

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 2019
juli 2019

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 mindenkoron *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* बिबना जालि फेकिरहोम *Amami na iwepo duniani* Mă fred răda 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 2019 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 Stefan Buschle kennen. Bei Veranstaltungen aus dem Bereich „Aus aller



Franziska Ege

Welt“ können Sie Franziska Ege kennenlernen, die seit Oktober 2018 unser Forum 31 Team verstärkt.

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



Unser Forum31 Team unterstützt Sie gerne:
Vlnr: Kerstin Jäger, Silvia Stumpf, Haydee Jiménez, Ümran Karagöz, Benedikt Rossiwal

Das Forum 31 – Zentrum für Frauen, Familien und Kulturen gehört zum Brucker Forum, kath. Kreisbildungswerk im Landkreis Fürstentum 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; Fotonaehweise: Titelbild XXX.com/fotolia.com, Fotolia, Wellcome, Pixelio, Archiv Brucker Forum

Stefan Buschle, 1969 in Wuppertal geboren und 1971 nach Brasilien ausgewandert, kam 1989 als Student wieder nach Deutschland. Er lebt mit seiner Frau und 2 Kindern seit rund 5 Jahren in Fürstenfeldbruck.



INTERVIEW MIT STEFAN BUSCHLE

1. Seit wann engagierst du dich beim Forum 31?

Seit 2014 engagiere ich mich, als wir zum ersten Mal vom „Fest der Kulturen“ hörten.

2. Was bietest du beim Forum 31 an?

Aus der positiven Energie und Zusammenarbeit beim Fest der Kulturen entstand unser monatlicher interkulturelle Brunch, den wir nun schon seit vielen Jahren anbieten und mit viel positiver Resonanz durchführen.

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

Leider fällt das Fest der Kulturen dieses Jahr aus, umso mehr freue ich mich auf 2020, wenn es wieder stattfindet ... neben unseren eigenen Veranstaltung freue ich mich auf alle Ereignisse, wo viele Kulturen vorgestellt werden und zusammenkommen.

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

Das Besondere ist die Weltoffenheit des Teams und Vielfalt des angebotenen Programms.

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

... zu sehen wie Angst und Vorurteile gegenüber fremden Menschen durch Zuhören und Kennenlernen einfach abgebaut werden 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

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

28392

Fr 01.02.2019
15:00 Uhr



Informationsveranstaltung zum Qualifizierungskurs Kulturdolmetscher/in

Meliha Satir-Kainz, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Erzieherin, Systemische Paar- und Familientherapeutin

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.

Das Dachauer Forum e. V. und die Stiftung Bildungszentrum im Kardinal-Döpfner-Haus bieten dazu (in Dachau und in Freising) je einen Qualifizierungskurs für Migrant/innen zum Kulturdolmetscher/in an. Ab 16.02.2019 startet auch in Fürstenfeldbruck ein Kurs.

Die Kulturdolmetscher/innen

- haben 1–2 Stunden pro Woche Zeit.
- erklären kulturelle Hintergründe und Unterschiede.
- begleiten zu sozialen Diensten oder Behörden.
- erleichtern ein besseres gegenseitiges Verständnis und Zusammenleben.
- erhalten eine Fahrtkostenerstattung und Aufwandsentschädigung für ihre Einsätze.

Ziel der Qualifizierung ist es, dass Sie herausfinden,

- was das Ankommen in Deutschland erleichtert.
- welche Kulturunterschiede vorhanden sind.

Die Qualifizierung umfasst 12 Kurseinheiten und eine Praxiserfahrung. Grundlage für die thematische Arbeit sind Ihre eigenen biografischen Erfahrungen, welche Sie beim Ankommen und der Integration selber gemacht haben.

Die Teilnahme am gesamten Kurs ist kostenlos. Fahrtkosten zum Kurs werden übernommen.

Voraussetzungen zur Teilnahme

- Eigener Migrationshintergrund
- Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland
- Gute Deutschkenntnisse
- Anderen helfen wollen



Die Teilnahme an dieser Informationsveranstaltung ist Voraussetzung dafür, dass an diesem Qualifizierungskurs teilgenommen werden kann.

Der Kurs startet am 16.02.2019.

Weitere Informationen erhalten Sie unter kulturdolmetscher@brucker-forum.de

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

Anmeldung bis 25.01.2019

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



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 en el Forum 31. Hablamos español y alemán, cantamos juntos. Nos alegremos por vuestra visita. No necesitais un registro.

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 bei all der Arbeit nicht zu kurz kommt, treffen wir uns 1x im Monat im Forum 31. Wir unterhalten uns auf Deutsch und Spanisch, singen und musizieren. Lerne interessante Leute kennen und tausche dich über Kulturen aus.

Du bist herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

27609 Fr 01.02.2019, 19:30 – 21:00 Uhr **27612** Fr 03.05.2019, 19:30 – 21:00 Uhr

27610 Fr 15.03.2019, 19:30 – 21:00 Uhr **27613** Fr 28.06.2019, 19:30 – 21:00 Uhr

27611 Fr 05.04.2019, 19:30 – 21:00 Uhr **27614** Fr 12.07.2019, 19:30 – 21:00 Uhr

27609

Fr 01.02.2019

19:30 – 21:00 Uhr



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. Der Unterricht läuft zur gleichen Uhrzeit wie der Vorkurs der Kinder und führt die Mütter langsam an die deutsche Sprache heran. Themen wie Schule, Teilnahme an Klassenfahrten, Erziehung, Gesundheit u. Ernährung von Kindern stehen im Vordergrund. Sie lernen, sich im täglichen Leben und mit der Lehrerin/dem Lehrer oder der Kindergärtnerin besser zu verständigen ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen leichten freundschaftlichen Kontakt zu Deutschen und Menschen aus anderen Ländern zu knüpfen.

