

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Terminkalender	6
Gemeinsame Akzente setzen	9
Gesellschaft / Politik	14
Theologie / Erziehung / Psychologie	17
Eltern- und Familienbildung	22
Klosterseminare	34
Berufliche Weiterbildung / EDV	42
Sprachen	50
Kreatives Gestalten	52
Gesund und fit	55
Frauenkreise	72
Seniorenveranstaltungen	75
Veranstaltungen in Holdorf	78
Veranstaltungen in Steinfeld	81
Veranstaltungen in Neuenkirchen	86
Veranstaltungen in Vörden	92

Geschäftsbedingungen

1. **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen sind ausschließlich bei der Geschäftsstelle vorzunehmen, sowohl schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail. Anmeldungen sind immer verbindlich. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Sie werden lediglich benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt oder verschoben wird.
2. Die **Kursgebühr** wird am ersten Unterrichtstag fällig. In Ausnahmefällen ist nach Rücksprache mit den zuständigen Mitarbeitern eine Ermäßigung möglich. Bei weniger als sieben Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursgebühr entsprechend zu erhöhen.
3. **Zahlungsweg:** Die Kursteilnehmer werden gebeten, eine Einzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren von einem Girokonto zu erteilen. Die Gebühren werden in der Regel innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn abgebucht. Bei Vorträgen wird die Gebühr am Vortragsabend bar bezahlt. Bei Wochenendkursen und Tagesseminaren ist die Teilnahmegebühr vor Kursbeginn zu entrichten.
4. **Widerrufsbelehrung:** Eine **Abmeldung** bei Kursen unter 20 UStd. ist **bis drei Tage vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle möglich. Bei Kursen mit mehr als 20 UStd. ist eine Abmeldung mindestens zwei Wochen vorher erforderlich. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Kursgebühr. **Vermeiden Sie Ärger: Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!** Die Anmeldung zu dem Seminar kann der Teilnehmer innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt dieser AGB ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist an das Bildungswerk Dammer Berge in Damme zu richten. Das Widerrufsrecht des Teilnehmers erlischt, wenn das Bildungswerk Dammer Berge mit der Durchführung des Seminars vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat. Der Teilnehmer gibt mit Teilnahme an dem Seminar seine ausdrückliche Zustimmung zum Erlöschen seines Widerrufsrechtes. Im Falle des wirksamen Widerrufs erstatten wir bereits an uns überwiesene Teilnahmegebühren auf Ihr Konto.
5. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. kann für Verluste oder Diebstahl sowie Unfälle keinerlei **Haftung** übernehmen.
6. Für **Bescheinigungen** wird eine Verwaltungsgebühr von 2,00 € erhoben.

Allgemeine Hinweise zur Arbeit des Bildungswerkes Dammer Berge e. V.

1. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. ist Mitglied der Katholischen Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V. Die Veranstaltungen und Kurse des Bildungswerkes Dammer Berge finden in pädagogischer Verantwortung der KEB statt.
2. Die KEB-Außenstelle ist vom 26.02.2016 nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.
3. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. arbeitet mit den örtlichen Bildungswerken im Landkreis Vechta zusammen.
4. Die Gemeinnützigkeit nach dem Steuerrecht ist gegeben.
5. Die Veranstaltungen des Bildungswerkes Dammer Berge e. V. stehen jedermann offen.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen, Fragen zum laufenden Programm oder Vorschläge und Anregungen für neue Bildungsveranstaltungen richten Sie bitte an die

Geschäftsstelle des Bildungswerkes Dammer Berge e. V. im Kloster Damme

**Benediktstr. 19, 49401 Damme,
Tel. 05491 90639-0, Fax 05491 90639-15
E-Mail: info@bw-dammer-berge.de
Internet: www.bw-dammer-berge.de**

Geschäftszeiten:

Montag bis Donnerstag	08:30 – 12:30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	14:00 – 17:00 Uhr
Freitag	08:30 – 12:00 Uhr

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg in Damme
IBAN: DE92280501000071402424

Der Vorstand des Bildungswerkes Dammer Berge e. V.

Erster Vorsitzender:

Andreas Koch, Achtern Hoff 38, 49401 Damme

Zweiter Vorsitzender:

Dr. Wolfgang Krug Bürgermeister Gemeinde Holdorf

Geschäftsführer:

Ulrich Böckmann, Libellenhöhe 5, 49439 Steinfeld

Kassenwart:

Reinhard Koldehoff, Pumpenstr. 8, 49439 Steinfeld

Vertreter der kath. Kirchengemeinden:

Pfarrer Christian Wölke, Pastor-Schlichting-Straße 4, 49439 Steinfeld

Vertreterin der evangelischen Kirchengemeinden:

Rainer Lampe, Stukenland 4, 49401 Damme

Beisitzer:

Gerd Muhle Bürgermeister Stadt Damme

Dr. Wolfgang Krug Bürgermeister Gemeinde Holdorf

Manuela Honkomp Bürgermeisterin Gemeinde Steinfeld

Ansgar Brockmann Bürgermeister Gemeinde Neuenkirchen-Vörden

Ansprechpartner und Beisitzer für Damme:

Jan Runge, Wolfsweg 1, 49401 Damme

Ansprechpartner und Beisitzer für Holdorf:

Stephan Möhring, Sonnenbreite 27, 49451 Holdorf

Ansprechpartner und Beisitzer für Neuenkirchen:

Richard Schlarmann, Meisenweg 20, 49434 Neuenkirchen-Vörden

Ansprechpartner und Beisitzer für Vörden:

Alfons Hagedorn, Hopfengarten 4, 49434 Neuenkirchen-Vörden

Datenschutz / Datensicherheit:

Datenschutz und Datensicherheit nehmen beim Bildungswerk Dammer Berge einen hohen Stellenwert ein. Wir halten uns bei der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten an die gesetzlichen Vorgaben der Kirchlichen Datenschutzverordnung (KDO). Wir verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten unserer Kunden ausschließlich zur Auftragsabwicklung, zur Pflege der Kundenbeziehung und für eigene Werbeansprachen. Vom Bildungswerk Dammer Berge beauftragte Dienstleister erhalten im Rahmen der Auftragsverwaltung Kundendaten nur dann, wenn diese zur Ausführung der Dienstleistungen notwendig sind. Jeder Kunde hat das Recht, der Zusendung von Bildungswerk-Produktinformationen per Post jederzeit zu widersprechen. Bis zum Eingang des Widerspruchs ist der Kunde mit der Zusendung von Post einverstanden. Zum Widerspruch senden Sie uns hierzu eine Nachricht an: info@bw-dammer-berge.de. Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert. Die Speicherung der Daten geschieht in passwortgeschützten Programmen. Einsicht erfolgt nur durch befugte Personen und im Zuge gesetzlicher Überprüfungen. Auf schriftliche Anfrage erhalten Sie kostenlos Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten. Den betrieblichen Datenschutzbeauftragten der KEB (Katholischen Kirche) erreichen Sie postalisch unter: Andreas Mündelein, Schwachhauser Heerstr. 67, 28211 Bremen, Tel.: 0421 16301925 oder per E-Mail unter a.muendelein@datenschutz-katholisch-nord.de.

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2018

Juli 2018

24.07.2018	Tanzen hält jung	Nr.	1030
31.07.2018	Hatha Yoga	Nr.	1016
31.07.2018	Hatha Yoga	Nr.	1017

August 2018

01.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1018
01.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1019
08.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1024
08.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1025
09.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1014
13.08.2018	Qigong für Senioren - Einsteiger	Nr.	1001
13.08.2018	Tanzen macht Spaß	Nr.	1201
13.08.2018	Yoga für Schwangere	Nr.	1008
13.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1010
13.08.2018	Tagesmütter - Fortbildungstreff in Nk-Vörden	Nr.	213a
14.08.2018	Hatha Yoga für Senioren	Nr.	1006
14.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1808
14.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1809
15.08.2018	Hatha Yoga	Nr.	1011
15.08.2018	Tagesmütter - Info zur Aufbauqualifizierung	Nr.	211
21.08.2018	Literaturkreis	Nr.	1803
22.08.2018	Tagesmütter - Info zur Qualifizierung	Nr.	209
23.08.2018	Literaturkreis - Fortsetzung	Nr.	1804
23.08.2018	Malworkshop - von der Natur inspiriert	Nr.	803
23.08.2018	Conversation francaise	Nr.	704
24.08.2018	Küche und Kultur gemeinsam genießen	Nr.	1807
28.08.2018	Gitarrenkurs für Anfänger	Nr.	801
29.08.2018	Basenfasten - Infoveranstaltung	Nr.	1038
29.08.2018	Tagesmütter - Neue Satzung des Landkreises	Nr.	212a
30.08.2018	Tagesmütter - Kollegiale Fachberatung	Nr.	214
30.08.2018	Effizient planen und sich und andere führen	Nr.	501c
30.08.2018	Frauentreff	Nr.	1105

September 2018

01.09.2018	Mal- und Farberlebniss mit allen Sinnen	Nr.	805
02.09.2018	Stell dir vor, es geht dir gut	Nr.	307
03.09.2018	Nähen für Jedermann	Nr.	802
03.09.2018	Deutschsprachkurs	Nr.	706
04.09.2018	BALLance	Nr.	1032
04.09.2018	Englisch für absolute Anfänger	Nr.	701
05.09.2018	Basenfasten - Kurs	Nr.	1039
05.09.2018	Malen und Zeichnen für Kinder von 7 -12 Jahre	Nr.	1904
05.09.2018	Englisch mit geringen Vorkenntnissen	Nr.	702
06.09.2018	Senior-Fit	Nr.	1033
06.09.2018	Englisch für Fortgeschrittene	Nr.	703

08.09.2018	Tagesmütter - Innehalten, runterkommen ...	Nr.	212b
10.09.2018	Den Alltag hinter sich lassen u. innere Ruhe finden	Nr.	1002
11.09.2018	Tagesmütter - Qualifizierung	Nr.	208
11.09.2018	Tagesmütter - Gesunde Zähne – ein Leben lang	Nr.	212c
13.09.2018	Tagesmütter - Fortbildungstreff in Steinfeld	Nr.	213b
17.09.2018	Und was kommt nach dem Ende?	Nr.	205
17.09.2018	Tagesmütter - Fortbildungstreff in Holdorf	Nr.	213c
22.09.2018	Fotospaziergang durch das Bexaddetal	Nr.	509
22.09.2018	Kundalini Yoga	Nr.	1028
26.09.2018	Stark und immun - so stärken Sie Ihr Immunsystem	Nr.	1042
28.09.2018	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Nr.	301

Oktober 2018

01.10.2018	Französisch für den Urlaub	Nr.	705
08.10.2018	Tatschreiben am PC	Nr.	507
08.10.2018	Excel - Aufbaukurs	Nr.	505
09.10.2018	Tanzen hält jung	Nr.	1031
15.10.2018	Yoga für Schwangere	Nr.	1009
15.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1012
16.10.2018	Hatha Yoga für Senioren	Nr.	1007
16.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1020
16.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1810
16.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1021
16.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1811
17.10.2018	Basenfasten - Infoveranstaltung	Nr.	1040
17.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1022
17.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1013
17.10.2018	Basis - Make-up Seminar	Nr.	1043
17.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1023
17.10.2018	Fitnessführerschein - Präventionskurs	Nr.	1034
17.10.2018	Tagesmütter - Jungen u. Mädchen sind anders	Nr.	212d
18.10.2018	Malworkshop - von der Natur inspiriert	Nr.	804
18.10.2018	Firmenhomepage und Social Media	Nr.	502
19.10.2018	Fitnessführerschein - Präventionskurs	Nr.	1035
19.10.2018	Befähigungskurs zur Trauerbegleitung	Nr.	204
20.10.2018	Klang- und Phantasiereise	Nr.	1029
22.10.2018	8-Wochen Ernährungs- und Abnehmkurs	Nr.	1036
24.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1026
24.10.2018	Basenfasten - Kurs	Nr.	1041
24.10.2018	Hatha Yoga	Nr.	1027
24.10.2018	Tagesmütter - Fortbildungstreff in Damme	Nr.	213d
25.10.2018	Lampenfieber ade! - Souverän präsentieren!	Nr.	501d
25.10.2018	8-Wochen Ernährungs- und Abnehmkurs	Nr.	1037
26.10.2018	Wie Sie mit Eutonie entschleunigen	Nr.	302
27.10.2018	Tagesmütter - Fortbildungstreffen Großtagespflege	Nr.	215
27.10.2018	Mal- und Farberlebniss mit allen Sinnen	Nr.	806
27.10.2018	Fotospaziergang durch das Bexaddetal	Nr.	510
29.10.2018	Papierarmes Arbeiten	Nr.	506
31.10.2018	Malen und Zeichnen für Kinder von 7 -12 Jahre	Nr.	1905

November 2018

01.11.2018	Hatha Yoga	Nr.	1015
03.11.2018	Selbstbehauptungstraining für Frauen	Nr.	303
09.11.2018	Du bist ein Segen - Anselm Grün	Nr.	308
10.11.2018	Tagesmütter - 1. Hilfe am Kind	Nr.	216
15.11.2018	Steh auf. Die Heilungen Jesu in freiem Tanz	Nr.	309
17.11.2018	Fotografieren mit der Spiegelreflex	Nr.	508
21.11.2018	Tagesmütter - Homöopathie	Nr.	212e
22.11.2018	Innere Einkehr und Atmen im Advent	Nr.	1004
23.11.2018	Yoga-Auszeit im Kloster Damme	Nr.	304
24.11.2018	Mal- und Farberlebniss mit allen Sinnen	Nr.	807
24.11.2018	Firmenhomepage und Social Media	Nr.	503

Dezember 2018

01.12.2018	Innere Einkehr und Atmen im Advent	Nr.	1005
03.12.2018	Word - Aufbaukurs	Nr.	504
05.12.2018	Tagesmütter - Der andere Weihnachtsmarkt	Nr.	212f
07.12.2018	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr.	306

„Gemeinsam Akzente setzen“

Gemeinschaftsveranstaltungen der Kath. Bildungswerke im Officialatsbezirk Oldenburg

Und was kommt nach dem Ende?

– Vorstellungen von Himmel, Hölle, Fegefeuer –

Was passiert nach dem Tod? Wie kann ich mir den Himmel vorstellen? Gibt es wirklich eine Hölle? Muss ich ein Fegefeuer fürchten? Viele Fragen stellen sich, wenn man beginnt, über die letzten Dinge nachzudenken. Bilder und Redewendungen dazu sind fest verankert in unserer abendländischen Kultur und über Generationen hinweg ist das Thema in Predigt und Unterricht tradiert worden. Was gehört heute noch davon zum Glauben der Menschen und der Kirche? An diesem Abend geht es um die christliche Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod und die damit verbundenen Vorstellungen und theologischen Aussagen im Licht der heutigen Theologie.

Leitung: Dr. Frank Buskotte
Geschäftsstellenleiter, Direktor der KEB im Bistum Osnabrück

Termin: Mittwoch, 16.01.2019, 19:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: **Vechta**, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Anm.: KEB Vechta, Tel.: 04441 99900 oder E-Mail.: info@bw-vechta.de

Termin: Mittwoch, 17.09.2018, 19:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: **Damme**, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Die Rotzlöffel-Republik Vom täglichen Wahnsinn in unseren Kindergärten

– Autorenlesung mit anschließender Diskussion –

Wahre Geschichten aus dem Leben, die zeigen, inmitten welchen Wahnsinns aus pädagogischen Modellen, überforderten Eltern und bildungspolitischen Trugschlüssen sich der Alltag von Erzieherinnen und Erziehern mittlerweile abspielt.

Eine Streitschrift, ein Aufschrei des Teils der Gesellschaft, der Tag für Tag mit Kindern zu tun hat. These: Wenn so weitergemacht wird wie bisher, entsteht vor allem mehr, was wir heute schon als starke Belastung der Gesellschaft wahrnehmen: Depressionen, Burnout, Empathielosigkeit, Gewalt und Kriminalität.

Die Autorinnen wollen keine Schuld zuweisen, aber Verantwortung benennen, Kinder nicht als Tyrannen beschreiben, aber zeigen, welche Einflüsse sie als solche wirken lassen. Eine Mutter zur Erzieherin: „Ich möchte, dass Sie sich jeden Morgen vor meinem Sohn hinknien, wenn Sie ihn begrüßen!“ Sie habe ihrem Sprössling nämlich auf Augenhöhe zu begegnen. Im ersten Moment klingt das amüsant und erzeugt ein Kopfschütteln. Allerdings ist ein solches Verhalten von Eltern längst die Regel in deutschen Kindertagesstätten. Ein Debattenbeitrag mit vielen konkreten Ansätzen zur Verbesserung der Situation.

Leitung: Tanja Leitsch, Susanne Schnieder

Termin: Donnerstag, 27.09.2018, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € inkl. Getränk

Ort: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

Anm.: Ludgerus-Werk, Tel.: 04442 93900

Diese Veranstaltung ist gegen Vorlage des Fortbildungsheftes für Tagesmütter aus Lohne und Dinklage kostenfrei.

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle des Ludgerus-Werkes

Eingeimpft

– Autorenlesung mit David Sieveking –

Impfen? Und wenn ja: wie viel?

