



Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Gern begleitet sie auch Sie ein Stück auf Ihrem Weg. | 223



Den Partner/die Partnerin zu verstehen und sich verstanden zu fühlen, ist wichtig in einer Beziehung, weiß Sozialpädagogin **Kathrin Drescher-Mattern**. Daher bieten sie und ihr Mann Kommunikationstraining für Paare an. | 240

Als Ehe-, Familien- und Lebensberater ist **Marcus Drescher** in Kontakt mit vielen Paaren. Er erlebt, dass gelingende Kommunikation für eine zufriedenstellende Partnerschaft unerlässlich ist. Dabei unterstützt er auch Sie gerne. | 240



Manfred Gebert beschäftigt sich seit 1970 mit Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. | 210 - 212

Pastoralpsychologin und Psychodramaleiterin **Nicola Haupt** möchte Menschen einen Raum geben, ihre Sicht auf die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft spielerisch zu erkunden und zu erweitern. | 205



gemeinsam leben

„GUTEN MENSCHEN GESELLSCHAFT
ZU LEISTEN IST DIE BESTE
METHODE, SELBST EIN GUTER
MENSCH ZU WERDEN.“

Miguel de Cervantes



Erzieherin und Heilpädagogin **Brigitta Jungschafer** bietet bei uns ihren Kurs gemäß dem Motto an: Wir lesen miteinander, wir diskutieren miteinander, wir lernen miteinander, und wir teilen uns einander mit. | 200

Daniel Löber hat vor einigen Jahren das Wandern im Allgäu für sich als Hobby entdeckt. Die Schönheit der Natur erleben und auf verschlungenen Pfaden unterwegs sein, kann man mit ihm aber auch hier im schönen Nordhessen. | 220 – 221



Mit offenem Ohr und Herz begleitet **Britta Müller**, Heilpraktikerin Psychotherapie und qualifizierte Trauerbegleiterin, Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Mit dem Schmerz nicht allein zu sein, ist ihr ein wichtiges Anliegen. | 520

Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der eigenen Haustür. Er durchstreift die Karlsaue und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 222



Psychodramaleiterin **Angela Winderlich** bereitet es große Freude, spielerisch und kreativ an Fragestellungen und Themen zu arbeiten, neue Dimensionen zu entdecken und Begnungen zu ermöglichen. | 205

Informativ und unterhaltsam

Lesen heißt doppelt leben

In diesem Frauengesprächskreis werden unterschiedliche Bücher gemeinsam gelesen und durch den Austausch im Gespräch intensiv erfahren. Dadurch kann Besinnung, Bildungszuwachs und Horizonsweiterung entstehen.

200	A	Dienstag	12.09.2023	7 Kurstage (14-täglich)
	B	Dienstag	30.01.2024	10 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	14:30 bis 16:00 Uhr	
		Gebühr	A: 42,00 Euro / B: 60,00 Euro	
		Leitung	Brigitta Jungschaffer	

Flöten für erwachsene Wiedereinsteigende

Haben Sie Lust wieder zu musizieren, aber Ihre letzte Flötenstunde liegt schon Jahre zurück? Sie haben das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? Dann sind Sie hier richtig. Wir wollen die alten Erinnerungen wecken und gemeinsam wieder Spaß am Flöten finden.

201	A	Mittwoch	13.09.2023	13 Kurstage
	B	Mittwoch	31.01.2024	17 Kurstage
		Dauer	16:30 bis 17:15 Uhr	
		Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße	
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger	





**buchhandlung
st. elisabeth**

Bücher für die ganze Familie
Karten, Kerzen, Kreuze, Kalender, Krippen

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2 · 34117 Kassel
Telefon 0561 7004-120
mail@elisabethbuchhandlung.de

Flötenspielkreis

Sie besitzen Kenntnisse auf der C- oder F-Blockflöte und spielen gerne im Ensemble? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem wöchentlichen Spielkreis. Sie können jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen und sind zu einer unverbindlichen Schnupperstunde eingeladen.

