Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.
Veranstaltungen und Seminare 2021

KREUZBUND

Informationen zum Seminarprogramm	Seite 2-6
Krankenkassen-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen 20. 02.2021	Seite 7
Partnerschaftliche Kommunikation 26.- 28.02.2021	Seite 8-9
Ich nehme dich ernst und gleichzeitig nehme ich… 13.03.2021	Seite 10
Wie kann es gelingen, meine guten Vorsätze tatsächlich umzusetzen? 10.04.2021	Seite 11
Der dritte Lebensabschnitt – zufrieden abstinent? 25.- 27.06.2021	Seite 12-13
50 Jahre Kreuzbund DV Köln e.V. - Jubiläum 17.07. 2021	Seite14
Angehörige – Wege aus der Hilflosigkeit 30.07. – 01.08.2021	Seite 15-16
Bogenschießen 14.08.2021	Seite 17
Mein inneres Kind und ich… 20.-22.08.2021	Seite 18-19
Mein PC und ich…was mache ich da eigentlich? 04.09.2021	Seite 20-22
Selbstwert – Was bin ich (mir) selbst wert? 18.09.2021	Seite 22-23
Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht 09.10.2021	Seite 23-24
Frauen und Männer – und ihr Umgang mit Krankheit und Sucht 22.-24.10.2021	Seite 25
Selbstregulation – eine der wichtigsten Funktionen unseres Lebens 12.-14.11.2021	Seite 26-27
Supervision DV-Vorstand/AB- u. Regional-Leitungen 02-04.07.2021 Supervision ARGE Köln 24.-25.07.2021	Seite 28

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare: 70 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 90 €.
Eigenbeteiligung für Tagesseminare: 30 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 40 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminarausschreibung enthalten.

Anmeldungen:

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse unter Service & Download von unserer Internetseite herunterladen können.
https://www.kreuzbund-dv-koeln.de

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:
Tel. 0221-27 22 785
Email: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.
IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11
BIC: GENODED1 PAX

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

für das Seminar- und Veranstaltungswesen im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Der sensible Umgang mit den persönlichen Daten unserer Teilnehmenden ist für uns ein wichtiges Anliegen, nicht erst seit dem 25. Mai 2018, dem Tag des Inkrafttretens der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bzw. des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

Das Inkrafttreten der neuen Datenschutzrichtlinien nach DSGVO und KDG nehmen wir zum Anlass, unseren Umgang mit schutzwürdigen, persönlichen Daten unserer Teilnehmenden zu überprüfen und diesen transparent zu gestalten.

Ansprechpartner für den Arbeitsbereich „Seminarwesen und DV-Veranstaltungen“ im Vorstand des Kreuzbund DV Köln e.V. ist zurzeit:

Andrea Stollfuß
Poppelsdorfer Allee 34
53115 Bonn
☎ 0171-7500666
andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de

Datenerhebung

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu ermöglichen, benötigen wir einige persönliche Daten unserer Teilnehmenden, die wir bei Anmeldung zu einer Veranstaltung erheben. Diese persönlichen Daten sind Name und Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Zugehörigkeit als Mitglied im Diözesanverband Köln e.V. oder als Gruppenteilnehmende einer Selbsthilfegruppe im Diözesanverband. Weitere Daten werden *nicht* erhoben.

Datenverarbeitung und Weitergabe persönlicher Daten an Dritte

Mit den Anmeldungen werden die persönlichen Daten der Teilnehmenden erfasst und gespeichert. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden in Form von Listen aufbereitet. Diese Listen werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen. Krankenkassen oder Rentenversicherung: *Name und Adresse der Teilnehmenden,* Tagungshäuser: *Namen der Teilnehmenden* , Referenten: *Namen der Teilnehmenden* und *Telefonnummer/Mailadresse*; Teilnehmende selber: *Namen und Gruppenzugehörigkeit.*

Datenspeicherung

Der Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. speichert die persönlichen Daten der Teilnehmenden auf einem eigens für das „Seminarwesen“ eingerichteten Rechner. Dieser Rechner befindet im Besitz (nicht Eigentum) der für den Fachbereich zuständigen Person. Darüber hinaus werden persönliche Daten zur Sicherung auf externen Medien (DVD, externe Festplatte, o.ä.) gespeichert. Diese Medien befinden sich ebenfalls im Besitz der o.g. Person, für die Dauer der Ausübung der Funktion.

