



Bildungswerk Dammer Berge e.V.

Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden

Programmheft

2024

Herbst / Winter

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Gesellschaft / Politik	6
Theologie / Erziehung / Psychologie	13
Eltern- und Familienbildung	15
Klosterseminare	30
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	35
Sprachen	38
Kreatives Gestalten	39
Gesund und fit	41
Frauenkreise	51
Seniorenveranstaltungen	53
Veranstaltungen in Holdorf	55
Veranstaltungen in Steinfeld	57
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	60

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
Internet: 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)



Insa Born
(Pädagogische Leitung)



Andrea Platen
(Verwaltungsleitung)



Bettina Schlarman
(Verwaltung)



Nina Hespos
(Verwaltung)



Milka Budde
(Abenddienst u. 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 Heiner Zumdohme, Kirchplatz 15, 49401 Damme

Vertreterin der evangelischen Kirchengemeinden:

Wird demnächst neu besetzt

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

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.**

*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

102 Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 10.09.2024
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, 29.10.2024
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.

104 Testamentsgestaltung zugunsten von beeinträchtigten Erben (Behinderten- und Bedürftigentestament)

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 26.11.2024
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

Pfarrer 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

Pater Rijo John Muttathil

Kirchplatz 19, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-32
r.john@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
kfbeh1@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

Mara Timmermann

Pastorale Mitarbeiterin
Kirchplatz 18, 49401 Damme
Tel.: 05491 9089-062
m.Timmermann@st-viktor-damme.de



Zum guten Hirten
Evangelische Kirche Damme
Schützenstraße 4
49401 Damme

Pastor Tim Rathjen

Pfarrbüro:

Frau **Anke Manthey**,

Frau **Petra Reinhold**

Tel.: 05491 2111 Fax: 05491 2399

Mail: kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de

dienstags 09.00 – 11.30 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 Sprachimpulse "Am Anfang war das Wort..."

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Dienstag, 03.12.2024
Zeit: Di., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Was für eine große Bedeutung hat also das Wort, wenn am Anfang das Wort war? Worte haben eine starke Wirkung.

Das Loslassen bestimmter Worte, die Verwendung anderer energiereicherer Worte und Formulierungen hat Einfluss auf jede Persönlichkeit und damit auf den Lebensablauf, das Umfeld, im Beruf und in der Freizeit.

Wenn Sie z. B. häufig Wörter wie „müssen“ oder „schnell“ oder „mal eben“ verwenden, werden immer wieder Situationen in Ihr Leben kommen, in denen Sie „schnell“ handeln „müssen“. Lassen Sie sich von der Sprachimpulsgeberin Dorit Sabine Beutel für Ihre Sprache sensibilisieren. Denn: „Du bist, wie oder was du sprichst.“

Mitzubringen: Schreibutensilien

203 Technik des Handpuppenspiels

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 10.08.2024
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
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

BellyBasics® Elternvorbereitungskurs

(ab der 12 Schwangerschaftswoche)

Leitung: Julia Bornhorst, Referentin für BabySteps®
Zeit: Mi., 18:30 - 19:45 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

205

Beginn: Mittwoch, 07.08.2024 6 mal

206

Beginn: Mittwoch, 25.09.2024 6 mal

BellyBasics® ist eine wunderbare Ergänzung zu eurem Geburtsvorbereitungskurs. Ihr erhaltet viele weitere Informationen für die Schwangerschaft, eine selbstbestimmte Geburt, ein entspanntes Wochenbett und die Babyzeit.

In den 6 Kursstunden mit jeweils 75 Minuten erhaltet ihr Informationen zu folgenden Themen und könnt euch mit anderen Gleichgesinnten austauschen:

Schwangerschaft & Geburt:

- Das Tragetuch in der Schwangerschaft als Erleichterung im Alltag
- positive Einstimmung auf die Geburt durch Affirmationen
- Erstausrüstung und Kliniktasche - was brauche ich wirklich?
- Kriterien bei der Wahl des Geburtsortes
- selbstbestimmte Geburt, was ist das eigentlich?
- Sinn oder Unsinn von Geburtsplänen
- aktive Unterstützung des Partners bei der Geburt, u.a. mit Hilfe von Rebozo-Techniken
- Unterhaltsame und verständliche Erklärungen rund um die Schwangerschaft und Geburt

...