Impfen? Bis zur Geburt seiner Tochter für David Sieveking kein Thema. Doch seine Lebensgefährtin will das Baby partout nicht piksen lassen - aus Angst vor Nebenwirkungen. Fieberhaft beginnt David über Nutzen und Risiken von Impfungen zu recherchieren, und plötzlich wachsen auch bei ihm die Zweifel. Seine Recherchen führen ihn zu einem französischen Pharmariesen, er begegnet Bill Gates, der ein Vermögen für Impfkampagnen ausgibt, und reist nach Westafrika, um von innovativen Forschern zu erfahren, warum die WHO mit ihren Impf-Programmen falsch liegt. Dabei ist David ständig hin- und hergerissen zwischen den Nachforschungen und seinen familiären Pflichten. Packend und sehr unterhaltsam erzählt David Sieveking von überforderten Eltern im Dschungel der Informationen. Und eröffnet ganz nebenbei völlig neue Horizonte in der Debatte über das Impfen.

David Sieveking, geb. 1977 in Friedberg/Hessen, Dokumentarfilmer und Schauspieler. 2010 hatte sein Debütfilm „David wants to fly“ auf der Berlinale Premiere und kam international ins Kino. Sein Film „Vergiss mein nicht“ erhielt 2012 in Locarno den Kritikerpreis und wurde beim Hessischen Filmpreis als bester Dokumentarfilm 2012 ausgezeichnet.

Leitung: David Sieveking

Termin: Donnerstag, 08.11.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 12,00 € inkl. Getränk

Ort: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

Anm.: Ludgerus-Werk, Tel.: 04442 93900

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle des Ludgerus-Werkes

Ein Gesundheitstag für Herz und Seele

Um neue Kraft für den Alltag zu finden und mit sich selbst (wieder) feinfühlicher und liebevoller umzugehen, sind Zeiten der Besinnung auf Wesentliches unerlässlich. Darum tut ein Gesundheitstag für Herz und Seele einmal gut. Das stabilisiert die inneren Kräfte und unser Gemüt; der Wortstamm ist Mut und meint „Lebensmut durch sinnorientiertes Denken und Handeln“. In diesem Impulsseminar erhalten Sie dafür gute Anregungen, die Sie ermuntern, „ganz einfach“ besser zu leben. Themen dieses Erbauungstages sind: Die Balance zwischen Kopf und Herz – Verbesserung der inneren Sprache – Sinn- und Wertorientierung als Lebensanker – Grundlagen seelischer Gesundheit.

Otto Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl mit Ausrichtung zur Kneippschen Ordnungstherapie.

Mitzubringen sind Schreibzeug und warme Socken für meditative Entspannung am Mittag und Abend. Für Merkblätter sind noch 5,00 Euro an den Referenten zu entrichten.

Leitung: Otto Pötter, Psychologischer Lebensberater

Termin: Samstag, 22.09.2018, 09:30 - 17:15 Uhr

Gebühr: 35,00 € inkl. Stehkafee

Ort: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

Anm.: Ludgerus-Werk, Tel.: 04442 93900

„Clowns für Menschen mit Demenz“ Das Potenzial einer komischen Kunst – (Vortrag)

Die Pflege von alten Menschen kann anstrengend sein, besonders wenn diese demenziell verändert sind. Solche Menschen tun oft nicht das, was sie sollen. Mit etwas Distanz zur Situation und zur eigenen Person kann genau das aber ein Schatz sein. Denn diese Eigenwilligkeit ist voller Komik. Entsprechend betrachtet kann Ärger sich in ein Lächeln auflösen. Die Arbeit eines Clowns gibt Einblicke in eine andere Sicht des Pflegealltags - sie öffnet neue Perspektiven.

Leitung: Ulrich Fey
Termin: Dienstag, 11.09.2018, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Schmökern und Schlemmen

Lesereise durch den aktuellen Büchermarkt

Nach dem großartigen Erfolg des letzten Jahres heißt es nun zum dritten Mal „Schmökern und Schlemmen“ im Bildungswerk.

Astrid Henning und Andrea Westerkamp begleiten die Teilnehmenden wieder auf eine Reise durch den aktuellen Büchermarkt. Beginn der Buchvorstellung, in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Terwelp, ist am Freitag, 2. November, um 18.30 Uhr im Haus der Erwachsenenbildung.

„Jedes Jahr erscheinen in Deutschland ca. 80.000 Bücher – wie soll man da den Überblick behalten?“, fragen sich die Expertinnen und freuen sich darauf, die schönsten und interessantesten Bücher der Saison den zahlreichen Leseratten im Bildungswerk vorzustellen.

Das Repertoire erstreckt sich von saisonalen Novitäten aller namhaften Verlage bis hin zu individuell zugeschnittenen Literaturprogrammen für lesebegeisterte Zuhörer/innen. Mal in Dialogform, mal als kurzweilige Rezension werden die einzelnen Titel abwechselnd vorgestellt.

Durch die Präsenz der Buchhandlung sind die Aktualität und ein starker Praxisbezug stets gewährleistet.

Die Teilnehmenden haben während der Pause Gelegenheit, zu schlemmen und sich zu informieren und das eine oder andere Werk bei Mitarbeitenden der Buchhandlung zu erwerben.

Termin: Freitag, 02.11.2018, 18:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Volksbegehren – Kabarettabend mit Jürgen Becker

(bekannt aus der Sendung „Mitternachtsspitzen“ im WDR)

Termin: Dienstag, 07.11.2018, 19:00 Uhr
Ort: **Friesoythe**, Forum am Hansaplatz, Hansaplatz 11
Anm.: Bildungswerk Friesoythe, Telefon 04491 93300

„London, von der Römersiedlung zur Weltstadt“ – Vortrag

Leitung: Hans-Joachim Schepker
Termin: Dienstag, 27.11.2018, 19:30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk **Friesoythe** e. V., Lange Str. 1 a
Anm.: Bildungswerk Friesoythe, Telefon 04491 93300

Tod und Trauer – Vortragsabend

Leitung: Anette Ortmann
Termin: Montag 08.10.2018, 20:00 Uhr
Ort: **Friesoythe**, Pfarrheim Neuscharrel, Hauptstr. 10
Anm.: Bildungswerk Friesoythe, Telefon 04491 93300

Kipa, Kelch, Koran – Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Weltreligionen

Leitung: Heinrich Siefer
Termin: Montag, 24.09.2018, 19:30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk **Friesoythe** e. V., Lange Str. 1 a
Anm.: Bildungswerk Friesoythe, Telefon 04491 93300

101 Prävention in Damme
“VORBEUGUNG ist jedermanns Sache”
In Kooperation mit der Stadt Damme
Sprecher: Gerd Dieter Braß

Gemeinsam **gegen** Sucht und Gewalt, Menschenfeindlichkeit, Jugendkriminalität und Aggressionen. Mit Zivilcourage **für** Kinder- und Jugendförderung, Stärkung der Persönlichkeit, Akzeptanz aller Mitbürger/innen und eine gesunde Stadt.

Nach dem Prinzip Sehen - Urteilen - Handeln entwickeln und realisieren die Bürger/-innen des Präventionsrates mit seiner Koordinierungsgruppe und den einzelnen Arbeitsgruppen Handlungskonzepte und Projekte ihrer Themenbereiche. Der Präventionsrat hat zum Ziel und die Aufgabe das Sicherheitsbewusstsein, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bürger/innen zu stärken und das Image der Stadt zu verbessern.

In der **Koordinierungsgruppe** werden die Vorbeugungs- und Verhütungskonzepte der einzelnen Arbeitsgruppen und deren praktische Umsetzung in entsprechenden Projekten koordiniert.

Es gibt folgende Arbeitsgruppen:

- **Integration**
- **Jugend-Schule-Beruf**
- **Sucht und Gewalt**
- **Sicherheit und Ordnung**
- **Kinder und Familie**

In jeder Arbeitsgruppe sind neue Teilnehmer/innen zur Mitarbeit herzlich eingeladen und willkommen. Interessierte wenden sich bitte an Gerd Dieter Braß
Tel.: 05491 662-23.

1803 Literaturkreis
Spurensuche - Deutsche Geschichte in der Literatur

siehe Seite: 87

1804 Literaturkreis - Fortsetzung, nur begrenzt Plätze
Spurensuche - Deutsche Geschichte in der Literatur

siehe Seite: 87



Pfarrer **Heiner Zumdohme**
Kirchplatz 15, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-21
h.zumdohme@st-viktor-damme.de

Pastor **Abraham Parappallil**
Kirchplatz 19, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-63
a.parappallil@st-viktor-damme.de

Nicole Reinke
Pastoralreferentin
Kirchplatz 19, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-62
n.reinke@st-viktor-damme.de

Kaplan **Christoph Hendrix**
Gartenstraße 1, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-31
c.hendrix@st-viktor-damme.de

Diakon **Karl-F. Behl**
Strietweg 4, 49434 Neuenkirchen
Tel.: 05493 1757
kfbeh1@gmail.com

Josef Peters
Pastoralreferent, Seelsorger im
Krankenhaus St. Elisabeth
Tel.: 05491 60379
j.peters@krankenhaus-damme.de



Zum guten Hirten
Evangelische Kirche Damme
Schützenstraße 4
49401 Damme
kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de

Pastor **Uwe Böning**
Weizenkamp 18, 49401 Damme
Tel.: 05491 90564
pastor@uwe-boening.de

Pfarrbüro:
Frau **Anke Manthey** und
Frau **Petra Reinhold**
Tel.: 05491 2111
Fax: 05491 2399

Pastorin **Wiebke Range**
Fuhrenkamp 8, 49377 Vechta
Tel.: 05491 906690 (Weiterleitung)
Pastorin.range@t-online.de

dienstags 09.00 – 11.30 Uhr
mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr
donnerstags 14.00 – 18.30 Uhr



St.
Johannes
Baptist

**KATHOLISCHE KIRCHE
IN
STEINFELD – HOLDORF – MÜHLEN – HANDORF-LANGENBERG**

ZENTRALES PFARRBÜRO STEINFELD

Pastor Schlichting Straße 4
49439 Steinfeld
Telefon: 05492 92685-0
Fax: 05492 02685-25
E-Mail: pfarramt@st-johannes-baptist.de
Homepage: www.st-johannes-baptist.de

Öffnungszeiten:

Mo: 8.30 - 12.30 Uhr und 15 - 17 Uhr
Di: 11 - 12.30 Uhr
Mi - Fr: 8.30 - 12.30 Uhr

PFARRBÜRO HOLDORF

Ostring 28
Telefon: 05494 225

Öffnungszeiten:

Dienstag: 15 - 17 Uhr
Mittwoch und Freitag: 8.30 - 12.30 Uhr

PFARRBÜRO MÜHLEN

Poststraße 13
Tel: 05492 3747

Öffnungszeiten:

Dienstag: 8.30 - 10.30 Uhr

PFARRBÜRO HANDORF-LANGENBERG

Steinfelder Damm 8
Tel: 05494 520

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 10 - 12 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

THEOLOGIE ERZIEHUNG PSYCHOLOGIE

201 Rosenkranzknüpfen nicht nur für Eltern der Erstkommunionkinder

Leitung: Theresia Pöhlking
Termin: auf Anfrage
Kosten: ca. 10,00 € Materialkosten

Das Rosenkranzknüpfen erfreut sich zunehmender Beliebtheit als Geschenk zu Weihnachten, zum Geburtstag oder insbesondere zur Erstkommunion. Der Kurs bietet die Möglichkeit einen individuellen Rosenkranz für sich selbst oder als persönlichen Geschenk zu knüpfen. Dabei kommen die Teilnehmer/Innen miteinander ins Gespräch über die traditionelle Gebetsform.

Weitere Termine und Orte können bei der Referentin Frau Theresia Pöhlking unter der Telefon-Nr. 05493 1671 erfragt werden.

202 Gruppenabend für ehrenamtliche Hospizhelfer Hospizverein Damme e. V.

Leitung: Heide Lange und Elisabeth Bornhorst,
Koordinatorinnen des Hospizvereins
Beginn: Montag, 20.08.2018 5 mal
Zeit: Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Hospizverein Damme e. V., Gartenstr. 4

Seit 1998 gibt es in Damme eine lebendige und engagierte Hospizgruppe, die sich an **jedem 3. Montag im Monat** trifft. Wenn Sie Interesse haben, die Arbeit, Ziele und Grundgedanken der Hospizarbeit kennen zu lernen, sind Sie herzlich eingeladen sich bei den Koordinatorinnen zu informieren. Themen und Termine weiterer Veranstaltungen werden über das Bildungswerk und die Presse bekannt gegeben.

203 Trauer - Café Angebot für Trauernde - Hospizverein Damme e. V.

Beginn: Sonntag, 19.08.2018 5 mal
Zeit: So., 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Hospizverein Damme e. V., Gartenstr. 4

Der Hospizverein Damme e. V. lädt herzlich diejenigen ein, die nach Verlust eines geliebten Menschen den Sonntagnachmittag mit anderen verbringen wollen, die sich in ähnlicher Lage befinden. Die Betroffenen treffen sich **jeden 3. Sonntag im Monat**. Begleitet wird das Café von ehrenamtlichen, geschulten Trauerbegleiterinnen. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Hospizverein, Tel: 0171 4060507.

204 Befähigungskurs zur Trauerbegleitung in Ehrenamt & Pflege

Leitung: Renate Felicitas Hartjenstein, Trauerpädagogin und
Manfred Hillmann, Dipl. Sozialpädagoge, Logotherapeut
Beginn: Freitag, 19.10.2018 12 mal
Zeiten: freitags, 14:00 - 18:00 Uhr
 samstags, 09:00 - 18:00 Uhr
 sonntags, 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: auf Anfrage
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Hospizbewegung hat sich zur Aufgabe gemacht, Sterbende und Angehörige zu begleiten. Neben dieser originären Aufgabe möchten immer mehr Hospizgruppen verstärkt Trauernde nach dem Verlust eines geliebten Menschen begleiten. Dafür braucht es besondere Kenntnisse und Strukturen, um diese Aufgabe angemessen und hilfreich leisten zu können. Auch wenn die Mitarbeitenden im Hospiz vertraut sind mit den Trauer- und Abschiedsprozessen während der Sterbephase braucht es ein vertieftes Wissen um Trauerbegleitung nach dem Tod.

Angesprochen sind Hospizmitarbeiter/innen, die im Bereich Trauerbegleitung tätig werden möchten, in der Einzelbegleitung oder als Assistenz bei offenen Angeboten (z. B. Trauercafe, offene oder geschlossene Trauergruppe).

Inhalte:

Wissen um Trauer
Hospiz und Trauer
Kontakt und Kommunikation
Spiritualität und Glaube
Begleitung

Die Fortbildung umfasst 80 Unterrichtsstunden.

Modul 1. Freitag, 19.10.18 - Sonntag, 21.10.18
Modul 2 Freitag, 16.11.18 - Sonntag, 18.11.18
Modul 3 Freitag, 08.02.19 - Sonntag, 20.02.19
Modul 4 Freitag, 29.03.19 - Sonntag, 31.03.19

Teilnahmebescheinigung gemäß den Richtlinien des BVT e. V. für die Befähigung zur Trauerbegleitung im Ehrenamt

205 Und was kommt nach dem Ende? - Vorstellungen von Himmel, Hölle, Fegefeuer -

Leitung: Dr. Frank Buskotte, Geschäftsstellenleiter,
Direktor der KEB im Bistum Osnabrück
Beginn: Montag, 17.09.2018
Zeit: Mo., 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Was passiert nach dem Tod? Wie kann ich mir den Himmel vorstellen? Gibt es wirklich eine Hölle? Muss ich ein Fegefeuer fürchten? Viele Fragen stellen sich, wenn man beginnt, über die letzten Dinge nachzudenken. Bilder und Redewendungen dazu sind fest verankert in unserer abendländischen Kultur und über Generationen hinweg ist das Thema in Predigt und Unterricht tradiert worden. Was gehört heute noch davon zum Glauben der Menschen und der Kirche? An diesem Abend geht es um die christliche Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod und die damit verbundenen Vorstellungen und theologischen Aussagen im Licht der heutigen Theologie.

Ort: **Vechta**, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90
Termin: Mittwoch, 16.01.2019
Gebühr: 5,00 €
Anm.: Bildungswerk Vechta, 04441 99900

206 Elternfrühstück

Leitung: Manuela Pille, SkF Vechta
Beginn: Donnerstag, 26.07.2018 5 mal
Zeit: ab 09:30 Uhr
Gebühr: 1,00 € pro Termin
Ort: SkF Damme, Gartenstr. 1

Motto: Sich selbst eine liebende und nährenden „Insel sein“.
Eine Möglichkeit in entspannter Atmosphäre zu frühstücken und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Das Elternfrühstück findet an **jedem letzten Donnerstag** im Monat statt.
Weitere Infos: Manuela Pille, Tel.: 04441 9290-0 oder 0151 24242148

Familienhebammen-Sprechstunde

Leitung: Manuela Pille, SkF Vechta
Zeit: 14 täglich montags, 9:30 – 11:30 Uhr
Ort: SkF Damme, Gartenstr. 1

Die Familienhebammen-Sprechstunde findet 14täglich montags **in der ungeraden Woche** statt.

Weitere Infos: Manuela Pille, Tel.: 04441 9290-0 oder 0151 24242148

207 Die Krabbelmäuse **Gemeinsame Lernschritte für Kinder von 0-3 Jahren,** **ihren Eltern, Großeltern, Tagesmüttern**

Leitung: Emma Howansky, Tel.: 05491 996687 oder 0151 09351435
Zeit: dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: ev. Gemeindehaus, Schützenstraße, Damme

Die Krabbelmäuse treffen sich einmal wöchentlich mit ihren Müttern, Vätern, Großeltern und Tagesmüttern. Sie lernen neue Spiele und Lieder, üben sich in verschiedenen Basteltechniken mit unterschiedlichen Materialien, machen gemeinsame Naturerfahrungen und vieles mehr. Neben dem gemeinsamen Tun im rhythmisch-musischen, kreativen und spielerischen Bereich, tauschen die Eltern sich über Erziehungsfragen aus und erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder erziehen und fördern können.