Persönliche Daten der Teilnehmenden werden nach Zweckerreichung anonymisiert oder gelöscht.

Rechte der Teilnehmenden

Teilnehmende erhalten auf Verlangen einen Ausdruck ihrer persönlichen Daten.

Die persönlichen Daten eines Teilnehmenden werden auf dessen Verlangen berichtigt oder gelöscht.

Fotos

Während der Veranstaltungen werden Aufnahmen gemacht. Dieses Bildmaterial wird im Internet (www.kreuzbund-dv-koeln.de) und in Printmedien des Kreuzbund e.V. Diözesanverband Köln e.V. veröffentlicht. Dieser Veröffentlichung von Fotos kann rechtzeitig vor Beginn mittels einer formlosen E-Mail an die Adresse

kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

widersprochen werden. Darüber hinaus kann ein Widerspruch zur Veröffentlichung von Bildmaterial während der Veranstaltung oder des Seminars beim der Leitung eingelegt werden. Weitere Informationen zur Handhabung entnehmen Sie bitte den Richtlinien „Seminarwesen“.

Einverständniserklärung

Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung erkennt der Teilnehmende die Datenschutzerklärung an.

Verantwortlichkeit

Die Verantwortung für diese Datenschutzerklärung liegt beim 1. Vorsitzenden des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln e.V.

Köln, den 01.01.2020

A. Stollfuß

Andrea Stollfuß,
Vorsitzende

Tagesseminar 20.02.2021

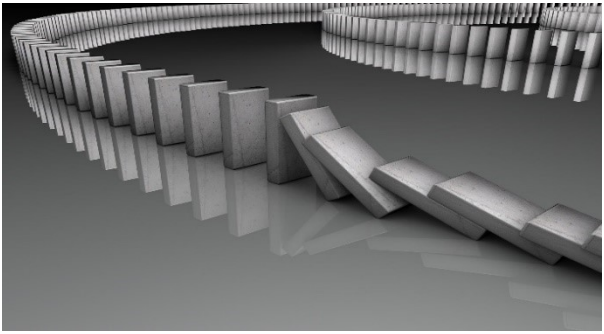
Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 11.02.2021
Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf,
Hubertusstr. 3
Keine TN-Begrenzung
Für Kassenwart/in, Gruppenleitungen, Interessierte

Kreuzbund kompakt
Referent: Thomas Schröder/Kreuzbund

Thema: Wie kann mir das Kassen- / Bankbuch beim Pauschalförderantrag helfen? Welche Erfahrung gibt es zur Veränderungen in 2020?

Der Pauschalförderantrag hat sich ab 2020 geändert, es gibt neue Formulare und Abgabefristen, wir wollen darüber reden, wie der Antrag für 2021 zu erstellen ist.
Was ist bei dem Pauschalförderantrag zu beachten, wie kann für den Verwendungsnachweis an die Krankenkasse für das Vorjahr überprüft und sichergestellt werden, dass die Angaben richtig sind?
Es wäre schön, wenn Ihr dazu Unterlagen oder Belege aus der Kasse / Bank, Kassenbuch aus eurer Gruppe mitbringen könntet. Ich würde, zum besseren Verständnis, diese gerne als Beispiele heranziehen.
Bei Fragen vorab, bin ich unter zu erreichen:
thomas.schroeder@kreuzbund-dv-koeln.de

In diesem Seminar wollen wir uns intensiv mit allen Fragen zur Krankenkassenförderung beschäftigen, die den Kreuzbund und seine Gruppen betreffen. Gerne könnt ihr euren Laptop mitbringen, um direkt mit praktischen Beispielen zu arbeiten. (z.B. den Antrag ausfüllen)



Wochenendseminar vom 26.02 bis 28.02.2021

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 28.01.2021
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Susanne Kraus
Kommunikationstrainerin

Thema: „Partnerschaftliche Kommunikation“

Im Streit kommt es nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch, wie man sich ausdrückt. Das Gordon-Training gehört schon seit den 70er Jahren zu den

Klassikern gewaltfreier Konfliktlösungen. Bei der „Partnerschaftliche Kommunikation“ nach Thomas Gordon handelt es sich um eine Gesprächstechnik, die auf gegenseitiger Wertschätzung basiert, die das Miteinander von Menschen fördert und sie befähigt, gemeinsam zu Lösungen zu finden, bei denen es keine Niederlage gibt. (Keiner-verliert-Methode)

In diesem Seminar wollen wir die Methode der „Partnerschaftlichen Kommunikation“ kennenlernen und ausprobieren. Dabei spielen einfühlsames Zuhören, Beobachtung und Beschreibung, die eigene Authentizität, Bedürfnisse und Gefühle eine Rolle.

