



***Bildungswerk Dammer Berge e.V.***

*Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden*

---

# **Programmheft**

## **2024**

***Frühjahr / Sommer***

# BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

## INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Terminkalender	6
Gesellschaft / Politik	8
Theologie / Erziehung / Psychologie	15
Eltern- und Familienbildung	17
Klosterseminare	34
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	42
Sprachen	45
Gesund und fit	46
Frauenkreise	55
Seniorenveranstaltungen	57
Veranstaltungen in Holdorf	59
Veranstaltungen in Steinfeld	61
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	64

# Geschäftsbedingungen

1. **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen sind ausschließlich bei der Geschäftsstelle vorzunehmen, sowohl schriftlich, telefonisch, per E-Mail, per Fax oder über das Anmeldeformular per Internet. 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. Bei Wochenendkursen und Langzeitkursen ist die Kursgebühr spätestens vier Wochen vor Kursbeginn zu entrichten. Kosten für Lernmittel, Tests und Prüfungen können gesondert berechnet werden. Verpflegungskosten sind separat zu bezahlen.  
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.
3. **Widerrufsbelehrung:** Eine **kostenlose Abmeldung** ist nur **bis drei Werktage vor Kursbeginn** schriftlich (Brief, Fax, Mail), telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsstelle möglich. Bei **mehrtägigen Seminaren** gilt eine **vierwöchige Frist**. 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.
4. **Ausschluss aus besonderen Gründen**  
Das Bildungswerk Dammer Berge ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z. B. bei Zahlungsverzug oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat das Bildungswerk Dammer Berge einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.
5. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. kann für Verluste oder Diebstahl sowie Unfälle keinerlei **Haftung** übernehmen.

## **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. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. ist als KEB-Außenstelle nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert.
3. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. arbeitet mit den örtlichen Bildungswerken im Landkreis Vechna 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](mailto:info@bw-dammer-berge.de)  
Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)**

#### **Geschäftszeiten:**

Montag bis Freitag	08:30 - 12:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr

#### **Bankverbindung:**

Landessparkasse zu Oldenburg in Damme  
IBAN: DE92 2805 0100 0071 4024 24

## In der Geschäftsstelle arbeiten:



Annette Kröger  
(Gesamtleitung)



Andrea Platen  
(Verwaltungsleitung)



Bettina Schlarmann  
(Verwaltung)



Nina Hespos  
(Verwaltung)



Elvira Jetscho  
(Verwaltung)

## Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta



Andrea Platen  
(Dipl. Sozialpädagogin)



Claudia Schick  
(Erzieherin)



Stephanie Egert  
(Dipl. Pädagogin)

## **Der Vorstand des Bildungswerkes Dammer Berge e. V.**

### **Erster Vorsitzender:**

Andreas Koch, Achtern Hoff 38, 49401 Damme

### **Zweiter Vorsitzender:**

Ansgar Brockmann, Bürgermeister Gemeinde Neuenkirchen-Vörden

### **Geschäftsführerin:**

Maike Niehaus, Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4

### **Vertreter der kath. Kirchengemeinden:**

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

### **Vertreterin der evangelischen Kirchengemeinden:**

Pastorin Wiebke Range, Schützenstr. 4, 49401 Damme

### **Beisitzer:**

Dr. Wolfgang Krug, Bürgermeister Gemeinde Holdorf

Sebastian Gehrold, Bürgermeister Gemeinde Steinfeld

Mike Otte, Bürgermeister Stadt Damme

Jan Runge, Wolfsweg 1, 49401 Damme

Richard Schlarmann, Meisenweg 20, 49434 Neuenkirchen-Vörden

## **Datenschutz**

Wir unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz (KDG), das sich eng an die EU-DSGVO anlehnt. Mit Ihrer Anmeldung für Kurse des Bildungswerkes Dammer Berge e. V. erheben wir personenbezogene Daten wie Name, Adresse, Email, Telefonnummer, Kontodaten. Diese verwenden wir nur im Rahmen der Kursverwaltung und für die Information über vergleichbare Kurse. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, außer in anonymisierter Form für statistische Zwecke oder im Fall einer gesetzlichen Überprüfung durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung. Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und das Recht, diese löschen oder anonymisieren zu lassen, wenn sie nicht mehr benötigt werden. Ausführliche Informationen zum Datenschutz in unserer Einrichtung finden Sie in der Datenschutzerklärung auf der Internetseite [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)

# Veranstaltungen 1. Halbjahr 2024

## Januar

08.01.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 210
08.01.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 209
08.01.2024	Tanzen macht Spaß	Nr. 1201
08.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1003
09.01.2024	Qualifizierung in der Kindertagespflege	Nr. 218
09.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1005
09.01.2024	Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	Nr. 701
09.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1802
09.01.2024	Tanzen hält jung	Nr. 1018
09.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1006
09.01.2024	Englisch für Fortgeschrittene	Nr. 702
09.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1803
10.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1009
10.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1010
11.01.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 211
11.01.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 212
11.01.2024	Hatha Yoga	Nr. 1011
17.01.2024	KTP - eigenen beruflichen Weg in der KTP finden	Nr. 223-01
17.01.2024	3 flüssige Säulen für mehr Vitalität & Leistungskraft	Nr. 1020
19.01.2024	Stilltreff	Nr. 205
19.01.2024	Tastschreiben am PC	Nr. 502
20.01.2024	Beikost-Workshop	Nr. 206
22.01.2024	Kollegiale Beratung „KTP“	Nr. 221
23.01.2024	Begleitende Lerngruppe AQ (Südkreis, Dinklage)	Nr. 223-07
27.01.2024	Technik des Handpuppenspiels	Nr. 203

## Februar

08.02.2024	Gesichts- und Kieferyoga	Nr. 1013
12.02.2024	Yoga für Schwangere	Nr. 1001
12.02.2024	KTP - Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden	Nr. 220-1a
13.02.2024	KTP - Fortbildungstreff in Steinfeld	Nr. 220-2a
14.02.2024	KTP - Fortbildungstreff in Damme	Nr. 220-3a
21.02.2024	KTP - Selbst und ständig – Auffrischkurs	Nr. 223-02
27.02.2024	Atem und Bewegung - Gesund durch den Alltag	Nr. 1015
27.02.2024	Wie wir gut in Beziehungen leben können	Nr. 202
29.02.2024	Atem und Bewegung - Gesund durch den Alltag	Nr. 1022

## März

02.03.2024	KTP - Fortbildungstreffen Großtagespflege	Nr. 222
02.03.2024	Als Paar unterwegs (Paarseminar)	Nr. 301
05.03.2024	KTP - Beobachtung & Dokumentation	Nr. 219-01
08.03.2024	Beikost-Workshop	Nr. 207
12.03.2024	Erben und Vererben	Nr. 102
14.03.2024	KTP - Sprachentwicklungsförderung	Nr. 223-03
18.03.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 214
18.03.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 215
21.03.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 216
21.03.2024	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr. 217

## **April**

02.04.2024	Tanzen hält jung	Nr. 1019
02.04.2024	Hatha Yoga	Nr. 1007
02.04.2024	Hatha Yoga	Nr. 1008
04.04.2024	Hatha Yoga	Nr. 1012
05.04.2024	Entspannungs-Abend	Nr. 1014
08.04.2024	Yoga für Schwangere	Nr. 1002
08.04.2024	Hatha Yoga	Nr. 1004
09.04.2024	Hatha Yoga	Nr. 1804
09.04.2024	Hatha Yoga	Nr. 1805
10.04.2024	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr. 503
11.04.2024	Marte Meo - aus eigener Kraft	Nr. 223-04
13.04.2024	Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen im Frühjahr	Nr. 1021
20.04.2024	Wie sage ich es nur?	Nr. 223-05
23.04.2024	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr. 103
27.04.2024	Gedankenkraft ist Lebenskraft	Nr. 302
27.04.2024	BREATHWALK – WALKEN & ATMEN IN DER NATUR!	Nr. 1016

## **Mai**

03.05.2024	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr. 303
04.05.2024	KTP - frühkindliches Erkunden der Natur	Nr. 219-02
13.05.2024	Bildungsurlaub mit Frau Coers	Nr. 304
13.05.2024	KTP - Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden	Nr. 220-1b
14.05.2024	KTP - Fortbildungstreff in Steinfeld	Nr. 220-2b
18.05.2024	Mobbing/Bossing - nicht mit mir	Nr. 501
22.05.2024	KTP - Fortbildungstreff in Damme	Nr. 220-3b
23.05.2024	BREATHWALK – WALKEN & ATMEN IN DER NATUR!	Nr. 1017
24.05.2024	Beikost-Workshop	Nr. 208

## **Juni**

01.06.2024	Partizipation in der KTP	Nr. 219-03
05.06.2024	KTP - Sprachbildung durch Einsatz von Gebärdensprache	Nr. 223-06
07.06.2024	Mentales Stressmanagement	Nr. 305
11.06.2024	Behinderten- und Bedürftigentestament	Nr. 104
19.06.2024	Besser fotografieren Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr. 504

## **Vorschau 2. Halbjahr 2024**

### **August**

10.08.2024	Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen im Sommer	
------------	---	--

### **September**

27.09.2024	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Nr. 306
28.09.2024	Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen im Herbst	

### **Oktober**

25.10.2024	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr. 307
------------	---------------------------	---------

### **November**

23.11.2024	Die Mitte finden - in der Mitte des Lebens	Nr. 308
------------	--	---------



**101 Prävention in Damme**  
**“VORBEUGUNG ist jedermanns Sache”**  
**In Kooperation mit der Stadt Damme**  
**Infos: Stadt Damme, Tel.: 054941 662-0**

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.**

## 102 Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar  
Beginn: Dienstag, 12.03.2024  
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt mein Haus, wer mein Geld, wer meinen Schmuck? Wer soll sich um die Grabpflege einmal kümmern? Oder soll ich schon jetzt etwas verschenken?