Datenschutz in Kindertagesstätten **Bildungswerk Vechta**

Das Angebot richtet sich an ErzieherInnen, LeiterInnen und Interessierte.

Die Einhaltung des Datenschutzes in Kindertagesstätten schützt die Persönlichkeitsrechte von Kindern, Eltern und Mitarbeitern. In Abhängigkeit vom Träger gelten zukünftig die Europäische Datenschutz-Grundverordnung, das EKD-Datenschutzgesetz 2018 oder das Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG). Daneben sind die vielfältigen Regelungen des Sozialgesetzbuches VIII (Kinder- und Jugendhilfe) zu beachten. Während die unrechtmäßige Datenverarbeitung durch Kindertagesstätten in staatlicher Trägerschaft schon immer mit einem Bußgeld bedroht war, haben nun auch die beiden Kirchen in ihren neuen Datenschutzgesetzen Bußgelder bis zu 500.000,- € vorgesehen.

Im Rahmen der Fortbildung werden zunächst die rechtlichen Grundlagen des Datenschutzes dargestellt. Im Weiteren werden mit den Teilnehmern Handlungsempfehlungen zum Umgang mit personenbezogenen Daten von Kindern, Eltern und Mitarbeitern besprochen. Schließlich werden ganz konkrete Fragen zum Datenschutz aus dem Alltag der Kinderbetreuung erörtert. Hierzu gehört die Weitergabe von Daten an andere Kindertagesstätten oder die Grundschule, die Anfertigung oder Veröffentlichung von Fotos und die Erteilung von Auskünften an Eltern. Ziel der Veranstaltung ist die Schaffung eines Bewusstseins für den Datenschutz und die Vermittlung des nötigen Wissens zur Einhaltung der rechtlichen Anforderungen.

Anmeldungen bis Mittwoch, 05.09.2018, beim Bildungswerk Vechta.

Leitung: Marko Leibe, Rechtsanwalt Schwerpunkt Datenschutz
Beginn: Mittwoch, 19.09.2018
Zeit: Mi., 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 €

Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist Bildungswerk Vechta



Fortbildung Coachingkompetenz für Fachkräfte
Die Beherrschung der Bildungssprache ist die Schlüsselkompetenz, die Kinder brauchen, um erfolgreich das Bildungssystem zu durchlaufen. Dies hat die Politik dazu veranlasst, zusätzliche Mittel in die Elementarpädagogik hineinzugeben. So werden u.a. zusätzliche Fachkräfte, die als Sprachexperten mit besonderen Aufgaben fungieren, aus Bundesmitteln (Sprach-Kitas) finanziert.

Die Fachkraft soll die Prozesse der Sprachbildung und -förderung in der Einrichtung begleiten und weiterentwickeln. Dies soll in enger Abstimmung mit der Leitung erfolgen. Um diese Herausforderungen bewältigen zu können, bietet das Bildungswerk Vechta im November 2018 zwei Fortbildungen für Fachkräfte und Führungskräfte mit Roger Loos an. Ziel der

Seminare ist, die Fachkräfte und Führungskräfte in ihrer jeweiligen Rolle zu stärken und die persönlichen und fachlichen Kompetenzen zu erweitern.

Im *Coachingkompetenz-Seminar (05. - 06. November 2018)* werden die Fachkräfte an zwei Seminartagen mit modernen Coachinginstrumenten zu Veränderungsprozessen ausgestattet. In der Veranstaltung wird das Wir-Gefühl des Verbundes mehrerer Einrichtungen und Träger gestärkt.

Fortbildung Sprachbildung und -förderung als Managementaufgabe für Führungskräfte

Das *Seminar Sprachbildung und -förderung als Managementaufgabe (07. - 08. November 2018)* richtet sich an Führungskräfte die ihre Kompetenzen und die eigene Professionalität weiter ausbauen wollen. Sie sollen den Prozess der Veränderung begleiten und steuern. Die Leitungen erhalten im Seminar die Möglichkeit, bekannte Management-Instrumente zu wiederholen und zeitgemäße Methoden des modernen Managements kennenzulernen und praktisch auszuprobieren.

Anmeldungen bis Mittwoch, 15.08.2018, beim Bildungswerk Vechta.

Referent: **Roger Loos** (s. Foto rechts), geschäftsführender Gesellschafter von www.zweitspracherwerb.com, Dipl. Sozialarbeiter, DVNLP-Lehrtrainer und DVNLP-Lehrcoach, ECA Lehrtrainer und Coach sowie Buchautor

Leitung: **Sandra Kosmala**, Tel. 0151 28806549, E-Mail: kosmala@bw-vechta.de

Termine: **09030-1 Seminar für Fachkräfte**
Montag, 05.11.2018, – Dienstag, 06.11.2018,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

09030-2 Seminar für Leitungskräfte
Mittwoch, 07.11.2018, – Donnerstag, 08.11.2018,
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Gebühr: 220,00 € (je Seminar/Kurs) zzgl. Verpflegung bei Bedarf

ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

Im Rahmen von Erwachsenenbildung hat die Eltern- und Familienbildung und die Qualifizierung haupt- und ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen in der frühkindlichen Bildung eine zunehmende Bedeutung. Das uns dies ein besonderes Anliegen ist, wird in dem erweiterten Angebot dieses Fachbereichs deutlich.

„Mit Kindern leben lernen“ In Eltern-Kind-Gruppen gemeinsam wachsen

Wo werden wir heute noch auf das Leben mit Kindern vorbereitet? Die Fähigkeit, Kinder zu erziehen, wird oft als selbstverständlich vorausgesetzt. Dabei gibt es kaum eine schwierigere und verantwortungsvollere Aufgabe. Eltern-Kind-Gruppen stärken die Eltern in dieser Aufgabe.

Sie bieten Vätern und Müttern mit kleinen Kindern von Anfang an Beratung, Unterstützung und Austausch sowohl in problematischen Situationen als auch bei ganz alltäglichen Erziehungsfragen. In der Begegnung in Eltern-Kind-Gruppen erhalten Eltern vielfältige Anregungen für die Bewältigung des Alltags und Hilfen für die Gestaltung des eigenen Familienlebens.

- Junge Familien finden Halt und Unterstützung in der Gemeinschaft.
- Die erzieherische Kompetenz der Eltern wird gestärkt.
- Kinder machen ihre ersten Erfahrungen in Gruppen.
- Eltern und Kinder knüpfen Kontakte zu anderen Eltern und Kindern.

Interessierte Eltern, die eine Eltern-Kind-Gruppe gründen oder einer Gruppe beitreten möchten, können sich an uns wenden.

Leiter/innen von bereits bestehenden Gruppen bieten wir Unterstützung und Begleitung in ihrer Arbeit. Sprechen Sie uns an!

Kindertagespflege im Südkreis Vechta

- **Qualifizierungskurse für Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **Beratung der Tagespflegeverhältnisse**



Unter dem Dach des Bildungswerkes Dammer Berge e. V. organisiert das „Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta“ seit dem 01.09.2006 die

Tagesbetreuung von Kindern in Tagespflege

im Auftrag und in enger Zusammenarbeit mit den Familienbüros der beteiligten Kommunen nach den Vorgaben des SGBVIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz).

Eltern und Alleinerziehende aus Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld, die ihr Kind in Tagespflege betreuen lassen möchten und Personen, die als Tagesmütter/-väter tätig sind, erhalten hier Beratung und Unterstützung. Ebenso wird die passgenaue Vermittlung qualifizierter Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen, die alle eine Tagespflegeerlaubnis des Jugendamtes haben, über das Netzwerk organisiert. Die entsprechenden Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen, Fort- und Weiterbildungen und Möglichkeiten zum regelmäßigen Austausch zu praxisrelevanten Fragen werden ebenfalls angeboten. Eltern oder Alleinerziehende, die eine/n Tagesmutter/-vater suchen und mögliche Tagesmütter/-väter aus der Stadt Damme und den Gemeinden Holdorf, Steinfeld und Neuenkirchen-Vörden wenden sich in allen Fragen der Kindertagespflege an

Netzwerk Kindertagespflege

Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0

Beratungsgespräche nach Vereinbarung zu den Öffnungszeiten:

Mo. bis Do.: 08:30 - 12:30 Uhr

Fr.: 08:30 - 12:00 Uhr

Di. und Do.: 14:00 - 17:00 Uhr

208 Aufbauqualifizierung Kindertagespflege in Niedersachsen Infoabend

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Mittwoch, 15.08.2018
Zeit: Mi. 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Im Oktober dieses Jahres soll nun endlich die schon lange angekündigte Auf- und Weiterqualifizierung für alle Kindertagespflegepersonen starten, die schon eine 160-stündige Qualifizierung absolviert haben. Diese Aufbauqualifizierung umfasst insgesamt 400 Unterrichtsstunden. In den letzten Jahren geleistete Unterrichtsstunden können eventuell anerkannt werden. Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein höheres Tagespflegeentgelt vom Jugendamt gezahlt (5,50 € pro Kind und Stunde).

Um alle Einzelheiten und den geplanten Ablauf vorzustellen, bieten wir für alle Interessentinnen diesen Infotermin an.

Nachweise über geleistete Fortbildungen (Fortbildungsheft, Teilnahmebescheinigungen usw.) bitte mitbringen!

209 Infoveranstaltung für angehende Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen

Leitung: Fachberaterinnen Kindertagespflege
Beginn: Mittwoch, 22.08.2018
Zeit: Mi., 09:00 - 11:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Kindertagespflege ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungslandschaft für Kinder von 0 bis einschließlich 13 Jahren. Die Stärken der Kindertagespflege liegen in der familiennahen und flexiblen Betreuung insbesondere von Kindern unter 3 Jahren. Die Informationsveranstaltung für angehende Tagespflegepersonen bietet die Gelegenheit, sich über ein sehr vielfältiges und verantwortungsvolles Aufgabenfeld zu informieren. Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Kurs „Qualifizierung in der Kindertagespflege“ wird inhaltlich vorgestellt. Dieser entspricht den gesetzlichen Anforderungen und der Satzung des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Tagespflegeerlaubnis durch das Jugendamt. Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bundesweit anerkannten DJI-Curriculum „Qualifizierung in der Kindertagespflege“ und der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des „Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.“.

210 Qualifizierung in der Kindertagespflege für Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen

Fortsetzung aus 2018-1

211 Qualifizierung in der Kindertagespflege für Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Dienstag, 11.09.2018 160 UStd.

Zeit: Di., Do., 08:30 - 11:00 Uhr
ein Sa. im Monat, 09:00 – 14:00 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kleine Kinder zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, kann eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe sein. Tagesmütter und -väter sind wichtige Bezugspersonen für Kinder. Sie übernehmen eine große Verantwortung und begleiten die Kinder in einer sensiblen Phase ihres Lebens. Es handelt sich oft um kleine Kinder von Eltern, die berufstätig, in Ausbildung oder auf Arbeitsuche sind.

Die Kinder werden in geschwisterähnlichen Kleingruppen betreut und ihrem individuellen Rhythmus folgend gefördert. Die Kindertagespflege ist eine anspruchsvolle Tätigkeit mit einem gesetzlichen Auftrag, der die Erziehung, Bildung und Betreuung des Kindes umfasst und die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung der zu betreuenden Kinder einbezieht.

Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Qualifizierungskurs für Tagespflegepersonen und Kinderfrauen entspricht den gesetzlichen Anforderungen und den Richtlinien des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Tagespflegeerlaubnis durch das Jugendamt.

Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bundesweit anerkannten DJI-Curriculum „Qualifizierung in der Kindertagespflege“ und der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des „Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.“ Die TeilnehmerInnen erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein bundesweit anerkanntes Kurszertifikat.

Für TeilnehmerInnen aus den Kommunen Damme, Holdorf, Steinfeld und Neuenkirchen-Vörden ist der Kurs kostenfrei. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Termine für ein persönliches Vorgespräch mit den Fachberaterinnen sind unter der Telefonnummer: 05491 90639-0 zu vereinbaren. Im Anschluss daran sind Anmeldungen möglich.

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Ab dem 01.08.2017 sind alle Kindertagespflegepersonen im Landkreis Vechta verpflichtet, sich mindestens 24 Unterrichtsstunden im Jahr fortzubilden.

Kursanmeldung ab dem 09.08.2018

212a Die neue Satzung des Landkreises Vechta über die Förderung von Kindern in Kindertagespflege

Leitung: Britta Schröder, Fachaufsicht Kindertagespflege im Jugendamt Vechta
Beginn: Mittwoch, 29.08.2018
Zeit: Mi., 20:00 - 22:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Satzung des Landkreises Vechta über die Förderung von Kindern in Kindertagespflege regelt die Umsetzung der Bundes- und Landesgesetze zur Kindertagespflege speziell für unseren Landkreis. Sie ist damit eine wichtige Arbeitsgrundlage für Tagespflegepersonen, die Bezahlung, Urlaub, Erstattung der Sozialversicherungsbeiträge usw. festlegt. Ab dem 01.08.2018 gilt die neue Satzung, die an diesem Abend vorgestellt wird.

212b Innehalten, runterkommen, durchatmen, loslassen – klingt gut, oder?

Leitung: Maria Kolbeck, Ayurvedatherap., Ernährungs-/Gesundheitsberaterin
Claudia Schick, Fachberaterin Kindertagespflege
Beginn: Samstag, 08.09.2018
Zeit: Sa., 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € für Lebensmittel und Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, uns persönliche Freiräume zu schaffen. Doch die Erziehung, Bildung und Betreuung von Tageskinder ist eine herausfordernde Aufgabe, die unsere volle Aufmerksamkeit braucht. Dazu kommen die vielfachen Anforderungen des Alltags, die kaum Zeit zum Innehalten lassen.

Dabei ist es für die Tagespflegeperson sehr wichtig, gut für sich zu sorgen, Pausen zu machen und Kraft zu sammeln, um bei Belastung leichter zu regenerieren.

Für folgende Angebote wollen wir uns bewusst Zeit nehmen:

- Naturerlebnisse des Frühherbstes
- Innehalten und loslassen (Ruhe finden)
- Geschichten und Gedichte
- Massage (sich und anderen Gutes tun)
- Wahrnehmungsübungen
- genussvolles Essen und deren Zubereitung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wetterfeste Kleidung

212c Gesunde Zähne – ein Leben lang

Leitung: Frau Wilke, Frau Wieferich, Gruppenprophylaxehelferinnen
des Gesundheitsamtes Vechta

Beginn: Dienstag, 11.09.2018

Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

An diesem Fortbildungsabend geht es um die richtige altersangepasste Zahnpflege. Die Referentinnen gehen der Frage nach, ob die Unterstützung durch erwachsene Bezugspersonen (Eltern, Tagespflegepersonen) wichtig ist und welche Hilfsmittel in welchem Alter Sinn machen.

Außerdem gibt es Tipps für eine abwechslungsreiche, zahngesunde Ernährung bzw. wird auf „Zuckerfallen“ in der Ernährung hingewiesen, die der Zahngesundheit nicht gut tun.

212d Jungen sind anders?! Mädchen aber auch!

Leitung: Conny Sandvoß, Erzieherin und Märchenerzählerin

Beginn: Mittwoch, 17.10.2018

Zeit: Mi., 20:00 - 22:15 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In einer Zeit, in der Gleichberechtigung und die Genderthematik häufig im Gespräch sind, gibt es dennoch viele offene Fragen:

Wie unterschiedlich sind Jungen und Mädchen eigentlich wirklich? Gibt es eine geschlechterspezifische Entwicklung? Können wir als Eltern oder als sozialpädagogische Fachkraft eine Entwicklung in die eine oder andere Richtung beeinflussen und dürfen wir das?

Wie drückt sich ein mögliches Rollenbewusstsein im Spielverhalten aus und wie können wir uns das Wissen um mögliche Unterschiede im pädagogischen Alltag zunutze machen? Wie sieht das Rollenbewusstsein in anderen Kulturkreisen aus?

Der Abend soll neben der Vermittlung von Fachwissen dem gemeinsamen Austausch dienen und lädt zum Gespräch über gemachte Erfahrungen ein.

212e Homöopathie für Babys und Kleinkinder in der Kindertagespflege

Neu !

Ein Informationsabend für Tagespflegepersonen und Eltern,
deren Kind(er) in Kindertagespflege betreut werden

- Leitung: Nicole Pille, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis in der Villa Vivendi,
Deichstrasse 19, Lohne; Klassische Homöopathie, Blut- und
Darmdiagnostik, Infusionstherapie, begleitende Krebstherapie
- Beginn: Mittwoch, 21.11.2018
- Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
- Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die sanfte Medizin der Homöopathie ist für viele ein Weg, Krankheiten und kleine Verletzungen zu behandeln.

Erfahren Sie an diesem Abend, wie Homöopathie funktioniert und wie Sie die richtigen homöopathischen Mittel finden, die das Baby/Kleinkind dabei unterstützen, gesund zu werden und zu bleiben.

Folgende Anwendungsgebiete werden vorgestellt: Verdauung und Darmflora, Verletzungen, Halsschmerzen/Mandelentzündung, Ohrenschmerzen, Erkältungen (Schnupfen und Husten), Blähungen und Koliken, Zahnungsbeschwerden sowie Windeldermatitis und Mundsoor.

Welche „Formalitäten“ zu bedenken sind, wenn eine Tagesmutter homöopathische Mittel verabreicht, wird erläutert.

212f Der etwas andere Weihnachtsmarkt

- Leitung: Fachberaterinnen Kindertagespflege
- Beginn: Mittwoch, 05.12.2018
- Zeit: Mi., 20:00 - 22:15 Uhr
- Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Lauschen, tauschen und genießen! Ganz in diesem Sinne erleben die Tagespflegepersonen den „etwas anderen Weihnachtsmarkt“.