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 Richard Higgins-Grundschule.

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

28648

ab Mo 04.02.2019

8:00 – 9:30 Uhr



28652

ab Di 05.02.2019
9:45 – 11:15 Uhr



Mama lernt Deutsch

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

Monika Modersitzki, Sprachdozentin

Beschreibung siehe Prg. 28648

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

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

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

Kooperation mit der Richard Higgins-Grundschule.

28688

ab Di 05.02.2019
10:00 – 12:00 Uhr



Spiele und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Jeden Dienstag

Susana Schalk, Sylvia Samaan

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 0 – 12 Monaten, 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!

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

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

28363

Fr 08.02.2019
20:00 – 21:30 Uhr

28365

Fr 22.03.2019
20:00 – 21:30 Uhr

28366

Sa 11.05.2019
15:00 – 20:00 Uhr



Latinoamericanos im Landkreis Fürstenfeldbruck

Encuentro de Latinoamericanos en FFB

Wir leben und teilen unsere Kultur aus ganz Lateinamerika und besprechen verschiedene Themen wie z.B. Leben in Deutschland, Traditionen und Feste, Möglichkeiten und Perspektiven, Erziehung und Bildung der Kinder und vieles mehr. Wir singen, musizieren, kochen miteinander, haben Spaß und planen unsere traditionellen Familienfeste. Interessierte sind herzlich zu unseren Treffen im Forum 31 eingeladen. Wir freuen uns auf Euch!

Los invitamos cordialmente a nuestros encuentros mensuales en el Forum 31 para compartir momentos agradables. Queremos dar a conocer nuestra rica y valiosa cultura a través del canto, del baile, de la música y de nuestra participación activa con toda la familia en eventos típicos. Además podemos intercambiar ideas sobre diversos temas: la vida en Alemania, tradiciones y festividades latinoamericanas, perspectivas y alternativas lejos del país natal, la educación de nuestros hijos y mucho más.

¡Los esperamos!

Info: Haydee Jiménez, 01520 7636128

Eintritt frei

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

Jeden 2. Montag im Monat

Hiltraut Wurm, 08144 7200, hiltraut-wurm@googlemail.com

Margot Simoneit, margotsimoneit@gmx.de

Angelika Singer, angelikasinger@gmx.de

Bündnis gegen Faschismus, Rassismus, Ausländerfeindlichkeit

27578 Mo 11.02.2019, 19:30–21:30 Uhr **28504** Mo 13.05.2019, 19:30–21:30 Uhr

28502 Mo 11.03.2019, 19:30–21:30 Uhr **28505** Mo 08.07.2019, 19:30–21:30 Uhr

28503 Mo 08.04.2019, 19:30–21:30 Uhr

27578

Mo 11.02.2019,
19:30 – 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. Dass die türkische Küche ein Hochgenuss an Vielfalt und Geschmack ist haben wir uns spätestens bei unseren letzten Kocherlebnissen und beim Fest der Kulturen schon erschlossen. Jetzt wollen wir weitermachen, Neues und neue Leute – Sie – Euch – kennenlernen. Türkische Rezepte tragen Merkmale der mediterranen, der indischen, der arabischen und armenischen Küche. Dement entsprechend 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! Wir freuen uns über eine Spende fürs Forum 31!



28309

Fr 15.02.2019
18:30 – 20:30 Uhr

28310

Fr 12.04.2019
18:30 – 20:30 Uhr

28311

Fr 24.05.2019
18:30 – 20:30 Uhr

Qualifizierungskurs Kulturdolmetscher/in

Meliha Satir-Kainz, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Erzieherin, Systemische Paar- und Familientherapeutin

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.

- Die Kulturdolmetscher/innen haben 1–2 Stunden pro Woche Zeit.
- erklären kulturelle Hintergründe und Unterschiede.
- begleiten zu sozialen Diensten oder Behörden.
- erleichtern ein besseres gegenseitiges Verständnis und Zusammenleben.
- erhalten eine Fahrtkostenerstattung und Aufwandsentschädigung für ihre Einsätze.
- Ziel der Qualifizierung ist es, dass Sie herausfinden,
 - was das Ankommen in Deutschland erleichtert.
 - welche Kulturunterschiede vorhanden sind.

Die Qualifizierung umfasst 12 Kurseinheiten und eine Praxiserfahrung. Grundlage für die thematische Arbeit sind Ihre eigenen biografischen Erfahrungen, welche Sie beim Ankommen und der Integration selber gemacht haben.

28393

ab Sa 16.02.2019
9:30 – 16:30 Uhr




kultur
dolmetscher

Die Teilnahme am gesamten Kurs ist kostenlos. Fahrtkosten zum Kurs werden übernommen.

Voraussetzungen zur Teilnahme

- Eigener Migrationshintergrund
- Gute Deutschkenntnisse
- Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland
- Anderen helfen wollen

Die Teilnahme an dieser Informationsveranstaltung ist Voraussetzung dafür, dass an diesem Qualifizierungskurs teilgenommen werden kann.

Der Kurs startet voraussichtlich am 16.02.2019.