Die Partnerschaftliche Kommunikation soll dazu beitragen, die Kommunikation zwischen Gesprächspartnern zu verbessern und gemeinsame Lösungen zu finden, indem jeder mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen und gewürdigt wird.

Tagesseminar 13.03.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 04.03.2021
Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr.3
Keine TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: **„Ich nehme dich ernst und gleichzeitig nehme ich meine Bedürfnisse und Grenzen wahr“**

Es gibt Menschen, die sich – insbesondere im engsten Familien- und Freundeskreis unentwegt kümmern und sorgen, dass es den anderen immer gut geht. Oftmals nehmen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ganz zurück und richten ihr gesamtes Tun und Handeln auf das Wohlergehen des Umfeldes aus.
Aber was steckt dahinter? Warum handeln wir Menschen so?
Angehörige stehen oftmals schützend vor ihren abhängigen Partnern und wollen alles tun, um ihnen zu helfen. Sie entlasten ihre Partner und geben der Sucht und häufig sich selbst die Schuld für die Probleme und die Belastung der Beziehung.
In diesem Seminar können wir lernen, was hinter dieser Fürsorge steckt und wie wir mit Mitgefühl die Dinge bei dem anderen lassen können, die zu ihm gehören und ohne Schuldgefühle unseren eigenen Weg gehen können. Alles fängt mit der Bereitschaft an, den Kontakt zu sich selbst

herzustellen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen.

Tagesseminar 10.04.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 01.04.2021
Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3
Keine TN-Begrenzung

Referent: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin/Suchttherapeutin

Thema: **„Wie kann es gelingen, meine guten Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen?““**

Wer kennt das nicht – im neuen Jahr ein paar Kilo abnehmen, weniger Alkohol trinken, mit dem Rauchen aufhören oder mehr Sport treiben. Nicht nur zum Jahreswechsel werden gute Vorsätze gefasst. Immer wieder nehmen wir uns etwas vor und machen oftmals die Erfahrung, dass wir bei der Umsetzung kläglich scheitern.

Meist beginnen wir mit großer Euphorie und Motivation unsere Vorsätze umzusetzen, doch schon bald finden wir Ausreden und Erklärungen, warum wir z. B. heute keinen Sport machen und auf Süßigkeiten oder Rauchen nicht verzichten können. Warum gelingt es uns nicht die Dinge, die uns stören, mal eben und am liebsten langfristig zu verändern?

Aus Verhaltenstherapeutischer Sicht gibt es einige grundlegende Aspekte, die hilfreich sein können. Neben dem Blick in die eigene Geschichte und auf die eigene Motivation, gibt es Möglichkeiten, positive Verstärker zu finden und bewusst Schritte zu planen, den Weg zum Ziel erreichbar zu machen. Vielleicht können diese Erkenntnisse zum Erfolg führen.

Wochenendseminar vom 25. bis 27.06. 2021

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 27.05.2021
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referenten: Thomas Cramer
Sozial- und Suchttherapeut/Kliniken Wied

Thema: **„Der dritte Lebensabschnitt – zufrieden, abstinent?“ Senioren 55+**

Der dritte Lebensabschnitt – für viele eine neue Freiheit, das Leben noch einmal anders zu genießen, sich Träume oder Wünsche zu erfüllen, denn viele ältere Menschen sind heutzutage fit und lebenshungrig – und das ist wunderbar. Dennoch muss man auch die altersbedingten Veränderungen sehen, z.B. körperliche Einschränkungen, verändertes Aufnahme- und Lernvermögen, Veränderung im sozialen Netzwerk durch Berufsausstieg, Verluste von

nahen Angehörigen, Partnern oder Freunden. Häufig vereinsamen Menschen mit zunehmendem Alter.
Die US-Filmschauspielerin Mae West hat einmal gesagt: „Altern ist nichts für Feiglinge“, denn älter werden, bedeutet neben dem Genuss des Lebensabends auch, Sorgen, Ängste und Fragen bewältigen zu müssen. So manch älterer Mensch fühlt sich mit diesen *neuen* Lebensaufgaben im Alter überfordert und alleingelassen. Vor diesem Hintergrund treten Sinn- und Lebensbilanzfragen mehr in den Vordergrund.