Weihnachtliche Atmosphäre, Weihnachtslieder und der Duft von gebrannten Mandeln und Punsch. Nur eins ist anders: Auf unserem Weihnachtsmarkt wird nicht verkauft- sondern getauscht.

CDs, Bücher, Spiele und Spielzeuge die gerade bei den eigenen Tageskindern an Beliebtheit verlieren, erhalten hier ihre zweite Chance.

Mitzubringen: sauberes, gut erhaltenes und funktionstüchtiges Spielzeug, Bücher und CDs. Und wie in jedem Jahr: Plätzchen...

Fortbildungstreffs vor Ort

Gebühr: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Die „Fortbildungstreffs vor Ort“ werden für die jeweiligen Tagesmütter aus den einzelnen Gemeinden im Südkreis Vechta angeboten und stehen unter einem gewünschten pädagogischen oder rechtlichen Thema.

Zusätzlich wird viel Wert auf das Thema „Vernetzung“ aller vor Ort beteiligten Akteure in der Kindertagespflege gelegt.

213a Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege
Kerstin Müller, Familienbüro der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden
Beginn: Montag, 13.08.2018
Zeit: Mo., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Großtagespflege Vita-Strolche, Wittenberg 8,
anschließend Haus der Begegnung, Holdorfer Str. 4,
Neuenkirchen-Vörden

213b Fortbildungstreff in Steinfeld

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl.-Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Marion Varwig, Familienbüro der Gemeinde Steinfeld
Beginn: Donnerstag, 13.09.2018
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13

213c Fortbildungstreff in Holdorf

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl.-Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Anna-Katharina Bäuning, Gemeinde Holdorf
Beginn: Montag, 17.09.2018
Zeit: Mo., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Rathaus Holdorf, Große Str. 19

213d Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Kerstin Biestmann, Familienbüro Stadt Damme
Beginn: Mittwoch, 24.10.2018
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

214 **Kollegiale Fachberatung** **"Guter Rat muss nicht teuer sein..."**

NUR für Tagesmütter/ -väter und Kinderfrauen im Südkreis Vechta

- Kostenfrei
- Seminarraum, Benediktstr. 19, Damme
- Die Teilnahme an der Kollegialen Fachberatung wird als Fortbildung anerkannt
- Anmeldung erforderlich

Leitung: Fachberaterin Kindertagespflege

Beginn: Do. 30.08.2018 Do. 27.09.2018 Do. 25.10.2018 Do. 22.11.2018

Zeit: 19:30 - 21:45 Uhr

Kollegiale Beratung in regelmäßigen Teamsitzungen wird als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege zunehmend interessanter. Die Methode des gegenseitigen BeRATens eignet sich sowohl für die Unterstützung der pädagogischen Arbeit als auch zur Ergänzung im Hinblick auf den Umgang mit problematischen Situationen oder Schwierigkeiten mit den anvertrauten Kindern.

Tagesmütter und -väter sind in ihrem täglichen Geschäft auf sich allein gestellt. In der „Kollegialen Fachberatung“ wird die Möglichkeit angeboten, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, sich zu unterstützen und zu ermutigen.

Die Termine finden in einer festen Gruppe von max. 8 Teilnehmer/-innen statt. Die Teilnahme an der Kollegialen Fachberatung wird als Fortbildung anerkannt.

215 **Fortbildungstreffen Großtagespflege** **(Südkreis Vechta, Stadt Dinklage und Lohne)**

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege (Damme und Lohne)

Beginn: Samstag, 27.10.2018

Ort: wird bekannt gegeben

In der Großtagespflege als besonderer Form der Kindertagespflege ergeben sich immer wieder auch besondere Fragestellungen. Ein regelmäßiger Austausch und die Reflexion der täglichen Arbeit unterstützt die professionelle Arbeit in den einzelnen Großtagespflegestellen. Inhaltlicher Schwerpunkt ist das Thema: **Zusammenarbeit mit („schwierigen“) Eltern.**

216 Erste Hilfe am Kind (für Kindertagespflegepersonen) Notfälle im Säuglings- und Kindesalter

Leitung: MHD-Team

Beginn: Samstag, 10.11.2018

Zeit: Sa., 08:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 40,00 € pro Person für neue Tagesmütter; für bereits tätige Tagesmütter erfolgt die Bezahlung über den Unfallversicherungsträger **alle 2 Jahre** (Gutscheine gibt es bei den jeweiligen Vermittlungsstellen)

Ort: MHD Damme, Reselager Rieden 4

Im Umgang mit Kindern müssen Kindertagespflegepersonen und Eltern täglich auf alles gefasst sein. Kinder sind aktiv und experimentierfreudig, da bleibt es nicht aus, dass es auch zu Unfällen, Verletzungen und Erkrankungen kommen kann. Dieser Kurs soll Sicherheit geben, mit Notsituationen umzugehen.

Die Teilnahme am Erste-Hilfe-Kurs am Kind kann nicht als Fortbildung anerkannt werden.

WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

Grundsätzlich ist bei Wochenendkursen / Mehrtägigen Seminaren die Unterbringung / Verpflegung eigenverantwortlich zu buchen, z.B. im Kloster Damme unter:

Hotel Kloster Damme

Benediktstraße 19

49401 Damme

Tel.: 05491 958-0

www.kloster-damme.de

info@kloster-damme.de

Gerne geben wir Tipps und Hilfestellungen, sprechen Sie uns einfach an.

Auszug aus den Geschäftsbedingungen „Hotel Kloster Damme“

Stornobedingungen:

Buchungsbestätigungen sind für beide Partner verbindlich. Stornierungen sind nur in schriftlicher Form gültig.

Bei Stornierungen oder Änderungen der Buchung (Anreise oder frühere Abreise) werden folgende Stornosätze vom gebuchten Arrangement verrechnet:

- falls das Zimmer weitervermietet werden kann, fallen keine Kosten an.
- bis 7 Tage vor Anreise - 80 %
- zwischen 1 Woche und 4 Wochen vor Anreise - 50 %
- vor 4 Wochen - kostenfrei

Unter Umständen empfiehlt sich eine Reiserücktrittsversicherung / Stornoversicherung. Eine solche Versicherung ist beispielsweise möglich bei:

ELVIA Reiseschutz

Info Telefon 089 / 62 42 44 60

www.allianz-assistance.de

service@allianz-assistance.de

KLOSTERSEMINARE

301 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Tina Boll, Trainerin für Stressbewältigung und Achtsamkeit

Beginn: Freitag, 28.09.2018, 16:00 Uhr

Ende: Sonntag, 30.09.2018, 13:00 Uhr

Gebühr: 185,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

Seminarinhalte:

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

Seminarziele:

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen
- Ihr Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl für Sie selbst zu vertiefen
- Zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden

302 Wie Sie mit Eutonie entschleunigen

Leitung: Martina Kreß, Dipl. Religionspädagogin, zertifizierte Pädagogin, Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander®
Beginn: Freitag, 26.10.2018, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 28.10.2018, 13:00 Uhr
Gebühr: 120,00 € zzgl. Unterkunft / Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Unser heutiger Lebensrhythmus stellt hohe Anforderungen an uns. Dabei bleibt das Gefühl für sich selbst und das eigene Tempo auf der Strecke. Die Sehnsucht nach Entschleunigung ist groß.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Eutonie wieder ein Gefühl für sich und ihr eigenes Tempo bekommen. Und dafür, was Sie eigentlich brauchen.

Eutonie heißt übersetzt: Wohl-Spannung oder Gut-gestimmt-Sein. Es ist eine westlich geprägte Methode der achtsamen Körperwahrnehmung. Sie werden angeleitet, Ihren Körper neu zu entdecken, überflüssige Anspannung abzubauen, zur Ruhe zu kommen. Eutonie führt Sie zur Wahrnehmung des Augenblicks, zum eigenen Rhythmus und das eigene Maß.

Elemente: Eutonie Gerda Alexander®, Impulstexte, Zeit für Meditation und Gebet, persönlicher Austausch.

303 Selbstbehauptungstraining für Frauen Schöpfen sie Ihr Potenzial voll aus? Wissen Sie, wie gut Sie wirklich sind?

Leitung: Andrea Hödebeck, Pädagogin, Zertifizierte DISG-Trainerin, Krisencoach
Beginn: Samstag, 03.11.2018 und Samstag, 08.12.2018
Zeit: Sa., 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Mit Hilfe von verschiedenen Kommunikations- und Kooperationsübungen, Meditations- und Entspannungsübungen und schauspielerischen Elementen lernen Sie, Ihr eigenes Selbst privat und im Berufsleben kraftvoll einzusetzen.

Selbstbewußtsein steigern, Kraft schöpfen und das eigene Leben mutig in die Hand nehmen! Gönnen Sie sich dafür eine kurze Auszeit.

Das Seminar richtet sich an Frauen jeden Alters und findet an zwei Samstagen im Abstand von 4 Wochen statt.

304 Yoga-Auszeit im Kloster Damme

Leitung: Susanne Kamlott, Zertifizierte Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA
Beginn: Freitag, 23.11.2018, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 25.11.2018, 12:30 Uhr
Gebühr: 160,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Yoga lehrt uns, wie **wir unsere Bewegungen mit Intelligenz füllen und sie in Handlungen umwandeln können.** (B.K.S.Iyengar)

An diesem Wochenende werden verschiedene Aspekte des achtgliedrigen Yogapfades nach Patanjali geübt. Hierzu gehören die körperliche Asanapraxis ebenso dazu wie Pranayama (Atemübungen) und Pratyahara. Der achtgliedrige Pfad des Patanjali ist eines der ältesten Zeugnisse der indischen Yogakultur und führt den Übenden in aufeinander aufbauenden Disziplinen in die Welt des Yoga ein.

Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar sensibilisiert für innere Bewusstseinsvorgänge durch eine körperorientierte Asanapraxis, in der Präzision und Detailgenauigkeit auf der körperlichen Ebene eine fundamentale Rolle spielen.

Unser Körper gibt uns den Halt und die Stabilität, um innere Bewusstseinsvorgänge besser wahrzunehmen, zu erforschen und Zusammenhänge auf der physischen, psychischen und mentalen Ebene klarer zu erkennen.

In der körperorientierten Yogasanapraxis nach Iyengar werden unterschiedliche Schwerpunkte aus Steh- und Drehhaltungen sowie Rück- und Vorwärtsbeugen und Umkehrhaltungen geübt.

Was gibt mir Halt im Leben? Welche inneren Kräfte können durch eine achtsame Yogapraxis entfaltet werden? Wie kann ich in der dunklen Jahreszeit diese Kräfte bündeln, um lichtvolle Momente entstehen zu lassen?

In lockeren Gesprächsrunden werden wir das Erfahrene reflektieren und alltagstauglich integrieren.

Für eine Gehmeditation in der Natur bitte entsprechende warme Sachen mitbringen.

Für die Yogapraxis ist legere Übungsbekleidung ausreichend. Notwendige Hilfsmittel wie Matten, Decken usw., sind vor Ort.

Dieser Workshop ist ausdrücklich auch für Anfänger/-innen geeignet sowie auch für Yogaerfahrene aus anderen Traditionen.

Herz Qi Gong - Wochenende

"Jeder Baum hat eine Wurzel, jeder Fluss hat eine Quelle"

Leitung: Hans Martin Lorentzen, geprüfter Qi Gong-Lehrer
Gebühr: 120,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Herz Qi Gong stärkt Herzenskraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Der natürliche Atem und die Lebensenergie kommen in Fluss. Herz Qi Gong ist eine Form aus 8 Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren.

Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter.

Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Labyrinth oder Garten.

305 (1. Halbjahr 2019)

Beginn: Freitag, 29.03.2019, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 31.03.2019, 13:00 Uhr

306 (2. Halbjahr 2018)

Beginn: Freitag, 07.12.2018, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 09.12.2018, 13:00 Uhr

307 Stell dir vor, es geht dir gut

Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität durch Aktivierung der inneren Heilkräfte

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer Lebensberater
Beginn: Sonntag, 02.09.2018
Zeit: So., 09:30 - 17:30 Uhr
Gebühr: 50,00 € zzgl. 5,00 € für Merkblätter
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Der Spruch stimmt: "Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken." Wir verkümmern und werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Wie wir denken und was wir tun, das prägt uns so nachhaltig, dass unsere ganze Lebensverwirklichung sich darin widerspiegelt. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag Anleitungen für eine „Heil bringende“ Lebenseinstellung; eine Umkonditionierung ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität. Sie werden ermutigt, ihr Leben bewusst lebenswerter zu gestalten. Ausgehend von einem ganzheitlich orientierten Menschenbild handelt es sich um „ein Seminar zu Aktivierung der inneren Heilkräfte“. – Herr Pötter (siehe: www.otto-poetter.de) ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl. Er ist Verhaltenstherapeut und Autor des im Aschendorff Verlag Münster erschienenen Buches: Froh zu sein, bedarf es wenig. Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Iso-Matte, Decke und Nackenrolle für besinnliche Entspannung („Die Seele baumeln lassen“) am Mittag und am Abend. Für Merkblätter sind noch 5,- Euro an den Referenten zu entrichten.

308 Du bist ein Segen

Leitung: P. Anselm Grün, OSB
Beginn: Freitag, 09.11.2018, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 11.11.2018, 13:00 Uhr
Gebühr: 100,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die schönste Zusage, die Gott einem Menschen zuspricht, ist: „Du bist ein Segen.“ Wir wehren uns oft gegen dieses Selbstbild, dass wir ein Segen für andere sind. Und dennoch sehnen wir uns alle danach, gesegnet zu sein und als gesegnete (Benedicti) ein Segen für andere zu sein. Wir wollen der Bedeutung des Segens in unserem Leben nachspüren und konkrete Weisen des Segens üben.

309 **Steh auf. Die Heilungen Jesu in freiem Tanz**

Leitung: Günter Aden, Dipl.-Theologe, Familientherapeut
Beginn: Donnerstag, 15.11.2018, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 18.11.2018, 13:00 Uhr
Gebühr: 150,00 € zzgl. Unterkunft / Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Tanzend öffnen wir uns der Kraft, die von den Heilungen Jesu ausgeht. Diese Kraft wirkt auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. In freiem Tanz erleben und aktualisieren wir die vielschichtige Grundstruktur der neutestamentlichen Heilungen und bringen sie in Kontakt mit unserer individuellen Lebenssituation.

Die Themen sind:

- Spirituelles Erleben
- Die Jesus Perspektive
- Bedürftiges, Verletztes
- Öffnung wagen
- Jesu Handeln
- Transformation, Veränderung
- Sein Licht leuchten lassen
- Aus der Liebe leben
- In Gemeinschaft leben

Es gibt keine festgelegten Formen zu erlernen, sondern wir folgen den von innen heraus entstehenden Bewegungsimpulsen. Dabei gibt es nicht richtig oder falsch, sondern nur den einzigartigen individuellen Ausdruck. Ergänzend zu Tanz, Bewegung, Schreiben und Gespräch malen wir und gehen in die Stille, in der wir das Erlebte nachwirken lassen. Gesundheitszustand, Alter, Kondition oder Tanzerfahrung spielen keine Rolle.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist die Bereitschaft, sich auf eine neugierige Begegnung mit dem Thema und auf sich selbst einzulassen.

Mitzubringen: Malsachen, eine Decke und lockere Kleidung.

310 **Komm mal zu dir selbst** **Stärkung der inneren Zuversicht**

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer Lebensberater
Beginn: Sonntag, 27.01.2019
Zeit: So., 09:30 - 17:15 Uhr
Gebühr: 50,00 € zzgl. 5,00 € für Merkblätter
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

„Solang du in dir selber nicht zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Haus“ - dieser Titel eines Chansons trifft es genau: Wer nur außenorientiert lebt, lebt an sich selbst vorbei. Immer ist man auf Trab, immer ist was los. Stärkende Energien verflüchtigen sich. Die innere Ruhe schwindet und mit ihr die innere Zuversicht. Die Seele trauert und das Selbstvertrauen verkümmert. Umso größer wird die Gier nach dem schnellen Glück; doch am Ende klafft die Sinnleere. Wichtiger wäre es, öfter bei sich selbst einzukehren, um (endlich auch mal) auszukehren... Diese Orientierung durch Reduzierung verhindert blinden Aktionismus und ermöglicht ein gesundes Selbstbewusstsein. Das Seminar vermittelt hierzu gute Impulse: Woran halte ich mich, um mich gut zu halten? - Stärkende Sinnorientierungen - Verbesserung der inneren Sprache - Verankerung durch Glaube und Zuversicht. Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Frankl (www.otto-poetter.de).

Mitzubringen: Schreibzeug und ein (mit einer 80-C-Marke versehener) an sich selbst adressierter Briefumschlag, warme Socken für angenehme Ruhe und Besinnung am Mittag und am Abend. Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

311 **Handauflegen im Gebet**

Leitung: Christa Bray
Beginn: Freitag, 12.04.2019, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 14.04.2019, 13:00 Uhr
Gebühr: 120,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Handauflegen ist eine der ursprünglichsten Heilmethoden vieler Kulturkreise. Auch das frühe Christentum war sich dieser Kostbarkeit bewusst. Jesus heilte, indem er Kranken die Hände auflegte und gab diesen Auftrag an seine Jüngerinnen und Jünger weiter: „auf Kranke werden sie die Hände legen und es wird besser mit ihnen werden“ (Mk 16,18). Die Fähigkeit durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen ist ein Potential, das jedem Menschen innewohnt.