Oft gestellte Fragen, häufig verdrängt. Es ist keine Frage des Alters, die Erbschaft zu regeln. Auch junge Menschen oder Familien sorgen für den Fall vor, dass ihnen etwas zustößt. Für den Fall, dass Sie Ihre Erbfolge nicht durch ein Testament bestimmt haben, tritt die gesetzliche Erbfolge ein, die nicht ganz einfach ist und auch zu manchen Überraschungen führen kann.

In dieser Veranstaltung wird Ihnen das gesetzliche Erbrecht erläutert und ebenfalls näher gebracht, wie Sie Ihre Erbfolge durch ein Testament oder einen Erbvertrag auf Ihre Verhältnisse maßgeschneidert regeln können. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass einige Personen Pflichtteilsrechte haben, wodurch Ihre Gestaltungsfreiheit eingeschränkt wird, was in dieser Veranstaltung ebenfalls erläutert wird.

Ebenfalls angesprochen wird die Situation, nachdem der Erbfall eingetreten ist. In dieser Situation müssen die nahen Angehörigen und Erben nämlich trotz aller Trauer in kürzester Zeit wichtige Entscheidungen treffen. So kommt es vor, dass mehrere Erben eine Erbengemeinschaft bilden. In anderen Fällen ist ein Erbschein erforderlich. Diese Veranstaltung soll Ihnen das Erbrecht näherbringen und Ihnen erläutern, wie Sie Ihre Erbfolge selbst gestalten können.



©\_by\_Tingey\_Injury\_Law\_Firm\_Unsplash

## 103      **Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung**

Leitung:    Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar  
Beginn:    Dienstag, 23.04.2024  
Zeit:       Di., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr:    10,00 €  
Ort:        Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ein Verkehrsunfall oder eine schwere Krankheit – mit einem Mal ist man auf andere angewiesen. Es kann jeden von uns treffen. Den Alltag bewältigen, das ist nur die eine Seite. Die andere Seite ist: Wer trifft Entscheidungen für mich, wenn ich dazu selbst nicht mehr in der Lage bin? Wer regelt meine Bankangelegenheiten? Wer bestimmt, wie ich im Krankheitsfall behandelt werde? Wo werde ich leben, wenn ich in meiner eigenen Wohnung nicht mehr ausreichend versorgt werden kann?

Dies sind schwierige Fragen, mit denen Sie sich rechtzeitig befassen sollten. Sicher haben Sie schon einmal von einer Vorsorgevollmacht und auch einer Patientenverfügung gehört. Aber was steckt dahinter? Wenn Sie keine Vorsorge getroffen haben und aufgrund einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, dann setzt das Betreuungsgericht als Unterabteilung des Amtsgerichts für Sie einen Betreuer ein. Selbst nächste Verwandte oder der Ehepartner haben nicht automatisch das Recht, stellvertretend für den anderen zu handeln und zu entscheiden. Die Person des Betreuers wird vom Gericht bestimmt. Vielen Menschen ist aber der Gedanke, dass ein fremder ihre Angelegenheiten regeln könnte, unangenehm. Das Gesetz ermöglicht es Ihnen, eine Person Ihres Vertrauens durch eine Vorsorgevollmacht zu ermächtigen, für Sie zu handeln.

Mit einer Patientenverfügung, die auch gemeinsam mit einer Vorsorgevollmacht verfasst werden kann, legen Sie persönliche Handlungsanweisungen an Ärzte und Pflegepersonal fest, welche Behandlungen Sie wünschen bzw. nicht wünschen, wenn Sie Ihren Willen nicht mehr selbst äußern können.

Dieser Vortrag möchte Ihnen diese Begriffe "Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung" inhaltlich näherbringen und geht auch auf den Aspekt ein, in welcher Form eine Vollmacht errichtet werden sollte. Reicht es aus, irgendeinen Vordruck zu unterzeichnen oder macht eine notariell beurkundete Vollmacht Sinn? Was ist eine Betreuungsverfügung und was darf ich vom Bevollmächtigten erwarten?

Auf all diese verschiedenen Aspekte geht der Vortrag ein und bietet auch die Möglichkeit, Fragen an den Dozenten zu stellen.

## **A104 Testamentsgestaltung zugunsten von beeinträchtigten Erben (Behinderten- und Bedürftigentestament)**

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar  
Beginn: Dienstag, 11.06.2024  
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Eltern und Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen/Behinderungen beschäftigt häufig die Fragen "Was passiert mit meinem Kind, wenn ich nicht mehr da bin? Kann ich ihm überhaupt etwas vererben? Fällt das geerbte Vermögen oder der Pflichtteil sofort an den Träger der Sozial- bzw. Eingliederungshilfe?"

In diesem Vortrag werden die Besonderheiten des sogenannten "Behinderten- und Bedürftigentestaments" erläutert. Hierbei handelt es sich um ein besonderes Testament, dessen Gestaltung durch höchst richterliche Rechtsprechung abgesichert ist. Durch ein "Behindertentestament" können Menschen mit Beeinträchtigungen/Behinderungen auch nach dem Ableben von Eltern oder anderer Personen über das Niveau der Sozialhilfe hinaus versorgt werden. Das Familienvermögen bleibt damit erhalten und fällt nicht an den Träger der Sozial- bzw. Eingliederungshilfe. Dies gilt auch dann, wenn größere Vermögen vererbt werden.

In diesem Vortrag werden die einzelnen erforderlichen Bestandteile eines "Behindertentestaments" erläutert. Auch werden Erbschafts- und Schenkungssteuerfreibeträge angesprochen. Wenn Eltern ein "Behindertentestament" errichten, ist es wichtig, dass sowohl für den Tod des ersten als auch für den Tod des zweiten Elternteils konkrete Regelungen zugunsten des behinderten Kindes getroffen werden, worauf im Vortrag eingegangen wird. Bei richtiger Gestaltung sorgt das "Behindertentestament" dafür, dass ein Erbe mit Behinderung durch das geerbte Vermögen über das Sozialhilfeniveau hinaus versorgt wird und damit ein zumindest finanziell besseres Leben führen kann, da ein Zugriff des staatlichen Leistungsträgers nicht möglich ist.

Auf all diese verschiedenen Aspekte geht der Vortrag ein und bietet auch die Möglichkeit, Fragen an den Dozenten zu stellen.

***Schade übrigens...***

***Wenn wir einen Kurs vor Beginn schon abgesagt haben,  
weil wir nicht wussten,  
dass Sie kommen...***

***Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!***

**Katholische Pfarrei St. Viktor**

Pfarrbüro  
Kirchplatz 15, 49401 Damme  
Tel.: 05491 9089-00  
Fax: 05491 9089-049  
pfarrbuero@st-viktor-damme.de

**Öffnungszeiten:**

Montags: 09:00 - 12:00 Uhr  
Dienstags: 14:00 - 17:00 Uhr  
Mittwochs: 09:00 - 12:00 Uhr  
Donnerstags: 10:00 - 12:00 Uhr  
und 14:00 - 16:00 Uhr

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

Pfarrer **Albert Lütkebohmert**  
Meisenweg 11, 49434 Neuenkirchen  
Tel.: 05493 5491890  
a.luetkebohmert@st-viktor-damme.de

Pfarrer **Thorsten Weßling**  
Seelsorger Fachklinik St. Marienstift  
Dammer Str. 4a, 49434 Neuenkirchen  
Tel. 05493 502-200  
Wessling-t@bistum-muenster.de

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

**Nicole Reinke**  
Pastoralreferentin  
Kirchplatz 18, 49401 Damme  
Tel.: 05491 90890-62  
n.reinke@st-viktor-damme.de

**Mary Drezewski**  
Pastoralreferentin  
Kirchplatz 18, 49401 Damme  
Tel.: 05491 9089-062  
m.drezewski@st-viktor-damme.de

**Florian Rolfes**  
Pastoralreferent  
Kirchplatz 18, 49401 Damme  
Tel.: 05491 9089-062  
f.rolfes@st-viktor-damme.de

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

**Björn Thedering**  
Pastoralreferent, Seelsorger in der  
Jugendklinik Clemens-August  
Wahlde 11, 49431 Neuenkirchen  
Tel. 05493 504-171  
Bjoern.thedering@bmo-vechta.de



### **Zum guten Hirten**

Evangelische Kirche Damme

Schützenstraße 4

49401 Damme

[kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de](mailto:kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de)

### Pastor **Uwe Böning**

Weizenkamp 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 90564

[pastor@uwe-boening.de](mailto:pastor@uwe-boening.de)

Pfarrbüro:

Frau **Anke Manthey**,

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](mailto: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

- in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Damme e. V. -

## **201 Gruppenabend für ehrenamtliche Mitarbeiter des Hospizverein Damme e. V.**

Leitung: Heide Lange und Elisabeth Bornhorst, Koordinatorinnen des Hospizvereins  
Beginn: Montag, 15.01.2024  
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.

## **202 Wie wir gut in Beziehungen leben können Der Versuch, die Theorie der Resonanz in unseren Alltag zu übertragen**

Leitung: Peter Rörsch, Sterbe- und Trauerbegleiter;  
Ehrenamtlicher im Hopizverein Damme  
Termine: Dienstag, 27.02.2024 und Donnerstag, 29.02.2024  
Zeit: jeweils 18:00-20:15 Uhr  
Gebühr: 43,- €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren an lebensnahen Beispielen, in welchen Beziehungen Menschen leben (können). Dabei werden sowohl Familie, Arbeit, Freundschaft als auch andere soziale Beziehungen in den Blick genommen. Neben gelingenden werden auch gestörte Weltbeziehungen und deren Ursachen thematisiert. Gerade in der aktuellen Situation weltweit und im eigenen Land lassen sich Krisen und deren Auswirkungen auf die Gesellschaft und den Einzelnen entdecken. Missachtung und Ausgrenzung aus dem gesellschaftlichen Leben sind solche den Menschen verletzenden Erfahrungen.

Diesen Entfremdungselementen werden heilsame Beziehungsstrukturen und deren Bedingungen gegenübergestellt, immer an konkreten Beispielen.

