

 **KOLPING**

Kolping-Bildungswerk  
Diözesanverband Münster



Praxispäckchen

Auflage 2009

## Eine Idee steckt an

**Praxispäckchen für Kolpingsfamilien, die einen Aktionsvorschlag schnell in die Tat umsetzen wollen.**

„Qualifizierte und zeitgemäße Aktions- und Bildungsarbeit wünschen sich die Leute in unserer Gemeinde von KOLPING“, ist die einhellige Meinung Verantwortlicher in Kolpingsfamilien.

Die hier veröffentlichten Praxispäckchen vermitteln das Erlebnis von Nicht-allein-sein, wecken Spaß und Freude am Lernen und machen neugierig nach anderem und anderen.

**Praxispäckchen regen an, machen süchtig,  
stiften Beziehungen: Einfach - schnell - kompakt.**

## Praxispäckchen für die Kolpingsfamilien

Eine Idee mit  
vielen Vorteilen

Ihr findet, ein Praxispäckchen passt in Eure Situation?

Dann geht Ihr so vor:

- Ihr fragt den/die Ansprechpartner/in
- Ihr klärt mit dem Referenten/der Referentin:
  - Ort und Zeit
  - Raumgestaltung
  - Materialien / Medien
  - ggf. Honorar
- Ihr fragt bei uns eine Musterpresseerklärung an

Informationen über Zuschüsse nach dem WBG und Hilfe bei der Kalkulation von Teilnehmer/innen-Gebühren bekommt Ihr bei Jürgen van Deenen, Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld, Tel. 02541-803409, E-Mail: vandeenen@kolping-ms.de

**Darauf könntet Ihr noch achten:**

- Sollten Getränke oder Verpflegung für die Teilnehmer/innen angeboten werden?
- Sind Wegweiser sinnvoll?

Eine ansprechende Raumgestaltung lädt zum Wiederkommen ein!

## Inhalt

<b>KESS erziehen – Abenteuer Pubertät</b>	5
<b>„Achten Sie auf Ihre Wertsachen“</b>	6
Was ist für die Erziehung unserer Kinder wertvoll?	
<b>Familienbilder bei Kolping</b>	7
Familie zwischen Ideal und Realität	
<b>Saulus und Paulus – das Geheimnis der ungleichen Zwillinge</b>	8
<b>Biblisches Mahl</b>	9
<b>„Da hab ich dich getragen“</b> Wendepunkte in meinem Leben –	
Chance zu neuen Aufbrüchen	10
<b>Gehirn-Jogging – Ich will geistig fit bleiben!</b>	11
<b>Zusammenspiel</b>	
Ein spielerisches Wochenende für Spielefans jeden Alters	12
<b>Altes Haus wird wieder jung</b>	
Energetische Sanierung von Wohngebäuden	13
<b>Solidarisch und gerecht</b>	
Das Rentenmodell der katholischen Verbände	14
<b>Das habe ich mir verdient, dafür habe ich gearbeitet</b>	15
<b>Ehrenamt ist schweres Amt?</b>	16
<b>„Der Weg der Gebrauchtkleider“</b> Warum Kleidersammlung	17
<b>Der Darm im Zentrum</b>	18
Praxispäckchen 2008 – Übersicht	19

## KESS erziehen

## Abenteuer Pubertät

### Thema/Inhalt:

Eltern bekommen Raum und Anregungen, sich konstruktiv mit den Herausforderungen der Pubertät auseinanderzusetzen. Ein Besuch des Basiskurses „KESS-erziehen“ ist nicht Voraussetzung.

### Zielgruppe:

Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 16 Jahren

### Ziele:

Der Kurs unterstützt Eltern in folgenden Bereichen:

- Entwicklung eines positiven Lebens- und Selbstwertgefühls beim Jugendlichen
- respektvoll Grenzen setzen
- den Jugendlichen und sich selber ermutigen

- Entwicklung von Kooperation – bei aller Abgrenzung
- jugendliche Verhaltensweisen verstehen und angemessen darauf reagieren

### Zeitlicher Umfang:

fünf Kursabende, jeweils 3 Unterrichtsstunden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

8 - 12 Personen

### Ansprechpartnerin:

Kolping-Bildungswerk DV Münster GmbH

Carolin Olbrich

Telefon: 02541-803443

E-Mail: olbrich@kolping-ms.de

## „Achten Sie auf Ihre Wertsachen“

Was ist für die Erziehung unserer Kinder wertvoll?

