



gemeinsam leben

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

Miguel de Cervantes

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. | 243, 254, 573–574



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. | 240–241



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. | 230, 232

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 Sie gerne. | 230, 232



Pfarrer **Thomas Meyer** möchte Glaubenskompetenz durch Lebenskompetenz stärken. Hierfür bietet er seine Erfahrungen als Krankenhausseelsorger und Exerzitienbegleiter zu den Themen „Spiritualität und Lebensgestaltung“ an. | 210–213



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 unsere schöne Heimatstadt und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 242



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. | 220–226

Informativ und unterhaltsam

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.

200	A	Mittwoch	28.08.2024	13 Kurstage	
	B	Mittwoch	22.01.2025	20 Kurstage	
		Dauer	17:30 bis 18:30 Uhr		
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 120,00 Euro		
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger		

Offener Treff: Gesprächskreis

Dieser Offene Treff ist für alle Frauen, die Lust auf interessante Gespräche und Austausch haben. In gemütlicher Runde erfahren wir mehr zu aktuellen Themen, sprechen über Interviews und interessante Personen.

Dabei begleitet uns das Thema „Hoffnung“ durch das Kursjahr.

201	A	Mittwoch	04.09.2024	7 Kurstage (14-täglich)	
	B	Mittwoch	22.01.2025	9 Kurstage (14-täglich)	
		Dauer	13:00 bis 14:30 Uhr		
		Gebühr	kostenfrei		
		Leitung	Heike Knabe-Schneider		

Lesen heißt doppelt leben

In angenehmer Atmosphäre wollen wir gemeinsam über Literatur sprechen. Die Bücher werden so gewählt, dass jede etwas dazu sagen kann.

Freuen Sie sich auf Kurzgeschichten, interessante Biographien oder ein schönes „Lesebuch“.

202	A	Donnerstag	12.09.2024	6 Kurstage (14-täglich)	
	B	Donnerstag	23.01.2025	8 Kurstage (14-täglich)	
		Dauer	12:30 bis 14:00 Uhr		
		Gebühr	A: 36,00 Euro / B: 48,00 Euro		
		Leitung	Heike Knabe-Schneider		

Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe

Mach Dich frei von der einen Lösung und öffne Dich für den Lösungsraum. Gewaltfreie Kommunikation ist viel mehr als nur eine Methode. Sie ist vor allem eine Haltung – zu mir selbst und meinem Gegenüber. Damit sich diese Haltung in uns verankern kann, braucht es Übung. So können wir uns von alten Mustern befreien und Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen herstellen. Ihr habt hier Raum für eigene Situationen aus dem beruflichen oder privaten/familiären Alltag und bekommt konkrete Umsetzungsideen.

Donnerstag	29.08.2024	6 Kurstage (14-täglich)
Dauer	19:00 bis 21:00 Uhr (auch online möglich)	
Leitung	Markus Ritter, Kommunikationstrainer	

! Ihre Fragen und Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0175 5466881 oder per E-Mail an info@ife-kassel.de bzw. online unter www.ife-kassel.de



Weitere Veranstaltungen für Ihre Familie



Mittwoch, 28.05. bis Montag, 02.06.2025

Familien erleben Rom

Rom-Wallfahrt für Familien anlässlich des Heiligen Jahres 2025



Sonntag, 29.06.2025

Familienpilgertag

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß, mit dabei Bischof Dr. Michael Gerber



Abteilung Lebensalter und Familie

Familie – Beziehung – Vielfalt

Weitere interessante Angebote für Familienmenschen aller Generationen.

Lebensgestaltung und Spiritualität

Lebensgestaltung und jesuanisch-christliche Spiritualität – eine Hinführung

Die Anforderungen und Anfragen des Lebens stellen häufig Zerreiß-Proben für uns dar. Um dort bestehen zu können und einen sicheren Stand zu haben, braucht es die „Mittung“ des eigenen Lebens.