In diesem Kurs wollen wir uns mit der urchristlichen Tradition des Handauflegens die Quelle der göttlichen Heilkraft erschließen. In Gebet, Stille und Meditation öffnen wir uns der heilenden Gegenwart Gottes und legen uns selbst und anderen in achtsamer und respektvoller Weise die Hände auf. Dabei können wir erfahren, wie vielschichtig Gottes Kraft in uns wirkt. Der Kurs findet größtenteils im Schweigen statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen



Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

Was kann gefördert werden?

Wenn Sie bei einem Bildungsträger im Oldenburger Münsterland eine berufliche Qualifizierung mitmachen möchten, dann **beantragen Sie telefonisch vor Beginn der Maßnahme** bei der **Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland** einen Zuschuss zur Kursgebühr. Dem Antrag muss vor Beginn der Maßnahme stattgegeben werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400,- € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

Für berufliche Qualifizierungskurse auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, erwerbslose Frauen und Frauen mit geringfügigem Einkommen auf Antrag einen Zuschuss zur Kursgebühr. Auf diese Leistung besteht kein Rechtsanspruch. Dieses Angebot richtet sich an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige haben keinen Anspruch auf Förderung.

Antragstellung und Information:

Anette Schlarman, Tel: 04441 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 08:30 – 12:30 Uhr

Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos in Cloppenburg und in Vechta zum Wiedereinstieg in den Beruf!

Kontakt:

In **Cloppenburg**, Eschstr. 29: **Renate Hitz**, Tel: 04471 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Gaby Middelbeck**, Tel: 04441/898-2621



EUROPÄISCHE UNION



Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.

Berufliche Weiterbildung / EDV

Führungskräftereihe 2018

Leitung: Dr. Annette Wierschke, Führungskräftetrainerin und Coach, Mediatorin
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das Führungsverhalten der Vorgesetzten ist der Schlüssel, die Ziele des Unternehmens und die Ansprüche der Mitarbeiter zu vereinen, um erfolgreich zu sein. Der Erfolg eines Unternehmens hängt entscheidend von der Mitarbeiterführung ab.

Führungskräfte und Führungsnachwuchs aller Branchen stehen daher im Fokus dieser Trainingsreihe.

Angewandte Methoden werden u.a. sein: Input, Einzel-, Partner-, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, Rollenspiele, Austausch im Plenum.
Je nach Verfügbarkeit freier Plätze besteht die Möglichkeit, an Einzelbausteinen teilzunehmen.

501c Effizient planen und sich und andere führen **3. Baustein**

Beginn: Donnerstag, 30.08.2018, 09:00 Uhr
Ende: Freitag, 31.08.2018, 17:00 Uhr
Gebühr: 650,00 € zzgl. Unterkunft / Verpflegung

Ein wichtiger Leitgedanke – Das Richtige tun - oder Die Dinge richtig tun? – wird uns durch den Workshop begleiten. Eine Grundbedingung, um diesen Leitgedanken im Führungsalltag leben zu können, ist es, die eigenen Werte und Ziele zu kennen.

Sie nutzen effizienzsteigernde Techniken, um sich im Führungsalltag zu entlasten, Prioritäten zu setzen und Ihre Ziele im Blick zu behalten. Sie setzen Planungs- und Entscheidungstechniken ein, um sich und Ihr Team voranzubringen und berücksichtigen bei der Teamführung die neurobiologischen Grundbedürfnisse Ihres Teams, um es gut durch unruhiges Wasser zu lotsen und auch in Veränderungsprozessen die Motivation aller Beteiligten hoch zu halten.

Themen:

- Effizient Zeit- und Ziele managen
- Analyse- und Planungstools nutzen
- Planungstechniken einsetzen
- Entscheidungstechniken allein und in Teams nutzen
- Prinzipien der gehirngerechten Planung mit und in Teams berücksichtigen

501d Lampenfieber ade! - Souverän präsentieren!

4. Baustein

Beginn: Donnerstag, 25.10.2018, 09:00 Uhr

Ende: Freitag, 26.10.2018, 17:00 Uhr

Gebühr: 650,00 € zzgl. Unterkunft / Verpflegung

Der Leitgedanke „Rhetorik als Rede- und Präsentationskunst (und -handwerk)“ wird uns durch den Workshop begleiten. Eine Grundbedingung, um diesen Leitgedanken leben zu können, ist es, zu wissen, auf welche Ihrer Ressourcen Sie sich besonders verlassen können. Sie perfektionierten hier das Handwerk des Präsentierens, um souverän, kompetent und zuhörerorientiert aufzutreten.

Themen:

- Zuhörerorientiert präsentieren
- Souverän und kompetent auftreten
- Überzeugen mit Körpersprache
- Lampenfieber in Auftrittsfreude verwandeln
- Umgang mit Präsentationstorpedos (Pannen, Störungen, Widerspruch)

Firmenhomepage und Social Media

Die Webseite als Herzstück Ihrer Onlineaktivitäten

Leitung: Gundolf Renze, Marketing- und Medienberater
Gebühr: 79,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Kurs erläutert Marketingfachmann und selbständiger Webdesigner Gundolf Renze anschaulich und verständlich, wie Sie Ihre Website „auf Herz und Nieren“ überprüfen können, ob und welche Schwachstellen es gibt und welche Optimierungen Sie durchführen sollten.

Ihr Internetauftritt auf dem Prüfstand:

- Lohnt sich eine Homepage überhaupt noch in Zeiten von Facebook und Google MyBusiness?
- Die Probleme mit Baukastensystemen, Vor- und Nachteile eines CMS (WordPress, Joomla) gegenüber einer HTML-Seite
- Was bieten wir den Besuchern unserer Website, ist unser Internetauftritt mobilfreundlich (für Smartphone / Tablet optimiert)?
- Was Google mag und was nicht! Wer kümmert sich um die Aktualisierung der Seiten bzw. SEO und Linkaufbau?
- Wie steht's um Technik, Sicherheit und Datenschutz? Die Anforderungen gemäß der neuen EU-Datenschutz-Grundverordnung. Die Sache mit dem SSL-Zertifikat.
- Ist unser „Impressum“ rechtssicher? Beachten wir Urheber- und Nutzungsrechte?
- Was kostet uns das Webhosting, welche Leistungen bekommen wir von unserem Dienstleister? Wie kann ich den Anbieter wechseln oder Domainumzug durchführen?
- „Make your Website social!“ Klar, Verlinkungen zu den sozialen Kanälen, aber welche sind für unser Unternehmen sinnvoll und leistbar?
- Werbung im Internet: Für wen lohnen sich Facebook Werbung oder Google AdWords Kampagnen?

Anhand konkreter Beispiele aus Handwerk und Dienstleistung zeigt der Kursleiter, was eine gute Internetseite ausmacht und welche typischen Fehler nicht gemacht werden sollten. Nützliche Handlungsempfehlungen runden das Seminar ab. Nutzen Sie diese Gelegenheit auch, um all die Fragen loszuwerden, die sich Ihnen zu diesem komplexen Thema schon länger aufdrängen!

Zielgruppen: Kleine Unternehmen, Handwerker, Mittelstand und Existenzgründer

502

Beginn: Donnerstag, 18.10.2018 2 mal
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr

503

Beginn: Samstag, 24.11.2018
Zeit: Sa., 10:30 - 16:00 Uhr

504 Word - Aufbaukurs

Leitung: Frank Berends, Dipl. Bankbetriebswirt
Beginn: Montag, 03.12.2018 3 mal
Zeit: Mo., 17:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Als Teilnehmer des Kurses MS Word Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Ihre Dokumente mit Formatvorlagen schnell und einheitliche Formatieren und Ihre Texte damit übersichtlicher gestalten. Daneben erfahren Sie, wie Sie diese Funktion für Berichte, Protokolle und andere Ausarbeitungen, beispielsweise Studienarbeiten, nutzen können.

Neben Textmarken und Querverweisen lernen Sie die Möglichkeiten für die Erstellung von Zitat- und Literaturverzeichnissen kennen. Damit sind Sie in der Lage, Ihre Arbeit auch nach wissenschaftlichen Anforderungen aufzubauen. MS Word unterstützt Sie dabei und hilft Ihnen, Ihre wertvolle Arbeitszeit sinnvoll einzusetzen.

Außerdem lernen Sie die Möglichkeiten des Seriendrucks kennen. Sie können nach dem Seminar Briefe und andere Dokumente oder Vorlagen mit Daten aus einer externen Datenquelle befüllen. Dabei helfen Ihnen die Wenn-Dann-Bedingung und die Feldformatierung, externe Daten in MS Word nach Ihren Anforderungen zu verändern. Verschiedene Möglichkeiten zum Ausdruck des Dokuments lassen Sie Ihre Arbeit verteilen.

505 Excel - Aufbaukurs

Leitung: Frank Berends, Dipl. Bankbetriebswirt
Beginn: Montag, 08.10.2018 3 mal
Zeit: Mo., 17:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Als Teilnehmer des Kurses MS Excel Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie mit Zellbezügen und der bewussten Verwendung von Zelladressierungen Ihre Formeln und Tabellen übersichtlicher gestalten. Daneben erfahren Sie, welche Funktionen MS Excel für die Durchführung Ihrer Berechnungen und Auswertungen bereithält.

Neben Berechnungen mit und ohne Bedingungen erfahren Sie mehr über die Datenanalyse. Bedingte Formatierungen helfen Ihnen im Anschluss, Ihre Arbeit auch grafisch zu optimieren und für eine Präsentation ansprechend aufzubereiten.

Abschließend werden hilfreiche Funktionen zur Dokumentation innerhalb der Datei vermittelt. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, Ihre Datei vor Veränderungen und unberechtigter Ansicht zu schützen.

506 Papierarmes Arbeiten

Leitung: Frank Berends, Dipl. Bankbetriebswirt
Beginn: Montag, 29.10.2018 3 mal
Zeit: Mo., 17:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz papierarm und digital organisieren. Sie lernen mögliche Vorgehensweisen für die Umstellung von analog zu digital kennen und beschäftigen sich mit den Gründen und Folgen einer Umstellung. In weiteren Schritten betrachten Sie praxisorientiert konkrete Möglichkeiten, unterwegs – sei es in Sitzungen, bei Konferenzen oder bei Ihrem Kunden – effektiv und effizient auf Ihre Daten zuzugreifen, diese zu bearbeiten und für vielfältige Zwecke einzusetzen. Begleitet werden die Inhalte durch Impulse aus dem Zeitmanagement und dem Selbstmanagement, dem im Rahmen einer digitalen Arbeitsweise ein hoher Stellenwert zukommt.

507 Tastschreiben am PC für Schüler/innen ab der 6. Klasse

Leitung: Annelore Arnold
Beginn: Montag, 08.10.2018 4 mal
Zeit: Mo., Di., Mi., Do., 09:00 - 11:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Um den Computer rationell bedienen zu können, ist das Tastschreiben unverzichtbar. Am Computer kann man das Zehnfingersystem gut und gründlich lernen. Das Tastenfeld an der Tastatur des PCs wird dabei systematisch erarbeitet.

Voraussetzungen: Keine

Digitale Fotopraxis

508 Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera - Workshop -

Leitung: Gundolf Renze, Marketing- und Medienberater
Beginn: Samstag, 17.11.2018
Zeit: Sa., 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 66,50 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie möchten mehr können, als nur auf's Knöpfchen drücken im „Automatik-Modus“? Sie fühlen sich aber überfordert mit der Fülle an Drehrädern und Einstellknöpfen Ihrer Kamera? Sie interessieren sich für die kreative Bildgestaltung und möchten das „Foto-Einmaleins“ von Blende, Verschlusszeit und ISO erlernen?

Dann ist dieser Foto-Workshop genau richtig für Sie! Unter fachkundiger Anleitung werden - mit viel Spaß in einer kleinen Gruppe - fotografische Herausforderungen geübt: Portraits ansprechend gestalten, schnelle Bewegungen erfassen, mit Schärfe und Hintergrundunschärfe spielen. Dabei lernen Sie Ihr Objektiv sowie mögliche Fehlerquellen für langweilige, unscharfe oder zu dunkle Bilder kennen.

Tipps und Anregungen für Kamerakauf, Objektivauswahl und Zubehör runden den praxisnahen Kurs ab.

Diese Veranstaltung ist auch für Einsteiger - mit jeder System- oder Spiegelreflexkamera - ohne Vorkenntnisse geeignet!

Mitzubringen: Kamera mit Objektiven sowie vollem Akku und leerer Speicherkarte

Fotospaziergang durch das Bexaddetal

Leitung: Gundolf Renze, Marketing- und Medienberater
Zeit: Sa., 10:30 - 14:00 Uhr
Gebühr: 38,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das reizvolle Bexaddetal nordwestlich von Damme ist ein Naturparadies. Es handelt sich um ein schmales Erosionstal mit einem naturnah verlaufenden Bach.

Was macht das Bexaddetal so besonders? Was gibt es alles zu entdecken? Wie setzen wir die vielfältigen Motive fotografisch um?

Der Praxiskurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Nach einer kurzen Einführung in die Kameratechnik gehen wir als kleine Gruppe durch den Wald und an den Bach.

An praktischen Beispielen wird die Anwendung der verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Kamera erlernt und vertieft. Neben den Motivprogrammen werden auch manuelle Einstellungen (Autofokus, ISO, Blende, Belichtungszeit) geübt. Dabei lernen die Teilnehmer Kamera und Objektiv sowie mögliche Fehlerquellen für langweilige, unscharfe oder zu dunkle Bilder kennen. Tipps & Tricks für die Motivansprache und kreative Bildgestaltung runden den Fotokurs ab. Eine 30 Min. Pause kann für Fotobetrachtungen, individuelle Fragen und zum Austausch in der Gruppe genutzt werden.

Hinweis: Treffpunkt ist der Parkplatz beim ehemaligen Benediktinerkloster, Benediktstr. 19, 49401 Damme. Bei Dauerregen findet die Veranstaltung in den Räumen des Bildungswerkes im Kloster statt.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera, Systemkamera oder Bridgekamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. weitere Objektive oder ein Stativ

509

Beginn: Samstag, 22.09.2018

510

Beginn: Samstag, 27.10.2018

Sprachen

701 Englisch für absolute Anfänger

Leitung: Andrea Oevermann-Bouchanene
Beginn: Dienstag, 04.09.2018 12 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Wir arbeiten langsam und intensiv mit dem Lehrbuch Great 1A, ISBN 978-3-12-501480-0.

Mitzubringen: Vokabelheft, Kugelschreiber

702 Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Andrea Oevermann-Bouchanene
Beginn: Mittwoch, 05.09.2018 12 mal
Zeit: Mi., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Bei Neueinsteigern sollten grundlegende Kenntnisse wie Zahlen, Uhrzeit, Grundgrammatik etc. vorhanden sein. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Great A1, ab Lektion 6.

Lehrbuch: Great A 1, ISBN-978-12-501480-0

Mitzubringen: Vokabelheft, Schreibwerkzeug

703 Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Andrea Oevermann-Bouchanene
Beginn: Donnerstag, 06.09.2018 12 mal
Zeit: Do., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Kurs üben wir Dialoge auf Englisch, lesen Texte und sprechen über sie. Mindestanforderungen 3 Jahre Schulenglisch bzw. 6 Kurse an einer Volkshochschule.

Mitzubringen: Vokabelheft, Schreibwerkzeug

704 Conversation française

Leitung: Angela Reimer, Studienassessorin, Lehramt Sek. I/II
Beginn: Donnerstag, 23.08.2018 12 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Venez lire avec nous des lectures, discuter des sujets d'actualité, écouter des chansons et traiter des sujets de grammaire.

705 Französisch für den Urlaub

Leitung: Andrea Oevermann-Bouchanene
Beginn: Montag, 01.10.2018 5 mal
Zeit: Mo., Di., Do., Fr., 10:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf dem Dialog.

Mitzubringen: Vokabelheft, Schreibwerkzeug

706 Deutschsprachkurs - absolute Anfänger -

Leitung: Andrea Oevermann-Bouchanene
Beginn: Montag, 03.09.2018 12 mal
Zeit: Mo., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Verstehen, sprechen und schreiben Sie kein oder nur sehr wenig Deutsch?
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die noch keine Deutschkenntnisse haben.

801 Gitarrenkurs für Anfänger

Leitung: Stephan Blömer
Beginn: Dienstag, 28.08.2018 10 mal
Zeit: Di., 15:45 - 16:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Liedbegleitung mit der Gitarre
Mitzubringen: Gitarre

802 Nähen für Jedermann

Leitung: Michaela Gornicki, Schneiderin
Beginn: Montag, 03.09.2018 8 mal
Zeit: Mo., 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Nähen macht Spaß und spart Geld. Es werden verschiedene Kleidungsstücke nach modischen Schnittmustern ganz nach Wunsch der Teilnehmer/Innen erstellt. Alle Arbeitsschritte vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung werden gezeigt. Es können auch Karnevals-Kostüme genäht werden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Stoff und Schnittmuster

Malworkshop - von der Natur inspiriert der Kreativität freien Lauf lassen

Leitung: Marion Krause, Diplom Grafik Designerin
Zeit: Do., 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Dieser Workshop lädt alle die interessiert sind ein, sich durch ein ganz persönliches Wahrnehmen der Natur inspirieren zu lassen und sich dabei malerisch oder zeichnerisch einen ganz eigenen Ausdruck zu schaffen.

Durch eine spielerische Herangehensweise lassen wir unserer Kreativität freien Lauf indem wir beobachten, zeichnen, malen, schreiben, Farbspuren setzen, das Licht einfangen. Die persönliche Ausdrucksform bleibt jedem frei gestellt.

Das inspirierende Umfeld des ehemaligen Benediktiner Kloster Damme bietet den idealen Raum für diese gemeinsame kreative Entdeckungsreise.