Wochenbett & Babyzeit:

- wie gestalte ich mir ein entspanntes Wochenbett?
- wie kommunizieren Babys und was will mein Baby mir sagen?
- Milch – Stillen oder Fläschchen?
- Kinderwagen und Babytrage. Was passt zu mir und was gibt es zu beachten?
- die sichere Schlafumgebung zur SIDS-Prävention und warum der Babyschlaf so herausfordernd sein kann.
- Wie halte ich ein Baby, wie nehme ich es auf und wie lege ich es ab, um es gleichzeitig in seiner Bewegungsentwicklung zu unterstützen?
- Säuglingspflege – welche Kleidung und Kosmetikartikel braucht mein Baby und wie gestalte ich die tägliche Körperpflege?

Der Kurs ist bindungs- und bedürfnisorientiert. Egal, ob ihr mit eurem Partner, eurer Partnerin oder alleine kommt, ob ihr eine Hausgeburt oder einen Kaiserschnitt plant, ob ihr stillen oder das Fläschchen geben möchtet – ihr seid herzlich willkommen!

Der BellyBasics® Kurs kann ab der 12. Schwangerschaftswoche besucht werden. Ihr könnt alleine oder zu zweit – mit dem anderen Elternteil oder eurer Geburtsbegleitung – teilnehmen.

Am dritten Termin gerne mit einer Begleitperson zur Einübung der Rebozo-Techniken.



©_by_Tim Bish auf Unsplash

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!

207 Geburtsmonate: Dez 23 und Jan 24)

Beginn: Donnerstag, 18.07.2024 8 mal
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr

208

Beginn: Montag, 22.07.2024 8 mal
Zeit: Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

209

Beginn: Montag, 22.07.2024 8 mal
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr

210

Beginn: Donnerstag, 22.08.2024 8 mal
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr

211

Beginn: Montag, 23.09.2024 8 mal
Zeit: Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

212

Beginn: Montag, 23.09.2024 8 mal
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr

213

Beginn: Donnerstag, 26.09.2024 8 mal
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr

214 **Waldspielgruppe** (ab 16 Monaten bis 4 Jahren)

Leitung: Julia Seefeldt, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung
Beginn: Dienstag, 13.08.2024 6 mal
Zeit: Di., 15:30 - 17:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Ort: Parkplatz des ehem. Kloster Damme, Benediktstr. 19

Im Wald kann nicht nur die Motorik des Kindes sondern auch die Konzentration und Abwehrkräfte gefördert werden. Was gibt es da nicht alles: weichen Laubboden, beinstellende Wurzeln, gefällte Bäume zum Balancieren.

Neben der Herausforderung des Waldes steht jede Woche ein Angebot wie mit Naturmaterialien basteln, Waldkugelbahn, Waldxylophon, Rindenboote bauen und vieles mehr auf dem Programm.

Ziele:

- Auszeit vom Alltag
- Bewegen, erkunden, spielen, singen
- Kinder und Kinder / Kontakt zu anderen Eltern
- Immunsystem stärken
- Draußen spielen anregen



© Foto: Laura Ohlman 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

215 Kindertagespflege - ein Berufsfeld für mich?

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Freitag, 20.09.2024

Zeit: Fr., 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: kostenlos

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Kindertagespflege ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungslandschaft für Kinder von 0 bis einschließlich 13 Jahren. Die Stärken der Kindertagespflege liegen in der familiennahen und flexiblen Betreuung insbesondere von Kindern unter 3 Jahren. Diese Veranstaltung für angehende Kindertagespflegepersonen bietet die Gelegenheit, sich über ein sehr vielfältiges und verantwortungsvolles Aufgabenfeld zu informieren.

Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Kurs „Qualifizierung in der Kindertagespflege“ wird inhaltlich vorgestellt. Dieser entspricht den gesetzlichen Anforderungen und der Satzung des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der 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.“.

Beginn der Qualifizierung wird noch bekanntgegeben!

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.

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, 07.08.2024;
10:00 - 12:00 Uhr plus 14:00 - 16:00 Uhr
und an den darauffolgenden Tagen***

216-01 Bauwagen – ein mobiler Lernstandort

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Donnerstag, 05.09.2024
Zeit: Do., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur KTPP aus dem Südkreis
Ort: hintere Grünfläche - ehem. Kloster Damme, Benediktstr. 19

Seit 2020 gibt es das Projekt „Mobiler Lernstandort“. Die Anschaffung und Ausstattung eines Bauwagens, der den Zugang zur Natur- und Waldpädagogik ermöglicht, wurde durch das LEADER-Programm der Europäischen Union und der Südkreiskommunen unterstützt.