Die christlichen Grundvollzüge und Spiritualität tragen dazu bei, immer wieder den Zugang zur eigenen Mitte und damit auch zum Mitmenschen zu finden. Unsere Veranstaltungen führen hin zu christlichen Grundvollzügen.

Dazu gehören Stille, Gebet, Schriftbetrachtung und die Vertiefung von liturgischen Vollzügen.

210	Montag	09.09.2024	4 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro	
	Leitung	Thomas Meyer	

Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

Im Alltag erleben wir Enttäuschungen, Kränkungen, Demütigungen und Verletzungen. Nicht immer heilt die Zeit. Vergebung ist ein wichtiger Schritt, vor allem eine Kompetenz zur Heilung von Beziehungen. Vergebung zu sich selbst, zum Nächsten und zu Gott bedeutet unheilvolle Bindungen zu lösen und so die Lebensqualität zu verbessern. Durch Vergebung richten wir unsere Sehnsucht auf die Gestaltung der Gegenwart und Zukunft und lassen die Vorstellung einer besseren Vergangenheit los.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir anderen vergeben und selbst Vergebung erfahren können. Wir setzen uns auseinander mit der psychologischen, theologischen und spirituellen Dimension der Vergebung. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, die Kraft der Vergebung im Alltag zu entdecken.

211	Montag	14.10.2024	3 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	18,00 Euro	
	Leitung	Thomas Meyer	

! **Hinweis:** Persönliche traumatische Schuldenerfahrungen können in diesem Kurs nicht bearbeitet werden.

„Tut dies zu meinem Gedächtnis – Eucharistiefeier als Weg der Wandlung“

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Eltern von Kindern, die sich auf die Erstkommunion vorbereiten und ihren persönlichen Zugang zum Glauben und zum Gottesdienst auffrischen, vertiefen oder erneuern wollen. Wir werden Situationen und Fragen des Lebens aufgreifen und sie in Bezug zu unserem Glauben bringen. Wir sind eingeladen, unsere Kommunikation mit Gott zu entdecken und zu vertiefen.

212	Montag	10.03.2025	4 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro	
	Leitung	Thomas Meyer	

Enzyklika Laudato si – die Sorge für das gemeinsame Haus

Die Dynamik des Heiligen Geistes bedeutet, dass wir allen Geschöpfen das Evangelium von der Auferstehung Jesu Christi verkünden sollen (Mk 15, 16). Auch die Schöpfung soll zur Freiheit und Herrlichkeit in Christus auferstehen (Röm 8, 21). Angesichts dieser gemeinsamen Berufung als Menschen und Christen der einen Mutter Erde, Erbarmen mit der geschundenen Mutter Erde zu leben, wollen wir Haltungen und Werte aufspüren und nachspüren, die uns in der Enzyklika Laudato si von Papst Franziskus ins Wort gebracht werden.

213	Montag	05.05.2025	3 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	18,00 Euro	
	Leitung	Thomas Meyer	



Technik

Digitale Spiegelreflexkamera – Grundeinstellungen

Wir beschäftigen uns mit den Grundeinstellungen, Blenden und Zeiteinstellungen der Kamera. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten sie hat.

220	Samstag	14.09.2024	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

Porträtfotos

Erstellen Sie Ihr eigenes Porträtfoto. Als Hintergrund könnte Ihnen zum Beispiel der Bilderrahmen am Friedrichsplatz dienen.

221	Samstag	21.09.2024	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

Treffpunkt: Eingang Kolpinghaus



Goldener Oktober

Kommen Sie mit auf einen Fotospaziergang durch die Karlsau. Wir starten am Kolpinghaus und erkunden die Umgebung der Drahtbrücke und Spitzhacke auf der Suche nach den schönsten Fotomotiven.