Weitere Informationen erhalten Sie unter kulturdolmetscher@brucker-forum.de

Termine:

16.02.2019 09:30 – 16:30 Uhr

01.03.2019 15:00 – 19:00 Uhr

15.03.2019 15:00 – 18:00 Uhr

22.03.2019 15:00 – 18:00 Uhr

05.04.2019 15:00 – 18:00 Uhr

12.04.2019 15:00 – 18:00 Uhr

15.04.2019 09:00 – 13:00 Uhr

03.05.2019 15:00 – 18:00 Uhr

17.05.2019 17:30 – 20:30 Uhr (anschließend mit Fastenbrechen/Iftar)

07.06.2019 15:00 – 18:00 Uhr

In den Pfingstferien: Zeit für das Projekt

28.06.2019 15:00 – 18:00 Uhr

05.07.2019 14:30 – ca. 18:30 Uhr Präsentations-Termin I

12.07. 2019 14:30 – ca. 18:30 Uhr Präsentations-Termin II

13 Termine pro Kurs;

Anmeldung bis 09.02.2019

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



28746

Sa 16.02.2019

15:00 – 16:30 Uhr



FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG
BAYERNFORUM

„Töchter des Aufbruchs“

Filmvorführung und Filmgespräch

Ulrike Bez, Regisseurin

Temporeich und mitreißend nehmen uns Filmemacherin Uli Bez und Rapperin Ebow mit auf eine Reise durch die Geschichte von Migrantinnen in Deutschland. Mit Charme und Tiefgang erzählen die Frauen ihre oft abenteuerlichen Geschichten von der beharrlichen Anstrengung, Brücken zwischen den Kulturen zu bauen. Sie verhehlen auch nicht, dass es einen bleibenden Schmerz gibt - und dennoch: „Wir sind angekommen. Jede von uns hat einen Weg gefunden. Jede auf ihre ganz eigene Art.“ Im Anschluss gibt es ein Filmgespräch mit Uli Bez, Filmemacherin, und Roula Ukkeh, Protagonistin.

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

In Kooperation mit dem BayernForum der Friedrich-Ebert-Stiftung

Eintritt frei

Deutsch–Russischer–Treff

Infos und Austausch über die deutsche und russische Kultur

Werner Ginzky

Wir – Deutsch- und Russischsprachige – treffen uns regelmäßig einmal im Monat (Freitag von 19.00 – 21.00 Uhr) zwanglos in FFB, Forum 31. Wir wollen uns austauschen, über Russland und Deutschland reden, Tandempartner finden, um die Sprachkenntnisse zu verbessern und ganz allgemein Spaß haben. Die Teilnahme ist kostenlos, aber um Anmeldung an w.g3@gmx.de wird vorab gebeten.

28267 Fr 22.02.2019, 19:00 – 21:00 Uhr **28270** Fr 07.06.2019, 19:00 – 21:00 Uhr

28268 Fr 29.03.2019, 19:00 – 21:00 Uhr **28271** Fr 19.07.2019, 19:00 – 21:00 Uhr

28269 Fr 17.05.2019, 19:00 – 21:00 Uhr

28267

Fr 22.02.2019
19:00 – 21:00 Uhr

Politcafé –Sozialforum–Amper

Jeden 4. Samstag im Monat

Hiltraut Wurm, 08144 7200, hiltraut-wurm@googlemail.com

Monika Glemnitz–Markus

Das Sozialforum versteht sich als Initiative im Rahmen der weltweiten Sozialforumsbewegung und sieht seine Aufgabe nicht nur in der Aufklärung über globale Entwicklungen, sondern auch im lokalen Handeln und in der Vernetzung regional, national, international. Das Politcafé ist ein offenes Forum und trifft sich einmal im Monat zum politischen Informations- und Meinungsaustausch. Die aktuellen Themen entnehmen Sie der Tagespresse und den Handzetteln. Alle sind herzlich willkommen, die sich engagieren und informieren wollen.

27575 Sa 23.02.2019, 15:00 – 18:00 Uhr **28417** Sa 25.05.2019, 15:00 – 18:00 Uhr

28415 Sa 23.03.2019, 15:00 – 18:00 Uhr **28418** Sa 22.06.2019, 15:00 – 18:00 Uhr

28416 Sa 27.04.2019, 15:00 – 18:00 Uhr **28419** Sa 27.07.2019, 15:00 – 18:00 Uhr

27575

Sa 23.02.2019
15:00 – 18:00 Uhr

Brunch Interkulturell

Ümran Karagöz, Stefan Buschle, Sandra Koch, Kerstin Jäger, Franziska Ege



Das ist ein sonntäglicher Frühstückstreff, der, im fröhlichen Nachgang vom Fest der Kulturen, einmal im Monat gemeinsam vom Brucker Forum/ Forum31 und dem LiB Mehrgenerationenhaus veranstaltet wird.

Herzlich eingeladen sind Menschen jeglicher Herkunft und Alters, die Interesse am Austausch und an der Gestaltung des interkulturellen Lebens in Fürstenfeldbruck haben.

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 über Mitgebrachtes.

Gebühr: 1,50 €, pro Treffen

Immer am 4. Sonntag im Monat. An den ungeraden Monaten (24.03., 26.05.) im Forum 31, an geraden Monaten (24.02., 23.06.) im LiB

27622

So 24.02.2019
11:00 – 13:00 Uhr

27623

So 24.03.2019
11:00 – 13:00 Uhr

27624

So 26.05.2019
11:00 – 13:00 Uhr

27625

So 23.06.2019
11:00 – 13:00 Uhr

28364

Sa 02.03.2019
15:00 – 20:00 Uhr



Latinoamericanos im Landkreis Fürstentfeldbruck

Encuentro de Latinoamericanos en FFB

Faschingsparty mit Kostümen

Wir laden Sie herzlich zu unserer Faschingsfeier 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

Info: Haydee Jiménez, 01520 7636128

Eintritt frei

27511

ab Mo 11.03.2019
17:30 – 19:00 Uhr



Französisch Kurs – à bientôt!