Nun kommt der Bauwagen zum Netzwerk Kindertagespflege und steht unseren Kindertagespflegepersonen und deren Tageskindern zur Verfügung.

Der Bauwagen als mobiler Lernstandort bietet Gelegenheit, die faszinierende Welt der Natur mit den vielfältigen Lernmöglichkeiten näher zu bringen und den Wald zu erforschen. Wir werden darüber sprechen, warum es für die Entwicklung der Kinder wichtig ist, die Natur zu erkunden.

Ausgestattet ist der Bauwagen mit vielen Ausrüstungsgegenständen wie Mikroskope, Kescher, Werkzeuge u.v.m., die für einen Tag im Wald benötigt werden. Es gibt im Wagen darüber hinaus auch einen kleinen Tisch mit Hockern, eine Spüle und jede Menge Staufächer mit interessanten Utensilien.

Wir laden herzlich zum Einführungsabend ein, um in den darauffolgenden Tagen den Bauwagen mit den Tageskindern zu erkunden. (Modul 12, 13 o. 14)

Wichtig: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

216-02 Trauerbegleitung bei Kindern – „Ist Opa jetzt im Himmel?“

Leitung: Christine Gerdes, Pastoralreferentin im pastoralen Raum Damme
Beginn: Dienstag, 05.11.2024
Zeit: Di., 18:00 - 20:15 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur KTRP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Jeder kennt sie, niemand mag sie - die Trauer. Kinder fragen nach dem Tod. Und oft fehlen uns die Antworten. Gerade bei Kindern spielt die Trauer eine ganz spezielle Rolle in der Entwicklung. Kinder trauern anders.

- Wie erleben Kinder Abschied und Tod?
- Welche Vorstellungen haben sie vom Tod?
- Wie können Erwachsene mit Kindern über das Thema Abschied und Tod sprechen?

Gemeinsam mit den Pastoralreferentinnen Christine Gerdes und Ursula Peters wollen wir uns diesen Fragen nähern und Antworten finden. Sie zeigen uns verschiedene Wege einer liebevollen Begleitung eines trauernden Kindes auf, unterstützend mit Bildbüchern und anderen geeigneten Materialien. (Modul 10 o. 14)

216-03 Auf der Suche nach dem Weihnachtsstern

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
Zeit: Mi., 18:00 - 20:15 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur KTRP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Na nu? Wo ist der Weihnachtsstern geblieben? Gerade vor Weihnachten ist der Wegweiser nicht zu finden. Wo ist er hin? Nun liegt es an euch. Eure Cleverness, Geschicklichkeit und Kreativität sind gefragt. Wir laden euch ein, gemeinsam an verschiedenen Stationen, Aufgaben und Probleme zu beheben, um das Weihnachtsfest zu retten. Freut euch auf einen gemütlichen Austausch und helft uns dabei, den Stern wieder strahlend schön am Himmel leuchten zu sehen. (Modul 12)

Mitzubringen: wie in den letzten Jahren Nüsse, Plätzchen, Mandarinen...



© Foto Jonathan Chng auf Unsplash

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. Außerdem werden Neuerungen und Informationen zur Kindertagespflege ausgetauscht. (Modul 3,5)

Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung KTP

Gebühr: kostenlos - NUR KTHP aus Damme, Holdorf oder in den Gemeinden tätige

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

217-1a

Termin: Dienstag, 13.08.2024

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

217-1b

Termin: Mittwoch, 06.11.2024

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

Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege

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

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

217-2a

Termin: Donnerstag, 15.08.2024

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

217-2b

Termin: Donnerstag, 07.11.2024

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

Fortbildungstreff in Steinfeld

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Gebühr: kostenlos - NUR KTPP aus Steinfeld, Holdorf oder in den
Gemeinden tätige
Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13, Steinfeld

217-3a

Termin: Dienstag, 27.08.2024
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

217-3b

Termin: Dienstag, 12.11.2024
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