222	Samstag	12.10.2024	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

Treffpunkt: Eingang Kolpinghaus

Ihr persönlicher Jahreskalender

Anhand Ihrer persönlichen Bildersammlung zeige ich Ihnen, worauf es bei der Auswahl für einen schönen Fotokalender ankommt und gestalte diesen gemeinsam mit Ihnen.

223	Samstag	09.11.2024 und Samstag 23.11.2024	2 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

Bitte mitbringen: Ihre zahlreichen Bilder in digitaler Form (Laptop, Tablet, je nachdem, was vorhanden ist).

Winterlicher Fotospaziergang

Lassen Sie uns gemeinsam von der Löwenburg durch den Bergpark Wilhelmshöhe spazieren und den Zauber des Winters fotografisch einfangen.

224	Samstag	25.01.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

Treffpunkt: Eingang Löwenburg

Ihre eigene Digitalkamera

mit leerem Speicherchip und geladenem Akku bringen Sie bitte zu allen Technikkursen von Manfred Gebert mit.

Die Handykamera ist für diese Kurse nicht geeignet.



➤ **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.

225	Samstag	08.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

- ! **Treffpunkt:** Eingang zum Tierpark Sababurg
- ! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.

➤ **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 Frühlingsstimmung einfangen.

226	Samstag	17.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

- ! **Treffpunkt:** Eingang zur Blumeninsel Siebenbergen
- ! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.

Partnerschaft

➤ **Ehevorbereitungsseminar**

Verliebt, verlobt ... und bald verheiratet. Die Hochzeit ist ein ganz besonderer Tag, der lange geplant wird. Neben all den praktischen Vorbereitungen rund um die Hochzeit tut es gut, sich als Paar einen Tag lang eine Auszeit zu nehmen.

Die perfekte Gelegenheit, um...

- sich einzustimmen auf das Versprechen, das man sich gegenseitig gibt.
- sich auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges.
- sich selbst und den Partner ein Stück besser kennen und lieben zu lernen.
- sich Gedanken darüber zu machen, dass Gott als Dritter mit auf dem Weg ist.

! **Anmeldungen und weitere Kursangebote:**
www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de



➤ **APL – Auffrischkurs zum EPL**

Der Auffrischkurs Partnerschaftliches Lernprogramm (APL) ist für alle Paare konzipiert, die bereits an einem EPL-Kurs (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) teilgenommen haben und ihre Kommunikationsfertigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Sie haben als Paar die Möglichkeit, an Ihre positiven Erfahrungen anzuknüpfen und sich wieder Zeit für gelingende Gespräche zu nehmen. Dabei werden Sie, wie schon beim EPL-Kurs, von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterstützt.

APL führt in drei Einheiten zu einer verbesserten Kommunikation:

- Gesprächsregeln – Die Gesprächsregeln von EPL werden wiederholt.
- Konfliktlösung – Einen Konflikt verstehen und nach Lösungen suchen.
- Notfallstrategien – Das Streitverhalten betrachten und Strategien entwickeln.

Das Konzept zum APL-Auffrischkurs ist vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“ München entwickelt worden.

230	Samstag	09.11.2024	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	100,00 Euro pro Paar inkl. Pausengetränke	
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher	

- ! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Das Mittagessen** organisieren die Teilnehmenden eigenständig.

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

Die Kunst als Paar zu leben

Als Paar miteinander in einer liebevollen, lebendigen, entwicklungs- und konfliktfähigen Partnerschaft zu leben, ist eine Kunst. Sie bedarf der Schaffung von Freiräumen, um hilfreiche Haltungen und Fertigkeiten einzuüben und zu vertiefen.

Das Seminar richtet sich alle an (Ehe-)Paare, die in ihrer Beziehung neugierig aufeinander (geblieben) sind und sich Zeit nehmen möchten, sich selbst, den Partner und die Beziehung zueinander in einer Gruppe mit anderen Paaren neu in den Blick zu nehmen, neue Erfahrungen miteinander zu machen und neue Anstöße zu suchen.