### Thema/Inhalt:

„Ehrlich währt am längsten“ heißt es in einem Sprichwort. Es scheint allerdings wenige zu geben, die so lange warten wollen ...

Aber warum ist das so?

In verschiedenen Situationen des täglichen Lebens müssen wir Entscheidungen treffen und dabei berücksichtigen, was wir für gut und richtig halten. Schon ganz alltägliche Gewissensfragen lassen sich in einer immer vielfältigeren Welt aber manchmal gar nicht so leicht beantworten. Wir brauchen gerade als Erziehende einen Kompass für unsere Entscheidungen, eine Hilfe bei der Antwort auf die Frage: Was ist richtig oder falsch? Was ist gut oder böse? Hinter allem steht die Frage, was mir wichtig ist in meinem Leben, in meiner Familie, bei der Erziehung meiner Kinder, besonders auch in religiösen Fragen.

### Zielgruppe:

Eltern von Kindern aller Altersstufen

### Ziele:

sich die eigenen Werte bewusst machen, über Auswirkungen auf den Erziehungsalltag nachdenken, Austausch und gegenseitige Anregung

### Zeitlicher Umfang:

2 - 3 Unterrichtsstunden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

7 - 25 Personen

### Ansprechpartnerin:

Referat Ehe - Familie - Partnerschaft

Carolin Olbrich

Telefon: 02541/803-443

E-Mail: olbrich@kolping-ms.de

## Familienbilder bei Kolping

Familie zwischen Ideal und Realität

### Thema/Inhalt:

Wie leben Familien heute? Und wie könnten sie leben?

Welche Konsequenzen hat das eigene Familienbild für die Kolpingsfamilie?

- in Bezug auf die Haltung, Einstellung gegenüber Familien, gegenüber den Mitgliedern
- in Bezug auf die Angebote und ihre Rahmenbedingungen

### Zielgruppe:

Erwachsene jeden Alters, Jugendliche

### Ziele:

- Kennenlernen und Bewusstmachen eigener und fremder Bilder von Familie
- Wahrnehmung verschiedener Familienformen, der Veränderung der Geschlechterrollen und Lebensbedingungen

- Erkennen, was Familie ausmacht, was sie bedroht

- Konsequenzen für die Teilnehmer selbst und für den Alltag der Kolpingsfamilie

### Zeitlicher Umfang:

3 - 4 Unterrichtsstunden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

7 - 30 Personen

### Ansprechpartnerin:

Diözesanfachausschuss Lebenswege - Menschenwege

Carolin Olbrich

Telefon: 02541/803-443

E-Mail: olbrich@kolping-ms.de

## Saulus und Paulus

Das Geheimnis der ungleichen Zwillinge...

### Thema/Inhalt:

Ein Mensch und zwei Charaktere?

Ein Mensch und zwei Gesichter?

- wem folge ich
- wem traue ich

### Zielgruppe:

Erwachsene / Senioren

### Ziele:

Das eigene ICH erkennen

### Zeitlicher Umfang:

Tagesangebot mit Möglichkeit der Pausen

Kann auch nachmittags stattfinden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

10 - 20 Personen

### Ansprechpartnerin:

Diakon Michael Rübo, Präses KF Kleve

Telefon: 02821-9780863

E-Mail: m.ruebo@kisters-stiftung.de

## Biblisches Mahl

### Thema/Inhalt:

Beim „Biblischen Mahl“ wollen die Teilnehmer miteinander essen, beten, singen und miteinander ins Gespräch kommen, also Gemeinschaft feiern.

Es gibt Speisen, die auch in der Bibel vorkommen bzw. sich herleiten lassen und dort ihre Bedeutung haben. Die Teilnehmer werden an diesem Abend miteinander beten, singen, sprechen, essen, mithin Gemeinschaft feiern. Zum „Biblischen Mahl“ gehören Brot, Wein, Wasser, Milch, Honig, Obst, Fisch, Lamm usw.