Im Gespräch entdecken die Teilnehmenden ihre persönliche Chance, in gute Beziehungen zu treten, gleichzeitig aber auch die Grenzen des Machbaren erkennen.

Willkommen ist jeder mit einer offenen Weltansicht und Freude am Austausch



## 203 Technik des Handpuppenspiels

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin  
Beginn: Samstag, 27.01.2024  
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 80,00 € zzgl. 3,00 € Skriptkosten  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmenden erlernen Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz der Handpuppen beruflich und privat.

Worauf muss geachtet werden, damit das Spiel an Fahrt gewinnt und was sollte vermieden werden?

Viele praktische Übungen sorgen für Freude am Spiel und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Spieltechnik vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spiel mit großen Klappmaulpuppen, bei denen sich Hände und Mund einzeln bespielen lassen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Gerne eigene Klappmaulpuppe mitbringen, es können jedoch auch Klappmaulpuppen gestellt werden.



©\_by\_Susanne Dorka

# 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!



## **204 Die Krabbelmäuse**

**Gemeinsame Lernschritte für Kinder von 0-3 Jahren,  
mit ihren Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonen**

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

## **205 Stilltreff**

Leitung: Nadja Lindemann, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin ©  
Beginn: Freitag, 19.01.2024 5 mal  
Zeit: Fr., 09:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 25,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wir treffen uns alle zwei Wochen freitags und sprechen über die verschiedensten Themen, die Euch beschäftigen. Ihr könnt Euch austauschen und Fragen stellen.

Zudem erhaltet Ihr aktuelles Wissen zu den jeweiligen Themen:

19.01.2024	Wochenbett und Stillstart
02.02.2024	Stillen
16.02.2024	Babyschlaf
01.03.2024	Beikost
15.03.2024	Betreuung durch andere Bezugspersonen

Bei Bedarf können die Themen geändert / angepasst werden.

Infos zur Dozentin unter <https://www.familienbegleitung-nadja-lindemann.de/>



©\_by\_Tim Bish auf Unsplash

## **Beikost-Workshop**

### **Entspannt und mit Spaß die Beikostzeit erleben**

Leitung: Nadja Lindemann, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin ©  
Gebühr: 12,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Der Beikoststart ist eine spannende Zeit für die Familie. Ab wann kann man beginnen? Brei oder Fingerfood? Welche Lebensmittel sind erlaubt?

Es entstehen viele Fragen und man hört viele unterschiedliche Meinungen. In meinem Beikost-Workshop nehme ich Euch die Unsicherheiten und erkläre Euch, welchen Mythos Ihr getrost ignorieren könnt. Ihr könnt danach entspannt und mit viel Freude dem Beikoststart entgegensehen.

Folgende Themen werden u.a. besprochen:

- Beikoststart
- Sicherheitsregeln
- Brei, "Baby-led Weaning", Beikost nach Bedarf
- (un-) geeignete Lebensmittel
- respektvolle Beikostgabe

Das Baby darf mitgebracht werden.

Infos zur Dozentin unter <https://www.familienbegleitung-nadja-lindemann.de>

### **206**

Beginn: Samstag, 20.01.2024  
Zeit: Sa., 09:00 - 11:15 Uhr

### **207**

Beginn: Freitag, 08.03.2024  
Zeit: Fr., 09:00 - 11:15 Uhr

### **208**

Beginn: Freitag, 24.05.2024  
Zeit: Fr., 09:00 - 11:15 Uhr

## BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)

Leitung: Julia Bornhorst, Referentin für BabySteps®  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

BabySteps® ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Babykurs mit themenbasierten Stunden für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr.

Neben Spielanregungen, Sing- und Schoßspielen, Elementen der Babymassage sowie Handling-Tipps steht der Austausch über alle wichtigen Themen im 1. Lebensjahr der Babys im Mittelpunkt: - Eltern-Kind-Bindung - Babyschlaf - Stillen/Fläschchen - Beikost - Tragen von Babys - Kommunikation

Die Schwerpunkte sind:

Babys verstehen - Bindung stärken - Soziale Kontakte knüpfen - Frühe Babykontakte - Spiel- und Sinnesanregungen

Der BabySteps®-Kurs kann das gesamte erste Lebensjahr durchgehend besucht werden. Aus organisatorischen Gründen sind die Kurse immer in mehrwöchigen Blöcken buchbar. Ein Ausstieg ist zum Ende eines Kursblocks möglich.

**Hinweis:** bei der Anmeldung Vornamen und Geburtsdatum des Kindes angeben!

### **209 Anfängerkurs**

Beginn: Montag, 08.01.2024 8 mal  
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

### **211 Folgekurs - belegt**

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024 8 mal  
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

### **212 Anfängerkurs**

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024 8 mal  
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

*Man sollte die Dinge nehmen,  
wie sie kommen.  
Aber man sollte auch dafür sorgen,  
dass die Dinge so kommen,  
wie man sie nehmen möchte.*

*Curt Goetz*

**213 Folgekurs - belegt**  
Beginn: wird noch bekanntgegeben

**214 Folgekurs - belegt**  
Beginn: Montag, 18.03.2024 8 mal  
Zeit: Mo., 09:00 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

**215 Folgekurs - belegt**  
Beginn: Montag, 18.03.2024 8 mal  
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

**216 Folgekurs - belegt**  
Beginn: Donnerstag, 21.03.2024 8 mal  
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

**217 Folgekurs - belegt**  
Beginn: Donnerstag, 11.04.2024 6 mal  
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 75,00 €



©\_by\_Picsea auf Unsplash

## Kindertagespflege im Südkreis Vechta

- **Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Kindertagespflegepersonen**
- **Beratung der Kindertagespflegeverhältnisse**



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

## Betreuung von Kindern in Kindertagespflege

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

Eltern aus Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld, die ihr Kind in Kindertagespflege betreuen lassen möchten und Personen, die als Kindertagespflegepersonen tätig sind, erhalten hier Beratung und Unterstützung. Ebenso wird die passgenaue Vermittlung qualifizierter Kindertagespflegepersonen, die alle eine Kindertagespflegeerlaubnis 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 die eine Betreuung suchen und mögliche Kindertagespflegepersonen 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**

### Sprechzeiten der Kindertagespflege:

**Montag bis Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr**

**Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 - 16:00 Uhr**

**Beratungsgespräche nach Vereinbarung**

## 218 Qualifizierung in der Kindertagespflege

- Fortsetzung aus 2023-2 -

Kleine Kinder zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, kann eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe sein. Kindertagespflegepersonen 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 Kindertagespflegepersonen und Kinderfrauen entspricht den gesetzlichen Anforderungen und den Richtlinien des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Kindertagespflegeerlaubnis 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.



**WEITER mit BILDUNG**



## Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

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

**Achtung:** Wir weisen nochmals auf eine frühzeitige Abmeldung (min. 3 Werktage vor Kursbeginn) hin, um die Chance zu haben, den Platz anderweitig zu vergeben um eine Planungssicherheit für Teilnehmende und Dozenten zu gewährleisten. Bei verspäteten Absagen (ohne AU) und Nichterscheinen erheben wir eine **Verwaltungsgebühr von 10,-€.**

Abmeldungen sind telefonisch, per Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle möglich. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen.

Bei kostenpflichtigen Fortbildungen wird die Kursgebühr zusätzlich berechnet.

***Kursanmeldungen ab Montag, 08.01.2024;  
10:00 - 12:00 Uhr plus 14:00 - 16:00 Uhr  
und an den darauffolgenden Tagen***

### **219-01 Pädagogisch wertvoll: Ressourcenorientierte Beobachtung und Dokumentation als Ausgangsbasis für mein Handeln als Kindertagespflegeperson**

Leitung: Bärbel Kruthaup, Dipl.-Pädagogin  
Beginn: Dienstag, 05.03.2024  
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das Kind als aktiven, kompetenten Akteur seines Lernens anzusehen, bedeutet, das Kind mit seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Interessen in den Mittelpunkt des pädagogischen Handelns zu stellen. Pädagogisch wertvoll handelt die pädagogische Fachkraft dann, wenn sie die Signale, die das Kind aussendet, beachtet und angemessen darauf reagiert. Will sie das Kind in seiner Entwicklung unterstützen, anregen und fördern, arbeitet sie also besonders effektiv, wenn sie sich dabei an seinen momentanen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Interessen orientiert. Doch woran lassen sich diese erkennen? Welche Beobachtungskriterien helfen mir zu ermitteln, welche pädagogischen Angebote ein Kind gerade benötigt?

In diesem Seminar geht es darum, entsprechende Beobachtungskriterien kennenzulernen und diese anhand einiger Praxisbeispiele (Videomaterial) auszuprobieren. Ziel der Veranstaltung ist es, die Wahrnehmungsfähigkeit für Lern-Bedürfnisse des Kindes zu sensibilisieren. (Modul 16)

## 219-02 Natürlich draußen – frühkindliches Erkunden der Natur

Leitung: Insa Isern (Butscher Werk)  
Beginn: Samstag, 04.05.2024  
Zeit: Sa., 09:30 - 13:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Gemeinsam begeben wir uns in den wunderbaren Naturraum des Frühlings, um neue Perspektiven auf die die frühkindliche Bildung zu entdecken.

Wir tauchen in die faszinierende Welt der Natur im Frühling ein, mit den vielfältigen Lernmöglichkeiten, die die Natur uns bietet. Lasst uns gemeinsam kreative Ideen entwickeln, wie wir die natürliche Umgebung in den Alltag der Kinder integrieren können.

Wie können wir den Frühling als Inspirationsquelle für spannende Aktivitäten nutzen? Der Frühling bietet unendliche Möglichkeiten für kreative Aktivitäten. Lasst uns gemeinsam entdecken und auch erleben, wie wir die Kreativität der Kinder im Freien entfalten können.

