

Zum Geleit

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde
der Katholischen Erwachsenenbildung,

seit mittlerweile fünf Jahren legt Ihnen die Fachkonferenz Erwachsenenbildung im Dekanat Mayen-Mendig gemeinsam mit der Fachstelle Koblenz ein Programm der katholischen Erwachsenenbildung vor. Zu Beginn des sechsten Jahres möchte ich dieses kleine Jubiläum zum Anlass nehmen allen, die an der Entstehung dieses Programms beteiligt sind herzlich zu danken, für die kontinuierliche und engagierte Mitarbeit in der Konferenz und für das ständige Bemühen das, was Menschen heute bewegt, in unterschiedliche Bildungsangebote zu fassen und damit das Gesicht von Kirche mitzugestalten. Besonders danken möchte ich der Fachstelle Koblenz für ihre tatkräftige Unterstützung unseres Dekanatsprogramms in den vergangenen Jahren.

Die Palette der fürs erste Halbjahr 2012 zusammengestellten Themen ist wieder breit. Aufgegriffen werden u.a. gesellschaftliche und kirchliche Fragen, religiöse und spirituelle Themen, Erziehungs- und Gesundheitsfragen, das Format reicht von Vorträgen über Gesprächskreise bis hin zu kreativen Angeboten.

Wir hoffen, dass die ein oder andere Veranstaltung Sie anspricht und dass Sie in der Gestaltung des Angebots, aber auch in der Begegnung und im Austausch mit anderen Interessierten etwas von der Kirche erleben können, wie sie Papst Johannes Paul II in seiner Enzyklika „Redemptor Hominis“ einmal formuliert hat, wenn er sagt: „Der Mensch ist der erste und grundlegende Weg der Kirche.“ (RH 14) Kirche erfüllt dort ihren Auftrag, wo sie nah bei den Menschen ist.

Marion Jensen, Pastoralreferentin

Impressum

Herausgeber

Dekanat Mayen-Mendig

Verantwortliche

Fachkonferenz Katholische Erwachsenenbildung
im Dekanat Mayen-Mendig

Pastoralreferentin Marion Jensen

St. Veit-Str. 14

56727 Mayen

Tel.: 02651 / 704 53-203

Fax.: 02651 / 704 53-19

Homepage: www.dekanat-mayen-mendig.de

E-Mail: marion.jensen@bistum-trier.de

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Trier

Fachstelle Koblenz

Pastoralreferent Georg Falke

Florinspfaffengasse 14

56068 Koblenz

Tel.: 0261 / 963 559-0

Fax.: 0261 / 963 559-19

E-Mail: info@keb-koblenz.de

Programminhalte

Die Inhalte der angebotenen Programme unterliegen ausschließlich der Verantwortung der Veranstalter.

Gestaltung

KreARTive Konzepte, Volker Thehos, Remagen

Druck

Druckhaus optiprint, Sinzig

Inhalt

Zum Geleit.	3
Impressum	4
Familie.	7
Frauen.	7
Gesundheit	9
Glaube und Leben	14
Integrative Bildungsangebote	18
Liturgie	21
Räte.	22
Senioren	22
Heilig-Rock-Wallfahrt 2012	24
Zentrale Veranstaltungen der Fachstelle Koblenz	27
Verzeichnis und Kurzinfo der Veranstalter und Mitarbeiter der Fachkonferenz	59

Familie

Konstruktive Ehe und Kommunikation

Das KEK - Gesprächstraining wendet sich an Paare, die innerhalb eines erweiterten Gesprächstrainings auch ihre gemeinsame Geschichte in den Blick nehmen wollen. Eingeladen sind daher Paare mit mehrjähriger Beziehung. Das Training umfasst 7 Einheiten, die jeweils ca. 3 Stunden dauern und an zwei Wochenenden stattfinden.

Im Kursteil I werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Im Kursteil II sprechen die Paare über wichtige Themen ihrer Beziehung und wenden dabei die Fertigkeiten an, die im ersten Kursteil erworben wurden.

samstags und sonntags 3./4. März 2012
und 17./18. März 2012, jeweils 09.30 bis 17.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 200,00 pro Paar

Leitung:

Christel Utters, KEK-Trainerin; N.N.

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel. 02651/6800

Frauen

Friedensgebet

Mittwoch, 11.01., 08.02., 07.03., 11.04., 09.05.;
06.06.2012 jeweils um 15.30 Uhr

Mayen, St. Clemenskirche

Info:

KDFB, Zweigverein Mayen, Tel.: 02651/6273

Computer-Grundkurs für Frauen

Das Microsoft-Office-Paket wird vorgestellt und es findet ein Einstieg ins Programm Word statt. Das erste Treffen des Kurses ist ein Informationsabend. Dort werden der Kurs und seine Inhalte vorgestellt und Sie können Fragen stellen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie am Kurs teilnehmen möchten.

mittwochs, 11. Januar - 15. Februar 2012,
19.00 - 21.15 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:
105,00 EUR(6 Treffen) incl. Info-Abend (17,50 EUR)

Leitung:
Michael Träschütz-Lenz, Dipl.-Betriebswirt (FH)

Veranstalter und Anmeldung:
FBS Mayen, Tel. 02651/6800

Stammtisch

Mittwoch, 25.01., 29.02., 21.03., 25.04., 30.05.,
27.06.2012 jeweils um 18.00 Uhr

Mayen, Gasthaus „Im Römer“, Mayen, Marktstr.