Wir arbeiten als Selbsterfahrungsgruppe unter anderem mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

231	Freitag	21.02.2025 und Samstag 22.02.2025
	Dauer	Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr
	Gebühr	290,00 Euro pro Paar inkl. Pausenimbiss
	Leitung	Anette und Otmar Leibold

! Ort: Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2

! Höchstens 4 Paare können teilnehmen.

! Anmeldeschluss: 20.01.2025

! Fragen zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an a.leibold@gmx.com.



EPL – Kommunikationstraining für Paare

Die Zufriedenheit von Paaren in ihrer Beziehung hängt wesentlich davon ab, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen bis hin 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 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 Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken und sprechen über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer helfen ihnen, sich verständlich auszudrücken sowie richtig zuzuhören. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen 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.

232	Freitag	21.03.2025 bis Sonntag, 23.03.2025
	Dauer	Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
	Gebühr	325,00 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.

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.

240	Samstag	21.09.2024	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 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 begehbarer, weitestgehend ebener Wege. Zur Mitte der Tour liegt ein kurzes Stück leicht unwegsames Gelände (schmäler Waldpfad, teilweise überwachsen) vor uns, bevor es dann – aus dem Wald heraus – mit Ausblick Richtung Hessenturm wieder auf festem Untergrund weiter geht. Der Weg mündet bald wieder zurück in den Wald und führt uns zurück zum Ausgangspunkt.

241	Samstag	15.03.2025	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 Niederstein-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 Kasseler Parks. An verschiedenen Punkten nehmen wir uns Zeit für eine biblische Geschichte, einen Impuls, einen Moment der Stille oder einen Psalm.

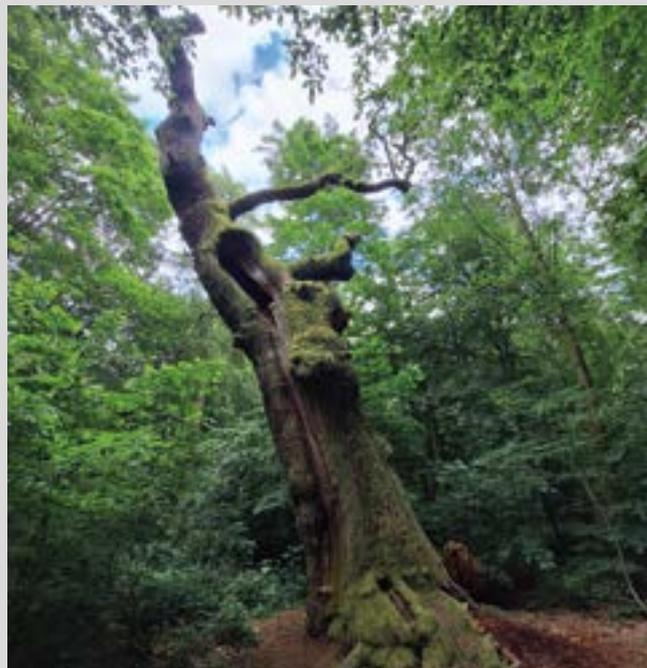
242	Freitag	16.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro	
	Leitung	Timo Sachs	

! **Treffpunkt:** Rosenkranzkirche (St. Maria) am Bebelplatz, Kirchweg 71

Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

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

243	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?

250	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? Ihre Fragen werden im Rahmen dieser Führung beantwortet. Sie dürfen gespannt sein.

251	Termin	Bekanntgabe im Februar 2025	1 Kurstag
	Dauer	15:30 Uhr bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Ilana Katz und Stephan Wittich	

! Bitte beachten: Herren müssen eine Kopfbedeckung tragen.

! Treffpunkt: Vor der Jüdischen Gemeinde Kassel, Bremer Str. 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 beantwortet.