So kann es sein, dass ältere Menschen erstmalig oder nach langen Jahren der Abstinenz erneut zu Alkohol und Medikamenten greifen, um die Belastungen des Älterwerdens auszuhalten. Die Entwicklung einer Abhängigkeit im Alter wird oft nicht erkannt, verharmlost oder auch ignoriert, da bei älteren Menschen die Symptome einer Abhängigkeit oft nur schwer erkennbar sind. Viele Symptome einer Abhängigkeit decken sich mit denen des Älterwerdens und den damit verbundenen Krankheiten.
In diesem Seminar wollen wir herausfinden, wie es gelingen kann, den verdienten Lebensabend in zufriedener Abstinenz und mit positiven Gedanken zu gestalten.

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

50 Jahre Diözesanverband Köln!

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
Förderer und Freunde,

aus bekannten Gründen musste unser Jubiläum im Jahr 2020 leider abgesagt werden. Aber aufgeschoben, ist nicht aufgehoben! Der neue Termin lautet:

17. Juli 2021!! - Bitte vormerken!

Wir starten mit einem Gottesdienst – der Ort wird noch bekannt gegeben. Danach werden wir wie geplant unser Jubiläum auf dem Rhein feiern, genauer gesagt auf der MS Rhein Fantasie der Köln-Düsseldorfer Rheinschifffahrt. Es geht von der Anlegestelle Köln Altstadtufer stromauf und am späten Nachmittag zum Ausgangspunkt nach Köln zurück. Musikalisch werden wir vom Mandolinen-Orchesters 1921 Kuchenheim e. V. begleitet. Außerdem werden weitere

Künstler während der Fahrt für kurzweilige, schöne Momente sorgen. Für das leibliche Wohl stehen mittags ein Buffet und nachmittags Kaffee und Kuchen bereit. Rückkehr und Ankunft in Köln wird gegen 17:45 Uhr sein.
Ein detailliertes Programm erfolgt Anfang 2021 in Form eines Einladungsflyers. Anmeldeformular Seite 29

Wochenendseminar vom 30.07 bis 01.08.2021

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 24.06.2021
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Wichard von Wilamowitz-Moellendorff
Psychotherapeut HpG

Thema: **„Angehörige – Wege aus der Hilflosigkeit“**

Suchtprobleme haben unzählige Gesichter. Doch eines ist bei jeder Suchterkrankung gleich: Es leiden viele Menschen mit und stehen der Situation meist hilflos gegenüber. Aus dem Wunsch heraus zu helfen, entstehen oft Verstrickungen, die einer Heilung oder Veränderung eher entgegenstehen. Der Versuch, das Gleichgewicht in der Familie und im sozialen Umfeld wieder herzustellen, führt oft dazu, dass Angehörige ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse ganz zurückstellen, sodass sie oftmals an ihre

seelische und körperliche Belastungsgrenze kommen und selbst krank werden können.

Das Leben mit einem suchtkranken Menschen kann alle Kraft kosten!

In diesem Seminar stehen die Angehörigen von Suchtkranken im Mittelpunkt und es soll anhand praktischer Beispiele gezeigt werden, was Angehörige selbst tun können, um aus ihrer Hilflosigkeit herauszukommen und ihre Situation zu verbessern.

Hier einige Beispiele an möglichen Themen und Fragen:
Verhaltens- und Reaktionsweisen im Alltag?
Wie verhalte ich mich bei einem Rückfall?
Bei Aggressionen und Gewalt – Notfallplan?
Wie gelingt eine hilfreiche Kommunikation?
Wie kann ich wirklich helfen?

Es wäre schön und wünschenswert, wenn die Teilnehmenden ihre Fragen und Themen ins Seminar mitbringen würden, um gemeinsam daran zu arbeiten.