Info:
KDFB, Zweigverein Mayen, Tel.: 02651/6273

Machen Kleider Leute?

**Vortrag zur Vorbereitung auf die
Heilig Rock Wallfahrt 2012**

Dienstag, 31.01.2012 um 16.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Clemens, Stehbach

Referentin:

Marion Jensen, Pastoralreferentin

Info:
KDFB, Zweigverein Mayen, Tel.: 02651/6273

Das Leben tanzen

in ruhigen und lebendigen meditativen Tänzen

freitags, 24. Februar - 30. März 2012 (6 Treffen),
19.00 bis 20.30 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:
EUR 24,00 (6 Treffen)

Leitung:
Steffi Montermann-Müller, Dipl.- Religionspädagogin
(FH), Tanzpädagogin, Lebens- und Trauerbegleiterin IFAH,
Kreativitätstrainerin/Gesundheitscoach FPI/EAG

Veranstalter und Anmeldung:
FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Atempause in der Fastenzeit

Besinnungstag für Frauen

Perlen des Glaubens – wieder entdecken – dazu lädt die Fastenzeit in besonderem Maße ein. Mit Hilfe eines Perlenarmbandes wollen wir die Schätze unserer christlichen Religion

wieder entdecken: z. B. den Schatz der Stille, der Gelassenheit, der Liebe, das Geheimnis unserer Individualität und vieles andere mehr.

25. Februar 2012, 09.30 bis 16.30 Uhr

Kloster Maria Laach (neue Tagungsräume im Klostergebäude)

Gebühr:

Teilnehmergebühr EUR 17,00 plus EUR 7,00 Materialkosten (für die Perlen), Verpflegung kann mitgebracht werden oder bei Anmeldung bestellt werden (separate Zahlung).

Leitung:

Marianne Krämer-Birsens, Religionspädagogin, und Johanna Palm, Heilpraktikerin

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Steht auf für Gerechtigkeit

Weltgebetstag der Frauen

Freitag, 02. März 2012

Evangelische Kirche Mayen

Einkehrtag in Bad Honnef

Mittwoch, 28.03.2012,

Abfahrt: 12.45 Uhr am ZOB, Mayen

Info:

KDFB, Zweigverein Mayen,

Anmeldung:

bei Frau Hilde Lampmann: 02651/41925

Gesundheit

Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die auf eine lange Tradition zurückblickt. Sie dient sowohl der Kräftigung von Muskeln, Bändern und Sehnen, als auch der Förderung der Beweglichkeit. Sie wirkt ebenfalls stärkend auf die Organe und ihre Funktionen und hat eine harmonisierende und entspannende Wirkung. Qigong kann in jedem Alter ausgeübt werden. Bitte Matte oder Decke mitbringen für die Ruhe-Übung.

freitags, ab 20. Januar 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:
EUR 135,00 (10 Treffen)

Leitung:
Maria Heyers

Veranstalter und Anmeldung:
FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Meditatives Tanzen – Eine Wohltat für Leib und Seele

Schnupperkurs zum Kennenlernen

„... und die Sorgen von morgen müssen warten bis dieser Tag vollendet ist.“ (Loreena McKennit) - Sich von der Musik und vom Kreis der Tanzenden getragen fühlen, Gemeinschaft einmal anders erleben, sich einfach wohl in der eigenen Haut fühlen. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen!

Samstag, 21. Januar 2012, 14.30 – 17.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:
EUR 10,00

Leitung:
Steffi Montermann-Müller, Dipl.- Religionspädagogin (FH), Tanzpädagogin, Lebens- und Trauerbegleiterin IFAH, Kreativitätstrainerin/Gesundheitscoach FPI/EAG

Veranstalter und Anmeldung:
FBS Mayen, Tel. 02651/6800

Entdeckung der eigenen Lebensspur

Biografiearbeit als Lebenstechnik

Durch diverse Methoden die Fülle des selbst gelebten Lebens entdecken und aus der Bewusstheit der persönlichen Erfahrungen die eigene Identität stärken. Biografiearbeit ist eine Arbeitsmethode, keine Therapie. Dieses Selbsterfahrungsseminar bietet die Möglichkeit, diverse Übungen auszuprobieren. Ziele des Seminars: Kennenlernen der Biografiearbeit, (Weiter-)Entwicklung der persönlichen biografischen Kompetenzen. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Erproben.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl; bitte bequeme Kleidung anziehen und Malutensilien mitbringen.