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



©Photo by Ben Wicks on Unsplash

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

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege
Termine: Mo., 26.08.2024; Mo., 23.09.2024; Mo., 28.10.2024; Mo., 25.11.2024
Zeit: Mo., 18:00 - 20:15 Uhr
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)

219 Fortbildungstreffen Großtagespflege

Leitung: Fachberaterinnen 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 10. bis 14.06.2024 ab 9:00 Uhr***

220-01 Damit Sprache verständlich wird

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

Beginn: Donnerstag, 22.08.2024

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Kurs werden wichtige Voraussetzungen für den Spracherwerb näher beleuchtet. Wie wichtig ist die Entwicklung der Hörfähigkeit, die Bedeutung der Mundmotorik für das Essverhalten aber auch für die Lautentwicklung? Dabei gehen wir auf mögliche Stolpersteine bei der Entwicklung ein und klären gemeinsam, was zur Förderung im Alltag gehört und ab wann eine medizinische Abklärung und logopädische Therapie sinnvoll sein kann.

Auch praktische Spielideen (Hör- und Lauschspiele, mundmotorischen Spiele sowie gezielte Strategien zur Unterstützung der kindlichen Sprachentwicklung) werden vorgestellt, erläutert und erprobt. (Modul 13)

220-02 Partizipation in der KTP – „Gebt den Kindern das Kommando...“

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

Beginn: Samstag, 21.09.2024

Zeit: Sa., 09:00 - 13:45 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Wenn wir Mitspracherecht 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. (Modul 3)

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?

220-03 Versicherungen in der Kindertagespflege – ein notwendiges Übel?

Leitung: Ralf Kache, GKL-Versicherungsmakler

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

Zeit: Di., 18:30 - 20:45 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Kurs werden Grundlagen der Haftpflichtversicherung und Schadenersatzansprüche näher beleuchtet. Es wird der Frage nachgegangen, welche Versicherungen wirklich benötigt werden.

Auch aktuelle Fragen zur Sozialversicherung werden thematisiert. (Modul 5)

220-04 Adulthood in the Daycare: Power Structures Recognize and Break

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

Beginn: Samstag, 16.11.2024

Zeit: Sa., 09:00 - 13:45 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In dieser Fortbildung laden wir alle ein, einen kritischen Blick auf die unsichtbaren Machtstrukturen in der Kinderbetreuung zu werfen.

Jede von uns hat im Leben bereits Erfahrungen mit Adulthood gemacht. Wer kennt nicht Sätze wie "Weil ich es sage!", "Dafür bist du noch zu klein!" oder "Wenn der Kuchen redet..."? Und vielleicht ist uns einer dieser Sätze auch schon mal selbst über die Lippen gerutscht.

In unserem Seminar untersuchen wir die Bedeutung von Adulthood und seine Auswirkungen auf unser tägliches Handeln und Denken. Wir stellen uns die Frage: Sind wir wirklich mächtig oder machtvoll in unserem Alltag? Gemeinsam hinterfragen wir, was Macht eigentlich bedeutet und wie sich Adulthood schon bei den Kleinsten auswirkt.

Durch Bewusstsein und Reflexion möchten wir gemeinsam Wege finden, um adultistische und machtvolle Strukturen zu erkennen und zu verändern. Diese Fortbildung soll Werkzeuge an die Hand geben, um eine respektvollere und gleichberechtigte Betreuungspraxis zu fördern. (Modul 3)

220-05 Accompanying Learning Group Building Qualification (South Circle, Dinklage)

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege

Termine: Di. 20.08.2024; Di. 22.10.2024; Di. 26.11.2024

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



©_by_birgitH_pixelio.de

KLOSTERSEMINARE

WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

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>.

307 Herz Qi Gong - Wochenende "Jeder Baum hat eine Wurzel, jeder Fluss hat eine Quelle"

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qi-Gong-Lehrer
Beginn: Freitag, 25.10.2024, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 27.10.2024, 13:00 Uhr
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.



© Hans Martin Lorentzen

**308 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, 18.11.2024, 14:00 Uhr
Ende: Freitag, 22.11.2024, 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

"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.

309 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) 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 Schlarmann, 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 Tastschreiben am PC für Schüler/innen ab der 6. Klasse

Leitung: Annelore Arnold

Termine: Freitag, 20.09.2024, Samstag, 21.09.2024
Freitag, 27.09.2024, Samstag, 28.09.2024

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



WEITER mit BILDUNG

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

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

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
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!