Tagesseminar 14.08.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 29.07.2021
Veranstaltungsort:
Bogensportplatz „Bogen Team Cölln e.V.“
Gremberghovener Str. 13, 5119 Köln (Porz-Ensen)

Trainerinnen: Elke Lohkamp, Elke Hermanns

18 TN-Begrenzung

Ansprechperson: Ehrenfried Walkstein 0163-1724660
Anmeldung: Geschäftsstelle Kreuzbund DV Köln e.V.
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Thema: **„Stressbewältigung durch Bogenschießen“**

Wer kennt das nicht, Alltagsstress und Hektik begleiten uns Tag ein Tag aus. Umso wichtiger ist es, dass wir einen guten Ausgleich zu den Alltagsbelastungen finden. Eine gute Möglichkeit, dem etwas entgegenzusetzen, ist das Bogenschießen. Bogenschießen hat einen meditativen Aspekt und wer einmal erfahren hat, wie Stress und Hektik in der Konzentration des Bogenschießens abfallen, wird es nicht mehr missen wollen. Ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung, gepaart mit Konzentration und Loslassen haben eine entschleunigende und entspannende Wirkung.

Das Bogenschießen fördert insbesondere bei suchtkranken Menschen die Balance zwischen Anspannung und Entspannung und verbessert oftmals die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Gemeinsame suchtmittelfreie Aktivitäten und Sport fördern den Zusammenhalt und motivieren, abstinent zu leben.

Dieses Seminar soll als kreativer und praktischer Impuls in der Sucht-Selbsthilfe verstanden werden.
Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich – bitte über das normale Seminar-Anmeldeformular anmelden.

Wochenendseminar vom 20. bis 22.08.2021

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 08.07.2021
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: **„Mein inneres Kind und ich…“**

Um wirklich erwachsen sein zu können, brauchen wir unser inneres Kind.
Das innere Kind steht für die Prägungen aus unserer Kindheit – eine modellhafte Betrachtungsweise unserer positiven wie negativen Erlebniswelten, Gefühlen,

Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Hierzu gehört das ganze Spektrum intensiver Gefühle wie unbändige Freude, abgrundtiefer Schmerz, Glück und Traurigkeit, Intuition und Neugierde, Gefühle, Angst und Wut, die unter bestimmten Bedingungen dem Bewusstsein zugänglich und damit wieder erlebbar werden.
Man weiß, dass die positiven wie negativen Erfahrungen aus unserer Kindheit auch später im Erwachsenenalter große Auswirkungen auf unser Empfinden und Verhalten haben und das kann auch bei Suchterkrankungen eine große Rolle spielen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit unserem inneren Kind befassen und schauen, wie wir positive Erinnerungen und Erlebnisse für uns nutzen können , um negative Erlebnisse und seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen und wie wir Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent lösen können. Kann ein liebevoller Umgang mit uns selbst und anderen eine innere Balance und Zufriedenheit bewirken? Wenn ja, wie schaffen wir das?

Tagesseminar 04.09.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 12.08.2021
Veranstaltungsort: Siegburg/KSI/PC-Schulungsraum
Gruppenleiter, Stellvertreter, Interessierte
TN-Begrenzung: 12

Referentin: Marie Bischoff/Kreuzbund DV Köln

Thema: „Mein PC und ich – was mache ich hier eigentlich?“

Corona hat uns, ganz besonders zur Zeit der harten Kontaktbeschränkungen, gezeigt, wie nützlich PC, Tablet und Smartphone für die Kommunikation sein können – wenn wir richtig damit umgehen können.

Dieses Tagesseminar soll der Auftakt zu einer Seminarreihe zum Thema PC sein. Es sollen Grundkenntnisse über das Innenleben eines PCs und der mitgelieferten Programme vermittelt werden, damit er zukünftig kein Eigenleben mehr führt, sondern das tut, was wir ihm sagen!

Wie kam es überhaupt dazu, dass PCs jetzt allgegenwärtig in unser alltägliches Leben Einzug gehalten haben? Die Antwort ist ganz einfach: **DER MENSCH IST VON NATUR AUS FAUL!** Und wir versuchen immer, unser Leben zu organisieren und zu strukturieren. Von der Erfindung der Zahlen bis zur heutigen Digitalisierung war es ein weiter Weg, über den wir in einem kurzen Abriss etwas erfahren

werden. Danach werden wir uns mit den Bauteilen eines PCs beschäftigen. Nach diesem mehr theoretischen Teil werden wir unseren PC näher kennen lernen.