202	A	Mittwoch	13.09.2023	13 Kurstage
	B	Mittwoch	31.01.2024	17 Kurstage
		Dauer	17:30 bis 18:30 Uhr	
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 102,00 Euro	
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger	

Offener Treff: Starke Frauen – starke Themen

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und uns zu aktuellen Themen austauschen. Zudem wird uns das Thema „Heimat“ in verschiedenen Variationen durch das Jahr begleiten. Wir reisen dabei literarisch u. a. von Südamerika nach Deutschland, von Indien nach Australien, in den Iran und nach Nepal.

Für unsere Treffen müssen keine Bücher gekauft werden! Eingeladen sind die Kursteilnehmerinnen aus allen Fachbereichen. Für Wünsche, Fragen und Anregungen bleibt immer Zeit.

203	A	Mittwoch	06.09.2023	14-täglich
	B	Mittwoch	24.01.2024	14-täglich
		Dauer	14:00 bis 15:30 Uhr	
		Gebühr	kostenfrei	
		Leitung	Heike Knabe-Schneider	



➤ **Offener Treff: Darüber müssen wir mal reden**

Wir gönnen uns eine kleine Auszeit vom Alltag und sprechen über interessante und aktuelle Themen, zu denen Jede/r etwas sagen kann. Anregungen und Impulse holen wir uns dafür u. a. aus Zeitschriften, der Tageszeitung, den Nachrichten, Interviews, bei Kurzgeschichten oder aus der Mediathek.

Besondere Wünsche und Fragen der Teilnehmenden werden gerne aufgegriffen. Eingeladen sind Teilnehmende aus allen Fachbereichen.

204	A	Donnerstag	14.09.2023	14-täglich
	B	Donnerstag	01.02.2024	14-täglich
		Dauer	12:15 bis 13:45 Uhr	
		Gebühr	kostenfrei	
		Leitung	Heike Knabe-Schneider	

➤ **Das innere Kind als Kraftquelle begreifen**

Das innere Kind steht für den Teil von uns, der durch frühe Erfahrungen verschiedene Gefühle, Verhaltensmuster und Werte gespeichert hat. Dieser innere Anteil kann in unterschiedlichen Lebenssituationen jeweils hilfreich oder auch störend und ver hindernd sein.

In diesem Seminar möchten wir Raum schaffen, dem inneren Kind zu begegnen, in dem wir es als Gefühlsanteil wahrnehmen, annehmen und schmerzliche Gefühle integrieren. Der besondere Schwerpunkt liegt darauf, Resilienz-Erfahrungen psychodramatisch zu ermöglichen und die kreative, kraftvolle und lebendige Seite des inneren Kindes für unser erwachsenes Leben zu nutzen und weiterzuentwickeln.

205	Freitag	03.05.2024 und Samstag, 04.05.2024		
	Dauer	Freitag: 16:00 bis 20:00 Uhr, Samstag: 9:30 bis 18:00 Uhr		
	Gebühr	75,00 Euro		
	Leitung	Nicola Haupt und Angela Winderlich		

Präventionsschulungen

➤ Gegen sexualisierte Gewalt (für ehrenamtlich Tätige in Pfarrgemeinden)

In der Präventionsordnung im Bistum Fulda sind verbindliche Maßnahmen eingeführt worden, um in allen katholischen Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten. Dazu gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der katholischen Kirche mit dem Ziel, sie zu sensibilisieren und zu informieren, damit Prävention und Intervention wirksam umgesetzt werden können. So entstehen sichere Orte, an denen potentielle Täterinnen und Täter keine Chance haben. Geschult wird u. a. Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen und Grenzverletzungen, Krisenintervention und Präventionsmaßnahmen. Die Inhalte werden praxisnah mit verschiedenen Methoden bearbeitet.



Die dreistündige Veranstaltung richtet sich an Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre, Hausmeisterinnen und Hausmeister, Küsterinnen und Küster, Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker, Mitglieder kirchlicher Gremien und alle Menschen, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.