Die Fortbildung wird folgende Schwerpunkte umfassen:

- Bedeutung des frühkindlichen Erkundens in der Natur: Wir werden darüber sprechen, warum es für die Entwicklung der Kinder wichtig ist, die Natur zu erkunden.
- Ideen und kreative Beispiele: Wir werden gemeinsam praktische Beispiele erforschen, wie Kinder die Natur auf verschiedene Art erkunden.
- Perspektive des Kindes: Wir werden immer wieder in die Perspektive des Kindes versetzt und die Welt mit ihren Augen betrachten.

Wir laden Sie herzlich ein, an dieser praktischen Fortbildung im Wald teilzunehmen und freuen uns auf einen spannenden Tag voller Inspiration, Austausch und praktischer Einblicke. (Modul 12, 13 o. 14)

**Mitzubringen:** Verpflegung für die Pause, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

## 219-03 Partizipation in der KTP - "Gebt den Kindern das Kommando..."

Leitung: Helena Ansmann, Heilerziehungspflegerin, Heilpädagogin,  
Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung

Beginn: Samstag, 01.06.2024

Zeit: Sa., 09:00 - 13:30 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

... so singt es Herbert Grönemeyer in seinem bekannten Lied "Kinder an die Macht".

Wenn wir Mitbestimmungsrecht und Partizipation von Kindern hören, kommen oft Unsicherheiten auf. "Dürfen Kinder jetzt alles?" "Sie sind doch damit überfordert." "Soll ich denn jetzt gar nichts mehr entscheiden?" Diese und einige andere Gedanken können zu diesem Thema schnell entstehen.

Dabei geht es bei Partizipation nicht darum, unsere Verantwortung abzugeben und nur den Willen der Kinder nachzugeben. Wir schauen genauer hin und lenken den Blick auf unseren pädagogischen Alltag.

Inhalte sind u.a.:

- Was ist Partizipation und warum ist sie notwendig?
- Welche Voraussetzungen braucht es überhaupt, damit Kinder partizipieren können?
- Aus der Praxis für die Praxis: Wie wird Partizipation bereits umgesetzt und wo kommen wir an unsere Grenzen? (Wir schauen dabei auch auf die Mikrotransitionen im Alltag der KTP)
- An welche Möglichkeiten der Beteiligung haben wir noch nicht gedacht?

(Modul 11, 12, 13)

*Das Bildungswerk Dammer Berge ist vom*  
**Bundesverband für Kindertagespflege e. V.**



*als Maßnahmeträger für die Ausrichtung der Qualifizierungskurse nach der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des Bundesverbandes anerkannt. Nach erfolgreichem Kurs erhalten die Kindertagespflegepersonen ein Zertifikat.*

## **Fortbildungstreff vor Ort**

Gebühr: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Die "Fortbildungstreffs vor Ort" werden für die jeweiligen Kindertagespflegepersonen aus den einzelnen Gemeinden im Südkreis Vechta angeboten.

Es wird viel Wert auf das Thema "Vernetzung" aller vor Ort beteiligten Akteure in der Kindertagespflege gelegt, daher sind die Vertreter der Familienbüros bei diesen Treffs anwesend. (Modul 3,5)

## **Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden**

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Familienbüro der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden

Gebühr: kostenlos - NUR KTHPP aus Neuenkirchen-Vörden, Holdorf oder in den  
Gemeinden tätige

Ort: Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4, Neuenkirchen-Vörden

### **220-1a**

Termin: Montag, 12.02.2024

Zeit: Mo., 19:00 – 20:30 Uhr

### **220-1b**

Termin: Montag, 13.05.2024

Zeit: Mo., 19:00 – 20:30 Uhr

## **Fortbildungstreff in Steinfeld**

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Familienbüro der Gemeinde Steinfeld

Gebühr: kostenlos - NUR KTHPP aus Steinfeld, Holdorf oder in den  
Gemeinden tätige

Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13, Steinfeld

### **220-2a**

Termin: Dienstag, 13.02.2024

Zeit: Di., 19:00 – 20:30 Uhr

### **220-2b**

Termin: Dienstag, 14.05.2024

Zeit: Di., 19:00 – 20:30 Uhr

## Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung KTP  
Familienbüro der Stadt Damme

Gebühr: kostenlos - NUR KTPP aus Damme, Holdorf oder in den Gemeinden tätige  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

### 220-3a

Termine: Mittwoch, 14.02.2024

Zeit: Mi., 19:00 – 20:30 Uhr

### 220-3b

Termine: Mittwoch, 22.05.2024

Zeit: Mi., 19:00 – 20:30 Uhr

**KTPP aus Holdorf dürfen sich unabhängig  
von ihrer Kommune anmelden!**



©Photo by Ben Wicks on Unsplash

## **221 Kollegiale Beratung: "Guter Rat muss nicht teuer sein..." NUR für Kindertagespflegepersonen im Südkreis Vechta**

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Beginn: Montag, 22.01.2024 4 mal  
Zeit: Mo., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 0,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Diese Fortbildung findet in einer festen Gruppe statt und 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.

Kindertagespflegepersonen sind in ihrem täglichen Geschäft auf sich allein gestellt. In der "Kollegialen Beratung" wird die Möglichkeit angeboten, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, sich zu unterstützen und zu ermutigen. Die bereits erlernten Grundlagen und pädagogischen Inhalte der Qualifizierung sollen Anwendung finden und umgesetzt werden.

Die Termine finden in einer festen Gruppe von max. 10 Teilnehmer/-innen statt. Die Teilnahme an der Kollegialen Beratung wird als Fortbildung anerkannt. (Modul 3)

## **222 Fortbildungstreffen Großtagespflege**

Leitung: Fachberater\*innen der Kindertagespflege  
Termin: Datum, Uhrzeit und Ort wird durch die zuständige  
Fachberatung bekanntgegeben

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.

Das Miteinander und voneinander lernen soll im Vordergrund der halbjährlichen Treffen stehen! Gegenseitige Besuche in den Großtagespflegestellen geben Einblicke in die Arbeit und fördern den fachlichen Austausch. Darüber hinaus, werden die unterschiedlichen Konzeptionen vorgestellt. (Modul 3, 8)

## **Aufbauqualifizierung Kindertagespflege**

Die Qualität von Bildung und Erziehung in der Kindertagespflege hängt neben dem Engagement von der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen ab.

Diese auf der 160-stündigen Grundqualifizierung aufbauende Weiterqualifizierung möchte fachliche Impulse für die qualitative Entwicklung der Kindertagespflege bieten. In 400 Stunden, aufgeteilt in 16 Module, bekommen Kindertagespflegepersonen die Chance, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern.

Die Aufbauqualifizierung ist ein Angebot für alle Kindertagespflegepersonen im Landkreis Vechta, die in den letzten Jahren die Grundqualifizierung absolviert haben. Das Bildungswerk Dammer Berge kooperiert für dieses Angebot mit dem Ludgerus-Werk Lohne und der KVHS Vechta.

**Achtung:** Wir weisen nochmals auf eine frühzeitige Abmeldung (min. 3 Werktage vor Kursbeginn) hin, um die Chance zu haben, den Platz anderweitig zu vergeben um eine Planungssicherheit für Teilnehmende und Dozenten zu gewährleisten. Bei verspäteten Absagen (ohne AU) und Nichterscheinen erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 10,-€.

Abmeldungen sind telefonisch, per Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle möglich.

Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen. Bei kostenpflichtigen Fortbildungen wird die Kursgebühr zusätzlich berechnet.

***Telefonische (05491 906390-0) Kursanmeldungen im  
Anmeldezeitraum vom 04. bis 08.12.2023 ab 9:00 Uhr***

### **223-01 Nur wer sich ändert, bleibt sich treu - Wie finde ich meinen eigenen beruflichen Weg in der Kindertagespflege?**

Leitung: Marinela Jacimovic, ehemalige Tagesmutter und Unternehmensberaterin

Beginn: Mittwoch, 17.01.2024

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Kindertagespflege hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten stetig weiterentwickelt. Kindertagespflegepersonen sind immer wieder gefordert, sich den gesellschaftlichen Veränderungen anzupassen und sich neu auszurichten.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem "Change-Management":

- Welche gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen nehmen Einfluss auf meine Arbeit als Kindertagespflegeperson?
- Wie stelle ich mich als professionelle Kindertagespflegeperson neu auf?
- Wie entwickle ich eine Vision über meinen beruflichen Weg und welche Strategien kann ich ergreifen, um sie umzusetzen? (Modul 3)

## **223-02 Selbst und ständig - Auffrischungskurs "Rechtliche Grundlagen"**

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Beginn: Mittwoch, 21.02.2024  
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Als Selbständige/r in der Kindertagespflege sollte man bei sämtlichen Neuerungen zu den Themen Bezahlung, Steuer und Sozialversicherung den Überblick behalten. Was zahlt der Landkreis aktuell für die Kindertagespflege? Wie hoch sind meine Sozialversicherungsbeiträge? Was muss ich versteuern?

An diesem Abend werden wir daher die neue Satzung des Landkreises Vechta zur Kindertagespflege, die Erhöhung der Betriebskostenpauschale und die aktuellen Zahlen in der Sozialversicherung thematisieren.

Die Teilnehmenden erhalten verformelte Excel-Tabellen für die individuelle Berechnung.

## **223-03 Sprachentwicklungsförderung mit Hilfe von Aktionstabletts, Geschichtensäckchen und Co.**

Leitung: Birgit Schröder, Dipl. Päd. Schwerpunkt Frühförderung,  
Mitarbeiterin der Frühförderung Dinklage  
Beginn: Donnerstag, 14.03.2024  
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Sprachentwicklung eines Kindes kann in den ersten Lebensjahren spielerisch vielfältig unterstützt und gefördert werden. Dabei können verschiedene Methoden wie der Einsatz von Aktionstabletts, Geschichtensäckchen, Sensorikwannen oder Alltagsmaterialien genutzt werden.

In diesem Seminar werden neben einer kurzen theoretischen Einführung über den Einsatz von Aktionstabletts, Sensorikwannen und Geschichtensäckchen vor allem praktische Ideen für den Einsatz im Alltag vorgestellt.