252	Donnerstag	25.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	15:30 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Zeshan Bajwa Naem und Stephan Wittich	

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

► Biblische Geschichten in Glas

Die Kirchenfenster der Herz Jesu-Kirche in Niederzwehren faszinieren seit mittlerweile 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!

253	Mittwoch	04.06.2025	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



► Das Alte und Neue Testament in Licht und Farbe

Die Fensterbilder der Heilig Geist Kirche in Vellmar sind von der Künstlerin Agnes Mann gestaltet.

Sie erzählen in ihren Darstellungen biblische Geschichten. Die wesentlichen Farben blau, weiß, gelb/gold, rot und grün weisen auf Gottes Treue, auf sein Licht, seine Liebe und Nähe hin. Entdecken Sie die Wirkung der Fenster im Kirchenraum und finden Sie die Szene, die Sie am meisten anspricht.

254	Montag	23.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	16:30 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Sandra Bonenkamp	

! Treffpunkt: Kath. Pfarrkirche Heilig Geist, Brüder-Grimm-Str. 9, 34246 Vellmar

Angebote für Trauernde

☑ Kochen mit trauernden Männern

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich verschieden 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 im Alltag 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

520	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	

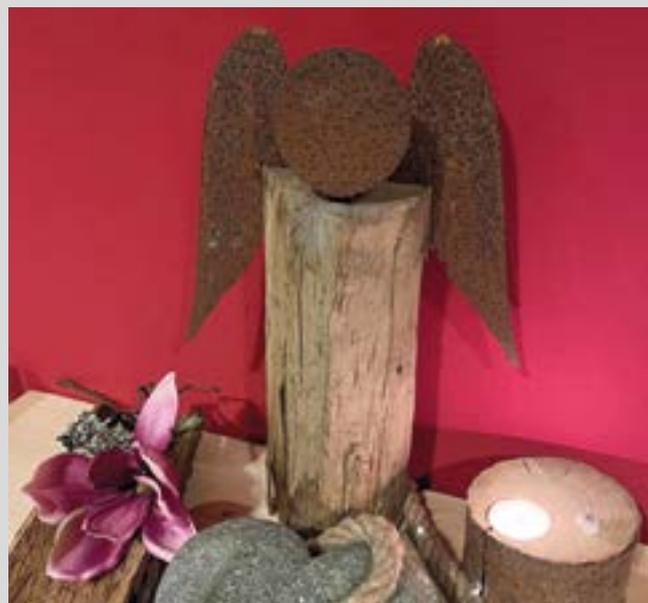
In Kooperation mit dem



☑ 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!

521	Sonntag	09.02.2025	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
	Gebühr	22,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	





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. 0561-983508 www.friedhofsgaertnerei-kassel.de
KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH
Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30

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

► Voller Energie engagiert fürs Klima – Einladung zum Austausch

In Kassel gibt es viele verschiedene Projekte, in denen sich Engagierte im Bereich der nachhaltigen Energieversorgung und -nutzung für Mitmenschen und Klima einsetzen. Wir laden alle Interessierten ein, in entspannter Atmosphäre in den Austausch zu kommen und verschiedene Projekte und Ansätze kennenzulernen!

Donnerstag	05.09.2024	1 Kurstag
Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	
Leitung	Regina Prade und Sebastian Wolf	

! **Treffpunkt:** Cari-Klamotte, Frankfurter Str. 167

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an sebastian.wolf@caritas-kassel.de.



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

Gerne sind wir für andere Menschen da und genauso wichtig ist es, für uns selber da zu sein. Denn Achtsamkeit gehört zur Selbstfürsorge. In diesem Jahr führt unser achtsamer Spaziergang durch den neuen Park am Park Schönfeld. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Innehalten und gewinnen Sie neue Eindrücke bei der Bewegung an der frischen Luft mit verschiedenen Stationen zur Achtsamkeit. Nach dem ca. einstündigen Spaziergang möchten wir mit Ihnen einkehren und uns über unsere Erfahrungen austauschen.

Dienstag	17.09.2024	1 Kurstag
Dauer	16:00 bis 18:00 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	
Leitung	Dorothea Schöppe und Sebastian Wolf	

! **Bitte beachten:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter-, Sturm-, oder Unwetterwarnung, statt.

! **Treffpunkt:** Cari-Klamotte, Frankfurter Str. 167

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an sebastian.wolf@caritas-kassel.de.



► Zuhause einfach Energie sparen

Die Energiesparlotsen geben Ihnen einfache und effektive Tipps zum Energiesparen in Ihrem Haushalt. Sie informieren über richtiges Heizen und Lüften, motivieren, den Stromverbrauch zu senken und zeigen, wie Sie weniger Warmwasser verbrauchen. Durch alltägliche kleine Tricks können Sie einiges an Energie sparen und erfreulicherweise wird dadurch Ihre nächste Abrechnung günstiger! Wer will da nicht mitmachen?

A	Dienstag	01.10.2024	1 Kurstag
B	Mittwoch	06.11.2024	1 Kurstag
	Dauer	A: 18:30 bis 20:00 Uhr / B: 10:00 bis 11:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Sebastian Wolf	

! **Anmeldeschluss:** 27.09.2024 (A) bzw. 01.11.2024 (B)

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an energiesparlotsen@caritas-kassel.de.

► Mit Hand und Hirn – Gedanken sichtbar machen

Bildinformationen kommen im Kopf viel besser an und bleiben hängen. Das wussten schon die Höhlenmalerinnen und -maler der Steinzeit. Am besten geht das beim Zeichnen – also wenn wir Hand und Hirn verbinden. Gemeinsam lernen wir, wie uns einfache Zeichnungen dabei helfen, uns besser zu organisieren, uns etwas zu merken oder anderen mitzuteilen. Das klappt, ganz egal wie viel Zeichenerfahrung Sie mitbringen – im Engagement und zuhause!

	Dienstag	08.10.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Regina Prade	

! **Anmeldeschluss:** 01.10.2024

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an Regina Prade unter Telefon 0561 7004-216 oder per E-Mail an ehrenamt@caritas-kassel.de

Basics im sozialen Ehrenamt

Der Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V. und der Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Kassel bieten eine Schulung nach dem Hessischen Curriculum für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer an. Referentinnen und Referenten werden Informationen und Wissen zu vielfältigen Themen rund um das Betreuungsrecht vermitteln.

Für die Teilnahme werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Die Termine für die zehn Kurstage:

29.10.2024, 05.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024, 07.01.2025, 14.01.2025, 21.01.2025, 28.01.2025 und 04.02.2025

Dienstag	29.10.2024	10 Kurstage
Dauer	18:15 bis 20:15 Uhr	
Gebühr	kostenfrei	

Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte erst ab September 2024 an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an betreuungsverein@caritas-kassel.de bzw. den SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an info@skf-kassel.de.

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

An drei Abenden informieren wir Sie zu folgenden Themen: Die **Betreuungsverfügung** – sie ist sinnvoll, wenn man Niemanden hat, der oder dem man eine Vorsorgevollmacht erteilen kann oder will. Die **Vorsorgevollmacht** – in dieser legt man fest, wie im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit von einer zu benennenden Person Entscheidungen getroffen werden sollen. Die **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.

Betreuung	Donnerstag	31.10.2024	1 Kurstag
Vorsorge	Donnerstag	07.11.2024	1 Kurstag
Patienten	Donnerstag	14.11.2024	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 SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an info@skf-kassel.de.

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.

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

Bei Interesse sprechen Sie uns bitte im Büro der Familienbildungsstätte an oder melden Sie sich unter Telefon 0561 7004-111 bei uns. Wir stellen dann den Kontakt zur Präventionsstelle gerne für Sie her.