Die sechsstündige Basisschulung ist für Menschen gedacht, die in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit regelmäßig engen Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben und Maßnahmen mit Übernachtungen begleiten.

Beide Veranstaltungen sind kostenfrei und finden jeweils an einem Abend bzw. an einem Tag statt.

! Bei Interesse sprechen Sie uns bitte im Büro an oder melden Sie sich unter Telefon 0561 7004-111 bei uns, damit wir den Kontakt zur Präventionsstelle herstellen können.

Technik

Digitale Kamera – Grundeinstellungen

Wir beschäftigen uns vorrangig mit den Grundeinstellungen Ihrer digitalen Kamera. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten sie hat.

210	A	Freitag	01.09.2023	2 Kurstage
	B	Freitag	08.03.2024	2 Kurstage
		Dauer	16:30 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 36,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

! **Bitte mitbringen:** Digitale Kompaktkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku.



Fotos erstellen auf der Insel Siebenbergen

Wir wollen an diesem Vormittag gemeinsam die Insel Siebenbergen erkunden und vor allem schöne Fotomotive finden. Ob Landschafts- oder Nahaufnahmen, lassen Sie uns die Herbst- bzw. Frühlingsstimmung einfangen.

211	A	Samstag	09.09.2023	1 Kurstag
	B	Samstag	13.04.2024	1 Kurstag
		Dauer	9:30 bis 13:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 24,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

! **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku. Bitte keine Handykameras verwenden.

! **Treffpunkt:** Eingang zur Blumeninsel Siebenbergen

! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.



➤ Tieraufnahmen im Tierpark Sababurg

An diesem Tag wollen wir gemeinsam den Tierpark Sababurg durchstreifen und uns auf die Suche nach den schönsten Tier-, Landschafts- und Naturmotiven begeben. An dem Oktobertermin wird im Tierpark Halloween gefeiert und wir finden sicherlich viele interessante Motive.

212	A	Samstag	28.10.2023	1 Kurstag
	B	Samstag	16.03.2024	1 Kurstag
		Dauer	11:00 bis 16:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

- ! **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku. Bitte keine Handykameras verwenden.
- ! **Treffpunkt:** Eingang zum Tierpark Sababurg
- ! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.



KIRCHENMUSIK
FULDA

Bischöfliches Kirchenmusikinstitut

Außenstelle Kassel

- » Ausbildung zum nebenamtlichen Kirchenmusiker (C-Kurs)
- » Kinder- und Jugendkantorei Kassel

Kontakt: Regionalkantor Thomas Pieper
Telefon 0561 7004-159 / Telefax 0561 7004-127
kirchenmusik-kassel@bistum-fulda.de

Regionalkantorin Gudrun Stute
Telefon 0561 8167041
kantorei-kassel@bistum-fulda.de

Auf gemeinsamen Pfaden

Wandern, aber nicht allein! (Tour 1)

Wir laden Sie herzlich zu einer Wanderung durch den Kaufunger Wald ein. Gemeinsam wollen wir etwa 7,5 Kilometer durch unsere wunderschöne nordhessische Heimat wandern, die Natur genießen und miteinander ins Gespräch kommen.

220	Samstag	23.09.2023	1 Kurstag
	Dauer	9:30 bis ca. 11:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Elisa Sohns und Daniel Löber	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- !** **Treffpunkt:** Wanderparkplatz Bilstein

Wandern, aber nicht allein! (Tour 2)

Es erwarten uns etwa 8,4 Kilometer überwiegend leicht begehbarer Wege, die keine größeren Schwierigkeiten darstellen. Der Wanderweg startet direkt mit einem etwa 1 km langen Anstieg durch den Wald. Weiter geht es über gut begehbar, weitestgehend ebene Wege. Zur Mitte der Tour liegt ein kurzes Stück leicht unwegsames Gelände (schmaler Waldpfad, teilweise überwachsen) vor uns, bevor es dann – aus dem Wald heraus – mit Ausblick Richtung Hestenturm wieder auf festem Untergrund weiter geht. Der Weg mündet bald wieder zurück in den Wald und führt uns zurück zum Ausgangspunkt.

