



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Dammer Berge e.V.

Programmheft

2025

Frühjahr / Sommer

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Gesellschaft / Politik	8
Theologie / Erziehung / Psychologie	15
Eltern- und Familienbildung	17
Kindertagespflege	23
Klosterseminare	34
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	41
Kreatives Gestalten	45
Gesund und fit	46
Frauenkreise	52
Seniorenveranstaltungen	54
Veranstaltungen in Holdorf	56
Veranstaltungen in Steinfeld	58
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	61

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 Vechta zusammen.
4. Die Gemeinnützigkeit nach dem Steuerrecht ist gegeben.
5. Die Veranstaltungen des Bildungswerkes Dammer Berge e. V. stehen jedermann offen.

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

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

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

Geschäftszeiten:

Montag bis 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:



Andrea Platen
(Verwaltungsleitung)



Annette Kröger
(Gesamtleitung / Vorstand
Ludgerus-Werk e.V. Lohne)



Bettina Schlarmann
(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, Damme

Zweiter Vorsitzender:

Ansgar Brockmann, Bürgermeister Gemeinde Neuenkirchen-Vörden

Geschäftsführerin:

Maike Niehaus, Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4

Gesamtleitung / Vorstand Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Annette Kröger

Vertreter der kath. Kirchengemeinden:

Pfarrer Heiner Zumdohme, Kirchplatz 15, 49401 Damme

Vertreterin der evangelischen Kirchengemeinden:

Pastor Tim Rathjen, Weizenkamp 18, 49401 Damme

Beisitzer:

Dr. Wolfgang Krug, Bürgermeister Gemeinde Holdorf

Sebastian Gehrold, Bürgermeister Gemeinde Steinfeld

Mike Otte, Bürgermeister Stadt Damme

Jan Runge, Damme

Richard Schlarmann, 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

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2025

Januar 2025

07.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1007
07.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1008
08.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1009
08.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1010
13.01.2025	Yoga für Schwangere	Nr.	1001
13.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1003
13.01.2025	Tanzen macht Spaß	Nr.	1201
13.01.2025	BabySteps® - Fortsetzungskurs	Nr.	0209
13.01.2025	BabySteps® - Neuer Kurs	Nr.	0210
14.01.2025	Qualifizierung in der Kindertagespflege	Nr.	0219
14.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1802
14.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1803
14.01.2025	Tanzen hält jung	Nr.	1016
16.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1806
16.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1807
16.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1011
17.01.2025	Hatha Yoga	Nr.	1005
29.01.2025	Sprachimpulse "Am Anfang war das Wort..."	Nr.	0202

Februar 2025

07.02.2025	Tastschreiben am PC	Nr.	0502
10.02.2025	Gehe segnend und selbstvergebend durch den Tag	Nr.	0203
14.02.2025	Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"	Nr.	0301
27.02.2025	Literaturkreis	Nr.	0801

März 2025

05.03.2025	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr.	0503
05.03.2025	BellyBasics® Elternvorbereitungskurs	Nr.	0207
12.03.2025	Als Mama mehr Glücklichkeit u. Leichtigkeit finden	Nr.	0217
18.03.2025	Smartphone Fotografie	Nr.	0505
18.03.2025	Erben und Vererben	Nr.	0102
21.03.2025	Mentales Stressmanagement durch gesteigerte Resilienz	Nr.	0302
22.03.2025	Zwergensprache - Mit Babys auf dem Weg zur Sprache	Nr.	0216
27.03.2025	Hatha Yoga	Nr.	1808
27.03.2025	Hatha Yoga	Nr.	1809
28.03.2025	Hatha Yoga	Nr.	1006
29.03.2025	Heil- und Wildpflanzen im Garten - Frühjahr	Nr.	1014

April 2025

06.04.2025	Kraft für den Alltag – Tagesseminar mit Otto Pötter	Nr. 0303
22.04.2025	Tanzen hält jung	Nr. 1017
26.04.2025	Jobcrafting - Zufrieden bei der Arbeit	Nr. 0501
28.04.2025	Yoga für Schwangere	Nr. 1002
28.04.2025	Hatha Yoga	Nr. 1004
29.04.2025	Hatha Yoga	Nr. 1804
29.04.2025	Hatha Yoga	Nr. 1805

Mai 2025

06.05.2025	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr. 0103
08.05.2025	Hatha Yoga	Nr. 1012
14.05.2025	Als Mama mehr Glücklichkeit u. Leichtigkeit finden	Nr. 0218
19.05.2025	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr. 0504
21.05.2025	BellyBasics® Elternvorbereitungskurs	Nr. 0208