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

Dorothea Fading, Gymnasiallehrerin Französisch

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.

10 Termine pro Kurs; weitere Termine: 25.03.2019, 08.04.2019, 29.04.2019, 13.05.2019, 27.05.2019, 03.06.2019, 24.06.2019, 08.07.2019, 22.07.2019

Anmeldung bis 01.03.2019

Gebühr: 75,00 €

28395

ab Sa 16.03.2019
14:30 – 16:00 Uhr



!Hola! Spanisch für Eltern und Kinder

Haydee Jiménez

Ziel des Kurses ist es, mit viel Spaß und Motivation gemeinsam Spanisch zu lernen.

weitere Termine: 23.03.2019, 30.03.2019, 06.04.2019, 13.04.2019 jeweils von 13.00 – 14.30 Uhr

Anmeldung bis 11.03.2019

Gebühr: 35,00 € (für 5 Treffen) pro Familie



Folgen Sie uns auf Facebook

Wenn Ihnen die Angebote des Brucker Forums gefallen und Sie über die Arbeit des Forums auf dem Laufenden bleiben möchten, schenken Sie uns ein „Gefällt mir“.

Interkultureller Kalender

2019

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 Fr	Infoveranst. Kulturdolmetscher Puente	1 Fr		1 Mo	
2 Sa	Mariä Lichtmess Encuentro Latinos en FFB	2 Sa		2 Di	Lailat al-Miraj Offener Tragetreff
3 So		3 So		3 Mi	
4 Mo	Mama lernt Deutsch	4 Mo	Maha Shivaratri Rosenmontag	4 Do	Schnupperstunde fitdankbaby
5 Di	Losar Mama lernt Deutsch Offener Tragetreff Spielen & Singen auf Spanisch	5 Di	Fastnacht	5 Fr	Puente
6 Mi		6 Mi	Aschermittwoch	6 Sa	Interkulturelle Kommunikation
7 Do		7 Do		7 So	
8 Fr	Latinoamericanos	8 Fr		8 Mo	Hanamatsuri Sozialforum
9 Sa		9 Sa		9 Di	Tanzen international
10 So	Vasanta Panchami/Sarasvati Puja	10 So		10 Mi	Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern
11 Mo	Sozialforum	11 Mo	Sozialforum Internationale Wochen gegen Rassismus Französisch Kurs	11 Do	
12 Di	Hizir-Fasten Beginn Baby-Cafe'	12 Di	Qi Gong	12 Fr	Afiyet olsun! Türkisch kochen
13 Mi		13 Mi	Systemische Aufstellung	13 Sa	Songkran Frauencafé International
14 Do	Hizir-Fasten Beginn Valentinstag	14 Do	Feldenkrais	14 So	Palmsonntag Vaisakhi Fest
15 Fr	Parinirvana Affiet olsun! Türkisch kochen	15 Fr	wellcome Ehrenamt Puente	15 Mo	
16 Sa	Kurs Dolmetscher Film „Töchter des Aufbruchs“	16 Sa	Spanisch f.Eltern u. Kinder Auf die Stimme kommt es an Politische Korrektheit vs Humor	16 Di	
17 So		17 So	St. Patrick's Day	17 Mi	Çarşema Sor
18 Mo		18 Mo		18 Do	Gründonnerstag
19 Di	Chötrül Düchen/ Magha Puja	19 Di	Offener Tragetreff	19 Fr	Karfreitag
20 Mi		20 Mi		20 Sa	Pessach Beginn
21 Do		21 Do	Nouruz/Newroz Purim	21 So	Ostersonntag
22 Fr	Deutsch-Russischer-Treff	22 Fr	Latinoamericanos Rechtspopulismus und Christentum	22 Mo	Ostermontag
23 Sa	Politcafé'	23 Sa	Politcafé daGEGEN oder daFÜR?	23 Di	
24 So	Brunch Interkulturell	24 So	Brunch Interkulturell	24 Mi	
25 Mo		25 Mo		25 Do	
26 Di		26 Di		26 Fr	
27 Mi		27 Mo		27 Sa	Pessach Ende Politcafé
28 Do	Mit Lust und Freude erziehen	28 Do		28 So	Ostern orthodox
		29 Fr	Deutsch-Russischer-Treff	29 Mo	Pilates
		30 Sa		30 Di	Tanzen international
		31 So			

1 Mi	Tag der Arbeit	1 Sa	Frauencafé International	1 Mo	
2 Do	fitdankbaby	2 So		2 Di	
3 Fr	Puente	3 Mo	Ramadan Ende	3 Mi	Kindl. Entwicklung verstehen und Bindung fördern
4 Sa	Frauencafé International	4 Di	Id al-Fitr	4 Do	
5 So	Hidirellez Beginn	5 Mi		5 Fr	
6 Mo	Hidirellez Ende Ramadan Beginn	6 Do		6 Sa	
7 Di	Qi Gong	7 Fr	Deutsch-Russischer-Treff	7 So	
8 Mi		8 Sa		8 Mo	Sozialforum
9 Do		9 So	Pfingstsonntag Shavuot	9 Di	Offener Tragetreff
10 Fr		10 Mo	Pfingstmontag	10 Mi	
11 Sa	Latinoamericanos	11 Di		11 Do	
12 So	Muttertag	12 Mi		12 Fr	Puente
13 Mo	Sozialforum	13 Do		13 Sa	O-bon Frauencafé International
14 Di		14 Fr		14 So	
15 Mi		15 Sa		15 Mo	
16 Do	Mehrsprachigkeit bei Kindern	16 So	Guru Arjun Dev Ji	16 Di	
17 Fr	Deutsch-Russischer-Treff	17 Mo		17 Mi	Aslha Puja
18 Sa	Vesak Frauencafé International	18 Di		18 Do	
19 So		19 Mi		19 Fr	Deutsch-Russischer-Treff
20 Mo		20 Do	Fronleichnam	20 Sa	
21 Di		21 Fr		21 So	
22 Mi		22 Sa	Politcafé	22 Mo	
23 Do	Lag baOmer	23 So	Brunch Interkulturell	23 Di	
24 Fr	Afiyet olsun! Türkisch kochen	24 Mo		24 Mi	
25 Sa	Politcafé	25 Di	Offener Tragetreff Qi Gong	25 Do	
26 So	Brunch Interkulturell	26 Mi		26 Fr	
27 Mo		27 Do		27 Sa	Politcafé
28 Di	Offener Tragetreff	28 Fr	wellcome Ehrenamt Puente	28 So	
29 Mi		29 Sa	Frauencafé International	29 Mo	
30 Do	Christ Himmelfahrt	30 So		30 Di	
31 Fr	Lailat al-Qadr			31 Mi	

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.



Sankt Michaelsbund
Online-Shop
michaelsbund.de



bücher.einfach.online

Jetzt entdecken auf michaelsbund.de

Ihre Vorteile:

- Über 450.000 lieferbare Artikel
- Mehrere tausend Medien-Rezensionen zu aktuellen Toptiteln – exklusiv bei uns!
- Optimiert für die mobile Nutzung mit dem Tablet oder Smartphone
- Sicher und bequem bezahlen
- Schnelle Lieferung bei Versand an die Wunschadresse oder Abholung in unserer Buchhandlung



Folgen Sie uns unter  facebook.de/michaelsbund

Jetzt kostenlos zum Newsletter anmelden: michaelsbund.de/newsletter

INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS 2019

Politische Korrektheit vs. Humor – Chancen und Grenzen

Brucker Forum e.V. und Gäste

Was ist eigentlich ein guter Witz? Es gibt meist klare Vorstellungen über die Grenzen von Humor. Doch sind diese Grenzen kulturübergreifend gleich? Mit dieser Frage beschäftigt sich der Kurzfilm „looking for laughter“, ein deutsch-israelisches Filmprojekt der LMU München. Darf man bzw. WER darf Witze über den Holocaust machen? Darf man darüber lachen? Ein außergewöhnliches Thema mit anschließender Diskussion, bei der eine ehem. Studentin, die am Filmprojekt beteiligt war, Fragen dazu beantwortet.

Anmeldung bis 09.03.2019

Eintritt frei

28749

Sa 16.03.2019
20:00 – 21:30 Uhr



Vortrag: Rechtspopulismus und Christentum

Benedikt Löw, Mag. Theolo., Referent für Theologie und Ethik, Referent des Kompetenzzentrums für Demokratie und Menschenwürde der katholischen Kirche

Was haben Rechtspopulismus und Christentum miteinander zu tun? Der Vortrag möchte zwei Aspekte beleuchten: Neben dem parteiinternen Zusammenschluss „Christen in der AfD“ gibt es einige andere Vereine und Personen, die sich im Namen ihres Glaubens für rechtspopulistische Kräfte einsetzen. Während diese Strömung dafür eintritt, dass eine rechtspopulistische Gesinnung aus der christlichen folgt, möchte der Vortrag im zweiten Teil eine Gegenthese entwickeln. Es wird aufgezeigt, inwiefern sich eine christliche und menschenverachtende Gesinnung ausschließen, oder – wie es Kardinal Marx formulierte – „Katholizismus und Nationalismus Antipoden darstellen.“

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

Eintritt frei

28750

Fr 22.03.2019
20:00 – 21:30 Uhr



daGEGEN oder daFÜR? Positive Statements setzen!

Die Kraft des Positiven nutzen – FÜR ein friedliches Miteinander

Maria Karl–Bourdillon, Institut für Creative Kommunikation

Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie viel Energie Sie in Ihrem Alltag damit verschwenden GEGEN etwas zu sein? Der Sog des Negativen ist stark. Die Macht der Sprache wird dabei oft unterschätzt. Denn Sprache lässt Bilder im Gehirn entstehen, die sich irgendwann auch verfestigen. So generieren extremistische Gruppierungen geschickt ein „WIR gegen DIE anderen“. Um diesen wachsenden negativen Tendenzen in der Gesellschaft zu begegnen, ist es viel fruchtbarer positive Kräfte zu nutzen: woFÜR sind SIE eigentlich? Im Workshop gehen wir unseren positiven Überzeugungen auf den Grund und finden Möglichkeiten, darauf aufbauend positive Statements zu formulieren.

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

Anmeldung bis 16.03.2019

Gebühr: 5,00 €, für Ehrenamtliche im Bereich Asyl kostenlos

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

In Kooperation mit dem LiB Mehrgenerationenhaus

28751

Sa 23.03.2019
14:00 – 18:00 Uhr



Interkulturelle Kommunikation – oder interkulturelles Chaos?