221	Samstag	09.03.2024	1 Kurstag
	Dauer	9:30 bis ca. 11:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Elisa Sohns und Daniel Löber	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- !** **Treffpunkt:** Wanderparkplatz Bilsteinblick zwischen den Ortschaften Niedenstein-Ermetheis und Baunatal-Großenritte

Ihre Anmeldung zu unseren Kursen

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie haben bis acht Tage vor Kursbeginn die Möglichkeit, Ihre Anmeldung zurückzuziehen und bekommen dann die Gebühr zurückerstattet.

Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr mit der Anmeldung fällig wird.

Spaziergang mit biblischen Impulsen

Gemeinsam gehen wir durch den Staatspark Karlsruhe. An verschiedenen Punkten nehmen wir uns Zeit für eine biblische Geschichte, einen Impuls, einen Moment der Stille oder einen Psalm.

222	Freitag	22.03.2024	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro	
	Leitung	Timo Sachs	

! Treffpunkt: Eingang zum Auebad

Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

Zu zweit ein Stück gehen, im Gespräch Fragen klären und Perspektiven entwickeln. Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

223	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	kostenfrei
	Leitung	Sandra Bonenkamp



Führungen

➤ Familien entdecken Kirchenräume

Kirchen sind besondere Räume, die sich vom Alltäglichen abheben. Kirchen mit allen Sinnen zu erkunden, kann für Kinder und Erwachsene zu einem spannenden Abenteuer werden. Und vielleicht kann der heilige Raum etwas vom Himmel erfahrbar machen? Welcher Kirchenraum interessiert Sie besonders?

230	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	6,00 Euro
	Leitung	Stephan Wittich

! **Termine und Details** auf Anfrage

➤ Die Kasseler Synagoge

Wer sind die Juden, unsere älteren Brüder und Schwestern im Glauben an den einen Gott? Woran glauben sie und wie sieht ihr Alltag aus? Wie sieht es in der Synagoge aus? Wo befindet sich der Thoraschrein? Was ist die Menora? Und warum sollen die Frauen auf der Frauenempore Platz nehmen? Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden im Rahmen dieser Führung näher erklärt. Sie dürfen gespannt sein.

231	Donnerstag	18.04.2024	1 Kurstag
	Dauer	15:30 Uhr bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Esther Haß und Stephan Wittich	

! **Bitte beachten:** Herren müssen eine Kopfbedeckung tragen.

! **Treffpunkt:** Vor der jüdischen Gemeinde Kassel, Bremer Straße 3



Die Mahmud Moschee in Niederzwehren

Wie sieht es in einer Moschee aus? Warum muss man die Schuhe ausziehen? Tragen alle Frauen in der Moschee Kopftücher? Wie läuft das Freitagsgebet ab? Wozu dienen der Mihrāb und der Minbar? Was ruft der Muezzin vom Minarett? Worin unterscheidet sich der Glaube des Islam von den zwei anderen monotheistischen Religionen? Diese und viele weitere Fragen werden bei der Führung in der Mahmud Moschee in Niederzwehren beantwortet. Ebenfalls erwartet Sie eine kurze Reise durch die islamische Zeit in Form einer Ausstellung. Wir freuen uns auf Sie!

232	Donnerstag	23.05.2024	1 Kurstag
	Dauer	15:30 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Zeshan Bajwa Naeem und Stephan Wittich	

! Treffpunkt: Mahmud Moschee in Kassel, Graf-Haessler-Straße 6



Biblische Geschichten in Glas

Die Kirchenfenster der Herz Jesu-Kirche in Niederzwehren faszinieren seit fast 30 Jahren immer wieder aufs Neue. Der Glaskünstler Alois Plum hat die großen Fensterflächen der zeltförmigen Kirche mit Motiven des Alten und Neuen Testaments und vielen Figuren der Kirchengeschichte gestaltet. Lassen Sie sich überraschen!