Juni 2025

17.06.2025	Testament zugunsten von beeinträchtigten Erben	Nr. 0104
21.06.2025	Heil- und Wildpflanzen im Garten - Sommer	Nr. 1015
23.06.2025	Arthrose - Rheuma - Gicht	Nr. 1013
27.06.2025	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr. 0304

Vorschau auf das 2. Halbjahr 2025

13.09.2025	Als Paar unterwegs	Nr. 0305
03.11.2025	Bildungsurlaub mit Frau Coers	Nr. 0306
14.11.2025	Mit Ruhe und Gelassenheit durch die Weihnachtszeit	Nr. 0307
23.11.2025	Ein Tag für mich – Tagesseminar mit Otto Pötter	Nr. 0308



© Photo: Myriams-Fotos on pixabay

0101 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

0102 Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 18.03.2025
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

0103 Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 06.05.2025
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.

0104 Testamentsgestaltung zugunsten von beeinträchtigten Erben (Behinderten- und Bedürftigentestament)

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 17.06.2025
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Eltern und Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen/Behinderungen beschäftigen 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

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

Pia Pauli

Pastorale Mitarbeiterin
Kirchplatz 15, 49401 Damme
Tel.: 05491 9089-031
m.Timmermann@st-viktor-damme.de



Zum guten Hirten
Evangelische Kirche Damme
Schützenstraße 4
49401 Damme

Pastor Tim Rathjen
Weizenkamp 18
49401 Damme
Tel. 05491 9056490
Mail: timrathjen@gmx.de

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



**Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Dammer Berge e.V.**

.... FÜR JEDEN ETWAS!



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

0201 Gruppenabend für ehrenamtliche Mitarbeiter des Hospizverein Damme e. V.

Leitung: Heide Lange und Elisabeth Bornhorst, Koordinatorinnen des Hospizvereins
Beginn: Montag, 20.01.2025
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.

0202 Sprachimpulse "Am Anfang war das Wort..."

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Ganzheitl. Gesundheits-, Ernährungs- u. Lebensberaterin
Beginn: Mittwoch, 29.01.2025
Zeit: Mi., 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

0203 Gehe segnend und selbstvergebend durch den Tag

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Ganzheitl. Gesundheits-, Ernährungs- u. Lebensberaterin
Beginn: Montag, 10.02.2025
Zeit: Mo., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 € zzgl. 10,00 € Arbeitsbuch
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Wir sind im Geiste alle miteinander verbunden und beeinflussen uns gegenseitig. Darin liegt die Verantwortung für unser Erdenleben. Frieden in der Welt entsteht, wenn ich mich in meinen Mitmenschen als geliebtes Kind Gottes erkenne."

Wir lesen aus dem gleichnamigen Buch als Gesprächsgrundlage. Der Autor ist der Dozentin persönlich bekannt.

Für das Arbeitsbuch "Gehe segnend und selbst-vergebend durch den Tag!" von Herbert Britz, sind 10,- € an die Dozentin zu entrichten.



In Zusammenarbeit mit der Ev.-luth. Kirchengemeine Damme

0204 Bibel - Gesprächskreis

Leitung: Ella Kirchner, Tel.: 05491 5166
Beginn: freitags, Termine nach Absprache
Zeit: Fr. 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Schützenstr. 4, Damme

0205 Lesegruppe

Leitung: Tim Rathjen, Tel.: 05491 9056490
Beginn: Termine und Thema auf Anfrage
Ort: Gemeindehaus, Schützenstr. 4, Damme

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!



0206 Die Krabbelmäuse
Gemeinsame Lernschritte für Kinder von 0-3 Jahren,
mit ihren Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonen

Leitung: Karoline Düsing, Tel.: 0176 42724987
Zeit: dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: ev. Gemeindehaus, Schützenstraße, Damme

Miteinander singen, basteln, spielen und viel Zeit zum Austausch

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

0207

Beginn: Mittwoch, 05.03.2025 6 mal

0208

Beginn: Mittwoch, 21.05.2025 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®
Gebühr: 99,00 €
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!

0209 Folgekurs

Beginn: Montag, 13.01.2025 8 mal
Zeit: Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

0210 Neuer Kurs

Beginn: Montag, 13.01.2025 8 mal
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr

BabySteps® - Kurse

Es starten regelmäßig weitere Kurse.