Beim 1. Kurstermin setzen wir uns mit den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

Beim 2. Kurstermin 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 Kamerakauf, 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.

502

Termine: Montag, 23.09.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Freitag, 27.09.2024, 14:00 – 18:15 Uhr

503

Termine: Dienstag, 19.11.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 14:15 Uhr



© Foto: Gundolf Renze



© Foto: Gundolf Renze

504 Fotobuch kreativ gestalten

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Beginn: Donnerstag, 28.11.2024 2 mal

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

Gebühr: 51,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub oder als Geschenk – Fotobücher werden immer beliebter.

Mit Hilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareinstallation über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen stehen eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Cliparts, Masken etc. Fotos - wie auch eigene Texte - können dank verschiedener Tools und Effekte professionell bearbeitet werden. Nebenbei erhalten Sie viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbänden, Papiersorten.

Der Kurs enthält einen Gutschein von CEWE für ein Fotoprodukt im Wert von 15,00 Euro!

Voraussetzungen: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC

Sprachen

Deutsch-Sprachkurse

Gebühr: kostenlos

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Verstehen, sprechen und schreiben Sie kein oder nur sehr wenig Deutsch?

Dann lernen Sie die Grundzüge der deutschen Sprache in unserem Deutsch-Sprachkurs kennen!

**Gefördert durch
das Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur**

701 für geflüchtete Frauen aus der Ukraine

Leitung: Lisa Winter

Beginn: Dienstag, 13.08.2024 40 mal

Zeit: Di., Mi., Fr., 08:10 - 12:25 Uhr

702 für Geflüchtete

Leitung: Svetlana Abels

Beginn: Dienstag, 13.08.2024 19 mal

Zeit: Di., Do., 14:30 - 17:45 Uhr

703 für geflüchtete Frauen

Leitung: Svetlana Abels

Beginn: Mittwoch, 14.08.2024 20 mal

Zeit: Mi., Fr., 08:30 - 11:45 Uhr

704 Intensivkurs für Anfänger für Geflüchtete aus der Ukraine

Leitung: Tamara Petrovic

Beginn: Montag, 16.09.2024 14 mal

Zeit: Mo., Do., 09:00 - 12:15 Uhr

Kreatives Gestalten

801 Literaturkreis

Leitung: Gisela Mustermann-Fiedler, Erwachsenenbildnerin
Beginn: Donnerstag, 08.08.2024 4 mal
Zeit: Do., 15:00 - 17:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Der Literaturkreis richtet sich an Personen, die gerne lesen und das Gelesene in Gesprächen über Eindrücke, Gedanken, Fragen und Hintergründe vertiefen möchten. In gemütlicher Atmosphäre teilen wir Buchinhalte mit eigenen Perspektiven. Wir lesen Romane, Kurzgeschichten und Biografien. Am ersten Termin im August wird der Roman „22 Bahnen“ von Caroline Wahl besprochen. Die Auswahl der folgenden Bücher wird im Einvernehmen der Gruppe entschieden.

Kreatives Schreiben - Über den Baum des Lebens schreiben

Leitung: Gisela Mustermann-Fiedler, Erwachsenenbildnerin
Zeit: Sa., 14:00 - 17:30 Uhr
Gebühr: 19,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wie schreibe ich über mein Leben? Wer bin ich? Welche Geschichten möchte ich aufschreiben?

Mithilfe kreativer Methoden verfassen wir kurze Texte, die wir untereinander teilen. Da wir uns auch von der fantastischen Natur des Geländes inspirieren lassen, ist entsprechende Kleidung sinnvoll.

1. Termin: Ende August ist Fruchtezeit, wir sortieren Erlebnisse und Erfahrungen. Reife Lebensfrüchte drücken wir in unterschiedlichen Textformen aus.

2. Termin: Mitte November bereiten wir den Winter vor, lassen die „Papierblätter“ los, kehren in uns ein und beschäftigen uns mit unseren Wurzeln und Visionen.

Egal, ob Sie Anfänger:in sind oder zu den fortgeschrittenen Schreibenden gehören, Voraussetzung ist die Freude, aus dem Leben zu erzählen, mit Wörtern und Sätzen zu experimentieren und die Ergebnisse in der Gruppe zu teilen.