Selbstcoaching im interkulturellen Kontext

Josef Bourdillon, Institut für Creative Kommunikation

Interkulturelle Kommunikation gelingt nicht immer problemlos. Sie haben sich schon immer gefragt, woran das liegt? Dann ist der Workshop das Richtige für Sie! Kulturübergreifend wird gelungene Kommunikation von denselben Faktoren bestimmt. Missverständnisse und Konflikte entstehen durch das Vermischen dieser Faktoren. Wir wollen kulturelle Unterschiede erkennen und verstehen sowie

28745

Sa 06.04.2019
9:00 – 15:00 Uhr



gemeinsam Lösungen finden, wie Sie den Umgang damit leichter in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren können.

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

Anmeldung bis 30.03.2019

Gebühr: 15,00 €, für Ehrenamtliche im Bereich Asyl kostenlos

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



28665

**Di 09.04.2019
14:00 – 17:00 Uhr**

28666

**Di 30.04.2019
14:00 – 17:00 Uhr**



Tanzen international

Tanzen verbindet Kulturen, Tanzen macht Spaß, Tanzen stärkt die Gesundheit!

Barbara Hundshammer, Tanztherapeutin, Dipl. Pädagogin

Tanz – das ist eine internationale Sprache, die alle verstehen. Jede Kultur hat eigene Rhythmen, die ihre Tanzkultur prägen. Gemeinsam tauchen wir in diese Vielfalt ein! Wir erleben unterschiedliche Rhythmen und Musikstile im freien Tanz, mit Kreistänzen sowie durch Körper- und Gymnastikübungen. Anschließend lassen wir den Nachmittag bei geselligem Beisammensein mit Kaffee oder Tee ausklingen. Kommen Sie und tanzen Sie mit! Für unsere bunten, internationalen Tanznachmittage sind keine Vorkenntnisse oder Tanzpartner erforderlich – bringen Sie einfach Freude an Bewegung mit!

Für Frauen jeden Alters. Info: Franziska Ege, ege@brucker-forum.de

Anmeldung bis 02.04.2019 / 23.04.2019

Gebühr: 8,00 € pro Nachmittag

28670

**Sa 13.04.2019
15:00 – 17:00 Uhr**



Frauencafé International

Erfahrungen austauschen, miteinander lachen, entspannt Deutschkenntnisse verbessern

Corinna Niederreiter, M. A., Deutsch als Fremdsprache

Sie würden gerne im Alltag mehr Deutsch sprechen – Sie wissen aber nicht, wo und mit wem? Oder fühlen Sie sich noch etwas unsicher beim Sprechen? Dann kommen Sie zu uns zum Frauencafé! Gemeinsam lernen wir uns kennen, tauschen Meinungen und Erfahrungen zu verschiedenen Themen aus und entspannen bei Kaffee oder Tee. 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.

Gebühr: 1,50 € pro Treffen

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

28670 Sa 13.04.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

28671 Sa 04.05.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

28672 Sa 18.05.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

28673 Sa 01.06.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

28748 Sa 29.06.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

28674 Sa 13.07.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

28747

**Do 16.05.2019
19:30 – 21:00 Uhr**



Zu Hause in mehreren Sprachen – Problem oder Chance?

Mehrsprachigkeit bei Kindern

Dr. Edgardis Garlin, Zentrum für kindliche Mehrsprachigkeit e.V. (ZKM)

Ihre Kinder sprechen zu Hause eine andere Sprache als in ihrem sonstigen sozialen Umfeld und Sie schwanken bei der zweisprachigen Erziehung zwischen Begeisterung und Zweifel? Oder fühlen Sie sich von gutgemeinten Ratschlägen unter Druck gesetzt? Wir geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen und Sie bekommen einen Einblick, was eigentlich die Wissenschaft dazu sagt, wie sich zweisprachige Erziehung im täglichen Leben gestaltet und wie sie gefördert werden kann.

Anmeldung bis 09.05.2019

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

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

Familie

Spiele und Singen auf Spanisch – Juego y canto en ESPAÑOL

Jeden Dienstag

Susana Schalk, Sylvia Samaan

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 0 – 12 Monaten, 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!

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

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

28688

ab Di 05.02.2019
10:00 – 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. Tragen im Winter/Sommer, 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. Ich informiere Dich über Neuigkeiten in der Tragewelt und wir testen und vergleichen verschiedene Trage- und Bindeweisen. Willkommen sind alle, die sich für das Tragen ihres Kindes/ihrer Kinder interessieren, alle Trageeltern und solche, die es werden wollen.

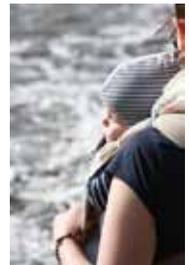
Bitte mitbringen: Alles fürs Baby/Kind, Tragehilfe oder Tuch (falls vorhanden)

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

Gebühr: 4,00 € pro Termin

28752

Di 05.02.2019
10:00 – 11:30 Uhr



28752 Di 05.02.2019, 10:00 – 11:30 Uhr **28755** Di 28.05.2019, 10:00 – 11:30 Uhr

28753 Di 19.03.2019, 10:00 – 11:30 Uhr **28756** Di 25.06.2019, 10:00 – 11:30 Uhr

28754 Di 02.04.2019, 10:00 – 11:30 Uhr **28757** Di 09.07.2019, 10:00 – 11:30 Uhr

Baby-Café

Alles rund ums Baby fürs 1. Lebensjahr

Lea Prachhart, Stillberaterin

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

28604

ab Di 12.02.2019
10:00 – 12:00 Uhr



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

weitere Termine: 26.02.2019, 12.03.2019, 26.03.2019, 09.04.2019, 07.05.2019, 21.05.2019, 04.06.2019, 02.07.2019, 16.07.2019

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

Wir freuen uns über eine kleine Spende!