Dabei stehen Anfassen, Selbsterleben und Ausprobieren im Vordergrund. (Modul 13)



## **223-04 Marte Meo - aus eigener Kraft**

Leitung: Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der  
Frühförderung St. Anna, Dinklage

Beginn: Donnerstag, 11.04.2024

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Marte Meo ist eine ressourcenorientierte Methode, die auf positive Momente in der Kommunikation schaut, um die (Sprach)- Entwicklung eines Kindes zu unterstützen. Dabei geht es darum, die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen, zu erkennen und angemessen zu reagieren.

Die kurzen Videoaufnahmen aus dem Alltag einer Familie oder einer pädagogischen Fachkraft werden in Bezug auf entwicklungsfördernde Elemente hin analysiert, Schritt für Schritte gezeigt und besprochen.

Im Kurs soll es darum gehen, kurze Filmsequenzen gemeinsam im Hinblick auf Sprachförderung zu analysieren, um so positive Interaktionsmomente zu erkennen. (Modul 13)

## **223-05 Wie sage ich es nur? Herausfordernde Gespräche souverän meistern**

Leitung: Helena Ansmann, Heilerziehungspflegerin, Heilpädagogin,  
Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung

Beginn: Samstag, 20.04.2024

Zeit: Sa., 09:00 - 13:30 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kommunikation findet überall statt, denn sie stellt eine Verbindung zwischen Menschen her. Auch in der Kindertagespflege ist eine gelingende Kommunikation für eine gute Erziehungspartnerschaft unerlässlich und zeigt sich in verschiedensten Situationen, z.B. in Tür- und Angelgesprächen oder in Entwicklungsgesprächen mit den Erziehungsberechtigten.

Doch nicht immer verlaufen Gespräche so, wie wir es uns wünschen. Zu einem guten Austausch gehört es auch, anderen Menschen Rückmeldung zu geben. Doch hier tun sich oft schnell Stolpersteine auf. "Wie finde ich die richtigen Worte, auch bei unangenehmen Dingen?" "Wie gebe ich eine Rückmeldung, ohne verletzend zu sein?"

In diesem praxisnahen Seminar erarbeiten wir u.a. wie eine gute Gesprächskultur geschaffen werden kann und welche Gesprächstechniken und Basiskompetenzen für einen positiven Gesprächsverlauf notwendig sind. (Modul 3)

## **223-06 Unterstützung der Sprachbildung bei Kindern - durch den Einsatz von Gebärdensprache**

Leitung: Birgit Schröder, Dipl. Päd. Schwerpunkt Frühförderung,  
Mitarbeiterin der Frühförderung Dinklage

Beginn: Mittwoch, 05.06.2024

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Schon lange bevor Kinder sprechen lernen, können sie ihre Bedürfnisse über Blicke, Gesten und Bewegungen äußern. Sie nutzen häufig erste Handzeichen (z.B. Zeigegesten, "winke-winke"... ) um sich mitzuteilen.

Das Erlernen von einfachen Handzeichen aus der Deutschen Gebärdensprache für den Alltag mit Kindern kann die Kommunikation im frühen Spracherwerb erleichtern. Durch Gebärdensprache werden die Sprachentwicklung und Sprechfreude des Kindes (auf spielerische und vergnügliche Art) gefördert.

Auch für zweisprachig aufwachsende Kinder können Handzeichen eine Brücke zwischen beiden Sprachen bilden.

In diesem Seminar soll der sinnvolle Einsatz von Gebärdensprache vermittelt werden. Außerdem werden erste Handzeichen geübt und praktische Anregungen zur spielerischen Sprachförderung gegeben. (Modul 13)

## **223-07 Begleitende Lerngruppe Aufbauqualifizierung (Südkreis, Dinklage)**

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege

Termine: Di., 23.01.2024; Di., 27.02.2024; Di., 16.04.2024, Di., 28.05.2024

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



©\_by\_birgitH\_pixelio.de

# KLOSTERSEMINARE

## WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

### 301 Als Paar unterwegs – miteinander wachsen und lebendig sein

Leitung: Claudia Coers (CNVC-zert.), Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg  
Michael Coers, (Meditations- und Bewegungslehrer (Taiji - Qi Gong - Zen), Lehrer in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung  
Termin: Samstag, 02.03.2024, 10:00-18:00 Uhr  
Gebühr: 142,00 € pro Teilnehmer, **inkl.** Verpflegungskosten  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Dieser Samstag für Paare lädt in einem geschützten Rahmen ein, die gemeinsame Reise zu zweit bewusst und lebendig zu gestalten: Mit einer kreativen Reihe von Achtsamkeits- und Körperübungen sowie mit angeleiteten Paargesprächen.

Das intensive Miteinander auf Augenhöhe ermöglicht eine einfühlsame und stärkende Verbindung, um das ganze Potential als Paar auch in den Alltag einbringen zu können. In einer vertraulichen Gruppenatmosphäre werden wir miteinander üben, neue Erfahrungen machen und einen Raum für gegenseitige Wertschätzung, Empathie und Verbindung öffnen.

Themen:

- Paare im Dialog – die Wahrheit beginnt zu zweit
- Was lässt uns als Paar lebendig sein und bringt unsere Herzen ins Schwingen?
- Was stärkt unsere Leichtigkeit und Zugehörigkeit in herausfordernden Situationen?
- In der Paarbeziehung wachsen: Was ist mir – dir – uns wichtig?
- Unterschiede und Spannungen als belebende Kraft gestalten
- Den Blick auf das Schöne und Wertvolle in unserer Beziehung richten

Wir laden ein: Körperübungen und Meditationen, Paargespräche, offener und achtsamer Austausch, als Paar Inspiration, Freude, Verständnis und Zweisamkeit tanken. Die Basis für den Paar-Samstag sind Impulse von Marshall B. Rosenberg (Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation), Robert Gonzales (Living compassion / Ein Leben in Mitgefühl) sowie Cornelia Timm und Kurt Südmersen vom ORCA-Institut.

**Mitzubringen:** Schreibutensilien für eigene Notizen. Bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen.



© Claudia und Michael Coers  
[www.yogaforum-osnabrueck.de](http://www.yogaforum-osnabrueck.de)

## 302 Gedankenkraft ist Lebenskraft Tagesseminar

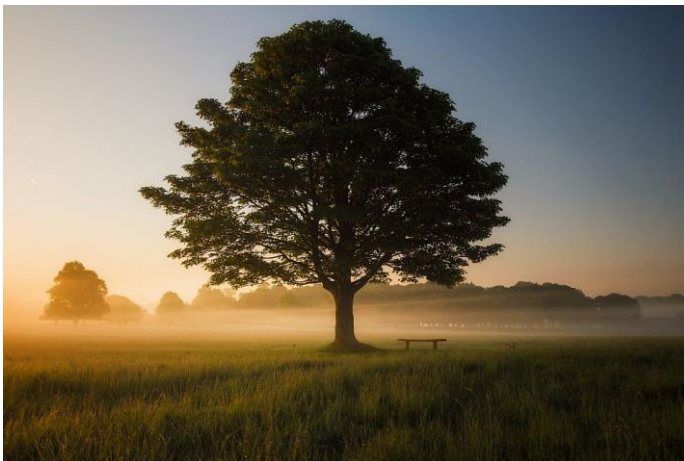
Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer  
Lebensberater  
Termin: Samstag, 27.04.2024, 10:00-17:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €; Verpflegung ist mitzubringen  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken. "Denn durch Bewertungen beeinflussen wir unsere "Wahr"-nehmungen, die sich zu festen Denkstrukturen entwickeln. Der richtige Umgang mit dieser geistigen Kraft schenkt Sinn und Erfüllung; umgekehrt drohen selbstzerstörerische Tendenzen. Drum ist es nicht egal, wie wir denken und welche Bewertungen sich daraus ergeben; denn das Resultat entscheidet über "Sinn oder Un-sinn" im Leben. Dieses stabilisierende Tagesseminar vermittelt praktische Hilfen, das Leben bewusst lebenswerter zu gestalten und den Alltag froher und gelassener zu meistern

Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut, Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl (siehe [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)).

**Mitzubringen:** Mittagsimbiss, Schreibzeug, Isomatte und Nackenrolle für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.



© simon-wilkes-S297j2CsdIM-unsplash

## Herz Qi Gong - Wochenende

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



Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qi-Gong-Lehrer  
Gebühr: 201,50 € inkl. Verpflegungskosten  
**zzgl.** Übernachtungen (eigenständig zu buchen)  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Herz Qi Gong stärkt Herzenskraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. 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.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert. Bis zu 80% der reinen Kurskosten werden erstattet. Bitte erkundigen Sie sich **VORAB** bei Ihrer Krankenkasse.

### 303

Beginn: Freitag, 03.05.2024, 15:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 05.05.2024, 13:00 Uhr

### 307

Beginn: Freitag, 25.10.2024, 15:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 27.10.2024, 13:00 Uhr



© Hans Martin Lorentzen

**304 Plötzlich öffnet sich eine Tür:  
Wertschätzend sein mit sich und anderen in der  
GFK-Haltung nach Marshall B. Rosenberg  
Ein Training für neue Sichtweisen und Ressourcen für Körper  
und Geist im beruflichen und privaten Alltag  
– Bildungsurlaub –**

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für  
Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B.  
Rosenberg  
Beginn: Montag, 13.05.2024, 14:00 Uhr  
Ende: Freitag, 17.05.2024, 12:15 Uhr  
Gebühr: 521,50 € inkl. Verpflegungskosten,  
zzgl. Übernachtungen (eigenständig zu buchen)  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Weitere Infos über Frau Coers (CNVC-zert.) gibt es unter: [www.yogaforum-osnabrueck.de](http://www.yogaforum-osnabrueck.de)

"Es menscht überall" - kein Wunder, denn genau das sind wir alle - Menschen. Wenn es im Alltag stressig wird, wir uns nicht gehört und verstanden fühlen, vergessen wir das, sind angespannt und gereizt. Schnell wird dann ein Missverständnis zu einem Konflikt, alte Muster von Recht haben und Schuldzuweisung stehen einer wohlwollenden Verbindung im Weg. Leicht gehen die Zuwendung und Empathie verloren. Wir fühlen uns unwohl und entmutigt.