802 Fruchtezeit

Beginn: Samstag, 31.08.2024

803 Winterzeit

Beginn: Samstag, 16.11.2024

804 Die Maschenmacher

Leitung: Thea Willenbrink

Beginn: Freitag, 06.09.2024 4 mal

Zeit: Fr., 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Ort: Kleines Kaufhaus, Große Straße 33, Damme

Du bist 12 Jahre oder älter und hast Garn, Wolle und coole Handarbeitsideen? Dann komm zu uns!

Anmeldung nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Dich!



© Foto: Giulia Bertelli auf 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, 12.08.2024 6 mal

1002

Beginn: Montag, 21.10.2024 6 mal



©Photo by Elf-Moondance by Pixabay

Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
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 tiefsitzende 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, 29.07.2024 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1004

Beginn: Montag, 21.10.2024 8 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1005

Beginn: Freitag, 02.08.2024 10 mal
Zeit: Fr., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1006

Beginn: Freitag, 08.11.2024 6 mal
Zeit: Fr., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €

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.

1007

Beginn: Dienstag, 17.09.2024 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

1008

Beginn: Dienstag, 17.09.2024 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr



©Photo by Ilona Frey on Unsplash

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, 02.10.2024 12 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr

1010

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024 12 mal
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr

1011 Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin
Beginn: Donnerstag, 22.08.2024 12 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 120,00 €
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.

1012 Gesichts- und Kieferyoga

Leitung: Monika Bornhorst, Kinderkrankenschwester,
Heilpraktikerin (Homöopathie, TCM)
Beginn: Donnerstag, 24.10.2024 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

Mitzubringen: Kosmetik-Spiegel / Handspiegel

1013 Bewegungsgruppe Sturzprävention

Leitung: Julia Seefeldt, Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung
Beginn: Mittwoch, 07.08.2024 8 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 09:45 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Über 50 Prozent der Krankenhauseinweisungen der Generation 65 plus sind sturzbedingt und oft mit schweren Folgen verbunden. Im Alter steigt das Sturzrisiko und auch die Angst vor schweren Stürzen an.

Die beste Prävention ist Bewegung in einem geführten Kurs unter Anleitung.

Ziel ist es, die Lebensqualität im Alter zu wahren, sodass Sie lange autark und selbstständig sind. Wichtig für die Sturzprophylaxe sind die Förderung von Kraft und Gleichgewicht sowie der Erhalt der psycho-sozialen und kognitiven Kompetenzen. In der gemeinsamen Runde werden wir Übungen zum Erhalt dieser Fähigkeiten absolvieren und mit Spaß und Freude Ihre Selbstständigkeit fördern.

Natürliche Hilfsmittel bei Kinderkrankheiten und kleine Erste-Hilfe-Tipps

Leitung: Julia Seefeldt, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Eltern-Kind-Kursleitung
Gebühr: 25,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ob Husten, Schnupfen, Zahnen oder wunder Po: Möchtest du dein Kind auf natürliche Weise beim Genesen unterstützen, weißt aber nicht wie und möchtest erfahren, welche Hausmittel für Säuglinge und kleine Kinder geeignet sind?

Ein Vormittag für Familien, die ihr Kind mit bewährten Hausmitteln gut begleiten möchten, wenn es krank ist oder Beschwerden hat. In diesem Workshop erhältst du Tipps zur Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenscherzen, Bauchschmerzen, wundem Po und Zahnen aus der Naturheilkunde und Homöopathie. Des Weiteren besprechen wir kleine Erste Hilfe Maßnahmen zum Thema (Wundversorgung / Zahnverletzungen / Nasenbluten / uvm.)

Abgerundet wird das Ganze mit anschaulichen Übungen und netten Gesprächen. Die Hausmittel und ihre Anwendung werden an einer Puppe gezeigt, damit du die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen Patienten bekommst.

1014

Beginn: Samstag, 07.09.2024
Zeit: Sa., 09:00 - 11:30 Uhr

1015

Beginn: Samstag, 26.10.2024
Zeit: Sa., 09:00 - 11:30 Uhr



© Foto: Kristine Wook auf Unsplash

1016 Waldbaden im herbstlichen Bexaddetal

Leitung: Iris Kluge

Beginn: Samstag, 19.10.2024

Zeit: Sa., 14:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: Parkplatz beim ehem. Kloster Damme, Benediktstr. 19

Beim Waldbaden – vom japanischen Wort „Shinrin Yoku“ abgeleitet - tauchen wir achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein und erfahren die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Die Farbenpracht der Blätter von gelb bis orange und feurig rot, das Rascheln des Laubes unter unseren Füßen, wärmende Sonnenstrahlen, der Geruch der Erde bei feuchter Witterung – all dieses berührt unsere Sinne.

