radikale Ideologien verlieren“ statt (S. 14 im Heft). Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Mehr dazu finden Sie unter www.brucker-forum.de



33027

**Fr 12.05.2023
18:30 – 21:30 Uhr**



Buen provecho!

Lateinamerikanische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Tania Buschle

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!

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die TN werden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns auch über eine Spende fürs Forum 31!

Anmeldung bis 08.05.2023

33134

**Sa 17.06.2023
14:00 – 17:00 Uhr**



Einfache afghanische Küche

Afghanische Spezialitäten gemeinsam gekocht

Ingela Farani

Die afghanische Küche bietet aufgrund der Nähe zur Seidenstraße viele unterschiedliche Geschmacksrichtungen und eine Vielfalt an Gewürzen an. Sie wollten schon immer einmal ausprobieren, wie diese Rezepte zubereitet werden – schrecken aber vor komplizierten Gerichten zurück? Ingela Farani stellt ihr Kochbuch „Einfache afghanische Küche“ vor. Gemeinsam kochen wir Gerichte daraus, erfahren mehr über die afghanische Küche und essen abschließend gemeinsam.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Eintritt frei – die TN werden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns auch über eine Spende fürs Forum 31

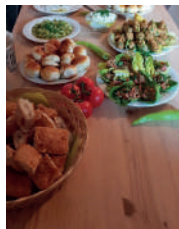
Begegnungsstätte, Küche im Oek. Sozialdienst, EG, Rathausstr. 5, 82194 Gröbenzell

Anmeldung bis 12.06.2023

In Kooperation mit dem Oekumenischen Sozialdienst Gröbenzell e.V.

33132

**Fr 14.07.2023
18:30 – 21:30 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!

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die TN werden als Kostenbeitrag für das abschließende gemeinsame Essen an den Materialkosten beteiligt. Wir freuen uns auch über eine Spende fürs Forum 31!

Anmeldung bis 10.07.2023

Interkultureller Kalender

2023

Liebe Leserinnen und 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.*

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



Februar	März	April
1 Mi	1 Mi	1 Sa
2 Do Mariä Lichtmess	2 Do	2 So Palmsonntag
3 Fr	3 Fr	3 Mo
4 Sa	4 Sa	4 Di
5 So	5 So	5 Mi
6 Mo	6 Mo Magha Puja	6 Do Gründonnerstag Pessach Beginn
7 Di Hızır-Fasten Beginn	7 Di Purim Chötrül Düchen	7 Fr Karfreitag Pessach
8 Mi	8 Mi 15. Shaban Holi Internat. Frauentag	8 Sa Hanamatsuri
9 Do Hızır-Fasten Ende	9 Do	9 So Ostersonntag
10 Fr	10 Fr	10 Mo Ostermontag
11 Sa	11 Sa	11 Di
12 So	12 So	12 Mi
13 Mo	13 Mo	13 Do Pessach Ende Songkran Beginn
14 Di Valentinstag	14 Di	14 Fr Vaisakhi Fest
15 Mi Parinirvana	15 Mi	15 Sa Songkran Ende
16 Do	16 Do	16 So Ostern orthodox
17 Fr Lailat al-Miraj	17 Fr St. Patrick's Day	17 Mo Lailat al-Qadr
18 Sa Maha Shivaratri	18 Sa	18 Di
19 So	19 So	19 Mi Çarşema Serê Salê
20 Mo Rosenmontag	20 Mo	20 Do
21 Di Fastnacht Losar	21 Di Nouruz/Newroz	21 Fr Id al-Fitr Ramadan Ende
22 Mi Aschermittwoch	22 Mi	22 Sa
23 Do	23 Do Ramadan Beginn	23 So
24 Fr	24 Fr	24 Mo
25 Sa	25 Sa	25 Di
26 So	26 So	26 Mi
27 Mo	27 Mo	27 Do
28 Di	28 Di	28 Fr
	29 Mi	29 Sa
	30 Do	30 So
	31 Fr	