### Zielgruppe:

Alle Altersgruppen einer Kolpingsfamilie

### Zeitlicher Umfang:

Zeitraum: Fastenzeit

Abendveranstaltung – Dauer 19.00 – ca. 22.00 Uhr

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

je nach Örtlichkeit: 25 - 30 Personen

### Ansprechpartner:

Hans-Josef Dirksmeyer

Mitglied im Fachausschuss „Geschmack am Glauben finden“

Telefon: 05454/389

### Anmerkung:

Ich kann das Biblische Mahl mit durchführen, wenn es terminlich möglich ist.

Es besteht auch die Möglichkeit, mit einer Kolpingsfamilie vorher die Planung zu besprechen und ihr die Texte zur Verfügung zu stellen, so dass sie den Abend in eigener Regie durchführen kann.

## „Da hab ich dich getragen“

### Wendepunkte in meinem Leben – Chance zu neuen Aufbrüchen

#### Thema/Inhalt:

- Biographiearbeit
- Schwerpunkt Lebenswendepunkte wie Prüfungen, Krankheit, Hochzeit, Wohnort- und Arbeitsplatzwechsel, Unfall und Tod

#### Zielgruppe:

Jugendliche / Erwachsene, die Wendepunkte in ihrem Leben erkennen und bearbeiten wollen

#### Ziele:

- das eigene Leben betrachten und Muster erkennen
- in den Umbrüchen des Lebens Chancen für neue Aufbrüche erkennen
- Schritte für den weiteren Lebensweg erarbeiten

#### Zeitlicher Umfang:

Tages- bzw. Abendveranstaltung  
3 - 8 Stunden

#### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

10 - 16 Personen

#### Ansprechpartnerin:

Kolpingwerk DV Münster,  
Ursula Hüllen  
Diözesanseelsorgerin, Geistliche Begleiterin  
Telefon: 02541 – 803467  
E-Mail: huellen@kolping-ms.de

## Gehirn-Jogging

### Ich will geistig fit bleiben!

#### Thema/Inhalt:

Gedächtnistraining; Informationen über mentale Fähigkeiten und Training der geistigen Leistungsfähigkeit

#### Zielgruppe:

Personen, die für ihre geistige Fitness etwas tun wollen

#### Ziele:

Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie größere Flexibilität im Denken

#### Zeitlicher Umfang:

2 - 3 Unterrichtsstunden

#### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

8 - 15 Personen

#### Ansprechpartnerin:

Monika Seesing, Coesfeld  
Telefon: 02541/87870

## Zusammenspiel

ein spielerisches Wochenende  
für Spielefans jeden Alters

### Thema/Inhalt:

- Kennenlernen neuer und Wiedererfahren alter Spiele:  
Vom Spielbrett...
- ...bis zur Kooperationsübung, schnelle oder langsame  
bzw. taktische oder...
- ...kreative Spiele
- Ausprobieren von Spielvarianten altbekannter Spiele für  
draußen und drinnen

### Zielgruppe:

Spielerfans jeden Alters (von 9 bis 99 Jahren)

### Ziele:

- Freude am Spielen wieder entdecken
- Austausch von jungen und alten Menschen fördern

### Zeitlicher Umfang:

ein Wochenende

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

ab 8 Personen

### Ansprechpartner:

Kolpingjugend DV Münster

Jens Effkemann

Telefon: 02541-803462

E-Mail: effkemann@kolping-ms.de



## Altes Haus wird wieder jung

Energetische Sanierung  
von Wohngebäuden

### Thema/Inhalt:

- Bio-, Wind-, Sonnen- und  
Wasserkraft-Energienutzung
- Altersklassen von Wohngebäuden in NRW /  
Bestandsaufnahme
- Aufteilung des Energieverbrauchs der Haushalte
- Typische Wärmeverluste eines Hauses
- Mögliche Energieeinsparungen im Gebäudebestand /  
Einfamilienhäuser, Reihenhäuser
- Altbausanierung – kostengünstig energetisch modernisieren

### Zielgruppe:

Interessierte Jugendliche und Erwachsene, Haus- und Immobilienbesitzer

### Ziele:

Die hochaktuelle Gesamthematik Energieeinsparung / Klimawandel soll bei den Zielgruppen die Sensibilität und die Bereit-

schaft wecken, auf Grund der gegebenen Detailinformationen jeweils in ihrem persönlichen Umfeld zielführende Maßnahmen zur Verringerung des Energieverbrauchs zu ergreifen.