Freitag, 03. Februar 2012, 18.00 bis 22.00 Uhr, Samstag,
04. Februar 2012, 9.30 bis 16.30, Freitag, 24. Februar, 16.
März und 30. März 2012, 18.00 bis 22.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:
EUR 90,00

Leitung:
Rose Merfels, Dipl. Sozialpädagogin, Lehrerin, Referentin
für Biographiearbeit

Veranstalter und Anmeldung:
FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Zu Hause pflegen

Kursprogramm zur Unterstützung pflegender Angehöriger

23.02.2012, 10 Abende, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus St. Matthias, St. Veit Str. 14,
56727 Mayen

Info:
Caritas Sozialstation Mayen, Tel.: 02651/986969

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode® erfahren Sie mühelosere, leichtere Bewegungsmöglichkeiten. Dadurch gewinnt man eine neue Sicht von sich selbst: Die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Potential werden erweitert. Eine deutliche Entspannung, gesteigerte Beweglichkeit sowie die allgemeine Verbesserung der Lebensqualität sind hier die spürbaren Effekte.

Samstag, 25. Februar 2012 und
Sonntag, 26. Februar 2012, 10.00 – 17.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:
EUR 50,00

Leitung:
Marianne Risch, Feldenkrais-Lehrerin

Veranstalter und Anmeldung:
FBS Mayen, Tel.: 02651/6800

Progressive Muskelentspannung (PME)

Die progressive Muskelentspannung (PME) ist wie das autogene Training ein anerkanntes Entspannungsverfahren, das am Anfang des 20ten Jahrhunderts von dem Arzt und Wissenschaftler Prof. Edmund Jacobson erfunden wurde. Jacobson fand heraus, dass Angstgefühle Anspannungen in der willkürlich beeinflussbaren Muskulatur hervorrufen. Mit seiner Methode der Tiefen-Muskel-Entspannung konnte er beweisen, dass An- und Entspannungen der Muskula-

tur helfen, Angstgefühle aufzulösen. Eingesetzt wird PME auch bei Schmerzen, insbesondere bei Spannungskopfschmerzen und Rückenschmerzen. Bewährt hat sich PME ebenfalls bei der Behandlung von Bluthochdruck. Bitte Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen und warme Socken zum Kurs mitbringen!

montags, ab 27. Februar 2012, 18.00 – 19.00 Uhr

Familienbildungsstätte Mayen

Gebühr:

EUR 35,00 (5 Treffen) plus EUR 2,00 für Kopien

Leitung:

Susanne Schöttle, Entspannungspädagogin

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Atem – Bewegung - Meditation

Dieses Training verbindet Techniken aus Atem-, Entspannungs-, Yoga- und Meditationsübungen zur Harmonisierung der eigenen Lebensenergie. Auf entspannte und wohltuende Weise können wir neue Körperräume erfahren, unsere Selbstheilungskräfte anregen und uns in einen sanften Bewegungsfluss bringen. Bitte mitbringen: Decke, Matte, sehr bequeme Bekleidung, Wasser zum Trinken. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

montags, je 5 Treffen: Kurs B: ab 27. Februar 2012,

Kurs C: ab 16. April 2012, 19.15 – 20.45 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 50,00 (5 Treffen - bei 10 TeilnehmerInnen)

Leitung:

Doris Schaefer, Choreographin, Regisseurin, Musikkinesiologin®, Atem- und Energiearbeit, 20jährige künstlerische Leitung des Tanz Theater Regenbogen Koblenz, Kulturpreisträgerin der Stadt Koblenz

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Burn Out – Wenn die Maske zerbricht

Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht.

Mit höchster praktischer und theoretischer Kompetenz und in hervorragend anschaulicher Weise informiert der Autor über Wesen und Verlauf der Krankheit, über die Möglichkeiten medizinischer, psychologischer Behandlung sowie über klare Alltagsregeln, mit denen sich jede/r schützen kann. Burnout: erkennen, vorbeugen und heilen.

Montag, 05. März 2012, 20.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 6,00

Leitung:

Dr. Manfred Nelting, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Allgemeinmedizin und Homöopathie. Als Gründer und Leiter der Gezeiten Haus Klinik in Bonn ist er täglich mit der Behandlung von Burn-Out-Patienten beschäftigt. Sein Buch ist das Ergebnis jahrelanger Erfahrung im klinischen Umfeld.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Buchhandlung Reuffel.

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen. Tel: 02651/6800

Traditionelle Chinesische Medizin

Jahrtausendalte Heilmethoden

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist über 3000 Jahre alt. In der westlichen Welt gewinnt sie zunehmend an Bedeutung. Mit Akupunktur/Akupressur, Qi Gong, Tuina, Phytotherapie (Kräutermedizin) und Diätetik besteht die Möglichkeit, den Energiefluss zu regulieren und damit Schmerzen und Krankheiten zu lindern und zu heilen. Durch Kenntnisse und entsprechende Anwendung der Therapiemethoden kann jede/jeder selbst aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen. Anhand von Themenschwerpunkten wird die Denkweise und das Vorgehen der TCM vorgestellt. Mit praktischen Übungen und Tipps (Akupressur, Qi Gong, Diätetik) werden hierzu Ansätze aufgezeigt.