In Kooperation mit



28744

**Do 28.02.2019
19:30 – 21:30 Uhr**



Erziehung und/oder Beziehung?

Mit Lust und Freude erziehen

Maria Karl-Bourdillon, Institut für Creative Kommunikation

Im Alltag treffen die unterschiedlichsten Familienformen sowie Traditionen aus verschiedenen Kulturen aufeinander. In Sachen Erziehung gibt es immer jemanden, der es besser weiß. Doch was ist eigentlich eine „gute“ Erziehung? Unabhängig von persönlicher oder kultureller Prägung ist eine gesunde Beziehung als Basis entscheidend für das Gelingen der Erziehung. Sie wollen selbstbewusst, gelassen und lustvoll IHRE Familie leben? Im Workshop erhalten Sie durch viele praktische Beispiele Handwerkszeug für Ihren Familienalltag.

Anmeldung bis 21.02.2019

Gebühr: 8,00 €

28581

**Fr 15.03.2019
10:00 – 11:30 Uhr**



wellcome Ehrenamt – Informationen und Kaffee

Silvia Stumpf, wellcome Koordinatorin

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – unterstützt Familien in der Stadt und im Landkreis Fürstentfeldbruck, 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?

wellcome Engel – eine Aufgabe für Sie?

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

28395

**ab Sa 16.03.2019
14:30 – 16:00 Uhr**



!Hola! Spanisch für Eltern und Kinder

Haydee Jiménez

Ziel des Kurses ist es, mit viel Spaß und Motivation gemeinsam Spanisch zu lernen.

weitere Termine: 23.03.2019, 30.03.2019, 06.04.2019, 13.04.2019 jeweils von 13.00 – 14.30 Uhr

Anmeldung bis 11.03.2019

Gebühr: 35,00 € pro Familie (für 5 Treffen)

Schnupperstunde fitdankbaby® – Fitness für Dich und Dein Baby

Für Mamas mit Babys 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)

28641

Do 04.04.2019
9:30 – 10:30 Uhr



Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

(mindful parenting)

Dagmar Inka Schauz, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Nach einem theoretischen Teil liegt der Schwerpunkt dieses Abends auf praktischen Übungen sowie Austauschmöglichkeit über unterschiedliche Stressmomente in der Erziehung. Elternsein ist mit vielen Freuden, aber auch mit Herausforderungen verbunden, die große Stressbelastungen verursachen können. Die psychischen Ressourcen von Müttern und Vätern, können sich dadurch im Laufe der Zeit und im Alltag mit Kindern so erschöpfen, dass „Kein Land mehr in Sicht scheint“.

Wie können Eltern mit dem Stress umgehen und selbst gut für sich sorgen? In meinem Vortrag „Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern“ möchte ich Ihnen einen Einblick in einen nachgewiesen wirksamen Umgang mit sich selbst geben.

Anmeldung bis 02.04.2019

Gebühr: 8,00 €

28627

Mi 10.04.2019
19:00 – 20:30 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 pro Kurs

Anmeldung bis 29.04.2019

Gebühr: 95,00 € (Gurte vorhanden)

28616

ab Do 02.05.2019
9:30 – 10:45 Uhr



28747

Do 16.05.2019
19:30 – 21:00 Uhr



Zu Hause in mehreren Sprachen – Problem oder Chance?

Mehrsprachigkeit bei Kindern

Dr. Edgardis Garlin, Zentrum für kindliche Mehrsprachigkeit e.V. (ZKM)

Ihre Kinder sprechen zu Hause eine andere Sprache als in ihrem sonstigen sozialen Umfeld und Sie schwanken bei der zweisprachigen Erziehung zwischen Begeisterung und Zweifel? Oder fühlen Sie sich von gutgemeinten Ratschlägen unter Druck gesetzt? Wir, das Zentrum für kindliche Mehrsprachigkeit, geben Ihnen in diesem Vortrag Antworten auf Ihre Fragen. Sie bekommen einen Einblick, was eigentlich die Wissenschaft dazu sagt, wie sich zweisprachige Erziehung im täglichen Leben gestaltet und wie sie gefördert werden kann.

Anmeldung bis 09.05.2019

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

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



28582

Fr 28.06.2019
10:00 – 11:30 Uhr



wellcome Ehrenamt – Informationen und Kaffee

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?

wellcome Engel – eine Aufgabe für Sie?

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

28664

Mi 03.07.2019
19:30 – 21:30 Uhr



Gemeinsam leben, lernen und wachsen

Kindliche (Gehirn)Entwicklung verstehen und Bindung fördern

Barbara Hundshammer, Dipl. Pädagogin, Dipl. Theologin, Körpertherapeutin

Erkenntnisse aus Neurobiologie und Bindungsforschung können Eltern dabei helfen, besser auf ihr Kind einzugehen und es zu verstehen.

An diesem Abend werden grundlegende Informationen zur kleinkindlichen Gehirnentwicklung vermittelt und u.a. folgende Fragen angesprochen: Wie kann ich mein Kind in den jeweiligen Entwicklungsphasen angemessen unterstützen und begleiten? Wann braucht mein Kind Ruhe und wann Anregung? Was heißt eine sichere Bindung und wie kann ich sie fördern? Wie gelingt ein einfühlsames Miteinander?