Christliche Feiertage

Alevitische Feiertage

Islamische Feiertage

Buddhistische Feiertage

Hinduistische Feiertage

Mai		Juni	Juli
1 Mo	Tag der Arbeit	1 Do	1 Sa
2 Di		2 Fr	2 So
3 Mi		3 Sa	3 Mo Asalha Puja
4 Do		4 So	4 Di
5 Fr	Hidirellez Vesak	5 Mo	5 Mi
6 Sa	Hidirellez	6 Di	6 Do
7 So		7 Mi	7 Fr
8 Mo		8 Do Fronleichnam	8 Sa
9 Di	Lag baOmer	9 Fr	9 So
10 Mi		10 Sa	10 Mo
11 Do		11 So	11 Di
12 Fr		12 Mo	12 Mi
13 Sa		13 Di	13 Do
14 So	Muttertag	14 Mi	14 Fr
15 Mo		15 Do	15 Sa
16 Di		16 Fr Guru Arjun Dev Ji	16 So
17 Mi		17 Sa	17 Mo
18 Do	Christi Himmelfahrt	18 So	18 Di Id-ul-Ghadir Khumm
19 Fr		19 Mo	19 Mi 1. Muharram Muharrem-Fasten Beginn
20 Sa		20 Di	20 Do
21 So		21 Mi	21 Fr
22 Mo		22 Do	22 Sa
23 Di		23 Fr	23 So
24 Mi		24 Sa	24 Mo
25 Do		25 So	25 Di
26 Fr	Schawuot Beginn	26 Mo	26 Mi
27 Sa	Schawuot	27 Di	27 Do Tischa Be'aw
28 So	Pfingstsonntag	28 Mi Id al-Adha (Opferfest)	28 Fr Ashura
29 Mo	Pfingstmontag	29 Do	29 Sa
30 Di		30 Fr	30 So Muharrem-Fasten Ende
31 Mi			31 Mo Aşure

Jüdische Feiertage

Sikh Feiertage

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.



Wir suchen Sie! Machen Sie mit beim Brückenbauen zwischen Kulturen und werden Sie Kulturdolmetscher oder Kulturdolmetscherin! Der fünfte Qualifizierungskurs in Fürstenfeldbruck startet am 3. März 2023.

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



32938

Do 30.03.2023

19:00 - 20:30 Uhr



Warum wir Familien und Freunde an radikale Ideologien verlieren – !Online!

Online-Vortrag und Austausch mit der Autorin Dana Buchzik

Querdenker-Demos, gewaltbereite Reichsbürger*innen und Verschwörungstheoretiker*innen: Immer mehr Menschen driften auf der Suche nach Halt und Orientierung in radikale Ideen- und Vorstellungswelten ab, finden Antworten in Chat-Gruppen, Internetforen und fragwürdigen Webseiten. Immer häufiger wissen Angehörige und Freunde sich im Umgang mit Betroffenen nicht mehr zu helfen, es fehlen Strategien, um im Kontakt und Gespräch zu bleiben. Wie können wir diesen Entwicklungen begegnen?

Online per Zoom,

Anmeldung bis 31.05.2023

Gebühr pro Person: 8,00 €; Gebühr pro Paar: 12,00 €

In Kooperation mit KBW digital

Familie

Baby-Café in FFB Forum 31

Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr

Lea Prachhart, Stillberaterin

Der Anfang mit einem Baby bedeutet eine große Freude, aber auch eine ungeheure Umstellung für alle. Bei uns im Baby-Café können Sie mal wieder entspannt genießen und dabei all die vielen Fragen zum Baby-Alltag loswerden.

Willkommen sind alle Mütter, ob Werdende, Stillende, Fütternde sowie interessierte Väter zu einem 2-wöchentlichen Treffen. Wir freuen uns auf Euch & Eure Babys (& Geschwisterkinder)!

weitere Termine: 28.02., 14.03., 28.03., 25.04., 02.05., 16.05., 20.06., 27.06., 11.07., 25.07.2023

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

Wir freuen uns über eine kleine Spende!

In Kooperation mit



32405

Di 14.02.2023

9:30 – 11:30 Uhr



Inklusive Kinder- und Jugendgruppe

Für Kinder von 10–12 Jahren

Claudia Ernst

Wir treffen uns einmal im Monat zum Spielen, Basteln, Backen ... und Spaß haben. Das genaue Programm überlegen wir uns gemeinsam.

weitere Termine: 11.03., 22.04., 20.05., 17.06.2023

Anmeldung bis jeweils 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 2,00 € je Termin

33136

Sa 18.02.2023

10:00 – 12:00 Uhr

fitdankbaby® – MINI Kurs

Für Mamas mit Babys im Alter von ca. 3–8 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

5 Termine; weitere Termine: 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2023

Anmeldung bis 01.03.2023

Gebühr: 65,00 €

32927

ab Do 02.03.2023

9:00 – 10:15 Uhr



32928

ab Do 02.03.2023
10:30 – 11:45 Uhr



fitdankbaby® – Rückbildungskurs

Für Mamas ab 6 Wochen bzw. 8 Wochen bei KS nach der Geburt

Daniela Knauer, fitdankbaby-Kursleitung

fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Dein Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Baby-massage oder ein Strampelspiel. Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit deinem Baby. Handouts und weiterführende Information und Übungen für zuhause runden das Kurskonzept ab.

Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden) und alles fürs Baby

5 Termine; weitere Termine: 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2023

Anmeldung bis 01.03.2023

Gebühr: 65,00 €

33118

ab Do 02.03.2023
11:00 – 12:00 Uhr



Babymassage

Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat

Verena Böck, Geburtsvorbereiterin

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 auf Mutter/Vater und Baby aus. In diesem Kurs lernen wir Elemente der indische Babymassage (nach Leboyer) und der Schmetterlingsmassage (nach Eva Reich) kennen.

Pfarrheim St. Bernhard, EKP Raum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck

4 Termine; weitere Termine: 09.03., 16.03., 23.03.2023

Anmeldung bis 28.02.2023

Gebühr: 36,00 €

33131

Fr 03.03.2023
9:00 – 10:00 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?

An dem Vormittag können Sie sich ganz unverbindlich über das Projekt wellcome informieren.

Andere Termine können unter 08141/103037 oder fuerstenfeldbruck@wellcome-online.de vereinbart werden.

Anmeldung erforderlich

Pause im Familienalltag?

wellcome-praktische Hilfe nach der Geburt

Silvia Stumpf, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

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.

Anmeldung erforderlich

33129

Fr 03.03.2023

10:00 – 11:00 Uhr



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Beruflicher Wiedereinstieg nach Familienzeit

Infoveranstaltung

Susanne Gamperl, Wiedereinstiegsberaterin

Gerade Familien stehen heute durch viele Herausforderungen in einem besonderen Spannungsfeld. Trotzdem ist es wichtig, rechtzeitig die Weichen zu stellen um Familie und Beruf optimal vereinbaren zu können. Die neuen Formen der Arbeit und der Wandel der Arbeitswelt durch die zunehmende Digitalisierung erfordern eine gute Planung des beruflichen Wiedereinstiegs. Wie die Arbeitsagentur Sie bei Ihren Plänen mit einer beruflichen Weiterbildung, einer Neuorientierung auf dem Arbeitsmarkt oder auch einer Ausbildung in Teilzeit begleiten und unterstützen kann, erfahren Sie bei dieser Informationsveranstaltung von Susanne Gamperl, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Weilheim.

Anmeldung Brucker Forum e. V., www.brucker-forum.de

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Fürstentfeldbruck

33199

Di 07.03.2023

9:00 – 12:00 Uhr

33241

Do 27.04.2023

9:00 – 12:00 Uhr

Offener Tragetreff

Infos, Tipps und Anregungen rund ums Tragen

Janina Petri, Trageberaterin

In gemütlicher Atmosphäre besprechen wir Themen rund ums Tragen wie z.B. rückschonendes 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), Sitzkissen, Fleecedecke und ggf. Lieblingsspielzeug

weitere Termine: 18.04., 23.05., 13.06., 18.07.2023

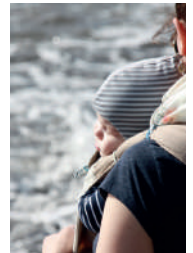
Anmeldung bis jeweils 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 5,00 € pro Treffen

33235

Di 21.03.2023

9:30 – 11:00 Uhr



33119

ab Do 27.04.2023
11:00 – 12:00 Uhr



Babymassage

Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat

Verena Böck, Geburtsvorbereiterin

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 auf Mutter/Vater und Baby aus. In diesem Kurs lernen wir Elemente der indische Babymassage (nach Leboyer) und der Schmetterlingsmassage (nach Eva Reich) kennen.