Donnerstag, 08. März 2012 mit dem Themenschwerpunkt: Einführung in die Ernährungslehre,
19.30 bis ca. 22.00 Uhr

Donnerstag, 29. März 2012 mit dem Themenschwerpunkt: Menstruationsbeschwerden,
19.30 bis ca. 22.00 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 8,00

Leitung:

Dr. Cornelia Wuppinger, Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten mit Schwerpunkttätigkeit TCM/Akupunktur/Phytotherapie

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Glaube und Leben

Ökumenisches Trauercafé in Mayen

Mayen - Den Verlust eines nahen Menschen erleben, auszuhalten und durchleben zu müssen, gehört zu den schwersten Dingen, die dem Menschen im Leben abverlangt werden. Deshalb bieten die katholischen Pfarreien im Dekanat Mayen-Mendig, die Evangelische Kirchengemeinde Mayen und der Hospizverein e.V. Region Mayen an jedem ersten Freitag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr ein offenes Treffen für trauernde Menschen im Gemeinderaum der Evangelischen Kirchengemeinde: Im Trinnel 19 in Mayen an. Das „Trauercafé“ soll ein geschützter Ort sein, an dem Trauernde einander begegnen und miteinander ins Gespräch kommen können. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information:

Dekanat Mayen-Mendig, Mechthild Meyer, Telefon
02651-70453-201

E.-Mail mechtild.meyer@bistum-trier.de

„Am 8ten um 8“

Ein Sonntag – Tauferneuerungstag

Sonntag, 08. Januar 2012 um 20.00 Uhr

Mendig Pfarrheim, Heinz-Böckler-Str. 12

Info:

Katholisches Pfarramt St. Cyriakus, Tel: 02652/989567

Erlöst durchs Kreuz

Vortrag mit Gespräch

Die Vorbereitungszeit der Heilig Rock Wallfahrt stellt mit dem Thema „Erlösung“ eine Kernbotschaft des christlichen Glaubens in den Mittelpunkt, mit der heute aber auch zahlreiche Anfragen verbunden sind, so z.B. die Frage nach dem Sinn des Kreuzes im Erlösungsgeschehen. Bezugnehmend auf Antwortversuche der Geschichte (u.a. auf die Genugtuungslehre des Anselm von Canterbury) versucht der Vortrag zu einem tieferen Verständnis unserer heutigen Probleme und Hoffnungen im Blick auf die Erlösungslehre zu führen.

Montag, 06. Februar 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr

Mayen, Pfarrbegegnungsstätte Herz Jesu

Referent:

Prof. Dr. Markus Schulze, SAC, Vallendar

Info:

Dekanat Mayen-Mendig, Marion Jensen,
Tel: 02651/70453-203

„Am 8ten um 8“

St. Cyriakus im Kerzenlicht. Erkundung der Kirche mit Annelie Geilen

Mittwoch, 08. Februar 2012 um 20.00 Uhr

Mendig Pfarrheim, Heinz-Böckler-Str. 12

Info:

Katholisches Pfarramt St. Cyriakus, Tel: 02652/989567

Ökumenische Bibelwoche

„Tränen und Brot“

Unter dem Thema „Tränen und Brot“ laden die christlichen Kirchen in Mayen interessierte Christinnen und Christen aller Konfessionen ein, sieben Psalmen näher kennen zu lernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Genauere Informationen werden zeitnah über die Presse und Plakaten bekannt gegeben.

Termine: 28. und 29. Februar 2012, 07. und 08. März 2012, 12. und 14. März 2012

Ort:

wird noch bekannt gegeben

Info:

Evangelische Kirchengemeinde, Pfr. Metje Steinau,
Tel. 02651/700960

„Am 8ten um 8“

Was darf ich glauben?

Donnerstag, 08. März 2012 um 20.00 Uhr

Mendig Pfarrheim, Heinz-Böckler-Str. 12

Gesprächspartner:

Abt Benedikt, Maria Laach

Info:

Katholisches Pfarramt St. Cyriakus, Tel. 02652/989567

Freundschaft

„So notwendig wie die Freundschaft ist nichts im Leben“ schreibt der antike Philosoph Epikur, und ohne Zweifel: Freundschaft ist ein großes und wichtiges Thema für uns Menschen. Das, was wir ein gutes oder gelingendes Leben nennen, werden wir ohne die Fähigkeit zur Freundschaft wohl kaum erreichen können. Inspiration und Impulse aus Philosophie, Literatur und anderen Weisheitstexten begleiten uns an diesem Abend durch dieses bedeutende Thema und führen uns in ein gemeinsames Gespräch. Dabei geht

es nicht nur um das Wesen der Freundschaft im Allgemeinen, sondern auch um die Freundschaft mit sich selbst sowie den großen Traum einer universalen Freundschaft.

Freitag, 09. März 2012, 19.00 – 21.15 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 6,00

Leitung:

apl. Prof. Dr. Eduard Zwierlein hat Philosophie, Psychologie und Theologie studiert, Lehrbeauftragter an der Universität Koblenz, Unternehmensberater

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel.: 02651/6800

Die Verehrung des Herzens Jesu

Vortrag mit Gespräch im Rahmen der Feierlichkeiten zu „100 Jahre Grundsteinlegung“ der Herz Jesu Kirche, Mayen

Dienstag, 13. März 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr

Mayen, Pfarrbegegnungsstätte Herz Jesu

Referent:

Pater Andreas Pohl, Herz Jesu Priester, Kloster Maria Martental

Info:

Dekanat Mayen-Mendig, Marion Jensen,

Tel: 02651/70453-203

Mystikerin Teresa von Avila

„Nichts soll dich verwirren, nichts soll dich beirren...!“

Wer auf der Suche nach einer tiefen Spiritualität ist, die im Alltag durch Höhen, Tiefen und Wüstenzeiten des Lebens trägt, der findet bei Teresa viele Schätze. Sie sind herzlich eingeladen, die Kirchenlehrerin in ihrer Biografie und eigenen Texten kennen zu lernen, darüber nachzudenken und sich im gemeinsamen Gespräch auszutauschen.