Dieser Workshop ist für alle Farb- und Malbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mit viel Freude an der Sache begleitet und unterstützt sie dabei Marion Krause, Dipl. Designerin und Malerin.

Inhalte

- Natur, Licht u. Farben mit allen Sinnen erleben (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)
- Harmonisches Farbsystem, Grundlagen erfahren
- Bildaufbau, Vermittlung verschiedener Maltechniken
- Intuitives Malen oder Malen nach Bildvorlage

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Alle die Freude an Farben und am kreativen Selbsta Ausdruck haben. Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung und falls vorhanden Malmaterial mit.

803

Beginn: Donnerstag, 23.08.2018 6 mal
Gebühr: 60,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten

804

Beginn: Donnerstag, 18.10.2018 8 mal
Gebühr: 80,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten

Mal- und Farberlebniss mit allen Sinnen

Malworkshop in entspannter Atmosphäre

Leitung: Marion Krause, Diplom Grafik Designerin
Zeit: Sa., 10:00 - 17:30 Uhr
Gebühr: 45,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie auf malerische und zeichnerische Weise das Spiel der Farben mit allen Sinnen, in entspannter Atmosphäre im ehemaligen Benediktiner Kloster Damme. Gewinnen Sie durch ihren kreativen Selbstaussdruck mehr Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Zeichnen, Malen, Experimentieren..., ob mit Farbstift, Kreide oder Wasserfarbe: der Workshop im schönen Bexaddetal bietet Ihnen einen kreativen Raum wo gezeichnet, gekleckst, geschrieben, gekritzelt und gemalt werden kann.

Sie können in aller Ruhe Ihre eigenen Bildideen entwickeln und in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten. Anregung und fachlichen Rat erhalten Sie hierbei von der Malerin u. Dipl.- Designerin Marion Krause.

Dieser Workshop ist für alle Farb- und Malbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Inhalte

- Natur, Licht u. Farben mit allen Sinnen erleben (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)
- Harmonisches Farbsystem, Grundlagen erfahren
- Bildaufbau, Vermittlung verschiedener Maltechniken
- Intuitives Malen oder Malen nach Bildvorlage

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Alle die Freude an Farben und am kreativen Selbstaussdruck haben. Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung und falls vorhanden Malmaterial mit.

805

Beginn: Samstag, 01.09.2018

806

Beginn: Samstag, 27.10.2018

807

Beginn: Samstag, 24.11.2018

Malen und Zeichnen für Kinder von 7 - 12 Jahre

Techniken kennenlernen und kreativ sein

1904 **siehe Seite: 92**

1905 **siehe Seite: 92**

GESUNDHEIT UND FIT

Bei Gesundheitskursen besteht die Möglichkeit der
Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen.

Zur Prüfung der Erstattungsfähigkeit setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

1001 Qigong für Senioren - Einsteiger - in Harmonie mit deiner Energie -

Leitung: Christina Neus, Qigong-Übungsleiterin
Beginn: Montag, 13.08.2018 8 mal
Zeit: Mo., 14:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die fernöstliche Bewegungslehre Qigong ist für jede Altersstufe geeignet. Die Bewegungen lassen sich ganz an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer ausrichten. Somit ist Qigong auch für Senioren eine gute Möglichkeit, sich fit und beweglich zu halten. Sanfte Bewegungen sind die beste Voraussetzung für bewegliche Gelenke, geschmeidige Muskeln und Bänder.

Positive Erfahrungen von Qigong sind unter anderem:

- eine verbesserte Körperwahrnehmung
- die Stabilisierung des Gleichgewichts
- die Stärkung der Organfunktionen
- eine psychische Ausgeglichenheit
- ein sanftes Training des Bewegungsapparates sowie
- die Schulung von Konzentration und Merkfähigkeit.

Sie möchten Qigong kennenlernen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Grundlagen zu erlernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flaches Schuhwerk und etwas zu Trinken

1002 Den stressigen Alltag hinter sich lassen und innere Ruhe finden Meditationskurs in schöner Atmosphäre

Leitung: Gertrud Ellers, Meditationslehrerin und Transformationscoach
Termine: 10.09.2018, 15.10.2018, 12.11.2018, 10.12.2018
Zeit: jeweils montags, 19:00 - 20:30 Uhr (4 mal)
Gebühr: 32,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Kurs lernen Sie, innerlich ruhig zu werden und Ihrer inneren Stimme zu vertrauen. Die Meditation hilft Ihnen, innere Blockaden zu erkennen, sie mit Abstand zu betrachten und aufzulösen. Sie werden sich Ihrer wahren Wünsche bewusst. Ziel ist es, wieder mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen und dadurch Klarheit, Selbstvertrauen und Selbstliebe zu erlangen. Ich biete, stille Meditationen, geführte Meditationen und Tanzmeditationen an. Jede Stunde hat ein besonderes Thema.

1003 Atmen im Kloster-Wald Eine kleine Atempause in der Natur zum Genießen!

Leitung: Anja Becker, Atempäd./therapeutin AFA®, Heilpr. für Psychotherapie
Beginn: Samstag, 01.09.2018
Zeit: Sa., 14:00 - 16:15 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Unter Anleitung der Atempädagogin Anja Maria Becker mit der Körperarbeit „Der bewusste zugelassene Atem“ (Erika Kemmann)
Seit Jahrzehnten ist das Kloster Damme ein beliebter Ort der spirituellen Begegnung, Besinnung und Einkehr. Die Ruhe und Kraft der Natur prägen diesen Ort. Er ist wie geschaffen für eine Atempause zu ihrer Entschleunigung. Sie dürfen, angeleitet von der Atempädagogin Anja Maria Becker, in ihrem individuellen Atem-Rhythmus, Ruhe und Entspannung finden vom hektischen Alltag, ihre eigenen vitalen Kräfte kennenlernen und Bewusstheit durch Atem und Bewegung erfahren. Dazu bedarf es ganz einfacher Übungen mit großer Wirkung über die Körper, Geist und Seele über den Atem in Einklang gebracht werden. Zudem genießen sie einen Spaziergang in der Natur, zu denen das wunderschöne Waldgebiet des heutigen Hotels Kloster Damme mit seinem uralten Laubbaumbestand einlädt.
Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in den Räumen des Bildungswerkes oder der Benedikt-Oase des ehemaligen Klosters statt! Bequeme Kleidung für diesen Nachmittag wäre vorteilhaft!

***„Den Puls des eigenen Herzens fühlen,
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußeren.
Wieder Atem holen lernen, das ist es“
Christian Morgenstern***

Innere Einkehr und Atmen im Advent

Leitung: Anja Becker, Atempäd./therapeutin AFA®, Heilpr. für Psychotherapie
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Stress und Hektik bestimmen oft die Vorweihnachtszeit. Pflichtbewusstsein und Funktionieren stehen im Vordergrund unserer Wahrnehmung. Die Zeit der Besinnung wird durch unsere „Shopping“-Hast als Lauf im Hamsterrad und als Belastung empfunden. Dabei sehnen wir uns nach einer ruhigen Vorweihnachts- und Winterzeit. Diese meditative Atem-Pause zu Beginn der Adventszeit lädt dazu ein, unserer Sehnsucht nachzugehen. Einen Abend für sich selbst haben, innehalten, Austausch haben, sich entspannen, sich selbst wieder auf die Spur kommen, Kraft finden, auftanken, wieder in die Mitte kommen, dazu soll dieser Abend dienen.

Indem wir uns aus der Zerstreung und Hektik des Alltags zurücknehmen und in einen Raum der Stille und Sammlung eintreten, können wir uns neu auf das Wesentliche einlassen. Einfache, achtsame Atemübungen, die uns helfen, stärker im Augenblick zu sein, wechseln sich ab mit Sitzen in der Stille und dem Lesen kleiner Texte oder Gedichte zur Weihnachtszeit, die von jedem Teilnehmer gern mitgebracht werden können. Ein besonderer Atem-Abend in meditativer Ruhe und Bewegung für jeden, der Lust hat, sich darauf einzulassen!

Ich mach ein Lied aus Stille.

Ich mach ein Lied aus Licht.

So geh ich in den Winter.

Und so vergeh ich nicht

(Textauszug aus: Strittmatter, Eva – Ich mach ein Lied aus Stille, 1973)

Bitte für diesen Atemtag bequeme Kleidung und warme Socken zum Wohlfühlen mitbringen und wer mag sein Lieblingsgedicht oder Text zur Advents- und Weihnachtszeit!

1004

Beginn: Donnerstag, 22.11.2018

Zeit: Do., 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 15,00 €

1005

Beginn: Samstag, 01.12.2018

Zeit: Sa., 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Hatha Yoga für Senioren

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Zeit: Di., 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

„Im Alter fit zu sein“ - rückt immer mehr in den Fokus der meisten Menschen. Lerne durch Senioren Yoga, die Lebensqualität im Alter zu erhalten oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und der Gelenke. Außerdem führt Yoga insgesamt zu einer positiven Lebenseinstellung.

Mitzubringen: eine Decke, ein Kissen und warme Socken

1006

Beginn: Dienstag, 14.08.2018 7 mal
Gebühr: 56,00 €

1007

Beginn: Dienstag, 16.10.2018 10 mal
Gebühr: 80,00 €

Yoga für Schwangere

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Zeit: Mo., 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Schwangerschaft ist eine Zeit grundlegender Veränderungen. Mit den Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Yoga können werdende Mütter lernen, diesen neuen Entwicklungen gelassener und ruhiger zu begegnen. Die Körperübungen werden so variiert, dass sie den Körper während der Schwangerschaft stärken und unterstützen. Sanfte Bewegungen helfen Rückenschmerzen vorzubeugen, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und den Veränderungen des Körpers in der Schwangerschaft liebevoll zu begegnen.

Mitzubringen: Eine Yoga-Matte, ein Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit rutschfester Unterseite.

1008

Beginn: Montag, 13.08.2018 7 mal
Ende: Montag, 24.09.2018
Gebühr: 56,00 €

1009

Beginn: Montag, 15.10.2018 10 mal
Ende: Montag, 17.12.2018
Gebühr: 80,00 €

Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie von Körper, Geist und Seele, und kann von jedem Menschen – egal, wie alt oder mit welchen körperlichen Voraussetzungen – praktiziert werden. Das ganzheitliche Hatha-Yoga beinhaltet: Yogastellungen wirken systematisch aufbauend auf den ganzen Körper. Muskeln werden gekräftigt, Bänder gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke wieder flexibel. Yogastellungen wirken durchblutungsfördernd auf alle inneren Organe. Atemübungen führen zur bewussten, freien und tiefen Atmung. Sie wirken reinigend, beruhigend und vitalisierend auf alle Körpersysteme. Entspannungsübungen lösen Stress und tief sitzende Verspannungen auf. Der gesamte Organismus kommt zur Ruhe und erfährt eine tiefgehende Regenerierung. Richtige Ernährung hält gesund, reinigt und stärkt den gesamten Organismus und macht den Geist stark und ruhig. Meditation ist der Schlüssel für inneren Frieden, geistige Klarheit, Kreativität und Lebensfreude. Positives Denken hilft, die Aufgaben des täglichen Lebens leichter zu erfüllen.

Mitzubringen: Eine Yoga-Matte, ein Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit rutschfester Unterseite.

1010

Beginn: Montag, 13.08.2018 7 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

1011

Beginn: Mittwoch, 15.08.2018 7 mal
Zeit: Mi., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Ort: Seniorenzentrum Osterfeine, Kirchstr. 19, Damme

1012

Beginn: Montag, 15.10.2018 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

1013

Beginn: Mittwoch, 17.10.2018 10 mal
Zeit: Mi., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Seniorenzentrum Osterfeine, Kirchstr. 19, Damme

Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Yoga bietet uns die Möglichkeit zur aktiven Gesundheitsvorsorge. Yoga-Übungen aus der Hatha-Yoga-Praxis und der Marmalehre beinhalten ein gezieltes Körper- und Entspannungstraining, und durch diese Übungen schulen wir die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung. Der Umgang mit Stress, Druck oder psychosomatischen Äußerungen des Körpers kann sich dadurch positiv verändern.

Mitzubringen: Wolldecke, kl. Kissen, Socken und Isomatte.

1014

Beginn: Donnerstag, 09.08.2018 10 mal
Gebühr: 80,00 €

1015

Beginn: Donnerstag, 01.11.2018 6 mal
Gebühr: 48,00 €

Hatha Yoga

Leitung: Sonja Klindt, Yogalehrerin, Krankenschwester, Atemkursleiterin
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie", war einer der Lieblingsätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda (1887 - 1963).

Yoga heisst: Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das dir ein neues Gefühl der vollkommenen Entspannung und ein neues Gefühl für Körperbewusstsein vermittelt. Es verschwinden Rücken-, und Kopfschmerzen, reduziert Schulter-, und Nackenverspannungen, verleiht dir mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem, gibt neues Selbstvertrauen und verbessert die Konzentration.

Durch richtige Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, gesunde Ernährung und positives Denken/ Meditation findest du Ruhe in dir selbst und im Geist. Yoga gibt die Verantwortung jedem Einzelnen. Jeder kann selbst etwas tun, um sein Leben zu verbessern. Für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Ruhe, Glück, Bewusstsein und Intuition.

Mitzubringen: Decke, Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

1016 Einsteiger
Beginn: Dienstag, 31.07.2018 9 mal
Zeit: Di., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €

1017 Wiedereinsteiger
Beginn: Dienstag, 31.07.2018 9 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €

1018 Wiedereinsteiger
Beginn: Mittwoch, 01.08.2018 9 mal
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €

1019 Wiedereinsteiger
Beginn: Mittwoch, 01.08.2018 9 mal
Zeit: Mi., 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €

1020 Einsteiger
Beginn: Dienstag, 16.10.2018 10 mal
Zeit: Di., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1021 Wiedereinsteiger
Beginn: Dienstag, 16.10.2018 10 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1022 Wiedereinsteiger
Beginn: Mittwoch, 17.10.2018 10 mal
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1023 Wiedereinsteiger
Beginn: Mittwoch, 17.10.2018 10 mal
Zeit: Mi., 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €

Hatha Yoga

Leitung: Anni Averbeck, Yoga-Lehrerin BDY / EYU, Dipl. Pädagogin
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Yoga wird in jahrtausend alten Schriften als das „Zur Ruhe kommen der Gedanken und seelisch geistigen Vorgänge“ beschrieben. In all der Zeit hat Yoga an Aktualität nichts eingebüßt! Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und angespannt und sehnen sich nach mehr Lebensfreude und innerem Gleichgewicht. Durch das Ausführen bestimmter Körperhaltungen, verbunden mit bewusst gelenktem Atem, stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt des Handelns und erfahren sich hierdurch auf bewusste und achtsame Art und Weise. Das Erleben des Atems in den Bewegungen und in gezielten Atemübungen wie auch als Gegenstand der Meditation fördert den Prozess der Entspannung, lässt den Geist klar und wach werden, woraus Sie die Kraft schöpfen können, die Sie im Alltag brauchen, vor allem in Phasen von großer Belastung und Stress.

Mitzubringen: Decke, Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

1024

Beginn: Mittwoch, 08.08.2018 5 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €

1025

Beginn: Mittwoch, 08.08.2018 5 mal
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €

1026

Beginn: Mittwoch, 24.10.2018 9 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €

1027

Beginn: Mittwoch, 24.10.2018 9 mal
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr
Gebühr: 72,00 €

1028 Kundalini Yoga Aktivierung der Chakras / Energiezentren

Leitung: Sonja Klindt, Yogalehrerin, Krankenschwester, Atemkursleiterin
Beginn: Samstag, 22.09.2018
Zeit: Sa., 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

„Das menschliche Energiesystem“

Chakras (Energiezentren) sind der Schlüssel zur körperlichen Gesundheit, emotionale Stabilität und geistiger Klarheit. Wir sind ein komplettes Energiesystem, das die Ebenen des Seins zu einer energetischen Gesamtheit vereint. Wir leben in einer Welt der Energie, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht. Wenn wir sie verstehen lernen und ihren Einfluß auf unseren Körper und Geist akzeptieren, können wir mehr Kontrolle über unser Handeln, unsere Gedanken und Einstellungen erhalten. Erfahre in Theorie und einigen praktischen Übungen dein Energiesystem; die Fülle an Energie, die für Heilung, Bewußtsein und Licht zur Verfügung steht.

Yogakenntnisse und Meditationserfahrungen sind hilfreich.

Mitzubringen: Decke, Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

1029 Klang- und Phantasiereise

Leitung: Sonja Klindt, Yogalehrerin, Krankenschwester, Atemkursleiterin
Beginn: Samstag, 20.10.2018
Zeit: Sa., 14:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

„Die Seele zum Schwingen bringen“

Eine Klangreise bietet eine leicht zugängliche Möglichkeit, mit Klängen auf eine innere Reise zu gehen. Bequem unter einer Decke liegend, führt hier der auditive Sinn über das Zuhören nach Innen. Lass dich führen in einen tiefenentspannten Zustand, wieder zurück in deine Kraft um eigene Ressourcen zu stärken. Eine wunderbare und sehr tiefgreifende Möglichkeit ist dabei die Entspannung über Klang, bzw. Klangreisen. Klänge können zu Harmonisierung von Menschen und deren Umgebung beitragen.

Das Prinzip, welches hinter der Wirkung einer solchen Klangreise steht, ist vergleichbar mit der Reaktion von Wasser, das Wellen bildet, wenn man einen Stein hineinwirft. Auch der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser, so dass sich der Ton und die Vibration einer angeschlagenen Klangschale wie Wellen nach und nach im ganzen Körper bis in die kleinste Zelle hinein ausbreiten. Auf diese Weise kommt unser gesamter Körper und unsere Seele zum Schwingen, was eine Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle nach sich zieht.

