

„Rushhour des Lebens“ wird die Zeit genannt, in der alles zusammenfällt: Kinder, Karriere und die Unterstützung älterer Angehöriger. Eigene Interessen werden häufig hinten angestellt. Mit unseren Veranstaltungen für Arbeitnehmer*innen wollen wir ein Angebot zur Fortbildung und zum Austausch in dieser Lebensphase schaffen.

Bildungsfahrt nach Berlin „Demokratie braucht Demokraten“

Pandemie, Klimakrise, die Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten... Die letzten Jahre boten reichlich Anlässe für Hass und Hetze. Jedes einzelne Ereignis verfügt über die Kraft, Gesellschaften zu sprengen. Das demokratische System, in dem wir leben, wird infrage gestellt. Wir werden der Frage nachgehen, wie gut unsere Demokratie und unsere Verfassung gegen Angriffe durch Feinde unserer Verfassung geschützt sind. Dazu diskutieren wir mit Politiker*innen über unsere demokratischen Strukturen, und die Folgen populistischer und extremistischer Angriffe darauf. Wir schauen uns an, aus welchen historischen Zusammenhängen heraus unsere heutige Demokratie entstanden ist, dazu besuchen wir die Gedenkstätten Sachsenhausen und Hohenschönhausen.

Datum: 10. bis 14. Juni 2024

Ort: Berlin

Teilnahmebeitrag: 430 €

Darin enthalten:

An- und Abreise, Übernachtung inkl. Frühstück und Abendessen sowie alle Programmpunkte.

Anmeldefrist: 31. Mai 2024

Verantwortliche:

Oliver Bühl (pädagogischer Leiter, KAB Aachen) und Annika Triller M.A. (Historikerin)

Kleine Auszeit Bogenschießen für Groß und Klein

Achtsam und fokussiert das eigene innere Befinden zu mehr Ruhe und Gelassenheit verändern. Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der Du Deine Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrnehmen kannst. Schon mit dem Spannen des Bogens beginnt dies. In zwei Veranstaltungen laden wir Arbeitnehmer*innen bzw. Arbeitnehmer*innen in Begleitung eines Kindes ab 11 Jahren dazu ein, Kraft und Energie zu tanken.

Datum: 15. Juni 2024

Zeit: 10.00 bis 13.00 Uhr
für Arbeitnehmer*innen

und 14.00 bis 17.30 Uhr
für Arbeitnehmer*innen
in Begleitung eines Kindes

Ort: Haus Altenberg

Teilnahmebeitrag:
25 € (20 € für KAB-Mitglieder)

Anmeldefrist: 13.05.2024

Referentin: Ute Zumkeller (Sozialpädagogin)

Und wo bleibe ich? Tipps und Tricks für unverzweckte Zeit

Zwischen Arbeit, Kinder aus der Kita abholen, Abendessen mit der Familie und der Hilfe für pflegebedürftige Eltern, bleibt oft nicht viel Zeit, sich um eigene Bedürfnisse zu kümmern.

Gemeinsam mit der Theologin Ann-Kathrin Wiemer beschäftigen wir uns mit den Fragen „Wie priorisiere ich Aufgaben, um nicht gestresst zu werden?“ und „Wie finde ich trotz aller Verpflichtungen genug Zeit für mich selbst?“. Wir bekommen Tipps, wie wir mit einem stressigen Alltag gut umgehen können.



Datum: 26. Juni 2024

Zeit: 20.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Online

Die Einwahldaten für den Termin findest du

hier: <https://us06web.zoom.us/j/89470143568?pwd=j4JYpXUMxZVSf0XXwujmssl67cSbL.1>

Um Anmeldung wird gebeten

Referentin: Ann-Kathrin Wiemer (Theologin)



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER WWW.KABDVKOELN.DE