Pfarrheim St. Bernhard, EKP Raum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck

4 Termine; weitere Termine: 04.05., 11.05., 25.05.2023

Anmeldung bis 25.04.2023

Gebühr: 36,00 €

33120

ab Do 22.06.2023
11:00 – 12:00 Uhr

Babymassage

Für Eltern mit Babys zwischen dem 2. – 5. Monat

Verena Böck, Geburtsvorbereiterin

Beschreibung siehe Prg. 33119

Pfarrheim St. Bernhard, EKP Raum, St.-Bernhard-Str. 2, 82256 Fürstenfeldbruck

4 Termine; weitere Termine: 29.06., 06.07., 13.07.2023

Anmeldung bis 20.06.2023

Gebühr: 36,00 €



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



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:

Eine Woche vor Ostern bis Anfang November

Infos unter:

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

Bauernhofmuseum Jexhof

82296 Schöngesing | Eine Einrichtung
des Landkreises Fürstenfeldbruck

Körper & Geist

Antientzündliche Ernährung bei chronischen Erkrankungen

Ein Ausflug in die Ursachenmedizin mit kleiner Verkostung

Dr. Claudia Eichhorn, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin
Dominika Ruppel, VDD-zertifizierte Ernährungsberaterin und Diätassistentin

Entzündungsprozesse im Körper sind ein wesentlicher Faktor für die Entstehung chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Gefäßverkalkung. Wie entstehen die Entzündungen und was kann man selbst dagegen tun? In diesem Vortrag erklären wir die Ursachenmedizin (funktionelle Medizin), die mit besonderen Laboranalysen Dysbalancen bei den Mikronährstoffen und Vitalstoffen und im Darmmikrobiom aufzeigen kann. Insbesondere geben wir Beispiele für eine antientzündliche Ernährung. Hierfür bringen wir Ihnen kleine Kostproben mit, um Sie zu inspirieren und Ihnen neue Ideen für eine antientzündliche Küche zu geben. Nach dem 40minütigen Vortrag haben Sie die Gelegenheit Fragen in der Runde oder im Zweiergespräch zu stellen.

Anmeldung bis jeweils 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn

Gebühr: 15,00 €

33221

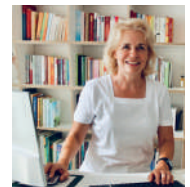
Mo 13.02.2023

19:00 – 20:15 Uhr

33289

Do 16.03.2023

19:00 – 20:15 Uhr



Wie beantrage ich eine Ernährungstherapie?

Online-Infoabend

Dominika Ruppel, VDD-zertifizierte Ernährungsberaterin (Food-Med Ernährungsberatung)
Die Themen sind:

- Antrag stellen (Vorlagen bekommen Sie beim Infoabend)
- Besprechung der Kostenübernahme durch die Krankenkassen (GKV, PKV)
- Genehmigung der Ernährungstherapie durch die Krankenkassen (ca. 5–13 Beratungstermine pro Jahr)
- Ablauf der Ernährungstherapie vor Ort in der Praxis oder via Video (deutschlandweit)

Schwerpunkte: Rheuma, Arthrose, Magen-Darm-Erkrankungen, Hashimoto, MS, Brustkrebs und Eierstockkrebs (nach abgeschlossener Therapie), Stoffwechselerkrankungen (z.B.: Diabetes mellitus, Übergewicht etc.), Ernährung bei chronischen Entzündungen und Gruppenkurse: „JobFood“ (Ernährung für jeden Arbeitsalltag).

- Fragerunde

Eintritt frei!

Online per Zoom

weitere Einzeltermine: 20.03., 24.04., 15.05.2023

Anmeldung Dominika Ruppel, Tel. 015165721225, info@food-med.de

33285

Mi 27.02.2023

19:00 – 20:00 Uhr



Klangreise im Frühling

Entspannungsabend mit Klangschalen und weiteren Instrumenten

Astrid und Jürgen Müller, Klangenergetiker*in

Mit einer Klangreise laden wir Dich ein, einzutauchen in die klangreiche Welt der Klangschalen, Gongs und anderen archaischen Instrumenten und der Schwingung unserer Stimmen. Du wirst einen tiefen Zustand der Ruhe, Geborgenheit, des Vertrauens, der Freude und Inspiration jenseits von Zeit und Raum erleben. Du liegst auf Decken und Kissen gebettet, in wohliger Umgebung und lässt dich von Klängen berühren. Unsere Klangreise lassen wir bei Tee und Kerzenschein ausklingen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke(n) und Kissen