Mitzubringen: Decke, Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Tanzen hält jung **- gesellige Tänze -**

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Ort: Haus Am Ohlkenberg, Ohlkenbergsweg, Damme

Tanzen hält Geist und Körper fit.

Wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, ist nicht nur körperlich, sondern auch im Geiste fit. Konzentration, Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Reaktionsfähigkeit werden gefördert.

1030

Beginn: Dienstag, 24.07.2018 10 mal

1031

Beginn: Dienstag, 09.10.2018 10 mal

1032 **BALLance** - nach Dr. Tanja Kühne -

Leitung: Susanne Unland, liz. Rehatrainerin, BALLance-Master
Beginn: Dienstag, 04.09.2018 10 mal
Zeit: Di., 11:30 - 12:30 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Pure Entlastung für den Rücken und die Gelenke

Das kennt fast jeder: Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule (HWS), Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden. Mittlerweile sind über 80 % der Bevölkerung von Problemen am passiven Bewegungsapparat und dabei speziell im Rückenbereich betroffen. Häufig entstehen Beschwerden durch eine muskuläre Dysbalance. In solchen Situationen wünscht man sich eine wohltuende Massage und eine Entlastung seiner Gelenke.

Das BALLance-Training kommt am ehesten einer Shiatsu-Massage gleich. Die Kugeln des BALLance-Gerätes wirken ähnlich den therapeutischen Griffen – je nach Kugelgröße – mit dem Daumen oder den Handballen ausgeführt.

Bei der **BALLance-Methode** werden gymnastische Übungen hauptsächlich im Liegen und in entspannter Rückenlage durchgeführt. Dabei bestehen die einzelnen 2- bis 5-minütigen Übungen aus langsamen Rollbewegungen, einfachem Liegen auf einem kleinen Trainingsgerät und speziellen Atemübungen.

Die **BALLance-Methode** wirkt ausgleichend auf die muskulären Verspannungen der entgegengesetzten Muskelgruppe. Andernfalls kompensiert der Körper meist durch eine Fehlhaltung (Rundrücken BWS-Bereich aufgrund Hyperlordose in der LWS.)

Die **BALLance Methode** führt im ersten Schritt und schon nach wenigen Minuten zu einer spürbaren Lockerung und Entspannung, wodurch im zweiten Schritt eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule mit einer spürbaren Entlastung der Bandscheiben entsteht.

Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch.

1033 Senior-Fit

Leitung: Susanne Unland, liz. Rehatrainerin, BALLance-Master
Beginn: Donnerstag, 06.09.2018 10 mal
Zeit: Do., 11:30 - 12:30 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ein Programm für Junggebliebene ab **60**.

Studien belegen: man kann sich tatsächlich jung, gesund und leistungsfähig halten, ja sogar – mit den richtigen Maßnahmen – verjüngen.

Auch Menschen, die sich seit Jahrzehnten nicht mehr bewegt haben, können diese zweite Chance wahrnehmen. Den Alterungsprozess kann man unter anderem mit einem gezielten Muskeltraining beeinflussen. Knochen können gefordert und gefördert werden und die Trittsicherheit und Balance verbessert werden.

Sie möchten Ihre verloren geglaubte Vitalität wieder steigern? Sie möchten sich im Alltag fitter und leistungsfähiger fühlen?

Freuen Sie sich auf: Sturzprophylaxe, Rückengesundheit, Beweglichkeitstraining, Koordinationssteigerung, rückergerichtetes Alltagsverhalten

Mitzubringen sind Turnschuhe, Socken, ein Trainingshandtuch, Wasser.

Fitnessführerschein - Krankenkassenbezuschusster Präventionskurs

Leitung: Lea Sieverding, staatl. gepr. Physiotherapeutin
Gebühr: 99,00 €
Ort: INJOY Damme, Robert-Bosch-Str. 24, Damme
Anm.: INJOY Damme, Telefonnummer: 05491 9055888

Akute **Rückenschmerzen** haben meist eine gute Prognose, da sie zu etwa 90 % unspezifisch sind. Das heißt, dass sie auf keiner ernsten Erkrankung begründet sind, wie etwa Arthrose oder einem Bandscheibenvorfall. Schuld ist oft ein muskuläres Ungleichgewicht (medizinisch Dysbalance) oder eine Überbelastung. Man spricht in diesem Fall auch von einem „Rückenschnupfen“, dessen Symptome sich mit einem gezielten Training leicht lösen lassen.

Das Weiter hilft ein zielgerichtetes und effektives Training nicht nur gegen Rückenschmerzen, sondern auch gegen unliebsame Pölsterchen. Wer seine Muskulatur regelmäßig trainiert, verbraucht Energie, und wer mehr Energie verbraucht, als er zu sich nimmt, der verliert unweigerlich **Gewicht**.

Speziell für diese Volkskrankheiten bieten wir im INJOY Damme einen 8-wöchigen Präventionskurs an. Im **Fitnessführerschein** klärt Lea Sieverding (staatl. gepr. Physiotherapeutin) über Themen, wie:

- Entspannungstraining
- Abnehmen
- Rückentraining
- Krafttraining
- Dehntraining
- Ausdauertraining

Eine Kursstunde besteht aus einem Praxis und einem Theorieanteil.

Während der kompletten Kurslaufzeit besteht für Sie die Möglichkeit im INJOY Damme ohne weitere Zusatzkosten zu trainieren.

1034

Beginn: Mittwoch, 17.10.2018 8 mal
Zeit: Mi., 19:30 - 21:00 Uh

1035

Beginn: Freitag, 19.10.2018 8 mal
Zeit: Fr., 10:00 - 11:30 Uhr

8-Wochen Ernährungs- und Abnehmkurs

Leitung: Jasmin Frerichs, A liz. Ernährungsberaterin
Gebühr: 149,00 € inkl. 2 Wochen Abnehmtraining
Ort: INJOY Damme, Robert-Bosch-Str. 24, Damme
Anm.: INJOY Damme, Telefonnummer: 05491 9055888

Wohlfühlgewicht erreichen ohne zu Hungern

Diäten locken mit schneller und müheloser Gewichtsreduktion. Doch auf Verzicht folgt zwangsläufig der Jo-Jo Effekt und lässt die Waage meist mehr als zuvor nach oben schnellen.

Ein guter Weg wirklich dauerhaft und nachhaltig Gewicht zu verlieren ist eine gezielte und alltagstaugliche Ernährungsumstellung. Studien belegen, dass eine langfristige Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsbewusstseins zum Erfolg führt.

Im 8-Wochen Ernährungs- und Abnehmkurs von Jasmin Frerichs erfahren Sie viel über eine einfache Ernährungsumstellung, die Sie auch mühelos in Ihr Familienleben und in einen langen Arbeitstag integrieren können.

Die Themen der einzelnen Stunden sind:

- Der Abnehmwürfel
- Wasser und Salz
- Training für zu Hause
- Das richtige Mahlzeitenmanagement
- Fett
- Zucker
- Brot und stärkehaltige Lebensmittel
- Eiweiß
- Unsere Erfolge

Zusätzlich erhalten Sie die Möglichkeit, während dieser Zeit im INJOY Damme gegen eine geringe Zuzahlung an den Fitnessgeräten und in allen INJOY Kursen zu trainieren. So erhöhen Sie durch ein gezieltes und betreutes Muskeltraining nachhaltig Ihren Grundumsatz und somit auch Ihren Erfolg. Denn Muskeln und ihre Botenstoffe tragen mehrfach zum Fettabbau bei und straffen das umliegende Gewebe.

1036

Beginn: Montag, 22.10.2018 9 mal
Zeit: Mo., 19:00 - 20:00 Uhr

1037

Beginn: Donnerstag, 25.10.2018 9 mal
Zeit: Do., 10:00 - 11:00 Uhr

Basenfasten – Einführung

Leitung: Ulrike Fortmann, Kinesiologin
Zeit: Mi., 09:30 - 11:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

An diesem Vormittag erfahren Sie alles über sauer-und basenhaltige Nahrungsmittel und wie Sie Ihre Übersäuerung wieder loswerden.
Basenfasten, für ein gesundes, zufriedenes Leben

1038

Beginn: Mittwoch, 29.08.2018

1040

Beginn: Mittwoch, 17.10.2018

Basenfasten – Kurs

Leitung: Ulrike Fortmann, Kinesiologin
Zeit: Mi., 09:30 - 11:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Essen und trotzdem entlasten

Gesund durch die vier Jahreszeiten mit Schüßler-Salzen und Säure-Basen-Balance. Während der Basenfastenzeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen - Sie lassen lediglich alle Säure bildenden Nahrungsmittel weg. Mit Hilfe naturheilkundlicher Möglichkeiten, wie z.B. den Schüßler Salzen wird der Stoffwechsel aktiviert und die Entschlackung und Fettverbrennung gefördert.

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und Ihre Gesundheit tun möchten.

1039

Beginn: Mittwoch, 05.09.2018 4 mal

1041

Beginn: Mittwoch, 24.10.2018 4 mal

1042 Stark und immun – so stärken Sie Ihr Immunsystem

Leitung: Sabine Elahi, Dipl. Ökotrophologin und Heilpr. f. klassische Homöopathie
Beginn: Mittwoch, 26.09.2018
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie sind ständig müde und erschöpft? Sie oder Ihr Kind sind häufig krank und nehmen jeden Infekt mit? Oder Sie leiden bereits an einer chronischen Erkrankung? Dann ist es wichtig Ihr Immunsystem aktiv zu unterstützen. Dies ist mit Ernährung durch Powerfoods und Stoffwechsel aktiven Nahrungsmitteln, als auch mit alternativen Heilmethoden möglich. An diesem Abend stelle ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie ihr Immunsystem wieder aktivieren können.

1043 Basis - Make-up Seminar

Leitung: Dozententeam

Beginn: Mittwoch, 17.10.2018

Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Ort: Stadt-Parfümerie Damme, Große Straße 49

Ein leichtes, frisches Tages-Make-Up ist manchmal eben doch nicht so leicht. Hier erfahren Sie alles vom Auftragen des Make-Ups bis hin zur korrekten Augenbrauenform. (Für Einsteiger)

FRAUENKREISE

1101 Arbeitskreis "Frauen miteinander"

Leitung: Hanna Osterhues, Dalinghausen 16, Telefon: 7960

Der Kreis verwitweter Frauen trifft sich **einmal im Monat** zu gemeinsamen Unternehmungen und Gesprächen, zu aktuellen Themen und zum Austausch über ihre Lebenssituationen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Osterhues.

1102 Handarbeitstreff

Leitung: Marlies Nyhuis, Stormstr. 23, Telefon: 1289

Dienstags, 14-täglich in der geraden KW um 15:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Handarbeiten im „Kleines Kaufhaus“, Große Str. 33. Gemeinsam macht das Handarbeiten noch viel mehr Spaß.

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

1103 Handarbeitstreff

Leitung: Renate Menzel, Eichendorfstraße 14, Telefon: 2497

An **jedem 1. Dienstag im Monat** um 15:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Handarbeiten im ev. Gemeindehaus. Gemeinsam macht das Handarbeiten noch viel mehr Spaß.

1104 Freu(n)de gewinnen durch das gemeinsame Spielen

Leitung: Werra Wehming, Tel.: 4356, Margot Escher, Tel.: 1466

Zu gemeinsamen Spielnachmittagen trifft man sich **an jedem 2. Mittwoch im Monat** um 15:00 Uhr im ev. Gemeindehaus.

1105 Frauentreff

Leitung: Christina Neus, Wellerdingshof 19, Tel.: 57234

An **jedem letzten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr** treffen sich interessierte Frauen im ev. Gemeindehaus zu gemeinsamen Gesprächen und Unternehmungen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Christina Neus

SENIORENVERANSTALTUNGEN

1201 Tanzen macht Spaß

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Beginn: Montag, 13.08.2018 11 mal
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 40,00 € Jahresbeitrag
Ort: Grundschule Damme, Grüner Weg

Hier eine kurzgefaßte Definition:

Seniorentanz ist ...

- eine eigene, altersgemäße Tanzdisziplin
- in seinen Formen auf gleichberechtigte Partner eingestellt
- die eleganteste Form des Trainings für ältere Menschen, die den Anforderungen der Sportärzte entspricht
- ein wesentlicher Beitrag zu sozialem Wohlbefinden
- ein Anstoß für das Mitschwingen geistig-seelischer Kräfte, die seinen besonderen Bildungswert ausmachen

Seniorentanz ist kein Allheilmittel. Aber er birgt ungeahnte Möglichkeiten, die „späten Jahre“ zu einem gehaltreichen Lebensabschnitt zu gestalten.

1202 Seniorenwerkstatt

Leitung: Dr. Klaus Berndt, Rüschorfer Str. 16a, Telefon: 4142
Karl Böckmann, Dreuge Mesk 16, Telefon: 05493 1301

Die Seniorenwerkstatt trifft sich regelmäßig **jeden Dienstag** (außer in den Ferien) um 14:30 Uhr beim Bauhof der Stadt Damme, Robert-Bosch-Str. 36.

Jeder handwerklich begabte und teamfähige „Unruheständler“ ist herzlich willkommen.

Mitzubringen: Gute Laune + Teamgeist

- 1001 Qigong für Senioren - Einsteiger**
siehe Seite: 55
- 1006 Hatha Yoga für Senioren**
siehe Seite: 58
- 1007 Hatha Yoga für Senioren**
siehe Seite: 58
- 1033 Senior-Fit**
siehe Seite: 66

Senioren­gemeinschaft St. Viktor

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Johannes Hausfeld, Hunteburger Str. 74, Telefon: 2820

Die Senioren­gemeinschaft St. Viktor trifft sich in der Regel an **jedem zweiten Mittwoch im Monat** um 15:00 Uhr im Pfarrheim St. Viktor am Kirchplatz.

1203 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1204 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1205 Arbeitskreis Senioren

Senioren­gemeinschaft Osterfeine

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Clemens Kauling, Kuhlenkamp 39, Dümmerlohausen,
Telefon: 976788

Die Senioren­gemeinschaft trifft sich in der Regel **jeden letzten Mittwoch im Monat** um 15:45 Uhr zu Vortragsveranstaltungen oder geselligen Zusammenkünften im Vereinshaus Osterfeine

1206 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1207 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1208 Arbeitskreis Senioren

Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

Leitung: Werra Wehming, Reuterstr. 12, Tel.: 4356

An **jedem dritten Mittwoch des Monats** treffen sich Männer und Frauen im Gemeindehaus zu kurzer Andacht, Kaffeetrinken, Vorträgen, Gesprächsrunden und anderem mehr.

1209 ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen

1210 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen

1211 ev. Mittwochstreff Senioren

VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

Ansprechpartner: Stephan Möhring, 49451 Holdorf, Tel.: 05494 / 9777947
Anmeldungen werden in der Geschäftsstelle in Damme, Tel.: 05491 90639-0
entgegengenommen.

1601 Rosenkranzknüpfen für Eltern, Großeltern und Paten der Erstkommunionkinder

Leitung: Theresia Pöhlking
Termine: auf Anfrage
Gebühr: ca. 10,00 € Materialkosten

Das Rosenkranzknüpfen erfreut sich zunehmender Beliebtheit als Geschenk zu Weihnachten, zum Geburtstag oder insbesondere zur Erstkommunion. Der Kurs bietet die Möglichkeit einen individuellen Rosenkranz für sich selbst oder als persönlichen Geschenk zu knüpfen. Dabei kommen die Teilnehmer/ Innen miteinander ins Gespräch über die traditionelle Gebetsform.

Weitere Termine und Orte können bei der Referentin Frau Theresia Pöhlking unter der Telefon-Nr. 05493 1671 erfragt werden.

Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

1602

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin
Termine: werden bekannt gegeben
Ort: Pfarrheim Holdorf, Ostring 30

1603

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin
Termine: werden bekannt gegeben
Ort: Barbaraheim Handorf-Langenberg, Steinfelder Damm 8

Krabbelgruppe

Ort: Pfarrheim Holdorf, Ostring 30

In dieser Spielgruppe treffen sich Mütter mit ihren Kindern im Vorkindergartenalter. Sie lernen neue Spiele und Lieder, üben sich in verschiedenen Basteltechniken, machen gemeinsame Naturerfahrungen (z. B. Enten/Fische füttern, Pony reiten, streicheln) und vieles mehr. Neben dem Spiel der Kinder, haben die Eltern die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und sich über Erziehungsfragen auszutauschen.

Infos erteilt Frau Ursula Peters, Pfarrheim Holdorf, Tel. 05494 225

1604 Kinder unter 8 Monate

Zeit: mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr

1605 Kinder über 8 Monate

Zeit: donnerstags, 15:30 - 17:00 Uhr

1606 Sprachkurs Deutsch für Flüchtlinge

Leitung: N.N.

Beginn: wird bekannt gegeben

Senioren-gemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Karl Meyer, Lorser Weg 2, 49451 Holdorf

Die Senioren-gemeinschaft trifft sich **jeden Mittwoch um 15:30 Uhr** im Pfarrheim zu Gesprächsrunden oder Gesellschaftsspielen. Darüber hinaus werden gemeinsame Feiern oder Ausflüge veranstaltet. **Jeden zweiten Dienstag im Monat** werden im Anschluss an die Gemeinschaftsmesse im Pfarrheim interessante Einzelvorträge angeboten.