Wie wäre es, wenn die Zusammenarbeit auf Beobachtung basieren könnte, statt auf Bewertung und Deutung? Auf Motivation statt Forderung? Auf menschliche Bedürfnisse statt Schuldempfinden?

Tauchen Sie in dieser Bildungswoche ein in eine neue innere und äußere Haltung, die Sie ermutigt und handlungsfähig bleiben lässt, unabhängig von anderen. Auf der Basis des Modells der Wertschätzenden Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, üben und experimentieren wir mit dieser achtsamen Haltung, denn es geht hierbei nicht um eine Technik, sondern eine Lebenseinstellung. Die Bildungswoche richtet sich an alle, die in Übereinstimmung mit ihren inneren Werten leben und arbeiten wollen. Die klar, authentisch und wertschätzend kommunizieren wollen und somit eine neue Beziehungskultur unterstützen. Grundkenntnisse des GFK-Modells sind wünschenswert.

Die Seminartage sind ebenfalls anerkannt beim Center for Non-Violent Communication (CNVC)

**Themen:**

- Umgang mit Glaubenssätzen und Denkmustern
- Der andere ist Auslöser nicht Ursache: Mehr Wertschätzung und Respekt
- Die Lebendigkeit hinter Wut und Ärger entdecken
- Die heilsame Wirkung von Präsenz, Authentizität und Empathie
- Empathische Verbindung mit der Energie der Bedürfnisse.

Die Themen zeigen einen Überblick und werden prozessorientiert nach Wunsch der Teilnehmenden in die Woche einfließen.

**Methoden:** Thematische Einführung, Reflexionsübungen in Partnerarbeit und Kleingruppen, Übungen im Plenum, Einzelempathie, Übungen mit Bodenkarten, einfache Meditationen und Körperübungen drinnen und draußen.

## 305 Mentales Stressmanagement durch gesteigerte Resilienz Wochenendseminar

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung & Achtsamkeit  
Beginn: Freitag, 07.06.2024, 16:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 09.06.2024, 13:00 Uhr  
Gebühr: 261,00 € **inkl.** Verpflegungskosten  
**zzgl.** Übernachtungen (eigenständig zu buchen)  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Wir alle leben gerade in sehr turbulenten Zeiten. Umso mehr brauchen wir Momente der Stille, der Muße, der Regeneration. Ebenso kann uns eine achtsame Haltung dazu befähigen, herausfordernden Lebensumständen mit einem höheren Maß an Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu begegnen. Sie führt dazu, die eigenen Ressourcen kennenzulernen und zu stärken, um so die Resilienz – die persönliche Widerstandskraft – zu steigern.

### Seminarinhalte:

- Welche Auswirkungen hat Stress und wofür ist er gut?
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker?
- Was ist Achtsamkeit und was hat sie mit Resilienz zu tun?
- Eigene Resilienzfaktoren kennenlernen und als Ressource nutzen.

### Methoden:

Vortrag, Austausch in Zweiergruppen und im Plenum, Einführung in die Meditation, Übung zur bewussten Körperwahrnehmung, Übungen für einen achtsamen Arbeitsalltag und zum Aufbau von Resilienz.

Informationen über Frau Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter <https://www.tinaboll-achtsamkeit.de>.



© Photo by Content Pixie on Unsplash

## 306 Stressbewältigung durch Achtsamkeit Wochenendseminar

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für  
Stressbewältigung & Achtsamkeit  
Beginn: Freitag, 27.09.2024, 16:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 29.09.2024, 13:00 Uhr  
Gebühr: 261,00 € **inkl.** Verpflegungskosten  
**zzgl.** Übernachtungen (eigenständig zu buchen)  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Zur Ruhe kommen, sich eine Auszeit gönnen und gleichzeitig neue Impulse für persönliche Veränderungen bekommen: Dieses Wochenende gibt Einblick in das Thema Achtsamkeit und eröffnet einen neuen Blick auf den Umgang mit Stress und herausfordernden Lebenssituationen. Wie kann ich z.B. mit Zeitdruck, Reizüberflutung oder auch hohen Anforderungen an mich selbst besser umgehen? Wie gewinne ich ein höheres Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe?

Das Seminar gibt mit kleinen Impulsbeiträgen, einfachen Yogaübungen und Meditation Einblick in das Thema Achtsamkeit und zeigt, dass es sich hier nicht um eine bestimmte "Entspannungsmethode" aus dem Bereich der Esoterik handelt, sondern vielmehr um einen umsichtigen Lebensstil.

### 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 Achtsamkeit-Yoga
- Meditationsübungen (auch in der Natur)
- Tipps für die 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.
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden.
- Einführung in die Meditation.

Informationen über Frau Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter <https://www.tinaboll-achtsamkeit.de>.



## 308 Die Mitte finden - in der Mitte des Lebens Tagesseminar

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer  
Lebensberater

Termin: Samstag, 23.11.2024, 10:00-17:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €; Verpflegung ist mitzubringen

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Wir kennen das: Was nicht in der Mitte aufgehängt ist, hängt schief.

"Setzrisse" oder andere grobe Umgangseinflüsse erfordern eine Neujustierung. Das ist bei uns nicht anders. Auch hier sind es nicht selten "Setzrisse" oder Erschütterungen, die uns von der eigenen Mitte entfernen. Umso wichtiger ist es, nach bzw. in den Anforderungsturbulenzen des Lebens (wieder) die eigene Mitte zu finden, damit nichts schief läuft, sonst "werden wir gelebt". Um aber selbstbestimmt zu leben und im Lot zu sein, ist es hilfreich, die eigenen Beweggründe durch Zielklarheit auszuloten; das festigt die innere Balance.

Bewährte Hilfen und gute Anregungen bietet dieses Impulsseminar: Ein Update zur Grundmotivation - Lebensaufgabe, statt Selbstaufgabe - Der Sinn als Schutzschild gegen Fremdbestimmung - Die Balance zwischen Ratio (Wissen) und Logos (innere Gewissheit).

Herr Pötter ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)) ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung.

**Mitzubringen:** Mittagsimbiss, Schreibzeug, Isomatte und Nackenrolle für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.

5,- € sind zusätzlich im Kurs an den Dozenten für Merkblätter zu entrichten.



© Bettina Schlarman



## Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben

### Was kann gefördert werden?

Förderfähig sind berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf Förderung einer Fortbildung muss **vor Beginn der Maßnahme** bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt 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 die Förderung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch.

### 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 im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt und den Wiedereinstieg in den Beruf!

### Kontakt:

In **Cloppenburg**, Bahnhofstr.14: **Renate Hitz**, Tel: 04471/ 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Nancy Menke**, Tel: 04441 898-2621



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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

# Berufliche Weiterbildung / EDV

## 501 Mobbing/Bossing - nicht mit mir

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin  
Beginn: Samstag, 18.05.2024  
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmenden erlernen Handlungsmöglichkeiten, sich bei Mobbing/Bossing zu wehren. An wen kann ich mich wenden und was kann ich selbst unternehmen?

Viele praktische Übungen sorgen für Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Abwehrmöglichkeiten vermittelt. Auch Alternativen wie Arbeitsplatzwechsel werden besprochen.

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

Leitung: Annelore Arnold  
Termine: Freitag, 19.01.2024, Samstag, 20.01.2024,  
Freitag, 26.01.2024, Samstag, 27.01.2024  
Zeiten: freitags, 16:00 - 18:15 Uhr,  
samstags, 10:00 - 12:15 Uhr  
Gebühr: 54,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Um den Computer schnell 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

**Schade übrigens...**

**Wenn wir einen Kurs vor Beginn schon abgesagt haben,  
weil wir nicht wussten, dass Sie kommen!  
Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!**

# Digitale Fotopraxis

## 503      **Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera** **Anfänger Fotokurs - Fototour durch das Bexaddetal**

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Termine: Mittwoch, 10.04.2024 und Samstag, 13.04.2024

Zeit: Mi., 18:30 - 21:00 Uhr,

Sa., 10:00 - 14:15 Uhr

Gebühr: 68,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sind Sie mit Ihren Fotos oft unzufrieden? Möchten Sie sich vom "Automatik-Modus" Ihrer Kamera lösen, fühlen sich aber überfordert mit der Fülle an Drehrädern und Einstellknöpfen? Das "Foto-Einmaleins" von Blende, Verschlusszeit und ISO würden Sie gerne beherrschen? Dann ist dieser Fotokurs genau richtig für Sie!

**Am 1. Abend (Wochentag)** setzen wir uns mit den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

**Am 2. Tag (Samstag)** geht's in kleiner Gruppe auf Fototour durch den Wald und das Bexaddetal! Wir setzen gemeinsam - unter Anleitung - unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um: Portraits ansprechend gestalten, schnelle Bewegungen erfassen, mit Schärfe und Hintergrundunschärfe spielen. Dabei verlassen wir den "Automatik-Modus" und nutzen gezielt den kreativen Spielraum der Kamera.

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

Diese Veranstaltung ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse bzw. "digitale Neueinsteiger" - mit jeder Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera - geeignet!

### **Mitzubringen:**

Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch vorhandenes Zubehör.

**Achtung:** Es handelt sich um einen Kurs, der an zwei versch. Wochentagen in Theorie und Praxis durchgeführt wird und zu jeweils unterschiedlichen Zeiten beginnt und endet.

Termine: Mittwoch      10.04.2024, 18.30 - 21.00 Uhr

Samstag      13.04.2024, 10.00 - 14.15 Uhr

## 504 **Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Fotokurs für Fortgeschrittene**

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie  
Beginn: Mittwoch, 19.06.2024 und Samstag, 22.06.2024  
Zeit: Mi., 18:30 - 21:00 Uhr,  
Sa., 10:00 - 14:15 Uhr  
Gebühr: 68,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie haben unseren Anfängerkurs besucht oder sind bereits mit Ihrer Kamera vertraut? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und fantastische Effekte kennen lernen? Sie verfügen auch schon über eine lichtstarke Festbrennweite bzw. ein Portraitobjektiv? Dann passt dieser zweiteilige Kurs mit hohem Praxisanteil genau.