In praktischen Übungen werden wir herausfinden, wer uns eigentlich da gegenübersteht – wie finde ich die verbauten Komponenten, was fange ich mit diesem Wissen an, wie nützt mir das bei meiner täglichen Arbeit? Was muss ich über meinen PC wissen, um die notwendigen Aufgaben und Arbeiten für die Gruppe und den Kreuzbund erledigen zu können?

Weiter werden wir uns mit dem mitgelieferten Betriebssystem Windows 10 beschäftigen und wie immer steht die Frage nach der Sicherheit am Anfang – die **Sicherheit** meiner Daten und die **Sicherung** meiner Daten. Gerne vernachlässigt, aber ein äußerst wichtiges Kapitel! Was gibt uns Microsoft als Struktur vor, und wie kann ich Windows auf meine eigenen Bedürfnisse zuschneiden und anpassen, damit ich schnell finde, was ich suche und effektiv damit arbeiten kann?

Bei den einzelnen Themen werden wir auch lernen, die Tastatur effektiv einzusetzen, Tastaturkürzel sinnvoll zu nutzen und den Gebrauch der Maus auf ein Minimum zu reduzieren, um der „Maushand“ vorzubeugen. Wer täglich lange am PC sitzt, muss auf eine vernünftig angepasste und gesunde Arbeitsumgebung achten, gerade im Home Office und bei der ehrenamtlichen Arbeit.

Vielleicht wird Euch der Kopf rauchen – aber Ihr werdet auch viel Spaß haben, versprochen!

Tagesseminar 18.09.2021

Frauenseminar

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 02.09.2021
Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3
Keine TN-Begrenzung

Referentin: Susanne Kraus/Kommunikationstraining, Beratung, Coaching

Thema: „Selbstwert – was bin ich (mir) selbst wert?“

Insbesondere die ersten Lebensjahre sind entscheidend für die Bildung eines hohen oder niedrigen Selbstwertgefühls. Aber auch Erfahrungen, sowohl die negativen als auch die positiven, die wir als Erwachsene machen, können das Selbstwertgefühl beeinflussen. Vom Selbstwertgefühl hängen die Erwartungen ab, die wir an uns selbst und unser eigenes Wertekonzept stellen.
Ein gesundes Selbstwertgefühl steht als Gegenpol zu Minderwertigkeitsgefühlen und wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl besitzen, dann bedeutet dies: wir glauben trotz unserer Schwächen und Fehler, liebenswert und wertvoll zu sein.

Das klingt plausibel, ist aber oft gar nicht so einfach!
In diesem Seminar wollen wir uns näher mit unseren Gefühlen und der Beziehung zu uns selbst befassen.
Wie kann ich meine Selbstfürsorge und Beziehung zu mir selbst verbessern, um mein Selbstwertgefühl positiv zu stärken und wie wirkt sich das auf andere und mein Umfeld aus?

Tagesseminar 09.10.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 23.09.2021
Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf,
Hubertusstr. 3
Keine TN-Begrenzung

Referentin: Susanne Kraus/ Kommunikationstraining, Beratung, Coaching

Thema: „Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht und wir leben nicht auf Probe.“

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, viele Dinge sind nur von kurzer Beständigkeit und wir müssen uns immer wieder mit Veränderungen arrangieren. Das kann manchmal dazu führen, dass wir uns wie in einem „Hamsterrad“ ausweglos gefangen fühlen und unser Leben anders verläuft, als wir es uns wünschen.
Wir wollen uns in diesem Seminar mit Themen befassen wie:

- Was will ich und was will ich nicht(mehr)?
- Klarheit über die eigenen Ziele gewinnen
- Deine ganz persönliche Version/Vision eines guten Lebens
- Reflektion persönlicher Einstellungen und Glaubensmuster wie deren Wirkung auf unsere Realität
- Fremdbestimmung kontra Selbstbestimmung

Mit Hilfe von Gruppenübungen, Einzelarbeit und Gesprächen wollen wir einen „Handwerks-koffer“ für ein glückliches Leben zusammenstellen. Wir wollen herausfinden, wie wir mit Hilfe von Selbstverantwortung und Selbstbestimmung unser Leben besser gestalten können.