1607 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1608 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1609 Arbeitskreis Senioren

Senioren-gemeinschaft St. Barbara Handorf-Langenberg

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Anni Tappe, Bergstr. 47, 49451 Holdorf

An **jedem dritten Dienstag im Monat** findet um 15:00 Uhr eine hl. Messe statt. Anschließend treffen sich die Senioren im Barbaraheim zum Kaffee und gemütlichem Beisammensein. Es werden Vorträge gehalten und Dias vorgeführt. Darüber hinaus werden gemeinsame Feiern und Ausflüge veranstaltet.

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

1610 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1611 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1612 Arbeitskreis Senioren

VERANSTALTUNGEN IN STEINFELD

**Ansprechpartner: Reinhard Koldehoff, Düpe, 49439 Steinfeld, Tel.: 05492 1797.
Anmeldungen werden auch in der Geschäftsstelle in Damme,
Tel.: 05491 90639-0 entgegengenommen.**

1701 Steinfelder Präventionsrat

1. Vorsitzender: Joachim Rossa, Im Eichengrund 11

2. Vorsitzender: Werner Buddelmeyer, Danziger Str. 6a

Beirat: Leander Kuper, Dammer Str. 57

Beirat: Ute Groenhagen, Seerosenweg 9

VORBEUGEN ist das Motto des Steinfelder Präventionsrates. Im Gesamtgremium und in den verschiedenen Arbeitskreisen geht es um unterschiedlichste Präventivmaßnahmen in der Gemeinde. Ziel ist es, die gegebene Lebensqualität in Steinfeld zu erhalten wie auch Lebensbedingungen und Lebensraum für den Einzelnen und für Gruppen zu schaffen, die ein gedeihliches Miteinander aller Bürger/innen fördern. Die Teilnehmer/innen setzen sich kritisch mit den Situationen und Bedingungen vor Ort auseinander und entwickeln Handlungsperspektiven und Projekte für den solidarischen Umgang der einzelnen Menschen miteinander, gleich welcher Generation, Herkunft oder Nationalität, und für die Gestaltung des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens.

Im Präventionsrat sind neue Teilnehmer zur Mitarbeit herzlich eingeladen und willkommen. Interessierte wenden sich bitte an die genannten Ansprechpartner.

1702 Sprachkurs Deutsch für Flüchtlinge

Leitung: N.N.

Beginn: wird bekannt gegeben

Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. bietet in

**Zusammenarbeit mit dem
Familienbüro der Gemeinde Steinfeld nachstehende Kurse an.**

Termine, Anmeldungen und Informationen erhalten Sie von Frau Marion Varwig,
Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Steinfeld, Tel.: 05492 86-13

1703 Frauenfrühstück für Migrantinnen aus Steinfeld

Termin: jeder 1. Freitag im Monat
Zeit: Fr., 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Jugendtreff Steinfeld, Am Mühlenbach 20

1704 Kochabende/-vormittage für Migrantinnen zusammen mit einheimischen Frauen

Termin: freitags, 08:00 - 10:00 Uhr
Ort: Jugendtreff Steinfeld, Am Mühlenbach 20

Es werden typische Gerichte aus den Heimatländern der Teilnehmerinnen gekocht.

1705 Nähkurs für Migrantinnen aus Steinfeld

Termin: jeden Mittwoch
Zeit: 08:30 - 11:00 Uhr
Ort: Jugendtreff Steinfeld, Am Mühlenbach 20

Es werden verschiedene Kleidungsstücke nach modischen Schnittmustern ganz nach den Wünschen der Teilnehmerinnen genäht. Nähmaschinen, Schnittmustern und Nähutensilien sind vorhanden.

1706 Krabbelgruppe - Kinder von 0 - 3 Jahre

Termin: jeden Donnerstag
Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr
Ort: Jugendtreff Steinfeld, Am Mühlenbach 20

Kurs-Nr.: 1707 - 1736

**Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. bietet in
Zusammenarbeit mit den Kindergärten der Gemeinde Steinfeld**

**St. Antonius, Mühlen
St. Marien, Wiesenweg)
St. Nikolaus, Am Tiefen Weg**

Elternarbeit in folgenden Bereichen an:

**Erziehung im Kindergarten und Familie
Religiöse Erziehung
Kreatives Arbeiten**

Themen und Termine werden örtlich bekannt gegeben.

1737 Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin
Termine: werden bekannt gegeben
Ort: Altes Pastorat, Pastor-Schlichting-Straße 4, Steinfeld

1738 Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin
Termine: werden bekannt gegeben
Ort: Maximilian-Kolbe-Haus, Mühlen

1739 Rosenkranzknüpfen für Eltern, Großeltern und Paten der Erstkommunionkinder

Leitung: Theresia Pöhlking
Termine: auf Anfrage
Gebühr: ca. 10,00 € Materialkosten

Das Rosenkranzknüpfen erfreut sich zunehmender Beliebtheit als Geschenk zu Weihnachten, zum Geburtstag oder insbesondere zur Erstkommunion. Der Kurs bietet die Möglichkeit einen individuellen Rosenkranz für sich selbst oder als persönlichen Geschenk zu knüpfen. Dabei kommen die Teilnehmer/ Innen miteinander ins Gespräch über die traditionelle Gebetsform.

Weitere Termine und Orte können bei der Referentin Frau Theresia Pöhlking unter der Telefon-Nr. 05493 1671 erfragt werden.

Frauengemeinschaft Steinfeld KFD

Leitung: Gertrud Albers, Handorfer Str. 34, Telefon: 05492 1534

Jeden **ersten Mittwoch im Monat** trifft sich die Frauengemeinschaft um 08:00 Uhr zur Heiligen Messe und zum gemeinsamen Frühstück. Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen sich die Bezirkshelferinnen um 20:00 Uhr. Besondere Termine entnehmen Sie bitte dem Pfarrblatt oder der Presse. Zu allen Veranstaltungen sind neue Interessentinnen herzlich willkommen.

1740 Arbeitskreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1741 Arbeitskreis zu religiösen Fragen

1742 Arbeitskreis für Frauen

Senioren-gemeinschaft Steinfeld

**Leitung: Wilma Hülsmann, Holdorfer Str. 18, 49439 Steinfeld,
Tel.: 05492 3810**

1743 Sachausschuss Kirchengemeinde St. Johannes Baptist

Senioren-gemeinschaft Mühlen

Leitung: Anna Rohe, Köttermoor 4, 49439 Mühlen, Telefon: 05492 1346

Jeden **ersten Mittwoch im Monat** um 15:00 Uhr findet ein Treffen mit Kaffeetrinken, Programm oder gemütlichem Beisammensein im Maximilian-Kolbe-Haus statt. Die Themen der einzelnen Termine werden auf dem Pfarrblatt bekannt gegeben.

1744 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1745 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1746 Arbeitskreis Senioren

VERANSTALTUNGEN IN NEUENKIRCHEN

Ansprechpartner: Richard Schlarmann, Meisenweg 20, 49434 Neuenkirchen, Tel.: 05493 1667.

Anmeldungen werden in der Geschäftsstelle in Damme, Tel.: 05491 90639-0 entgegen genommen.

1801 Rosenkranzknüpfen für Eltern, Großeltern und Paten der Erstkommunionkinder

Leitung: Theresia Pöhlking

Termin: auf Anfrage

Kosten: ca. 10,00 € Materialkosten

Das Rosenkranzknüpfen erfreut sich zunehmender Beliebtheit als Geschenk zu Weihnachten, zum Geburtstag oder insbesondere zur Erstkommunion. Der Kurs bietet die Möglichkeit einen individuellen Rosenkranz für sich selbst oder als persönlichen Geschenk zu knüpfen. Dabei kommen die Teilnehmer/Innen miteinander ins Gespräch über die traditionelle Gebetsform.

Weitere Termine und Orte können bei der Referentin Frau Theresia Pöhlking unter der Telefon-Nr. 05493 1671 erfragt werden.

1802 Sprachkurs Deutsch für Flüchtlinge

Leitung: N.N.

Beginn: wird bekannt gegeben

Literaturkreis

Spurensuche - Deutsche Geschichte in der Literatur

Leitung: Gisela Mustermann-Fiedler, Erwachsenenbildnerin

Gebühr: 60,00 € incl. Getränke

Ort: Atelier Mustermann-Fiedler, Wenstrup 19, Neuenkirchen-Vörden

Der Literaturkreis richtet sich an Personen, die gerne lesen und das Gelesene in Gesprächen über Eindrücke, Gedanken, Fragen und Hintergründe vertiefen möchten. In gemütlicher Atmosphäre teilen wir Buchinhalte mit eigenen Perspektiven. Das Leitthema in der zweiten Jahreshälfte ist Deutsche Geschichte im 20. Jahrhundert. Wir lesen Romane, Kurzgeschichten und Biografien.

Informationen und Anmeldungen direkt bei Gisela Mustermann-Fiedler, Tel.: 05494 404

1803

Beginn: Dienstag, 21.08.2018 5 mal

Zeit: Di., 16:00 - 18:00 Uhr

Am ersten Termin im August wird der Roman „Altes Land“ von Dörte Hansen besprochen. Die Auswahl der folgenden Bücher wird im Einvernehmen der Gruppe entschieden.

1804 Fortsetzung, nur begrenzt Plätze

Beginn: Donnerstag, 23.08.2018 5 mal

Zeit: Do., 16:00 - 18:00 Uhr

Am ersten Termin im August wird der Roman „Unterleute“ von Juli Zeh besprochen. Die Auswahl der folgenden Bücher wird im Einvernehmen der Gruppe entschieden.

Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. bietet in

**Zusammenarbeit mit dem
Familienbüro der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden nachstehende Kurse an.**

Termine, Anmeldungen und Informationen erhalten Sie von
Frau Katharina Schulz, Familienbüro, Tel.: 05493 987155

1805 Fahrradwerkstatt

Termin: dienstags, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Holdorfer Str. 4, Neuenkirchen-Vörden

1806 Näh-Cafe

Termin: mittwochs, 14:30 - 16:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Holdorfer Str. 4, Neuenkirchen-Vörden

1807 Küche und Kultur gemeinsam genießen Multikultureller Kochabend der Frauen

Leitung: Nicole Karadag und Katharina Schulz

Beginn: freitags, 24.08.2018 und 19.10.2018

Zeit: Fr., 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spenden werden gerne entgegen genommen

Ort: Oberschule Neuenkirchen, Holdorfer Straße 7

Diese Kochabende für Frauen fördern über das gemeinsame Kochen den Dialog und den Austausch zwischen Frauen unterschiedlicher Kulturen. Es handelt sich um ein Projekt, in dem die Integration durch den Magen geht. Das Projekt „Internationales Kochbuch aus der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden“ bietet sich als Weg, offener zu werden, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen und Sprachkenntnisse zu fördern, um so den Prozess der Integration zu verbessern. Beim gemeinsamen Essen besteht die Möglichkeit sich mit den anderen Frauen auszutauschen, sich besser kennen zu lernen und über aktuellen Themen zu diskutieren.

Das Projekt „Internationales Kochbuch aus der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden“ soll nicht nur dazu einladen die Vielfalt der Welt-Küche zu kosten, sondern dient auch als kleiner Einblick in fremde Kulturen.

Die Kochkurse finden 4 mal im Jahr statt, Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Ort: Pfarrheim Neuenkirchen, Nurrepfad 1

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie von Körper, Geist und Seele, und kann von jedem Menschen – egal, wie alt oder mit welchen körperlichen Voraussetzungen – praktiziert werden. Das ganzheitliche Hatha-Yoga beinhaltet: Yogastellungen wirken systematisch aufbauend auf den ganzen Körper. Muskeln werden gekräftigt, Bänder gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke wieder flexibel. Yogastellungen wirken durchblutungsfördernd auf alle inneren Organe. Atemübungen führen zur bewussten, freien und tiefen Atmung. Sie wirken reinigend, beruhigend und vitalisierend auf alle Körpersysteme. Entspannungsübungen lösen Stress und tief sitzende Verspannungen auf. Der gesamte Organismus kommt zur Ruhe und erfährt eine tiefgehende Regenerierung. Richtige Ernährung hält gesund, reinigt und stärkt den gesamten Organismus und macht den Geist stark und ruhig. Meditation ist der Schlüssel für inneren Frieden, geistige Klarheit, Kreativität und Lebensfreude. Positives Denken hilft, die Aufgaben des täglichen Lebens leichter zu erfüllen.

Mitzubringen: Eine Yoga-Matte (rutschfest), ein Kissen, eine Decke, bequeme und warme Kleidung + Socken.

1808 Wiedereinsteiger

Beginn: Dienstag, 14.08.2018 7 mal
Zeit: Di., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €

1809 Einsteiger

Beginn: Dienstag, 14.08.2018 7 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 56,00 €

1810 Wiedereinsteiger

Beginn: Dienstag, 16.10.2018 10 mal
Zeit: Di., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1811 Einsteiger

Beginn: Dienstag, 16.10.2018 10 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €

Wassergymnastik

Leitung: Svetlana Marks Physiotherapeutin und Mareike Schmies
Ort: Clemens-August-Klinik, Neuenkirchen-Vörden

Neue gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Element Wasser kennen lernen und einüben. Bewegung im Wasser fördert die Mobilisation und ist dabei gelenk- und wirbelsäulenschonend. Wassergymnastik ist für alle etwas, die sich mit Spaß bewegen wollen und so ihre Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System in Form bringen wollen. Auf Wunsch erhalten Sie kostenfrei eine Bescheinigung für die Krankenkassen

Mitzubringen: Schwimmzeug und **Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt**

1812 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 13.08.2018 10 mal
Zeit: Mo., 17:15 - 18:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €

1813 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 13.08.2018 10 mal
Zeit: Mo., 18:15 - 19:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €

1814 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 13.08.2018 10 mal
Zeit: Mo., 19:15 - 20:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €

1815 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 13.08.2018 10 mal
Zeit: Mo., 20:15 - 21:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €

1816 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 05.11.2018 5 mal
Zeit: Mo., 17:15 - 18:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

1817 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 05.11.2018 5 mal
Zeit: Mo., 18:15 - 19:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

1818 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 05.11.2018 5 mal
Zeit: Mo., 19:15 - 20:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

1819 geschlossene Gruppe

Beginn: Montag, 05.11.2018 5 mal
Zeit: Mo., 20:15 - 21:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

Senioren­gemeinschaft St. Bonifatius Neuenkirchen

- In Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Bernard Dalinghaus, Wenstrup 24, Telefon: 05494 8637

An **jedem ersten Montag im Monat** findet um 14:45 Uhr eine hl. Messe statt. Anschließend treffen sich die Senioren im Pfarrzentrum zum Kaffee und gemütlichem Beisammensein. Es werden Lieder gesungen, Vorträge gehalten und Dias vorgeführt. Darüber hinaus werden gemeinsame Feiern und Ausflüge veranstaltet. Und jeden 2. Donnerstag findet ein Treffen zum Kartenspielen etc. um 14:15 Uhr im Pfarrzentrum statt.

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

1820 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1821 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1822 Arbeitskreis Senioren

VERANSTALTUNGEN IN VÖRDEN

***Ansprechpartner: Alfons Hagedorn, Hopfengarten 4, 49434 Vörden
Anmeldungen werden nur in der Geschäftsstelle Damme, Tel.: 05491 90639-0
entgegengenommen.***

1901 Sprachkurs Deutsch für Flüchtlinge

Leitung: N.N.
Beginn: wird bekannt gegeben

1902 Ökumenischer Eltern-Kind-Kreis / Krabbelgruppe

Zeit: montags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Lutherhaus, Große Hinterstr. 13, Neuenkirchen-Vörden

1903 Nähtreff

Termin: dienstags, 08:15 - 10:15 Uhr
Ort: Kindertagesstätte St. Elisabeth, Hinnenkamper Kirchweg 2,
Neuenkirchen-Vörden

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden.
Termine, Anmeldungen und Informationen erhalten Sie von Frau Katharina Schulz,
Familienbüro, Tel.: 05493 987155

Malen und Zeichnen für Kinder von 7 -12 Jahre Techniken kennenlernen und kreativ sein

Leitung: Barbara Niestroj, Zeichnerin
Zeit: Mi., 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Ort: Atelier Niestroj, Lieschweg 22, Neuenkirchen-Vörden

Wir malen mit Farbe auf großen Blättern und Leinwänden. Zusammen zaubern wir wie die Großen die schönsten Bilder. Ich zeige euch Tricks und Tipps, wie ihr Tiere, Landschaften und alles was euch gefällt auf die Leinwand bringen könnt.

Mitzubringen: Alles, womit ihr gerne arbeitet. Große Bögen Papier, Leinwände, Farben, Stifte usw.

1904

Beginn: Mittwoch, 05.09.2018 6 mal

1905

Beginn: Mittwoch, 31.10.2018 6 mal

Kath. Frauengemeinschaft Vörden

Leitung: Kath. Kirchengemeinde St. Paulus, Telefon: 05495 479

Jeden Dienstag ist um 09:00 Uhr eine Heilige Messe für die KFD Vörden. Besondere Termine und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Pfarrblatt oder der Presse. Die Treffen finden jeweils im Niels-Stensen-Haus bzw. in der Kirche statt.

1906 Arbeitskreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1907 Arbeitskreis zu religiösen Fragen

1908 Arbeitskreis für Frauen

Senioren-gemeinschaft Vörden

Leitung: Hermann Hagedorn, Hörsten 5, Telefon: 05495 644

Jeden zweiten Donnerstag im Monat ist um 14:30 Uhr eine Heilige Messe für die Senioren-gemeinschaft Vörden. Danach ist gegen 15:00 Uhr ein Treffen im Niels-Stensen-Haus.

1909 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1910 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1911 Arbeitskreis Senioren

Herzlichen Dank

den inserierenden Firmen

für die Unterstützung der Erwachsenenbildung.