233	Mittwoch	05.06.2024	1 Kurstag
	Dauer	15:30 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Stephan Wittich	

! Treffpunkt: Kath. Pfarrkirche Herz Jesu, Brüder-Grimm-Str. 121/123

Partnerschaft



▀ **EPL – Kommunikationstraining für Paare**

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung. EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation einzuüben.

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – führt Paare in sechs Bausteinen zu einer verbesserten Kommunikation:

- ✔ „Wir verstehen uns!“ – Bewusst machen, was Verständnis fördert.
- ✔ „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ – Gefühle offen aussprechen.
- ✔ „Wir kommen einen Schritt weiter!“ – Meinungsverschiedenheiten lösen.
- ✔ „Das wünsche ich mir in unserer Beziehung!“ – Erwartungen aussprechen.
- ✔ „So stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor!“ – Sich über Intimität und Sexualität austauschen.
- ✔ „Das trägt mich und uns!“ – Über Wertvorstellungen und Glauben reden.

Die Paare üben zunächst Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken. Danach sprechen sie je für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer unterstützen sie dabei.

Sie können lernen:

- ✔ sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt.
- ✔ so zuzuhören, dass Mann/Frau versteht, was der/die Andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“, München. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

240	Freitag	08.03.2024 bis Sonntag, 10.03.2024
	Dauer	Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
	Gebühr	250,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher

! **Ort:** Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Die Freiheit 2

! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.

Ehe | Familie | Leben

Beratungsstelle Kassel | Diözese Fulda

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2
34117 Kassel
Telefon 0561 7004-144

- › Beratung bei Störungen und Krisen in Ehe und Partnerschaft
- › Beratung bei persönlichen Konflikten und psychischen Belastungen

Angebote für Trauernde



➤ **Es ist okay, wenn Du traurig bist.**

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. An die Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

Die Trauerbegleiterin Britta Müller bietet einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht für Gespräche zur Verfügung.

520 A	Sonntag	12.11.2023	1 Kurstag
B	Sonntag	18.02.2024	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
	Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Britta Müller	



Grabpflege *sorgenfrei!*

Grabpflege kostet Zeit und Mühe.

Die KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH übernimmt diese Arbeit gerne für Sie – seriös, zuverlässig und erfahren. Unsere Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne.



Tel. 0561-983 508 www.friedhofsgaertnerei-kassel.de
 KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH
 Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30

➤ Kochen mit trauernden Männern

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich auf verschiedene Art und Weise zeigen. Manchmal ist sie frisch und in jeder Sekunde des Tages präsent, weil der Verstorbene vorher ein fester Bestandteil des Lebens war. Manchmal lässt sie sich in der Hektik des Alltags leicht überdecken. Wir haben nur ab und zu das Gefühl, dass wir uns mit ihr beschäftigen sollten. Und manchmal sind wir erst Jahre nach einem Verlust bereit, unsere Trauer zuzulassen und uns mit ihr zu beschäftigen. Es braucht eine große Portion Mut und Kraft, diesen Schritt zu wagen.

Männer trauern anders... In der Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen nicht allein bleiben, sich mit anderen trauernden Männern treffen, Kontakte knüpfen, sich austauschen, miteinander reden, schweigen, zuhören und auch mal lachen – dafür möchten wir beim Kochen und anschließendem gemeinsamen Essen Raum und Zeit geben.

Mit Rezepten, die jeder zuhause nachkochen kann. Wir bereiten verschiedene schmackhafte Gerichte zu, bei denen auch essbare Wildpflanzen verwendet werden. Über ihre Verwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Wert wird jeder Teilnehmer Neues lernen können. Die Männer begeben sich dabei vielleicht auf für sie ungewohntes Terrain und entdecken in ihrer Trauerbewältigung auch Freude am Kochen.