Donnerstag, 22. März 2012, 15.00 bis 17.30 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 8,00

Leitung:

Barbara Thömmes, Diplom-Theologin

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen

„Am 8ten um 8“

Vesper in St. Cyriakus:

„Die Uhren gehen an Ostern anders“!

Sonntag, 08. April 2012

Pfarrkirche St. Cyriakus, Mendig

Info:

Katholisches Pfarramt St. Cyriakus

„Am 8ten um 8“

**Fest gemauert in der Erden –
die Botschaft der Glocken**

Dienstag, 08. Mai 2012 um 20.00 Uhr

Glockengießerei Maria Laach

Referent:

Bruder Michael, Glockengießerei Maria Laach

Info:

Katholisches Pfarramt St. Cyriakus,

Tel.: 02652/989567

**Sterben in Deutschland –
Wie wir dem Tod wieder einen Platz in
unserem Leben einräumen können**

Öffentlicher Vortrag

Dienstag, 15.05.2012, 19.00 Uhr

Pfarrbegegnungsstätte Herz-Jesu, Burgfrieden, Mayen

Referent:

Prof. Dr. Dr. Reimer Gronemeyer

Kosten:

Teilnahme ist kostenlos

Veranstalter:

Hospiz e.V. Region Mayen,

eine Anmeldung ist nicht erforderlich

„Am 8ten um 8“

Erster Glockenguss an der Fraukirch

Freitag, 08. Juni

Ort: Fraukirch

Info:

Katholisches Pfarramt St. Cyriakus,

Tel.: 02652/989567

Integrative Bildungsangebote

Veranstalter / Info / Anmeldung zu allen integrativen Bildungsangeboten:

St. Raphael CAB GmbH,
Ambulante Dienste Kreis Mayen-Koblenz,
Mehrgenerationenhaus St. Matthias, St.-Veit-Straße 14,
56727 Mayen

Wochenend-Ausflüge

Im Rahmen des Wochenend-Ausflugs haben Sie grundsätzlich jeden dritten Samstag im Monat die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Beeinträchtigung attraktive Freizeitangebote zu nutzen.

Termine:

Autos Motorsport & mehr – 21. Januar 2012,
Narrenzeit – 18. Februar 2012,
Schwarzbraun ist die Haselnuss – 17. März 2012,
Piratenland Neuwied – 21. April 2012,
Wild- & Freizeitpark Klotten – 19. Mai 2012,
eine Schifffahrt... – 16. Juni 2012
jeweils von 12.30 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt:

Caritas-Zentrum, Hospitalstraße 16, 56743 Mendig

Kosten:

50,00 EUR pro Termin

Dart-Treff

„Ziel genau – Wer schafft die meisten Punkte“. Sie wollten schon immer einmal Dart in einer geselligen Runde spielen? Gemeinsam trainieren wir das Dart-Spielen. Zum Abschluss unseres Kurses werden wir ein kleines Turnier veranstalten, auf dem jeder Einzelne sein Können unter Beweis stellen kann.

Ab 27. Januar 2012, 5 Termine, jeweils freitags, 19:00 bis 21:00 Uhr

Bistro La Mirage, Im Möhren 15, 56727 Mayen

Kosten:

65,00 EUR

Sich Spielraum lassen

„Spielegruppe am Samstag“. Jeden vierten Samstag im Monat treffen sich junge Menschen und verbringen einen gemeinsamen Tag bei Gesellschaftsspielen, Basteln und Bewegungsspielen. Die Aktivitäten vor Ort garantieren den

Teilnehmern einige abwechslungsreiche Stunden, während die Familienangehörigen Zeit für sich haben und neue Kraft schöpfen oder die Wochenendeinkäufe in aller Ruhe erledigen können.

Termine:

28. Januar 2012, 25. Februar 2012, 24. März 2012,
28. April 2012, 26. Mai 2012, 23. Juni 2012
jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus St. Matthias, St.-Veit-Str. 14,
56727 Mayen

Kosten:

Maximal 10,00 EUR pro Stunde, (kann über zusätzliche
Betreuungsleistungen im Rahmen des niedrigschwelligen
Betreuungsangebotes abgerechnet werden). Fahrtkosten
werden separat in Rechnung gestellt.

Freizeit-Treff

Am ersten Samstag im Monat treffen sich Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung zu einem Spiel- und Kreativ-Nachmittag.