Anmeldung bis 24.02.2023

Gebühr: 20,00 €

33023

Do 02.03.2023

19:00 – 21:30 Uhr



33260

Fr 10.03.2023
18:00 – 21:00 Uhr
+ Sa 11.03.2023
10.00 – 13.00 Uhr



Weiterer Kurs

Fr 05.05.2023
18:00 – 21:00 Uhr
+ Sa 06.05.2023
10.00 – 13.00 Uhr

JobFood – Ernährung für jeden Arbeitsalltag

Essen und Trinken für jeden Arbeitsalltag

Dominika Ruppel, VDD-zertifizierte Ernährungsberaterin und Diätassistentin

Haben Sie vor lauter Arbeit das Essen schon mal vergessen? Tappen Sie abends in die Heißhungerfalle? Beinhaltet Ihre Schublade auch Nervennahrung? Das Gefühl, den ganzen Tag noch nichts Richtiges gegessen zu haben, führt meistens abends dazu, dass wir alles nachholen. Genau darum geht es in diesem Kurs. JobFood steht für ...

- alltagstaugliche Rezepte
- für die ganzheitliche Sicht
- für bewährte, gesicherte Empfehlungen
- für Bewusstwerdung und Eigenständigkeit

Der Kurs ist ZPP zertifiziert und erfüllt damit die Bedingungen für eine Teil-Erstattung der Teilnahmegebühr (75 € – 110 €) von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention. Zertifiziert nach § 20 SGBV“.

**Landwirtschaftsschule Fürstentfeldbruck, Abt. Hauswirtschaft 1. OG,
Abt-Thoma-Str. 2b, 82256 Fürstentfeldbruck OT Puch**

Anmeldung bis 07.03.2023

Gebühr: 178,00 €

32460

Di 04.04.2023
19:30 – 21:00 Uhr



Systemische Aufstellungen – Verstrickungen lösen

Vortrag

Dietrich Ammon, Heilpraktiker

Wie stark doch der Einfluß unserer Eltern auf uns ist! Bewußt und unbewußt haben wir da viel an emotionalen und mentalen Mustern übernommen. Meist kamen noch Erlebnisse und Erfahrungen hinzu, die unverarbeitet blieben. Das Tragische dabei ist, dass wenn wir dafür nicht die Verantwortung übernehmen und sie auflösen, sich unsere Kinder mit diesen vorgelebten Altlasten auseinanderzusetzen müssen. Ein scheinbar nicht ändernder Kreislauf!

Durch die systemischen Aufstellungen werden die Verstrickungen fühlbar und sichtbar. Wir bekommen die Wahl und die Chance, aus diesen alten Geschichten auszusteigen, die bisher Teil unsere Identität waren.

Anmeldung bis 03.04.2023

Gebühr: 5,00 €



**JETZT NEWSLETTER
ABONNIEREN**

www.brucker-forum.de/newsletter

Alten- und Krankenpflege, sowie Essen auf Rädern: 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, Sarnberger Weg 50, Otto–Wagner–Str. 80, Tel. 089 8949386

Caritas Zentrum, Fürstenfeldbruck: 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

Diakonisches Werk: www.diakonieffb.de

Ehe- Familien- und Lebensberatung: Dachauer Str. 8, 82256 Fürstenfeldbruck; Tel. 08141 33753;
Mail: fuerstenfeldbruck@ehebratung-oberbayern.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, 08141 290850

Kath. Jugendstelle: Dachauer Str. 8, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel. 08141 524680, www.jugendstelle-ffb.de

Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung: 08141 227690

Kummertelefon für Kinder u. Jugendl.: 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, 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 3207–39, 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 Telefon 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222 oder 116 123
per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

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

Sonstige Adressen

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

Kulturwerkstatt Haus 10: Fürstenfeld 10b, 82256 Fürstenfeldbruck, www.kulturwerkstatthaus10.de

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

Museum Fürstenfeldbruck: Fürstenfeld 6, 82256 Fürstenfeldbruck, www.museumffb.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 über unsere Homepage online für alle Veranstaltung anmelden oder schriftlich unter Angabe Ihrer vollständigen Daten (Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer, Mailadresse, Veranstaltungsnummer, Veranstaltungstitel, ggf. Bankverbindung). 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 und Ihre Bankverbindung (Bank, IBAN, Kontoinhaber). Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung per Mail. Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn eine Veranstaltung nicht stattfindet bzw. bereits voll belegt ist.

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 zurückerstattet. 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 datenschutz@brucker-forum.de



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



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