Wir schlendern durch den Wald und erleben ihn mit Hilfe unseres Tastsinns. Achtsamkeitsübungen wie das bewusste Einatmen der frischen Waldluft sowie einer Meditation lässt uns entspannen und macht das Waldbaden für Sie zu einem intensiven Erlebnis. Am Kraftort des Waldlabyrinths entlässt Sie am Ende eine wärmende Teezeremonie gestärkt in den Alltag.

Teilnehmervoraussetzungen:

für Erwachsene mit guter Trittsicherheit (wir sind auf Forstwegen, Waldpfaden und leichten Steigungen unterwegs) – Wegstrecke ca. 2,5 km

Mitzubringen:

gutes Schuhwerk, bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung (gerne etwas wärmer, da wir langsam unterwegs sind), Sitzkissen, ggf. Getränk

Der Kurs findet bei jedem Wetter, außer bei Starkregen, Gewitter und Sturm statt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.



.... FÜR JEDEN ETWAS!

Nutzung von Kräutern u Wildpflanzen

Leitung: Hilke Schick
Beginn: Samstag, 10.08.2024
Zeit: Sa., 09:30 - 12:30 Uhr
Gebühr: 25,00 € zzgl. 5,-€ Materialkosten an Dozentin
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.

1017 im Sommer

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

1018 im Herbst

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



© Foto: Bettina Schlarmann

1019 Die 3 flüssigen Säulen für mehr Leistungskraft & Vitalität

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Montag, 28.10.2024
Zeit: Mo., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 €
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 (keine Smoothies): 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.

1020 Hülsenfrüchte - unscheinbare Kraftpakete

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Mittwoch, 06.11.2024
Zeit: Mi., 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 27,00 €
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17, Damme

Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen sind nährstoffreich und bieten reichlich Abwechslungsmöglichkeiten in jeder Küche. Hülsenfrüchte waren früher ein „Arme-Leute-Essen“, inzwischen kommen sie immer häufiger auf den Tisch, weil sie nährstoffreich sind und besonders viel Eiweiß enthalten.

Lernen Sie an diesem Abend leckere Gerichte wie z. B. Kichererbsencurry, Linsenpüree mit Gemüse, scharfe Bohnensuppe kennen, so dass Sie leicht einen kulinarisch überzeugenden „Veggie-Tag“ einlegen können. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Zubereitung, Garzeit, Verdauung und den Gesundheitswert verschiedener Hülsenfrüchte.

Mitzubringen: Schreibutensilien

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.

1021

Beginn: Dienstag, 16.07.2024 10 mal

1022

Beginn: Dienstag, 01.10.2024 10 mal



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

Ansprechpartnerin: Margot Escher, Tel.: 1466

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

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**

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, 05.08.2024 12 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 Mittwochs-/ Donnerstagstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

An **jedem zweiten Mittwoch bzw. letzten Donnerstag 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

1211 ev. Donnerstagstreff 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
Internet: www.bw-dammer-berge.de

Senioren­gemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Silvia Boye

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
Internet: 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**



Bildungswerk Dammer Berge e.V.
Netzwerk Kindertagespflege
im Südkreis Vechta

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

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 tiefsitzende 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, 30.07.2024 10 mal

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

Gebühr: 100,00 €

1803

Beginn: Dienstag, 30.07.2024 10 mal

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

Gebühr: 100,00 €

1804

Beginn: Dienstag, 22.10.2024 8 mal
Zeit: Di., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1805

Beginn: Dienstag, 22.10.2024 8 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1806

Beginn: Donnerstag, 01.08.2024 10 mal
Zeit: Do., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1807

Beginn: Donnerstag, 01.08.2024 10 mal
Zeit: Do., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1808

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024 6 mal
Zeit: Do., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €

1809

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024 6 mal
Zeit: Do., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €



© Photo: Jay Castor on Unsplash

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.

1810 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1811 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1812 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
Internet: www.bw-dammer-berge.de