



Kurse und Kreatives im Beratungshaus Untereschbach

Das Beratungshaus Untereschbach des Vereins Die Kette e.V. ist offen für alle Menschen aus dem Süden des Rheinisch- Bergischen Kreises. Die Beratungsangebote und offenen Freizeittreffs stehen allen Bürgern zur Verfügung. Eine Besonderheit ist die Kooperation mit anderen Trägern, die ihre Dienste im Beratungshaus unter einem Dach anbieten. Aktuell arbeiten wir mit folgenden Kooperationspartnern zusammen:

- Caritas RheinBerg/ Diakonie Köln und Region (Schuldnerberatung, Suchtberatung, Netzwerk Wohnungsnot)
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)
- Pfarrverband Overath

Für weitere Kooperationen sind wir offen.

Wir beraten

- Menschen in Krisensituationen
- Menschen, die soziale Kontakte suchen
- Menschen mit und ohne Behinderung
- Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige
- Menschen mit Suchterkrankung

Die Kette e.V. hält derzeit im Beratungshaus folgende Angebote vor:

- Beratung in den Bereichen Tagesstruktur, Arbeit, Wohnen, Sucht, Schulden, Hilfen im Alter
- Freizeitangebote wie „Offener Treff“, Trommelgruppe, Tanztherapie für Frauen, Triologischer Gesprächskreis
- Beratung durch den Sozialdienst
- Projekt „Peer Counseling“ (Menschen mit Behinderungen beraten Menschen mit und ohne Behinderungen)
- Raum und Unterstützung für Interessen- und Selbsthilfegruppen

Im 2. Halbjahr 2019 bieten wir den Bürgerinnen und Bürgern aus dem Süden des Rheinisch Bergischen Kreises verschiedene Kursangebote an:

Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Frauen:

Sa., 03.08. + So., 04.08.2019, jeweils von 11 - 16 Uhr
Beratungshaus Untereschbach, Friedensweg 7, 51491 Overath-Untereschbach
(Teilnehmergebühr insgesamt 20 € pro Person für beide Tage)

Jede Frau kennt Situationen, die ihr nicht gefallen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. Es gibt ganz unterschiedliche Tricks und Ideen sich zu wehren.

Selbstverteidigung ist nicht nur treten und schlagen.

Sich wehren ist viel öfter: Nein sagen, Hilfe holen, die eigene Meinung sagen, brüllen, weglaufen...

Wir allen kennen viele Möglichkeiten uns zu verteidigen. Im Kurs werden alltagstaugliche neue und bekannte Strategien geübt.

Ein Kurs setzt sich aus Übungen zu Körpersprache, Wahrnehmungsübungen, Selbstverteidigungstechniken, Rollenspiel, Gesprächsrunden und mehr zusammen.

Die Gruppengröße beträgt 8 Teilnehmerinnen.



Scherenschnitt nach Henri Matisse:

Sa., 28.09.2019, 15 - 17 Uhr

Beratungshaus Untereschbach, Friedensweg 7, 51491 Overath-Untereschbach
(Teilnehmergebühr 7 € inklusive Material)

Eine entspannte Heiterkeit und Ungezwungenheit strahlen die Scherenschnitte von Henri Matisse aus. Sie entstanden ab 1941, als der französische Künstler nach einer Krebserkrankung mit zahlreichen Folgegebrechen geschwächt wurde. Die Scherenschnitte zeigen Personen, Sterne, Algen, Blumen und verschiedene Tiere. Keine Form hat ein Muss, alle wirken spontan geschnitten. Der Fantasie des Betrachters sind keine Grenzen gesetzt. So können auch wir die Formen freihändig oder nach Schablone schneiden und eine eigene Komposition erstellen.

Jeder Teilnehmer erstellt eine eigene Arbeit und bei genügend Zeit wird eine große gemeinsame Arbeit erstellt.

Alle Materialien werden mitgebracht! Die Gruppengröße beträgt 8 Teilnehmer/innen.

Workshop Kreatives Schreiben:

Sa., 5.10.2019, 15 - 18 Uhr

Beratungshaus Untereschbach, Friedensweg 7, 51491 Overath-Untereschbach
(Teilnehmergebühr 5 €)

Das Schreiben ist sowohl Mittel der Kommunikation als auch Ausdruck von Persönlichkeit - und entwickelt bei genauerer Betrachtung in beiderlei Hinsicht ein erstaunliches Potential. Der Schwerpunkt des Seminars liegt daher auf dem zwanglosen und spielerischen Ausprobieren neuer kreativer Techniken und Ideen, die einen frischen Blick auf den eigenen Schreibprozess ermöglichen. Somit bietet das Seminar einen hohen praktischen Nutzen, zudem werden die Grundgedanken des Kreativen Schreibens und neue Erkenntnisse aus der Kreativitätsforschung vermittelt. Die Gruppengröße beträgt 10 Teilnehmer/innen.

Für nähere Informationen wenden Sie sich gerne an B. Thissen (0173/ 78 65 831) oder K. Jansen (02202/ 25 61 291).

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich, per Fax oder per Mail spätestens 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin an.

Die Kette e.V.

Hr. Jansen

Paffrather Str. 70

51465 Bergisch Gladbach

Fax: 02202 2561 260

K.Jansen@die-kette.de

Beim Selbstverteidigungskurs erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Zahlungsaufforderung mit unseren Kontodaten. Nach Zahlungseingang erhalten Sie eine Teilnahmezusage von uns. Bei den anderen Kursen entrichten Sie die Gebühr bitte in bar zu Beginn der Veranstaltung.