### Zeitlicher Umfang:

Tages- bzw. Abendveranstaltungen,  
je nach Zielgruppe 3 bis 6 Stunden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

richtet sich jeweils nach der Zielgruppe und dem Thema

### Ansprechpartner:

Kolping-Bildungswerk DV Münster GmbH

Bernd Wiesel

Telefon: 02541/803-01

E-Mail: wiesel@kolping-ms.de

## Solidarisch und gerecht

## Das Rentenmodell der katholischen Verbände

### Thema/Inhalt:

Die hohe Arbeitslosigkeit, der Rückgang sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung, die Zunahme von unterbrochenen Erwerbsbiografien, die unzureichende Berücksichtigung der Erziehungsleistungen von Eltern und die Alterung der Gesellschaft stellen die sozialen Sicherungssysteme vor große Herausforderungen.

Das Rentenmodell der katholischen Verbände ist eine zukunftsfähige Antwort auf diese Herausforderungen.

### Zielgruppe:

Jugendliche in und nach der Ausbildung in der Berufs- und Arbeitswelt, junge Familien, Arbeitslose, Rentenbezieher.

### Ziele:

Ziel des Rentenmodells ist die soziale Sicherheit im Alter und die Stärkung des solidarischen Ausgleichs in der Gesellschaft.

Die Teilnehmer/-innen sollen einen Überblick über die Eckpunkte des Rentenmodells bekommen und darüber hinaus sensibilisiert werden, für die eigene Alterssicherung Vorsorge zu treffen.

### Zeitlicher Umfang:

Tages- bzw. Abendveranstaltungen, je nach Zielgruppe 3 bis 6 Stunden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

ab 8 Personen

### Ansprechpartner:

Kolping-Bildungswerk DV Münster GmbH

Bernd Wiesel

Telefon: 02541/803-01

E-Mail: wiesel@kolping-ms.de

## Das habe ich mir verdient,

## dafür habe ich gearbeitet

### Thema/Inhalt:

Was bedeutet Generationengerechtigkeit?

Das Solidaritätsprinzip in der sozialen Sicherheit?

Wer lebt auf wessen Kosten?

### Zielgruppe:

Erwachsene / Senioren

### Ziele:

Die Staatsverschuldung steigt, die Sozialkassen sind leer, die Rentenzusage steht. Das bringt die Jungen in Rage. Konflikte der Generationen sollen an dem Abend benannt und Lösungsmöglichkeiten diskutiert werden.

### Zeitlicher Umfang:

Abendveranstaltung,

kann auch nachmittags stattfinden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

Keine Begrenzung

### Ansprechpartner:

Diakon Michael Rübo, Präses KF Kleve

Telefon: 02821/9780863

E-Mail: m.ruebo@kisters-stiftung.de



## Ehrenamt ist schweres Amt?

### Thema/Inhalt:

- Die Bedeutung des Ehrenamtes für Gesellschaft und Kirche
- Die Bedeutung des Ehrenamtes für meine Person

### Zielgruppe:

Erwachsene / Senioren

### Ziele:

Freude und Bereitschaft am Ehrenamt erhalten und Interesse dafür wecken

### Zeitlicher Umfang:

Abendveranstaltung,  
kann auch nachmittags stattfinden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

Keine Begrenzung

### Ansprechpartner:

Diakon Michael Rübo, Präses KF Kleve  
Telefon: 02821/9780863  
E-Mail: m.ruebo@kisters-stiftung.de