Haben wir bisher an der Oberfläche gekratzt, so geht es in diesem Kurs in die Tiefen der Fotografie. Wir bauen auf den Grundlagen auf, Wiederholen und Vertiefen das bereits Erlernte und ergänzen es um wertvolle Infos rund um das "Belichtungsdreieck" und richtiges "Fokussieren".

Dieser Fotokurs besteht zum größten Teil aus der Praxis, einer kleinen Fototour - durch das Bexaddetal - auf der wir verschiedene Situationen fotografieren. Dabei geht es um Beleuchtung und Perspektive sowie Bildwirkung (optimaler Bildaufbau, "Drittel-Regel"). Insbesondere mit der Festbrennweite lernen Sie Ihr fotografisches Auge zu schulen und Motive - über eine prof. Bildgestaltung - zu erarbeiten. Dank zahlreicher "Foto Hacks", die wir einsetzen, bekommen Sie Inspirationen für neue kreative Fotos. Wir besprechen untereinander unsere Bilder und beantworten individuelle Fragen. Nachfolgend besprechen wir einige Ihrer Bilder und beantworten individuell die Fragen.

Langzeitbelichtungen mittels Graufilter (ND-Filter) und Stativ werden auch ein Thema sein. Zudem werden wir die Vorteile von RAW anstatt JPG besprechen.

### **Voraussetzungen:**

Sie sollten die Grundlagen der Fotografie beherrschen und schon Erfahrungen mit der Belichtung im AV (A) oder TV (S) Modus gesammelt haben. Denn wer den Zusammenhang zwischen ISO, Belichtungszeit und Blende verstanden hat, dem öffnet sich die Welt der Fotografie.

**Mitzubringen:** Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch vorhandenes Zubehör.

**Achtung:** Es handelt sich um einen Kurs, der an zwei versch. Wochentagen in Theorie und Praxis durchgeführt wird und zu jeweils unterschiedlichen Zeiten beginnt und endet.

Termine: Mittwoch 19.06.2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Samstag 22.06.2024, 10.00 - 14.15 Uhr

# Sprachen

## 701 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Amanda-Manuela Otoo  
Beginn: Dienstag, 09.01.2024 5 mal  
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 40,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Hello & Welcome!

Wir werden uns in diesem Kurs mit kleinen Schritten der englischen Sprache nähern. Mit viel Spaß und Fleiß werden wir uns mit den Englisch-Grundlagen vertraut machen, sodass Sie sich mit Englischsprechenden garantiert mit mehr als nur zwei Sätzen austauschen können. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, eigenständig einfache Sätze in Alltagssituationen und im Urlaub zu formulieren.

**Voraussetzung:** Grundlagen im Schulenglisch

**Buch:** Level A2 (*wird zusammen im Kurs bestellt*)

## 702 Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Amanda-Manuela Otoo  
Beginn: Dienstag, 09.01.2024 5 mal  
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 40,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Hier sind Sie dann genau richtig! Mithilfe von zahlreichen Übungen im Bereich Reading, Writing, Listening und Speaking haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse in der Alltagssprache schriftlich und mündlich zu verbessern.



©Photo by Ian Taylor on Unsplash

# GESUND 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.

## Yoga für Schwangere

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Zeit: Mo., 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

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.

### 1001

Beginn: Montag, 12.02.2024 6 mal

### 1002

Beginn: Montag, 08.04.2024 6 mal



©Photo by Elf-Moondance by Pixabay

## Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 100,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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.

### 1003

Beginn: Montag, 08.01.2024 10 mal

### 1004

Beginn: Montag, 08.04.2024 10 mal



©Photo by Ilona Frey on Unsplash



## Hatha Yoga

Leitung: Marion Fehrmann, Yoga-Lehrerin, Exam. Krankenschwester  
Gebühr: 100,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem und hilft uns unseren Körper und Geist gesund zu erhalten. Durch das stetige Üben der einzelnen Asanas in Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Fantasiereisen lernen wir unseren Körper und uns selbst wieder wahrzunehmen. Yoga ist die Einheit von Körper, Geist und Seele und hilft uns Stress abzubauen und unseren Körper bis ins hohe Alter hin fit zu halten. Das Achten auf den Atem und die bewusste Bewegung unterscheiden die heilende Kraft des Yoga von anderen Sportarten. Yoga stärkt Muskeln, Knochen und Gelenke, dehnt Bänder und Faszien und wirkt positiv auf unsere inneren Organe. Es hilft loszulassen und zu entspannen.

**Mitzubringen:** Eine Matte, eine große Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

### 1005

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 10 mal  
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

### 1006

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 10 mal  
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr

### 1007

Beginn: Dienstag, 02.04.2024 10 mal  
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

### 1008

Beginn: Dienstag, 02.04.2024 10 mal  
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr

## Hatha Yoga

Leitung: Anni Averbeck, Yoga-Lehrerin BDY / EYU, Dipl. Pädagogin  
Gebühr: 120,00 €  
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.

### 1009

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024 12 mal  
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr

### 1010

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024 12 mal  
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr

## Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin  
Gebühr: 100,00 €  
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.

### 1011

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024 10 mal  
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr

### 1012

Beginn: Donnerstag, 04.04.2024 10 mal  
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr

## 1013    **Gesichts- und Kieferyoga**

Leitung:    Monika Bornhorst, Kinderkrankenschwester,  
                  Heilpraktikerin (Homöopathie, TCM)  
Beginn:    Donnerstag, 08.02.2024    6 mal  
Zeit:        Do., 20:15 - 21:45 Uhr  
Gebühr:    96,00 €  
Ort:         Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Über die Jahre entwickeln wir bestimmte Bewegungsmuster und Spannungen im unteren Gesicht, es entstehen Verspannungen im Nacken und Kiefer, ausgelöst z.B. durch Stress oder zu stark ausgedrückte Emotionen. Unser Lebensstil und unsere Erlebnisse zeichnen sich in unserem Gesicht ab, ob wir wollen oder nicht. Wir können etwas tun, um dagegen zu arbeiten.

In Asien weiß man schon lange, dass fernöstliche Methoden gegen alle Alterszeichen der Haut helfen und gleichzeitig auch unsere Nacken- und Kiefermuskulatur entspannen können.

**Kursinhalte:** Yogaübungen für Gesicht & Kiefer, Gesichts- und Lymphmassage, Gua Sha, Schröpfen, Dien Cham, Akupressur, Ernährung, Beauty Foods & Mikronährstoffe, Entspannungsübungen, Energielenkung

## 1014    **Entspannungs-Abend**

Leitung:    Gabriele Kryszon, ausgebildete Astrologin nach DAV  
Beginn:    Freitag, 05.04.2024  
Zeit:        Fr., 17:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr:    29,00 €  
Ort:         Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Lass Deinen Alltag weit hinter Dir!

Atem- und Meditationstechniken sowie Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

Ruhe tanken – einfach mal alles sein lassen – nur sein!

Genieße einen entspannten Abend begleitet von den Schwingungen der Klangschalen.

**Mitzubringen:** Matte, Decke, Kissen und warme Kleidung.

# Atmen und Bewegung - Gesund durch den Alltag (3er Block)

Leitung: Anja Becker, Atempädagogin/therapeutin AFA®,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Gebühr: 36,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

## 1. Termin: ATEM UND BEWEGUNG – DIE VITALE BECKENKRAFT

Das Becken ist unsere Basis, unser Fundament. Schon durch seine Anatomie wird deutlich, dass es sich hier um einen Raum der Stabilität und Kraft handelt. Vermittelt werden an diesem Abend hilfreiche Atem- und Bewegungsübungen zur Anregung unserer vitalen Becken-Kräfte und zur Unterstützung unserer Aufrichtung.

## 2. Termin: ATEM UND BEWEGUNG – WIRBELSÄULE STÄRKEN

An diesem Atem-Abend werden wir uns mit der Wirbelsäule als unsere tragfähige und lebendige Achse des Gesamtorganismus beschäftigen. Über sanfte und schonende Bewegungsabläufe harmonisieren wir Atem und Bewegung, sodass die gesamte Wirbelsäule und Muskulatur aufatmen kann.

## 3. Termin: ATEM UND BEWEGUNG – KIEFER – NACKEN – SCHULTER- ENTSPANNUNG

Kiefer und Nacken sind bei uns oft verspannt. Wir versuchen an diesem Abend aufzuspüren, wie wir in diesem Bereich mit Hilfe von Atem und Bewegung Entspannung erfahren können und welche Haltungsmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen.

### 1015

Beginn: Dienstag, 27.02.2024 3 mal  
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

### 1022

Beginn: Donnerstag, 29.02.2024 3 mal  
Zeit: Do., 10:00 - 11:30 Uhr

*auf  
atmen*

Du darfst alles sein.

## BREATHWALK – WALKEN UND ATMEN IN DER NATUR!

Leitung: Anja Becker, Atempädagogin/therapeutin AFA®,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Beginn: Samstag, 27.04.2024  
Zeit: Sa., 14:00 - 16:15 Uhr  
Gebühr: 16,00 €  
Ort: Parkplatz, Kloster Damme

Frühlingserwachen liegt in der Luft! Überall blüht die Natur auf. Endlich durchatmen! Genau die richtige Zeit für einen erfrischenden Spaziergang, der dich zugleich entschleunigt! Breathwalk nennt sich diese besondere Art des Spaziergehens. Zentrales Thema ist die bewusste Atem-Wahrnehmung, die mit Hilfe von leichten Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur geschult wird. Das stärkt die Atemwege, lockert Verspannungen und unterstützt Selbstregulationsprozesse. Darüber hinaus ist besonders Waldluft reich an Sauerstoff. Dieser wohltuende Breathwalk durch den Wald holt dich aus dem Alltag, lässt Stress-Hormone sinken und stärkt dein Immunsystem.