Termine:

Narrenzeit – 04. Februar 2012,
Frühlingserwachen – 03. März 2012,
Maienwonne – 05. Mai 2012,
Sommerolympiade – 02. Juni 2012
jeweils von 12.30 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt:

Wird noch bekannt gegeben

Kosten:

35,00 EUR pro Termin

„Gesund & Fit durch's Frühjahr“

Gegen „Frühjahrs Müdigkeit“ lässt sich etwas tun: Körperliche Bewegung an der frischen Luft bei wärmender Sonne vertreibt die Müdigkeit und macht fit. Leichte Gymnastik, Bewegungsspiele und Wanderungen (auch mit Nordic-Walking-Stöcken) steigern die Fitness und regen den Kreislauf an. Bei dem Kurs wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse Rücksicht genommen. Er ist daher sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Ab 09. März 2012, 8 Termine, jeweils freitags von 15:30
bis 17:30 Uhr

Caritas-Zentrum, Hospitalstraße 16, 56743 Mendig

Gebühr:

83,00 EUR

Eselwanderung

Besuchen Sie mit uns Frau Over an einem Freitagnachmittag in Forst. Frau Over ist anerkannte Esel- und Pferdeexpertin. Sie hat zahlreiche Bücher und Artikel über Pferde geschrieben, wie zum Beispiel „Mit der Mähne im Wind“, „Aufs Land der Pferde wegen. Ein Handbuch für Pferdebesitzer“ oder „Merian Guide – Urlaub auf dem Reiterhof“ Sie wird mit uns „Finchen“, „Laura“ und „Resi“, die es kaum erwarten können, gestreichelt zu werden, einen beschaulichen Ausflug ins nahe gelegene Brohltal machen und uns viel über Esel erzählen können. Und die Esel freuen sich am Ende des Tages über die vielen Möhren.

11. Mai 2012, 15:30 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt:

Caritas-Zentrum, Hospitalstraße 16, 56743 Mendig

Kosten:

35,00 EUR

Osteraktionstage

„Alles rund um Ostern“. Unsere Osteraktionstage richten sich gezielt an Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung. An vier Tagen dreht sich alles rund um das Osterfest. Auf dem Programm stehen Ausflüge, Bastelworkshops, Spielaktionen und religiöse Angebote.

02. April bis 05. April 2012, jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr

Pfarrheim, Burgstraße 8, 56736 Kottenheim

Kosten:

300,00 EUR (inklusive ausgewogene Mittagsverpflegung, Eintrittsgelder und Betreuung)

Vom Buchstaben zum Text

„Lese- & Schreibkurs“

Sie möchten mit viel Spaß Lesen und Schreiben lernen oder diese Fähigkeiten ausbauen? In unserem individuell angepassten Lese- und Schreibkurs lernen Sie einzelne Buchstaben, Wörter und kleinere Texte richtig lesen und schreiben. Wir üben mit Texten aus dem Alltag: mit Prospekten, Fernsehzeitschriften, Briefen und Kochrezepten.

Ab 17. April 2012, 9 Termine, jeweils dienstags, 17:30 bis 18:30 Uhr

Pfarrheim, Burgstraße 8, 56736 Kottenheim

Kosten:

84,00 EUR

Liturgie

Diözesane Kurse zur Leitung sonn- und feiertäglicher Wort-Gottes-Feiern

Grundkurse

03. bis 04. 02. 2012; 22. bis 23. 06. 2012; 07. bis 08. 09. 2012, jeweils im Exerzitienhaus St. Thomas

28. bis 29.09.2012 im Kloster Springiersbach

Info:

Bischöfliches Generalvikariat, ZB 1.1.1 Grundsatzfragen, Hinter dem Dom 6, 54290 Trier,

Tel: 0651/7105-434 oder -374,

E-Mail: liturgie@bgv-trier.de

Diözesane Grundkurse für Kommunion-helferinnen und Kommunionhelfer

Für den Visitationsbezirk Koblenz werden in diesem Jahr zwei Termine angeboten

Samstag, 25. Februar 2012

(Anmeldeschluss: 17. Februar 2012) und

Samstag, 03. November 2012

(Anmeldeschluss: 25. Oktober 2012)

Forum Vinzenz Pallotti, Pallottistr. 3, 56179 Vallendar

Info:

Bischöfliches Generalvikariat, ZB 1.1.1 Grundsatzfragen, Hinter dem Dom 6, 54290 Trier,

Tel: 0651/7105-434 oder -374,

E-Mail: liturgie@bgv-trier.de

Diözesane Kurse zur Leitung sonn- und feiertäglicher Wort-Gottes-Feiern

Aufbaukurse

02.03. bis 03.03.2012 und 24.08. bis 25.08. 2012

Exerzitienhaus St. Thomas

Info:

Bischöfliches Generalvikariat, ZB 1.1.1 Grundsatzfragen, Hinter dem Dom 6, 54290 Trier,

Tel: 0651/7105-434 oder -374,

E-Mail: liturgie@bgv-trier.de

Räte

Zeichen der Zeit – was packen wir an?

Wir bereiten eine Sitzung vor

Freitag, 24.02.2012, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mayen, Pfarrzentrum Herz Jesu

Veranstalter:

Dekanate Mayen-Mendig und Maifeld-Untermosel

Anmeldung:

Dekanatsbüro Mayen-Mendig

Zwischen Zampano und Mädchen für alles.

Worauf achte ich, wenn ich eine Sitzung leite?

Dienstag, 22.05.2012, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kollig, Gemeindehaus

Veranstalter:

Dekanate Mayen-Mendig und Maifeld-Untermosel

Anmeldung:

Dekanatsbüro Mayen-Mendig

Senioren

Telefonkette

Das Seniorenbüro Mayen lädt ältere Menschen zum Telefonkontakt ein.

Täglich von 10.00 bis 11.00 Uhr nehmen die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen Telefonanrufe allein stehender Seniorinnen und Senioren entgegen.

Info:

Seniorenbüro Mayen, Tel.: 02651/9869-182

Seniorentreff im Café Cati

Das Seniorenbüro Mayen lädt ein zum monatlichen Treffpunkt, bei dem das gemütliche Zusammensein im Mittelpunkt steht, aber auch Themen auf dem Programm stehen, die für ältere Menschen interessant sind.

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14.30 – 17.00 Uhr

Café Cati im Mehrgenerationenhaus St. Matthias,
St. Veit Str. 14, 56727 Mayen

Info:

Seniorenbüro Mayen, Tel.: 02651/9869-182

Gedächtnistraining für ältere Erwachsene

Ein ständiges Gedächtnistraining kann den Altersabbau der Gedächtnisleistung weitgehend, manchmal sogar ganz verhindern. In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse über die Funktionen des Gedächtnisses vermittelt und mit entsprechenden Übungen Aufmerksamkeit – Konzentration – Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit – Kurzzeitgedächtnis – Langzeitgedächtnis trainiert. Bitte Schreibzeug mitbringen.

montags, ab 16. Januar 2012, Kurs I: 09.00 – 10.30 Uhr,
Kurs II: 10.45 – 12.15 Uhr

FBS Mayen

Gebühr:

EUR 70,00 (für 10 Treffen) bei 10 TeilnehmerInnen

Leitung:

Doris Schunk, Diplom-Pädagogin und Gedächtnistrainerin

Veranstalter und Anmeldung:

FBS Mayen, Tel: 02651/6800

Seniorenfreizeit Bad Bocklet

Urlaubstage mit netten Menschen genießen und sich selbst um nichts kümmern müssen! Zwei Betreuerinnen sind für Sie da!

16.05.2012 bis 30.05.2012

Kurort Bad Bocklet, ein Biedermeierbad in der Rhön

Kosten:

bitte anfragen

Info:

Caritasverband für die Region Rhein Mosel Ahr,
Andrea Paolazzi, Tel: 02651/9869-165

Urlaub ohne Koffer

Unterwegs sein und abends trotzdem im eigenen Bett schlafen!

Das beliebte Angebot für ältere Menschen aus Mayen und Umgebung findet auch in diesem Jahr wieder statt.

Termin: Voraussichtlich im Monat Juni ist es soweit. Ein genauer Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Info:

Caritasverband für die Region Rhein Mosel Ahr,
Tel: 02651/9869-165 oder bei der evang. Kirche,
Tel: 02651/70096-0

Heilig-Rock-Wallfahrt

Machen Kleider Leute?

Vortrag zur Vorbereitung auf die Heilig Rock Wallfahrt 2012

Dienstag, 31.01.2012 um 16.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Clemens, Stehbach

Referentin:

Marion Jensen, Pastoralreferentin

Info:

KDFB, Zweigverein Mayen, Tel.: 02651/6273

Kleider machen Leute! – Machen Kleider Leute?

Gedanken – Ideen – Besinnung,

Workshop für Erzieherinnen rund um Kleider und um den Heiligen Rock anlässlich der Heilig Rock Wallfahrt

19.01.2012, 08.30 – 16.30 der Kita Herz Jesu, Mayen

25.01.2012, 08.30 – 16.30 in Saffig, Barmherzige Brüder,
Pöschstr. 18

Kosten:

EUR: 10,00

Info und Anmeldung:

Dekanat Mayen-Mendig, Marion Jensen,

Tel.: 02651/70453-203

Erlöst durchs Kreuz

Vortrag mit Gespräch

Die Vorbereitungszeit der Heilig Rock Wallfahrt stellt mit dem Thema „Erlösung“ eine Kernbotschaft des christlichen Glaubens in den Mittelpunkt, mit der heute aber auch zahlreiche Anfragen verbunden sind, so z.B. die Frage nach dem Sinn des Kreuzes im Erlösungsgeschehen. Bezugnehmend auf Antwortversuche der Geschichte (u.a. auf die Genugtuungslehre des Anselm von Canterbury) versucht der Vortrag zu einem tieferen Verständnis unserer heutigen Probleme und Hoffnungen im Blick auf die Erlösungslehre zu führen.

Montag, 06. Februar 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr

Mayen, Pfarrbegegnungsstätte Herz Jesu

Referent:

Prof. Dr. Markus Schulze, SAC, Vallendar

Info:

Dekanat Mayen-Mendig, Marion Jensen,

Tel: 02651/70453-203

Fahrt des Frauenbundes nach Trier zur Heilig Rock Wallfahrt

Freitag, 27.04.2012, Abfahrt um 9.00 Uhr am ZOB

Info:

KDFB, Zweigverein Mayen,

Anmeldung:

bei Frau Hilde Lampmann: 02651/41925

Busfahrt des Dekanates Mayen-Mendig

Eine Busfahrt zur Heilig-Rock-Wallfahrt nach Trier bietet das Dekanat Mayen-Mendig an. Die geistliche Begleitung hat Pater Ralf Birkenheier.