Angeleitet und begleitet werden die Trauernden in diesem Kurs vom ausgebildeten Trauerbegleiter und Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) Christoph Falke sowie einem Ehrenamtlichen vom Hospizverein Kassel e. V.

Am Einführungsabend (verbindlich für die Kursteilnahme) lernen sich die Kursteilnehmer von 18:00 bis 20:00 Uhr kennen und erhalten weitere Informationen über den Ablauf des Kurses.

Die Termine für die sechs Kurstage:

13.08.2024, 03.09.2024, 24.09.2024, 05.11.2024, 26.11.2024 und 17.12.2024

521	Dienstag	23.07.2024	Einführungsabend
	Dienstag	13.08.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 22:00 Uhr	
	Gebühr	195,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Christoph Falke	

In Kooperation mit dem



Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem Sozialdienst katholischer Frauen

Basics im sozialen Ehrenamt

Der Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V. und der Sozialdienst katholischer Frauen Kassel e. V. bieten Aktiven und Interessierten Schulungen für Basics im sozialen Ehrenamt an.



Rumpelstilzchen – wer spinnt denn da?

Wie können wir in von Ablehnung, Abwertung und Abwehr bestimmten Gesprächen konstruktiv mit den eigenen Grenzen und denen der Anderen umgehen? Wie lässt sich in scheinbar auswegloser Kommunikation „Stroh zu Gold spinnen“?

Montag	04.09.2023	1 Kurstag
Dauer	18:30 bis 21:00 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	

„Heute geht’s um mich!“ – Achtsamer Spaziergang

Achtsamkeit gehört zur Selbstfürsorge. Wir laden Sie ein zum Innehalten. Gewinnen Sie neue Eindrücke bei der Bewegung in der Natur mit besonderen Impulsen.

Montag	18.09.2023	1 Kurstag
Dauer	14:30 bis 16:30 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	

Workshop zur Einfachen und Leichten Sprache

Eine Einführung mit der Fachfrau Claudia Lieberknecht, bdks Textwerkstatt.

Montag	16.10.2023	1 Kurstag
Dauer	18:30 bis 21:00 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	

- !** Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesen Angeboten richten Sie bitte an den Sozialdienst katholischer Frauen unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an maria.petri@skf-kassel.de bzw. den Caritasverband Nordhessen-Kassel unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an sebastian.wolf@caritas-kassel.de.

➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

An drei Abenden wollen wir Sie umfassend zum Thema Vorsorge informieren. Zunächst befassen wir uns mit der **Vorsorgevollmacht**, in der man festlegt, wie im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit von einer zu benennenden Person Entscheidungen getroffen werden sollen. Die **Betreuungsverfügung**, die wir am zweiten Termin beleuchten wollen, ist sinnvoll, wenn man Niemanden hat, der oder dem man eine Vorsorgevollmacht erteilen kann oder will. Der dritte Abend widmet sich der vielleicht bekanntesten Vorsorge: Der **Patientenverfügung**. Wir erläutern die Möglichkeiten und auch die Risiken, die bei der Abfassung auf uns zukommen. Sowohl die rechtlichen Vorgaben als auch das Für und Wider nehmen wir in den Blick und kommen mit Ihnen darüber ins Gespräch.

Vorsorge	Donnerstag	19.10.2023	1 Kurstag
Betreuung	Donnerstag	26.10.2023	1 Kurstag
Patienten	Donnerstag	02.11.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Birgit Branß und Claudia Rott	

- !** Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an birgit.branss@caritas-kassel.de bzw. den Sozialdienst katholischer Frauen unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an info@skf-kassel.de.

Grabstätten- vorsorge zu Lebzeiten

Wir
informieren
Sie gerne



Tannenheckerweg 6 · 34127 Kassel
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:30 Uhr
 Tel. 0561-983950 · info@friedhofsverwaltung-kassel.de
www.friedhofsverwaltung-kassel.de