**Mitzubringen:** gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine Trinkflasche mit Wasser wären von Vorteil

### 1016

Beginn: Samstag, 27.04.2024  
Zeit: Sa., 14:00 - 16:15 Uhr

### 1017

Beginn: Donnerstag, 23.05.2024  
Zeit: Do., 17:00 - 19:15 Uhr



.... FÜR JEDEN ETWAS!

## Tanzen hält jung

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin

Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Ort: Haus Am Ohlkenberg, Ohlkenbergsweg 12 a, 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.

### 1018

Beginn: Dienstag, 09.01.2024 10 mal

### 1019

Beginn: Dienstag, 02.04.2024 10 mal



## **1020 Die 3 flüssigen Säulen für mehr Vitalität & Leistungskraft Vortrag**

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,  
Beginn: Mittwoch, 17.01.2024  
Zeit: Mi., 19:15 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 14,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Im Alter von 40 oder früher spüren viele Menschen die Veränderung ihres Körpers und ihrer Leistungskraft. Doch ob "Zipperlein" oder stärkere Beschwerden. Wir können Einfluss nehmen!

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie täglich etwas dafür tun können, damit es Ihnen in allen Lebensjahren gut geht, Sie gesund und voller Energie sind.

Ob Wassertrinken, Entschlacken oder frisch gemixte Kräutergetränke: Unter dem Motto "Ich bin, was ich denke - und was ich esse" werden Sie neue Blickwinkel erkennen. Bereits kleine Veränderungen haben große Wirkung!

Lassen Sie sich an diesem wegweisenden Abend von einer Ernährungsberaterin mit frisch zubereiteten Gesundheitsgetränken verwöhnen und inspirieren.

## **1021 Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen im Frühjahr**

Leitung: Hilke Schick  
Beginn: Samstag, 13.04.2024  
Zeit: Sa., 09:30 - 12:30 Uhr  
Gebühr: 25,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Regional, günstig, hochwertig und naturbelassen - das sind Wünsche der Verbraucher, denen bei Anbau im hauseigenen Garten oder bei der Nutzung von Wildpflanzen entsprochen werden können. Doch was wächst wann und wo? Wofür ist es nützlich und gibt es Verwechslungsmöglichkeiten?

In diesem Grundlagenkurs wollen wir Kräuter und Wildpflanzen näher betrachten, altes Volkswissen mit neuen Forschungserkenntnissen verknüpfen und sinnvolle Rezepturen für Küche, Kosmetik und Gesundheit erproben.

Mit einem Snack und ersten Produkten beenden wir den Kurs.

## **2. Halbjahr 2024:**

### **Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen im Sommer**

Beginn: Sa. 10.08.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

### **Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen im Herbst**

Beginn: Sa. 28.09.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

# 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    Mit Spielen kommunikative Kompetenzen fördern und fit für den Alltag bleiben**

**Leitung: Pastorin W. Range, Tel.: 906690, Margot Escher, Tel.: 1466**

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

## **1104    Frauentreff**

**Leitung: Ursula Pohlschneider, Steinbrink 9, Tel.: 3842**

**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 Ursula Pohlschneider.



# **Rat und Tat**

## **Seniorenbüro Stadt Damme**

**Geöffnet jeden Donnerstag  
von 10:00 bis 12:00 Uhr**

**Rathaus Damme,  
Zimmer 14 (im Untergeschoß)  
Mühlenstraße 18  
49401 Damme**

**Tel. 05491 662-14**

**E-Mail: [seniorenbuero@damme.de](mailto:seniorenbuero@damme.de)**

Die ehrenamtlichen Helfer des Seniorenbüros möchten den älteren Mitbürgern und deren Angehörigen mit Rat + Tat zur Seite stehen. Eingerichtet von der Stadt Damme zum Wohle aller Senioren der Stadt.

Sie haben Fragen? Suchen Sie ein persönliches Gespräch?  
Schauen Sie bei uns vorbei, oder Sie rufen uns an und  
wir schauen bei Ihnen vorbei.

### Ehrenamtlicher Sprecher:

Herr Bernard Reinken, Tel.: 05491 7973 (privat)

### Kontakt über die Stadtverwaltung:

Tel.: 05491 662-0

**Sie haben Interesse? Sie möchten uns unterstützen?**  
Ihre Mitarbeit ist jederzeit willkommen

**Bitte sprechen Sie uns an!**

# SENIORENVERANSTALTUNGEN

## 1201 Tanzen macht Spaß

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin

Beginn: Montag, 08.01.2024 13 mal

Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 30,00 € **pro Halbjahr**

Ort: Grundschule Damme, Grüner Weg 3, Damme

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.



## Senioren­gemeinschaft St. Viktor

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

**Leitung: Johannes Malik, Steinfelder Str. 2, Damme, Telefon: 5100**

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.

**1202 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1203 Senioren­kreis zu religiösen Fragen**

**1204 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

**1205 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1206 Senioren­kreis zu religiösen Fragen**

**1207 Arbeitskreis Senioren**

## Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

**Leitung: Pastorin Wiebke Range, Tel.: 05491 906690**

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

**1208 ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1209 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen**

**1210 ev. Mittwochstreff Senioren**

# VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

**Anmeldungen werden in der Geschäftsstelle in Damme, Tel.: 05491 90639-0 entgegengenommen.**

## Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

### 1601

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

### 1602

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

## Krabbelgruppe

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin  
Ort: Pfarrheim Holdorf, Ostring 30

In dieser Spielgruppe treffen sich **14täglich** Mütter mit ihren Kindern im Vorkindergartenalter. Sie lernen neue Spiele und Lieder, üben sich in verschiedenen Basteltechniken, machen gemeinsame Naturerfahrungen 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, Tel. 05492 92685-16**

### 1603 Kinder unter 8 Monate

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

### 1604 Kinder über 8 Monate

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

- Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen
- Fortbildung und Austausch
- Vermittlung geeigneter Kindertagespflegepersonen
- Beratung der Kindertagespflegeverhältnisse



Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0  
E-Mail: [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)  
Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)

## Senioren­gemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Die Senioren­gemeinschaft 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.

**1605    Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1606    Senioren­kreis zu religiösen Fragen**

**1607    Arbeitskreis Senioren**

## Senioren­gemeinschaft St. Barbara Handorf-Langenberg

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

**Leitung: Annegret Stärk, Steinfelder Damm 59, 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.**

**1608    Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1609    Senioren­kreis zu religiösen Fragen**

**1610    Arbeitskreis Senioren**

# VERANSTALTUNGEN IN STEINFELD

**Anmeldungen werden in der Geschäftsstelle in Damme, Tel.: 05491 90639-0 entgegengenommen.**

## **1701 Steinfelder Präventionsrat**

**Leander Kuper, Dammer Straße 57**

**Helga Sterzenbach, Bettina-von-Arnim-Straße 6**

**Mareike Kuper, Dammer Straße 13**

**Petra Burwinkel, Hufeisenstraße 2**

**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.**

- **Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Kindertagespflegepersonen**
- **Beratung der Kindertagespflegeverhältnisse**



**Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0**  
**E-Mail: [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)**

## **Kurs-Nr.: 1702 - 1729**

**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.

### **Krabbelgruppe**

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin Holdorf / Steinfeld

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 und vieles mehr. Neben dem Spiel der Kinder, haben die Eltern die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und sich über Erziehungsfragen auszutauschen.

**Weitere Infos erteilt Frau Ursula Peters, Tel. 05492 92685-16**

**1730 Gruppe 1**

**1731 Gruppe 2**

**1732 Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion**

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin

Termine: werden bekannt gegeben

Ort: Altes Pastorat, Pastor-Schlichting-Straße 4, Steinfeld

**1733 Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion**

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin

Termine: werden bekannt gegeben

Ort: Maximilian-Kolbe-Haus, Mühlen

## Frauengemeinschaft Steinfeld KFD

**Ansprechpartnerin: Mechthild Rohe, Moorkamp 36, 49439 Steinfeld**

Jeden **ersten Dienstag 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.

**1734 Arbeitskreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1735 Arbeitskreis zu religiösen Fragen**

**1736 Arbeitskreis für Frauen**

## Senioren-gemeinschaft Mühlen

**Ansprechpartnerin: Ulla van Koten, Glockenheide 20, 49439 Mühlen**

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.

**1737 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1738 Seniorenkreis zu religiösen Fragen**

**1739 Arbeitskreis Senioren**

- **Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Kindertagespflegepersonen**
- **Beratung der Kindertagespflegeverhältnisse**



**Netzwerk Kindertagespflege**  
im Südkreis Vechta

**Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0**  
**E-Mail: [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)**



# VERANSTALTUNGEN IN NEUENKIRCHEN-VÖRDEN

**Anmeldungen werden in der Geschäftsstelle in Damme, Tel.: 05491 90639-0 entgegengenommen.**

## **1801    Ökumenischer Eltern-Kind-Kreis / Krabbelgruppe**

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

Ort:             Lutherhaus, Große Hinterstr. 13, Neuenkirchen-Vörden

Infos erteilt die ev. luth. Kirchengemeinde St. Christophorus, Tel: 05495 479

## **Hatha Yoga**

Leitung:    Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr:    100,00 €

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.

## **1802**

Beginn:    Dienstag, 09.01.2024    10 mal

Zeit:            Di., 18:30 - 20:00 Uhr

## **1803**

Beginn:    Dienstag, 09.01.2024    10 mal

Zeit:            Di., 20:00 - 21:30 Uhr

## **1804**

Beginn:    Dienstag, 09.04.2024    10 mal

Zeit:            Di., 18:30 - 20:00 Uhr

## **1805**

Beginn:    Dienstag, 09.04.2024    10 mal

Zeit:            Di., 20:00 - 21:30 Uhr

# 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.**

**1806    Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1807    Seniorenkreis zu religiösen Fragen**

**1808    Arbeitskreis Senioren**

- **Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Kindertagespflegepersonen**
- **Beratung der Kindertagespflegeverhältnisse**



**Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0**  
**E-Mail: [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)**