## „Der Weg der Gebrauchtkleider“

### Warum Kleidersammlung

### Thema/Inhalt:

- Kleidersammlung als Finanzierungsmöglichkeit für Kolpingsfamilien
- Welche Mengen können erwartet werden
- Welche Sammelformen gibt es

### Zielgruppe:

- Kolpingsfamilien, die ein Finanzierungskonzept suchen
- Interessierte, die Kleidersammlungen bisher skeptisch oder wohlwollend sehen

### Zeitlicher Umfang:

Abendveranstaltung  
ca. 1,5 bis 2 Stunden

### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

Personenanzahl nach Raumgröße  
Keine Begrenzung

### Ansprechpartner:

Kolpingsfamilie Werne a.d. Lippe  
Christoph Böckenbrink, Vorsitzender  
Alte Münsterstr. 12  
59368 Werne  
Telefon: 02389/533237  
E-Mail: boeckenbrink@online.de

## Der Darm im Zentrum

### Ärzte des Darmkrebszentrums Raphaelsklinik Münster informieren

#### Thema/Inhalt:

- Von Hämorrhoiden, Polypen und Geschwüren:  
Der Darm – ein komplexes Organ
- Vorbeugende Maßnahmen – was sollte man beachten?
- Keine Angst vor der Darmspiegelung
- Diagnose Krebs – Wie geht's weiter?
- Leben mit chronischen Darmerkrankungen
- Welche Selbsthilfegruppen gibt es?

#### Zielgruppe:

Betroffene und Interessierte jeden Alters



#### Ziele:

- Sensibilisierung für Darm-Erkrankungen
- Abbau von Hemmschwellen, wenn es um Hämorrhoiden oder andere Darm-Erkrankungen geht
- Abbau von Ängsten vor Darmspiegelungen
- Vermittlung kompetenter Gesprächspartner

#### Zeitlicher Umfang:

ca. 3 Zeitstunden

#### Min./Max. Teilnehmer-Zahl:

ab 15 Personen

#### Ansprechpartnerin:

Raphaelsklinik Münster GmbH · Darmkrebszentrum  
Loerstraße 23  
48143 Münster  
Telefon: 0251.5007-3333  
E-Mail: [info@darmkrebszentrum-muenster.de](mailto:info@darmkrebszentrum-muenster.de)  
[www.darmkrebszentrum-muenster.de](http://www.darmkrebszentrum-muenster.de)

## Praxispäckchen 2008

#### Hier findet Ihr eine Übersicht der ersten Auflage unserer Praxispäckchen:

- Ohne Kinder sehen wir alt aus! Die demografische Entwicklung und ihre Auswirkungen
- Rabenmütter – eine deutsche Erfindung? Zur Situation von berufstätigen Müttern
- KESS erziehen
- Gemeinsam sind wir stark – Teamwork und soziale Kompetenz im Hochseilgarten
- Initiative Familienwahlrecht: Mehr politischer Einfluss für Familien – ein Stimmrecht für Kinder
- Familienarmut, Kinderarmut in Deutschland – die finanzielle Situation von Familien mit Kindern
- Internetnutzung für Kinder – was Eltern beachten sollten
- Unsere Kinder verlassen das Haus – Trauerarbeit und Neuanfang
- Schnupperwochenende
- Gruppenleitungsgrundkurs
- Spieleschulung
- Leiterschulung für eine Freizeit
- Aufbau von Jugendarbeit
- Babysitterkurs
- Handynutzung für Senioren
- Altersvorsorge jetzt! Wie packe ich es an?
- Kolping im Handwerk
- Bewerbungstraining
- „War einst ein braver Junggesell“
- „Kolping“ – von braven Gesellen zu streitbaren Sozialreformern.
- Das Klima machts! Der Ton macht die Musik
- „Die Speise der Götter“
- „Komm und iss, sonst ist der Weg zu weit für dich“
- Gerecht oder ungerecht?
- „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind“
- Starke Frauen – Vorbilder für mein Leben?!
- Vater Abraham hat viele Söhne – Die drei monotheistischen Religionen
- Weniger ist mehr? Ein Wüstentag

**Auf Anforderung senden wir gern detaillierte Informationen zu.**