Wochenendseminar vom 22.-24.10.2021
Frauen und Männer/Gender

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 09.09.2021
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Frauen und Männer – und ihr Umgang mit Krankheit und Gesundheit“

Ein immer wiederkehrendes Thema „Frauen sind anders, Männer aber auch“. Wir wollen das Thema aufgreifen und schauen, ob es auch Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Umgang mit Krankheit und Gesundheit gibt, insbesondere auch mit Blick auf die Suchtentstehung wie Genesung.
„Männer sind schon als Baby blau“ und „Männer kriegen ‘n Herzinfarkt“, so Herbert Grönemeyer in seinem Songtext „Männer“. Stimmt es denn, dass Frauen und Männer unterschiedlich anfällig für bestimmte Krankheitsbilder sind, dass Männer eher einen Herzinfarkt bekommen, während Frauen mehr zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen neigen?
Spannend ist es, auch zu schauen, wie gehen Frauen und wie gehen Männer mit ihrer Gesundheit bzw. ihren

Krankheiten um. Gibt es Unterschiede? Ist es so, dass Frauen öfter und schneller zum Arzt gehen, während Männer meist erst gehen, wenn es weh tut. Wie ernst wird Krankheit und wie wichtig Gesundheit von „Mann und Frau“ genommen und wie spiegelt sich dies bei einer Suchterkrankung wider?

Wochenendseminar vom 12. bis 14.11.2021

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 30.09.2021
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referenten:
Elisabeth Hippler-Schlangen/ Dipl. Sozialarbeiterin
Markus Theis/Dipl. Sozialpädagoge

Thema: **„Selbstregulation – eine der wichtigsten Funktionen unseres Lebens“**

Die Stärke unserer Selbstregulation bestimmt, wie glücklich wir sein können.
Eine gute Selbstregulation zu haben, bedeutet wählen zu können, sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen und Neugier wie Freude auf und über das eigene Leben als Grundgefühle zu haben.
Sind wir nicht fähig, uns gut zu regulieren, so leben wir meist reaktiver und haben das Gefühl, dass das Leben uns

steuert und wir immer nur auf die Anforderungen reagieren.
Wir leben in einem permanenten Gefühl der inneren Anspannung und sind in diesem Funktionsmodus gefangen. Doch, dass wir dadurch häufig unser Körpergefühl verloren haben, fällt uns und anderen oft erst einmal gar nicht auf. Mit der Zeit breiten sich jedoch Unzufriedenheit, Enttäuschung und vielleicht somatische Symptome in unserem Leben aus. Verweilen wir zu lange im Funktionsmodus, fühlen wir uns erschöpft, ausgebrannt und freudlos.

Durch die Reflexion unserer Selbstregulationsfähigkeit wollen wir an diesem Wochenende den Fokus auf unser persönliches Frühwarnsystem und unsere regulierenden Fähigkeiten legen.
Wir werden diese bewusst und spielerisch wahrnehmen, ausprobieren und stärken wollen.

Supervision vom 02. bis 04.07.2021
Vorstand Kreuzbund DV Köln e.V.
AB-Leitungen/Regionalbeauftragte

Anmeldung bis 03.06.2021

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Referentin: Katharina Prünte/Supervisorin

Supervision vom 24.bis 25.07.2021
Kreuzbund ARGE Köln

Anmeldung bis 17.06.2021

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Referentin: Katharina Prünte/Supervisorin

Unsere Tagungshäuser

Katholisch Soziales Institut /KSI

Bergstr. 26, 53721 Siegburg

www.ksi.de –

Maternushaus

Kardinal-Frings-Str. 1-3, 50668 Köln

info@maternushaus.de

Kreuzbund KV-Düsseldorf e.V.

Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf

buero@kreuzbund-duesseldorf.de

50 Jahre Kreuzbund DV Köln e.V.

Jubiläumsfeier 17.07.2021

Anmeldung zur Jubiläumsfeier

Name:

Vorname:

Adresse:

Tel./E-Mail:

Gruppe:

DV:

Begleitung

Name:

Bitte an: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Oder: Kreuzbund DV Köln e.V.
Georgstr. 20, 50676 Köln

Notizen

Bilder: Pixabay - kostenlose Bilder/https://pixabay.com/de

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist!