

# Gesellschaft, Haushalt und Freizeit

## 219 Die Bibel entdecken

Die Bibel ist das grundlegende Buch des Christentums. Trotzdem ist es für viele ein Buch, über das man nur vage Vorstellungen hat. Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, mehr über dieses wichtige Buch zu erfahren. An 5 Abenden gewinnen Sie nicht nur einen weit gefassten Überblick über den Inhalt des Buches.

Themen:

- Geschichte der Bibel von den Tontafeln bis zur heutigen Buchform
- Inspiration und Glaubwürdigkeit der Bibel
- die Person Jesu Christi
- Was kommt nach dem Tod?

Auf persönliche Fragen wird auch eingegangen.

<b>Leitung:</b>	Rolf Decker	<b>Gebühr:</b>	20,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Mi, 8. September 2010	<b>Anmeldung:</b>	bis 1. September
<b>Zeit:</b>	19.30 bis 21.00 Uhr	<b>Ort:</b>	Barbarossaschule
<b>Dauer:</b>	5 x 2 Unterrichtsstunden		

## 220 Gedächtnistraining für Senioren (Ganzjahreskurs)

Regelmäßiger Austausch mit anderen Menschen trainiert unser Denkvermögen automatisch. Das Gehirn ist somit immer wieder neuen Reizen ausgesetzt und muss sich auf Neues einstellen. Zusätzlich können herausfordernde Übungen die „grauen Zellen“ fit halten.

Die Übungen in diesem Kurs sind auf die Erfahrungen der Senioren angepasst und verbinden spielerisch Freude an Knocheleien, anregende Gesprächsrunden und die Suche nach Lösungen in der Gruppe.

<b>Kursleitung:</b>	Ulrike Tillack/Ina Rohlandt	<b>Gebühr:</b>	24,00 Euro
<b>Beginn:</b>	jeden Freitag	<b>Zeit:</b>	10.00 bis 11.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Johanniter-Haus Sinzig	<b>Dauer:</b>	8 Doppelstunden

## 221 Nähen und Zuschneiden (Herbst I)

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

In diesen Kursen gibt es Tipps und Hinweise für modische Kleidung. Vermittelt werden die Grundfertigkeiten des Nähens. Das Lesen von Schnittmustern, das Maßnehmen und Zuschneiden, die Durchführung kleinerer Schnittabwandlungen, Änderungsarbeiten und Anfertigung kleinerer und dann auch anspruchsvollerer Kleidungsstücke. Eine Nähmaschine ist mitzubringen.

<b>Kursleitung:</b>	Irma Fromm	<b>Gebühr:</b>	54,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Di, 7. September 2010	<b>Anmeldung:</b>	bis 31. August unter Tel. 02642 41762
<b>Zeit:</b>	19.00 bis 21.00 Uhr	<b>Ort:</b>	Barbarossaschule
<b>Dauer:</b>	20 Zeitstunden		

## 222 Nähen und Zuschneiden (Herbst II)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Kurs „Herbst I“.

<b>Kursleitung:</b>	Irma Fromm	<b>Gebühr:</b>	54,00 Euro
<b>Beginn:</b>	Mi, 8. September 2010	<b>Anmeldung:</b>	bis 1. September unter Tel. 02642 41762
<b>Zeit:</b>	18.00 bis 20.00 Uhr		

**Dauer:** 20 Zeitstunden      **Ort:** Barbarossaschule

### **223 Nähen und Zuschneiden (Frühjahr I)**

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie die Herbst-Kurse.

**Kursleitung:** Irma Fromm      **Gebühr:** 65,00 Euro  
**Beginn:** Di, 11. Januar 2011      **Anmeldung:** bis 4. Januar  
**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr      unter Tel. 02642 41762  
**Dauer:** 24 Zeitstunden      **Ort:** Barbarossaschule

### **224 Nähen und Zuschneiden (Frühjahr II)**

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Frühjahrs- und die Herbst-Kurse.

**Kursleitung:** Irma Fromm      **Gebühr:** 65,00 Euro  
**Beginn:** Mi, 12. Januar 2011      **Anmeldung:** bis 5. Januar  
**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr      unter Tel. 02642 41762  
**Dauer:** 24 Zeitstunden      **Ort:** Barbarossaschule

### **225 Soziales Kompetenztraining**

Haben Sie manchmal Schwierigkeiten, Ihr Recht durchzusetzen oder Ihre Wünsche zu äußern, weil Sie sich unsicher fühlen und sich nicht trauen, so zu reagieren, wie sie es vielleicht gerne möchten?

Oder neigen Sie mitunter dazu, in solchen Situationen eher zu forsch und vielleicht etwas zu aggressiv zu reagieren?

Wenn Sie eine der beiden Fragen mit ja beantwortet haben, könnte das Soziale Kompetenztraining eine Hilfe für Sie sein.

Es umfasst verschiedene Methoden zum Aufbau und zur Verbesserung sozialer Fertigkeiten. Neben theoretischen Anteilen werden auch soziale Situationen in Rollenspielen nachgestellt, die zur Einübung günstiger Verhaltensweisen dienen. Die Arbeit in der Gruppe bietet den Vorteil von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer zu profitieren und gemeinsam neue Fähigkeiten zu erlernen.

Am **30. August 2010** findet eine unverbindliche Einführungsveranstaltung statt, zu deren Ende Sie sich verbindlich zu dem Kurs anmelden können. Sie beginnt um **19.30 Uhr** und findet in der **Barbarossaschule** Sinzig statt.

**Leitung:** Dr. Jutta Schulte-Huermann  
**Gebühr:** 60,00 Euro      **Anmeldung:** bis 23. August  
**Dauer:** 7 x 2 Zeitstunden