Genauer Informationen folgen in Ihrem Pfarrbrief, der Presse...

04. Mai 2012

Verzeichnis und Kurzinfo der Veranstalter und Mitarbeiter der Fachkonferenz

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.

Fachbereiche: Gemeindec Caritas und Mitgliedschaft, Caritas Sozialstationen, Soziale Dienste und Erziehung, Integration durch Arbeit, Migration

Adresse:

Mehrgenerationenhaus St. Matthias,
St. Veit Str. 14, 56727 Mayen

Tel: 02651/9869-0, Fax: 02651/9869118,
e-Mail: info@caritas-mayen.de,
www.caritas-mayen.de

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag: 8.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30,
Freitag: 8.00 – 12.00

Dekanat Mayen-Mendig

Adresse:

St. Veit-Str. 14
56727 Mayen

Tel.: 02651/70453-0,

bei Anfragen zum Programm:

Tel.: 02651/70453-203, Fax: 02651/70453-19,
e-Mail: marion-jensen@bistum-trier.de

Katholischer Deutscher Frauenbund

Der Katholische Deutsche Frauenbund ist einer der größten Frauenverbände in Deutschland. Christliche Werte bilden die Grundlage für seine Arbeit. Der KDFB setzte sich für eine gleichberechtigte Teilhabe von Frauen in Gesellschaft, Politik und Kirche ein. Einen Teil unserer Angebote finden Sie in diesem Programm.

Ansprechpartnerin:

Hildegard Boos (Vorsitzende)

Alkenstr. 10

56727 Mayen

Tel.: 02651/6273

Katholische Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Die katholische Familienbildungsstätte Mayen ist ein Ort der Begegnung und Bildung für Familien. Mit ihren Projekten, Seminar- und Kursangeboten begleitet, stärkt und unterstützt sie Familien in ihren unterschiedlichen Lebensphasen und –situationen. Unsere Angebote sind in einem Jahresprogramm, das im August erscheint, veröffentlicht. Die hier veröffentlichten Angebote sind ein kleiner Ausschnitt daraus.

Ansprechpartnerin:

Renate Porz (Leitung und Geschäftsführung)

Adresse:

Katholische Familienbildungsstätte Mayen e.V.

Bäckerstr. 12

56727 Mayen

Tel.: 02651/6800, Fax: 02651/5883,

e-Mail: fbs-mayen@t-online.de,

Internet: www.fbs-mayen.de

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag: 8.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00,

Freitag: 8.00 – 12.00

Hospizverein e.V. Region Mayen

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen schwerkranke Menschen sowie ihr Angehörigen und Freunde, die wir in dieser Lebenssituation z.B. durch Gespräche, Gebete, praktische Hilfe aber auch Bildungsarbeit begleiten wollen. Auf diese Weise wollen wir dazu beitragen, dass Menschen an einem vertrauten Ort, umsorgt von Freunden und Verwandten sterben können. Ein weiteres Ziel unserer Arbeit besteht darin, Krankheit, Tod und Trauer als Teil unseres Lebens bewusst zu machen.

Ansprechpartnerin:

Ursula Wolf, Hospizfachkraft

Adresse:

Hospiz e.V. Region Mayen

Siegfriedstr. 20

56727 Mayen

Tel.: 02651/900045, Fax: 02651/900051,

e-Mail: info@hospizverein-mayen.de,

Internet: www.hospizverein-mayen.de

Öffnungszeiten:

Telefonisch: Montag – Samstag: 8.00 – 18.00,

Büro.: 9.00 – 12.00

Pfarreiengemeinschaft Mendig

Nähere Informationen zur Veranstaltungsreihe:
„Am 8. um 8“ erhalten Sie bei:

Adresse:

Pater Ralf Birkenheier SSCC, Pfr.
Kirchstr. 20, 56743 Mendig
Tel: 02652/989567

Senioren-Akademie

Die Senioren-Akademie hat es sich zum Ziel gesetzt, Bildungsangebote für ältere Menschen zu machen. Sie wird von der Kolpingsfamilie Mayen getragen. Ein ausführliches Bildungsprogramm ist unter der unten aufgeführten Adresse erhältlich.

Ansprechpartner:

Peter Kiesselbach
Virchowstr. 54
56727 Mayen
Tel.: 02651/6076

St. Raphael Caritas Alten- und Behindertenhilfe, Ambulante Dienste im Kreis Mayen-Koblenz

Die Ambulanten Dienste im Kreis Mayen-Koblenz der St. Raphael CAB bieten und vermitteln unter dem Blickwinkel der Integration für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung bedürfnisorientierte und erwachsenengerechte Bildungs- und Freizeitangebote an. Alle Angebote finden unter qualifizierter fachlicher Leitung statt.

Adresse:

St. Raphael Caritas Alten- und Behindertenhilfe,
Ambulante Dienste im Kreis Mayen-Koblenz
Mehrgenerationenhaus St. Matthias
St.-Veit-Str. 14, 56727 Mayen
Telefon: 0 26 51/ 98 69 – 180,
e-mail: ambulantendienste.myk@srcab.de,
www.st-raphael-cab.de