Theorieteile wechseln sich sinnvoll mit praktischen Übungen ab.

Anmeldung bis 25.06.2019

Gebühr: 8,00 €



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

Körper & Geist

Qi Gong (Element Holz)

Jenny Galda, Qigong Übungsleiterin

Qigong ist eine Entspannungsmethode und dient dazu, Energieblockaden zu lösen und die Lebensenergie zu stärken und in Fluß zu bringen. Regelmäßiges Qigong führt zu mehr Kraft, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausgeglichenheit. Es fördert die Gesundheit und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Qigong der Elemente bringt uns in Einklang mit der Natur. Frühling ist die Zeit der Wiedererweckung. Das Element Holz ist dem Frühling zugeordnet. Wichtige Organe: Leber, Galle und Augen. Lassen Sie Ihre Kreativität aufleben und finden Sie Ihre innere Balance und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

Anmeldung bis 05.03.2019

Gebühr: 40,00 € (für 5 Termine)

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 System, 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 12.03.2019

Gebühr: 5,00 €

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Brigitte Meyer, Feldenkraislehrerin (FVD)

Wie sitze ich? Wie stehe ich? Wie gehe ich? In der Feldenkrais–Arbeit lernen Sie, über achtsame Wahrnehmung Ihre oft – unbewussten – Gewohnheiten und Bewegungsabläufe wahrzunehmen und angenehme Alternativen zu entwickeln. Für alle, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen.

Anmeldung bis 07.03.2019

Gebühr: 72,00 € (für 12 Termine)

Auf die Stimme kommt es an

**Wie Frau klingend überzeugt und sich authentisch präsentiert
Stimmtraining für Frauen nach der Resonanz-Methode**

Julia Schneider, Gesangspädagogin, Stimmcoach, Sängerin

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrer Stimme Gehör verschaffen und Ihre Kompetenz klangvoll vermitteln: Nur wer auf Resonanz stößt, hat sein Publikum erreicht! Das gilt für Besprechungen ebenso wie für einen öffentlichen Vortrag oder im privaten Dialog.

Das erwartet Sie u.a. beim Training mit der Resonanz-Methode

- Entwickeln einer eigenen, authentischen Stimmqualität
- Übungen zu Stimme, Präsenz und Persönlichkeit
- Grundlagen der Atem- und Sprechtechnik
- Zusammenhänge von Haltung, Mimik, Gestik und Stimme

Anmeldung bis 11.03.2019

Gebühr: 30,00 €

28758

ab Di 12.03.2019

18:30 – 19:30 Uhr



28216

Mi 13.03.2019

19:00 – 20:15 Uhr



27789

ab Do 14.03.2019

17:30 – 18:45 Uhr



28212

Sa 16.03.2019

10:00 – 14:00 Uhr

27521

ab Mo 29.04.2019
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.

10 Termine pro Kurs

Anmeldung bis 12.04.2019

Gebühr: 50,00 €

27525

ab Mo 29.04.2019
9:30 – 10:30 Uhr



Pilates am Morgen

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

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.

10 Termine pro Kurs

Anmeldung bis 12.04.2019

Gebühr: 50,00 €

28759

ab Di 14.05.2019
18:30 – 19:30 Uhr



Qi Gong (Element Erde)

Jenny Galda, Qigong Übungsleiterin

Geeignet für Erfahrene und Neueinsteiger. Das Element Erde ist dem Spätsommer zugeordnet. Wichtige Organe: Magen und Milz. Stärken Sie ihre innere Mitte.

Die Kraft der Erde lehrt uns, gut für uns selbst und andere zu sorgen (Offenheit). Die Übungen helfen dabei, uns besser zu zentrieren und zu erden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

3 Termine

Anmeldung bis 30.04.2019

Gebühr: 24,00 €

28760

Di 25.06.2019
18:30 – 19:30 Uhr

Qi Gong (Element Sommer/Feuer)

Jenny Galda, Qigong Übungsleiterin

Feuer - Liebe und Bewusstsein. Mit diesen Qigong Übungen sprechen Sie die Organe Herz und Dünndarm an. Regelmäßig ausgeführte Übungen für das Element Feuer führen zu geistiger Klarheit und man geht selbstbewusst seinen Weg und traut sich diesen zu gestalten. Wenn wir mit unserem Herzen in Einklang stehen, stellt sich in uns eine heitere Gelassenheit ein. Unser Geist beruhigt sich und uns wird bewusst, wer wir wahrhaft sind.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.

4 Termine

Anmeldung bis 18.06.2019

Gebühr: 32,00 €



INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

vom 11.03. – 24.03.2019

- Mo 11.03.19, 15.00 Uhr** Auftaktveranstaltung mit Dr. Theo Zwanziger
- Sa 16.03.19, 20.00 Uhr** Politische Korrektheit vs. Humor – Chancen und Grenzen
- Fr. 22.03.19, 20.00 Uhr** Rechtspopulismus und Christentum
- Sa 23.03.19, 14.00 Uhr** daGEGEN oder daFÜR? Positive Statements setzen! Die Kraft des Positiven nutzen – FÜR ein friedliches Miteinander

Für weitere Informationen und Veranstaltungen fordern Sie den Flyer an unter iwgr19@brucker-forum.de

Mitwirkende Einrichtungen/Initiativen:

Brucker Forum | Bündnis FFB ist bunt – nicht braun | Caritas Zentrum FFB | Eine Welt Zentrum FFB | GEW FFB | LiB Mehrgenerationenhaus | Stadtbibliothek FFB | Turmgeflüster | VHS FFB



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

