

## HERZLICHE EINLADUNG

Lernen Sie uns mit unserem vielfältigen Kursangebot kennen.

11:00 - 14:00 UHR | KÜCHE/ESSRAUM

### Fingerfood

Wenig Aufwand und schnell gezaubert. Unter Anleitung der Referentin können Sie leckeres Fingerfood zubereiten und verkosten.

Leitung: Gaby Puschmann

11:00 - 14:00 UHR | GRUPPENRAUM

### Murmelmaler - Spiele-Oase für Kinder

Leitung: Katrin Schmitz

11:00 - 14:00 UHR | NÄHRAUM

### Generationen-Team: Gemeinsam einen Leseknochen nähen

Gemeinsam als Mutter/Tochter-Team, Großeltern, Tanten, Onkel mit Enkelkindern oder Nichten und Neffen nähen. Stoff kann mitgebracht werden, ansonsten wird das Material gestellt.

Eine Platzreservierung ist möglich - es können 7 Teams teilnehmen.

Leitung: Ulrike Rittenauer

11:15 - 12:00 UHR | VORTRAGSRAUM

### Patientenverfügung

In diesem Workshop erhalten Sie wichtige Informationen dazu, was in einer Patientenverfügung enthalten sein sollte, die Ihnen später Schutz und Hilfe bieten kann, damit Ihrem Willen entsprochen wird.

Der Referent steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Leitung: Adalbert Gose

11:15 - 13:30 UHR | GRUPPENRAUM

### Filzen für Jedermann (Klein und Groß / für jedes Alter)

Leitung: Susanne Kern

11:15 - 12:00 UHR | GYMNASTIKRAUM

### Yoga zum Kennenlernen

Dieser Workshop gibt einen Einblick, wie es gelingen kann, durch gezielte Yoga-Übungen Achtsamkeit und Ruhe zu finden. Bequeme Kleidung sind für die Übungen, die auf dem Boden stattfinden, wichtig. Matten sind vorhanden. Mitzubringen: ein Handtuch und warme Socken.

Leitung: Frauke Kirstein

12:00 - 12:45 UHR | VORTRAGSRAUM

### Vorsorgevollmacht

In diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen zur Vorsorgevollmacht, damit Sie jetzt schon für später selbst bestimmen können, wer sich um ihre Angelegenheiten kümmern sollte.

Der Referent steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Leitung: Adalbert Gose

Katholisches Bildungsforum  
im Kreisdekanat Wesel  
Standort Wesel  
Martinistraße 9  
46483 Wesel

[www.bildung-im-forum.de](http://www.bildung-im-forum.de)  
[kbf-wesel@bistum-muenster.de](mailto:kbf-wesel@bistum-muenster.de)  
Fon 0281 460964-0

Büro- und Beratungszeiten:  
Montag bis Freitag 9.00 - 12.00 Uhr  
Montag bis Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr  
In den NRW Ferien 9.00 - 12.00 Uhr

Das Katholische Bildungsforum ist eine zertifizierte Weiterbildungseinrichtung der Erwachsenen- und Familienbildung.

Wir bieten Kurse und Seminare in folgenden Fachbereichen an:

Partnerschaft - Ehe - Familie

Religion - Persönlichkeit - Gesellschaft

Gesundheit - Prävention - Ernährung

Qualifizierung Aus- und Weiterbildung - Sprachen - EDV

Kultur - Kreativität

Bildquellen: [pixabay.com](http://pixabay.com)  
Eigentum der Einrichtung



## WIR BIETEN EINBLICKE

## BÜCHERBÖRSE | STEHCAFÉ

12:15 - 13:00 UHR | SEMINARRAUM

### Niederländisch

In diesem Workshop erhalten Sie einen kleinen Einblick in die niederländische Sprache. Dem Referenten können Sie Fragen zu den Niederlanden stellen.

Leitung: Rainer Beckmann

12:15 - 13:00 UHR | GYMNASTIKRAUM

### Yoga zum Kennenlernen

Dieser Workshop gibt einen Einblick, wie es gelingen kann, durch gezielte Yoga-Übungen Achtsamkeit und Ruhe zu finden. Bequeme Kleidung sind für die Übungen, die auf dem Boden stattfinden, wichtig. Matten sind vorhanden. Mitzubringen: ein Handtuch und warme Socken.

Leitung: Frauke Kirstein

13:15 - 14:00 UHR | VORTRAGSRAUM

### Französisch

Der Workshop bietet Einblick in die französische Sprache. Der Referentin können Sie Ihre Fragen stellen und schauen, ob die Teilnahme an einem Französischkurs für Sie in Frage kommt.

Leitung: Nourhan Shanan

13:15 - 13:45 UHR | KREATIVRAUM

### Information - Fasten für Gesunde

Eine Woche auf Nahrung verzichten und dem Körper durch Enthaltbarkeit etwas Gutes tun! Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann informieren Sie sich bei uns.

Leitung: Regina Möllengraf

## UNSERE BÜCHERBÖRSE



Bringen Sie uns 1 - 2 gut erhaltene Bücher mit und tauschen Sie diese gegen Bücher aus unserer Bücherwand in der Halle.

## UNSER STEHCAFÉ



lädt zum Verweilen und zum Austausch ein.

## WIR FREUEN UNS AUF SIE

Martinstraße 9 | 46483 Wesel

Unser gesamtes Angebot  
finden Sie auf unserer  
Homepage  
[www.bildung-im-forum.de](http://www.bildung-im-forum.de)



## WIR BIETEN EINBLICKE

# Lernen Sie unsere Kurse kennen

Eintritt frei

Samstag, 21. Oktober 2023  
11:00 - 14:00 Uhr

 **BILDUNGSFORUM  
KREISDEKANAT  
WESEL**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER