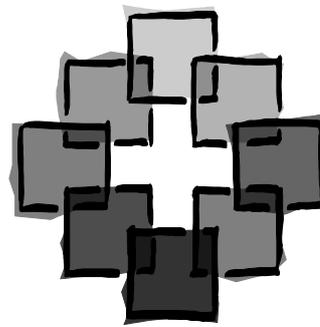


## 5. Sonntag im Jahreskreis – 4. Februar 2024

1. Lesung: Ijob 7, 1-4.6-7  
2. Lesung: 1 Kor 9, 16-19.22-23  
Evangelium: Mk 1, 29-39

# PFARR- NACHRICHTEN



**Katholische Kirche  
in Frechen**

## Wort für die Woche

### 5. Sonntag im Jahreskreis „Heilen – beten – verkündigen“-

Die wichtigsten Inhalte im ersten Kapitel des Markus Evangeliums sind: Heilen – Beten – Verkünden. Diese drei Tätigkeiten sind die Aufträge Jesu Christi. Sie sind auch die wichtigsten Inhalte eines christlichen Lebens. Wir sehen den Grund, warum er auf die Erde gekommen ist und was seine Sendung vom Vater ist. Es ist nämlich ein Dreifaches: Wir sehen den heilenden Jesus, den betenden Jesus und den verkündenden Jesus.

**Erstens:** Jesus bringt die Heilung. Jesus ist der Heiland. Er ist gekommen, um die Kranken gesund zu machen. Blinde können wieder sehen, Lahme wieder gehen, Stumme wieder hören, Tote weckt er wieder zum Leben auf und noch viele andere Kranke werden geheilt. Im heutigen Evangelium haben wir gehört, dass Jesus die Schwiegermutter des Petrus geheilt hat. Er richtet sie auf und das Fieber weicht von ihr. Am Abend werden dann alle Kranken und Besessenen zu Jesus gebracht. Er heilt viele und treibt die Dämonen aus. Die heilsame Zuwendung zu den Kranken ist ein Grundzug des Wirkens Jesu. Für uns Christen bedeutet das einen Auftrag, uns auch den Kranken zuzuwenden. Durch die Nähe und die Zeit, die wir einem Kranken schenken, können wir ihn ermutigen, trösten und aufrichten. Wir haben auch diesen Auftrag von Jesus bekommen. Er hat seinen Jüngern gesagt: Heilt die Kranken. Treibt die Dämonen aus und verkündet das Evangelium. Was hat das mit dem heilenden Jesus zu tun? Jesus selbst bringt das Beispiel vom guten Hirten, der dem verlorenen Schaf nachgeht. Wir sollen versuchen, die verlorenen Menschen wieder zurück zu gewinnen. Es heißt im Evangelium, sie sprachen mit Jesus über diese kranke Frau, und er ging zu dieser Frau. Mit Jesus sprechen heißt beten. Wir können beten, mit Jesus sprechen und ihn bitten, in dieser schwierigen Zeit zu helfen.

**Zweitens:** Jesus betet. Das Zweite ist, dass Jesus uns ein Beispiel gibt und selbst betet. Im heutigen Evangelium haben wir gehört, dass Jesus früh aufsteht und an einen einsamen Ort geht um zu beten. Jesus hat viel gebetet. Zum Beispiel: Er hat 40 Tage in der Wüste gefastet und gebetet bevor sein öffentliches Wirken begonnen hat. Bevor er am Kreuz gestorben ist, hat er gebetet. Es gibt das Gemeinschaftsgebet und es gibt das persönliche Gebet eines Einzelnen. Beide haben ihre Stärken und sollen in unserem Leben ihren Platz haben. Wir brauchen beides. Die Gemeinschaft wird uns im Gebet

*Fortsetzung auf Seite 2*

### Kollekten

3./4. Februar: Reparaturkollekte  
10./11. Februar: für die Gemeinden

### Öffnungszeiten

#### der Büros an Karneval

#### Weiberfastnacht, 8. Februar

Das Pastoralbüro St. Audomar ist nur vormittags von 9.00 bis 12.00 Uhr geöffnet. Das Büro in Buschbell bleibt geschlossen.

#### Rosenmontag, 12. Februar

Alle Büros sind geschlossen.

### Sonderausgabe Fastenzeit

Am kommenden **Sonntag, 11. Februar**, erscheint die Sonderausgabe der Pfarrnachrichten „Ostern entgegengehen“ als **Doppelausgabe** mit den Terminen vom **10. bis 25. Februar**. Dort finden Sie auch alle Termine und Gottesdienstzeiten der Fasten- und Ostertage. Der Redaktionsschluss ist am Dienstag, 6. Februar.

### Pfarrnachrichten / Internet

*Mail-Adresse für Texte und Termine:*

[redaktion@kirche-in-frechen.de](mailto:redaktion@kirche-in-frechen.de)

*Redaktionsschluss:* dienstags,

18.00 Uhr. *Besuchen Sie auch unsere*

*Homepage:*

[www.kirche-in-frechen.de](http://www.kirche-in-frechen.de)

*Pfarrnachrichten als Newsletter:*

Bei Interesse melden Sie sich auf unserer Internetseite an.



## Fortsetzung Wort für die Woche:

tragen. Aber manchmal beten wir gerne ganz allein im Stillen. Jesus suchte auch die Einsamkeit und die Stille, die wichtig für das Gebet ist. Beten heißt, wie gesagt, Sprechen mit Gott. Wir spüren beim Beten einen inneren Frieden, eine tiefe Geborgenheit in Gott.

**Drittens:** Jesus verkündet. Nach dem Gebet sagte Jesus zu seinen Jüngern: Verkündet meine Botschaft, d.h. predigt. Das ist sehr wichtig für jeden Prediger, dass er vorher ins Gebet geht. Jeder Prediger soll vorher den Heiligen Geist bitten, dass er ihm das Richtige eingibt, was er sagen soll. Er soll dann die Wahrheit verkünden. Er soll diese Wahrheit versuchen, mit Überzeugung und mit Begeisterung zu vermitteln. Damit viele Menschen seinen Worten glauben. Die Aufgabe eines Verkünders des katholischen Glaubens ist, das, was Jesus uns geoffenbart hat, weiterzusagen. Der Heilige Paulus sagt uns: „Der Glaube kommt vom Hören“. So ist der Predigtendienst eine wichtige Aufgabe, die wir nicht unterschätzen dürfen. Die Botschaft Christi muss weitergesagt werden! Die Verkündigung passiert nicht nur in der Kirche. Sie geschieht dort, wo Eltern und Großeltern den Kindern und Enkeln von Jesus erzählen, wo sie ihnen aus der Kinderbibel vorlesen und sich Zeit für ihre Fragen nehmen. Wir sind berufen zu dem Einsamen zu gehen, der niemanden hat. Wir sind eingeladen zum Kranken zu gehen, der da liegt und leidet und Nähe und Trost braucht. Wir sind berufen zu allen Menschen zu gehen und ihnen zu offenbaren, dass Gott alle Menschen als seine Kinder liebt und in sein Herz geschlossen hat! Wir werden im heutigen Evangelium erinnert, dass Jesus gekommen ist, um zu heilen, zu beten und zu verkündigen. Es ist die Aufgabe der Kirche und wir sind dazu berufen. Amen

*Kaplan Sebastian Derick-Andrady*

## Aus der Pfarreiengemeinschaft

**HI. Messen an Karneval**

- Am **Mittwoch, 7. Februar**, wird um 18.00 Uhr die HI. Messe in St. Ulrich vom Kapellenchor mit kölschen Liedern mitgestaltet.
- An **Weiberfastnacht, 8. Februar**, ist um 9.00 Uhr eine kölsche Mess in St. Mariä Himmelfahrt, Grefrath. Anschließend Frühstück im Pfarrheim.  
**Die HI. Messen in St. Severin und St. Antonius fallen aus!**
- Am Karnevalswochenende **10. / 11. Februar** fallen die HI. Messen in St. Mauritius und St. Severin aus.

**Erlebnisreise nach Indien**

Pater Matthäus plant und organisiert für die Zeit vom 13.10. bis 27.10.2024 eine Erlebnisreise in sein Heimatland. Diese Reise umfasst einige Ziele in Nord- und Südindien, z. B. Delhi, Tajmahal, Karnataka, Tamilnadu und Kerala (Urkirchen von Apostel Thomas gegründet). Der Infoabend für alle Interessierten ist am **Donnerstag, 22. Februar**, um 20.00 Uhr im Pfarrsaal St. Ulrich.

## Aus der Pfarreiengemeinschaft

**Mittwoch, 7. Februar**

14.30 Uhr, Pfarrhaus St. Audomar  
Dienstgespräch des Seelsorgeteams  
19.30 Uhr, Pfarrhaus St. Audomar  
Redaktionssitzung Ein|blick

## Aus den Gemeinden

**Montag, 5. Februar**

16.30 Uhr, Pfarrheim St. Audomar  
kfd-Gymnastik

**Dienstag, 6. Februar**

15.00 Uhr, Haus Burggraben  
Frauen-Themen-Café  
15.00 Uhr, Hildeboldsaal  
Der Kirchenchor besucht den Altenclub St. Sebastianus und singt kölsche Lieder

**Mittwoch, 7. Februar**

9.45 Uhr, Haus Burggraben  
kfd-Frühstück  
14.30 Uhr, Pfarrheim St. Severin  
Begegnungstreff  
19.30 Uhr, Hildeboldzentrum, Bücherei  
Ortsausschusssitzung

**Donnerstag, 8. Februar**

11.00 Uhr, Pfarrheim St. Ulrich  
karnevalistisches Frühstück des Seniorenclubs

**Taizé-Gebet**

Herzliche Einladung zum nächsten Taizé-Gebet am **Freitag, 16. Februar**, von 20.15 bis 21.00 Uhr in St. Maria Königin! Gemeinsam singen, beten und Gottes Gegenwart in der Stille erfahren – Aufatmen für die Seele in herausfordernden Zeiten. Um 19.45 Uhr proben wir in der Kirche mit allen, die eine zweite Stimme lernen möchten.

Im Anschluss Beisammensein mit Getränk (Weinspende willkommen!) und Knabberei.

*Beate Schweer, Ingrid Engbroks und Ruth Linden*



## Gemeindetreff an Karnevals- sonntag in St. Audomar

Im Februar findet der Gemeindetreff nicht wie üblich am 1. Sonntag im Monat statt. Stattdessen bietet das Gemeindetreffteam am **Karnevals-sonntag, 11. Februar**, wieder eine Karnevalsparty von 12.00 bis 19.00 Uhr an. Um besser planen zu können, muss man sich hierfür im Pastoralbüro St. Audomar anmelden. Für Speisen und Getränke sind 15 € pro Erwachsenen und 10 € für Jugendliche ab 16 Jahren zu entrichten. Wer Lust hat, kann einen Kuchen oder Salat spenden. Wer helfen kann, meldet sich bitte bei Familie Pape, Tel. 15797. Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag.

*Erika Pape*

## Jahresabschluss

Der Jahresabschluss 2022 der Kirchengemeinde St. Antonius liegt vom 5. bis 16. Februar 2024 zur Einsicht im Pastoralbüro St. Audomar aus.

**NIE WIEDER IST JETZT!**



**Sonntag, 4. Februar, ab 14.00 Uhr  
am Hürther Rathaus**

Schließt euch an und geht für Demokratie, Solidarität und Miteinander auf die Straße. Bei uns ist kein Platz für Rassismus!

## Erste Infos und Eckdaten zur Firmvorbereitung 2024

Am 1. Februar fand um 19.30 Uhr der Infoabend für die Eltern der Jugendlichen statt, die dieses Jahr von uns angeschrieben werden, um an der Firmvorbereitung 2024 teilzunehmen. Die Firmvorbereitung richtet sich dabei an alle Jugendlichen, die mit dem Ende der Sommerferien 2024 mind. 16 Jahre alt sind. Um besser planen zu können, hier die wichtigsten Eckdaten zur bevorstehenden Firmvorbereitung 2024:

Die Jugendlichen werden von uns Anfang April per Postkarte zu einem Infoabend am **Donnerstag, 2. Mai**, um 19.30 Uhr in St. Audomar eingeladen. Erst nach diesem Infoabend beginnt die Anmeldephase zur Firmvorbereitung. Die Anmeldung zur eigentlichen Firmung erfolgt erst nach der Firmvorbereitung in den Anmeldegesprächen!

Für die Firmung wird es voraussichtlich zwei Termine geben:

**Mittwoch, 11. und Donnerstag, 12. Dezember 2024.**

Um erfolgreich an der Firmvorbereitung teilzunehmen, ist die Teilnahme an einem der Projekte sowie an den anderen Aktionen verpflichtend.

Folgende Projekte, von denen eins ausgewählt werden kann, stehen dabei zur Auswahl:

- **Taizé-Fahrt:** Vom 6.7. bis zum Morgen des 14.7.2024 (erste Sommerferien-Woche) geht es zusammen mit dem Crux-Köln für eine Woche nach Taizé in Frankreich. Taizé ist ein Ort des internationalen ökumenischen Austauschs für Jugendliche und junge Erwachsene in Frankreich.
- **Pilgern nach Trier:** Vom 15.10 bis 18.10.2024 (Herbstferien) gibt es die Möglichkeit mit einer kleinen Gruppe gemeinsam nach St. Matthias in Trier zu pilgern. Unterwegs gibt es dann immer wieder die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und zu beten (mind. 6 Jugendliche).
- **Credo-Wochenende:** Vom 6.9 bis 8.9.2024 fahren wir mit den Jugendlichen in das Haus Steinbachtalsperre. Dort wird das Glaubensbekenntnis Grundlage sein, um sich gemeinsam über Glauben und Kirche kritisch auseinanderzusetzen. Zusätzlich gibt es am 28.9.2024 noch einen Tag der Versöhnung.

Zu allen Fahrten gibt es jeweils Vor- und Nachtreffen!

Weitere Aktionen, sind verpflichtender Bestandteil der Firmvorbereitung:

- Aussendungsfeier am 29. Juni 2024 in St. Severin
- Sakramentenausstellung am 14. und 15. September 2024 in Hl. Geist
- zwei Jugendmessen im September und Oktober
- Anmeldegespräche
- Ritusprobe

Änderungen sind jederzeit möglich.

Für weitere Fragen bezüglich der Firmvorbereitung 2024 können sie sich gerne an Pastoralreferent Kai Schockemöhle Tel. 01520/8257116 oder [kaisebastian.schockemoehle@erzbistum-koeln.de](mailto:kaisebastian.schockemoehle@erzbistum-koeln.de) wenden.

*Pastoralreferent Kai Schockemöhle*

## Impressum:

**v.i.S.d.P.:** Pfarrer Christof Dürig, 50226 Frechen, Rubensstraße 2, Telefon: (0 22 34) 99 10 410; Fax: (0 22 34) 99 10 499;  
E-Mail: christof.duerig(at)web.de

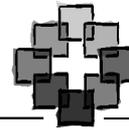
**Adresse der Redaktion:** redaktion(at)kirche-in-frechen.de; **Redaktionsschluss:** jeweils dienstags vor Erscheinungsdatum;

**Kirche im Internet:** www.kirche-in-frechen.de;

**Rufbereitschaft für die Krankensalbung von 8.00–20.00 Uhr:** Wenn Sie keinen Priester in der Pfarrei erreichen können, rufen Sie bitte an unter Telefonnr. (0 22 34) 936 91 41

**Pastoralbüro** St. Audomar, 50226 Frechen, Kölner Straße 3; Tel.: (0 22 34) 99 10 -0; Fax: (0 22 34) 99 10 199;

E-Mail: pastoralbuero(at)kirche-in-frechen.de



<b>Samstag, 03.02.2024</b>		<b>Reparaturkollekte</b>
16.30 Uhr	St. Audomar	Beichtgelegenheit (Kaplan Matthäus)
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe, mit Blasiussegen,
18.30 Uhr	St. Mauritius	Hl. Messe, mit Blasiussegen
18.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe, mit Blasiussegen
<b>Sonntag, 04.02.2024</b>		<b>Reparaturkollekte</b>
<b>5. Sonntag im Jahreskreis</b> Ijob 7,1-4.6-7,1 Kor 9,16-19.22-23, Ev: Mk 1,29-39		
8.30 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe, mit Blasiussegen
9.30 Uhr	St. Antonius	Hl. Messe, mit Blasiussegen
9.30 Uhr	St. Maria Königin	Hl. Messe, mit Blasiussegen, mitgestaltet vom Familienchor und der Chorgemeinschaft St. Maria Königin, anschließend Rückmeldegespräch von Weihbischof Steinhäuser an die Pfarreiengemeinschaft
9.50 Uhr	Hildeboldkirche	Probe 10-vor-10 Chor
10.30 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe, mit Blasiussegen
11.00 Uhr	Hildeboldkirche	Hl. Messe, mit Blasiussegen, mitgestaltet vom 10-vor-10 Chor
11.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe, gestaltet als Kölsche Mess
18.30 Uhr	St. Severin	Hl. Messe, mit Blasiussegen
<b>Dienstag, 06.02.2024</b>		
9.15 Uhr	Hildeboldkirche	Hl. Messe
11.15 Uhr	St. Audomar	Trauerfeier und Beisetzung auf dem Friedhof an St. Audomar
15.00 Uhr	St. Antonius	Antoniusdienstag, Hl. Messe und Andacht
16.00 Uhr	St. Antonius	Beichte der Erstkommunionkinder
18.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
<b>Mittwoch, 07.02.2024</b>		
8.00 Uhr	St. Ulrich	Schulgottesdienst der Edith-Stein-Schule, 3. Klasse
9.00 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe, mit anschließendem kfd Frühstück
18.00 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe, mit kölschen Lieder des Kapellenchors, für die LuV des Kapellenchors
<b>Donnerstag, 08.02.2024</b>		
<b>Weiberfastnacht</b>		
9.00 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe, gestaltet als Kölsche Mess, mitgestaltet von der Frauengemeinschaft
9.15 Uhr	Hildeboldkirche	Laudes
17.00 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
<b>Freitag, 09.02.2024</b>		
15.30 Uhr	Katharinen-Stift	Hl. Messe
17.00 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
17.30 Uhr	St. Mauritius	Rosenkranzgebet
18.00 Uhr	St. Mauritius	Hl. Messe
<b>Samstag, 10.02.2024</b>		
8.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Marienmesse
15.15 Uhr	Hildeboldkirche	Taufe
16.30 Uhr	St. Audomar	Beichtgelegenheit
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
17.00 Uhr	St. Sebastianus	Hl. Messe, der italienischen Gemeinde
18.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe
<b>Sonntag, 11.02.2024</b>		
<b>6. Sonntag im Jahreskreis</b> Lev 13,1-2.43ac.44ab.45-46,1 Kor 10,31-11,1, Ev: Mk 1,40-45		
8.30 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe
9.30 Uhr	St. Antonius	Hl. Messe, mit Kostüm
9.30 Uhr	St. Maria Königin	Hl. Messe, mit Kostüm
10.30 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
11.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
11.00 Uhr	Hildeboldkirche	Familienmesse, mit Kostüm

### Fotoausstellung gegen Rassismus in der Abtei Brauweiler

Die Ausstellung „Leben ohne Rassismus 2.0“ hat ihre letzte Station erreicht: Abteikirche St. Nikolaus, Ehrenfriedstrasse 19, 50259 Pulheim-Brauweiler. Die Ausstellung ist hier vom **5. bis zum 12. Februar** in der Vorhalle der Abtei zu sehen. Veranstalter ist der Lotsenpunkt Brauweiler-Geyen-Sinthern. Die Ausstellung wird am Montag, 5. Februar, um 18.30 Uhr eröffnet und endet mit dem regelmäßig stattfindendem Montagsfriedensgebet um 20.00 Uhr. Wir freuen uns über zahlreiche Besucher:innen!

Initiiert und organisiert wurde die Wanderausstellung vom „Runden Tisch gegen Rassismus, Antisemitismus und Diskriminierung im Rhein-Erft-Kreis“, der Bürgerinnen und Bürger dazu einlädt, sich mit Rassismus und Ausgrenzung auseinanderzusetzen.

Auf 15 eindrücklichen Bildern werden in der Ausstellung „Leben ohne Rassismus 2.0“ Menschen porträtiert, die der Fotograf Gerardo Palacios Borjas in seinem Umfeld fotografiert hat. Über den Portraits steht jeweils ein kurzer Satz. „Was denkst Du, wenn du mich siehst“ oder „Wir sind nicht alle gleich, aber gleichwertig“ steht da beispielsweise. Die Fotos und Texte halten die Betrachtenden dazu an, in jedem Menschen das Individuum zu sehen und ihm oder ihr die gleiche Empathie und Offenheit entgegenzubringen wie allen anderen Menschen auch.

Die Wanderausstellung startete Mitte Oktober in Wesseling und war anschließend in Kerpen, Brühl, Erftstadt, Bergheim und Hürth zu sehen. Den Mitgliedern vom Runden Tisch gegen Rassismus, Antisemitismus und Diskriminierung im Rhein-Erft-Kreis, ein Zusammenschluss von haupt- und ehrenamtlich Engagierten gegen Rassismus, ist es wichtig, dass der einzelne Mensch im Fokus steht: „Es geht in der Ausstellung darum, Diskriminierung und ablehnende Haltung gegenüber einigen Menschen eine positive Erfahrung entgegen zu stellen. Mit unserer Initiative positionieren wir uns gegen Rassismus, extrem rechte Inhalte sowie jene, die diese vertreten. Wir setzen uns für ein demokratisches und gleichberechtigtes Miteinander im Rhein-Erft-Kreis ein.“

#### Hintergrund

Gerardo Palacios Borjas lebt in Dresden. Die Ausstellung ist eine Idee der STUBE Sachsen in Kooperation mit dem Bündnis gegen Rassismus – für ein gerechtes und menschenwürdiges Sachsen und dem Entwicklungspolitischen Netzwerk Sachsen e.V.

Im Rahmen der Ausstellung erhalten Besucherinnen und Besucher auch Informationen über den Runden Tisch und können sich an die Initiative wenden bei Fragen oder bei Interesse an einer Beteiligung: Lotsenpunkt Brau-Gey-Sin. Sabine.froemel@erzbistum-koeln.de



## Informationen aus dem Hospiz in Frechen e.V.

### Mitsingkonzert

„Aus dem großen spirituellen Liederschatz dieser Erde möchte ich in diesem Workshop Lieder vom Leben, Lieben und Loslassen, vom Aufbruch und Neuanfang und der Kostbarkeit des Lebens anleiten und singen. Vielleicht können sie unsere Lebensfreude wecken, unser Vertrauen in unseren ureigenen Weg stärken und uns daran erinnern, wie wertvoll das Leben ist.“

Das gemeinsame Singen von Kraft- und Herzensliedern kann in allen Lebenslagen Inspiration und Hoffnung schenken und es ist eine wunderbare Möglichkeit, sich der eigenen „Urkraft“, seiner inneren Weisheit wieder bewusst zu werden. Uns alle verbindet die Sehnsucht nach Liebe, Freude und Lebendigkeit. Beim Singen können wir manchmal etwas davon erfahren.“

Wenn unsere Stimmen sich vereinigen zu einem großen Gesang, erleben wir die Schönheit in der Vielfalt, erfahren wir, wie jeder mit seinem einzigartigen Ausdruck zu dem großen Ganzen beiträgt und etwas Neues, Wunderbares entsteht. Durch das Singen können wir diese Kräfte vielleicht auch in uns wecken und -spüren-

...für das Vertrauen in das neue Jahr und in den großen Plan und Sinn

...für das Genährtwerden von der Liebe und der Kraft in uns, die uns vorwärts bringt und leben lässt, die uns alle verbindet und eins sein lässt....



**Alwine Deege** ist die Initiatorin der Nacht der spirituellen Lieder und leitet Singreisen, Hospiz- und Singworkshops. Ihre großen Lebensthemen als Hospizlerin und Singleiterin heißen wie ihre Bücher „Lasst uns END-LICH LEBEN“ und „Singe, bis Deine Seele tanzt!“.

**Ort: Kirche Alt St. Ulrich, Ulrichstraße 110, 50226 Frechen**

**Termin: Freitag, 16. Februar, 18.30 Uhr**

Veranstalter: Hospiz in Frechen e. V.

### **Basis-Kurs „Letzte Hilfe“**

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der vierstündige Kurs am zeigt Ihnen in vier Modulen, was Sie für Ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens und thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können. Wir überlegen, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten, sind herzlich willkommen. Die Moderation erfolgt durch Dr. Frederike Ling und Maïke Mannuß, erfahrene und zertifizierte Kursleiterinnen, die aus der Hospiz- und Palliativversorgung kommen.

**Dienstag, 12. März | 15.00 Uhr Hospiz in Frechen | Johann-Schmitz-Platz 2**

Anmeldung [www.vhs-frechen.de](http://www.vhs-frechen.de), weitere Infos unter E-Mail: [info@vhs-frechen.de](mailto:info@vhs-frechen.de) oder Tel. 501 1253

**vhs** Volkshochschule Frechen

**HOSPIZ** IN FRECHEN

**LETZTE HILFE**

**„Letzte Hilfe“**  
**Am Ende wissen, wie es geht.**  
Das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“  
**In Kooperation mit dem Hospiz in Frechen e.V.**