Die Beginndaten können in der Geschäftsstelle erfragt oder auf der Homepage (www.bw-dammer-berge.de) eingesehen werden.

Per E-Mail (info@bw-dammer-berge.de) können Sie sich bereits jetzt für zukünftige Kurse vormerken lassen.

0216 Zwergensprache - Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Leitung: Britta Schraad, Parens-Referentin
Beginn: Samstag, 22.03.2025
Zeit: Sa., 09:30 - 12:30 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die ersten Babyzeichen und leichten Gebärden ermöglichen Kindern und ihren Eltern, bereits früh aktiv in den Dialog zu kommen. So können sie die Verständigung erleichtern und positive gemeinsame Erlebnisse schaffen.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen eine Einführung in die Babyzeichensprache und eignet sich für Eltern, Großeltern, Tagesmütter / -väter und BetreuerInnen, die ihre Babys besser verstehen und einen frühen Austausch auf Augenhöhe unterstützen möchten.



© Foto: Jelleke Vanooteghem auf Unsplash

Wie du als Mama mehr Glückhlichsein und Leichtigkeit im Alltag findest

Wege raus aus dem ständigen Funktionieren, innerem Druck und Selbstzweifeln, hin zu Gelassenheit, Glückhlichsein und Positivität als Frau & Mama

Leitung: Anna-Lena Burbrink, Zert. Systemische Coachin, Mindset Training für Mamas

Gebühr: 17,50 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Hello liebe Mama,

inmitten des oft hektischen und anspruchsvollen Alltags, den das Mama-Sein mit sich bringt, ist es leicht, sich selbst zu vergessen. Viele von uns kennen das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen und hohen Ansprüchen gerecht zu werden. Doch es gibt Wege, diesen Kreislauf zu durchbrechen und ein Leben voller Leichtigkeit, Positivität und Glückhlichsein zu führen.

In diesem Workshop werden wir genau diese Wege gemeinsam erkunden. Du wirst die Bausteine kennenlernen, um aus Perfektionismus auszubrechen, inneren Druck loszulassen und Vertrauen in Dich selbst und Dein Leben zu gewinnen. Unsere Reise basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen unter anderem aus der Positiven Psychologie, die zeigt, wie Du durch eine positive Grundhaltung Dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern kannst.

Dieser Workshop ist Dein erster Schritt zu einem neuen Lebensgefühl. Lass uns gemeinsam aus dem reinen Funktionieren ausbrechen und das Leben in vollen Zügen genießen. Du hast die Kraft, Veränderungen zu bewirken und ich freue mich darauf, Dich dabei zu unterstützen.

0217

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025

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

0218

Beginn: Mittwoch, 14.05.2025

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



© drewdrop157 on pixabay

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

0219 Qualifizierung in der Kindertagespflege

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Dienstag, 14.01.2025 oder wird noch bekanntgegeben 160 UStd.

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kleine Kinder zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, kann eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe sein. 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 Teilnehmer/Innen aus den Kommunen Damme, Holdorf, Steinfeld und Neuenkirchen-Vörden ist der Kurs kostenfrei. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

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.

Anmeldung:

per Telefon (05491 906390)

ab Donnerstag, 09.01.2025, 14:00 Uhr und an den folgenden Tagen zu den bekannten KTP-Sprechzeiten

0220-01 Picky Eater – wählerische Esser in der Kindertagespflege

Leitung: Julia Bornhorst, Referentin für BabySteps®

Beginn: Mittwoch, 19.02.2025

Gebühr: kostenlos; nur KTHP aus dem Südkreis

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie werden "Suppenkasper" oder einfach bloß "schlechte Esser" genannt: Kinder mit besonders wählerischem Essverhalten. Der Stress rund ums Essen kann schnell zu einer echten Belastung werden – aber was dürfen wir von kleinen Kindern überhaupt erwarten? Müssen wir Angst vor Mangelerscheinungen haben, wenn Kinder kein Gemüse essen oder Angst vor Unterernährung, wenn uns die Mengen manchmal mikroskopisch erscheinen?

Diesen Themen und was den Alltag erleichtern kann, gehen wir im Picky Eater-Workshop gemeinsam und interaktiv genauer auf den Grund. (Modul 14)

0220-02 Workshop "Beobachten und Dokumentieren in der Kindertagespflege"

Leitung: Mandy Koplin, KTPP und Erzieherin
Beginn: Mittwoch, 12.03.2025
Zeit: Mi., 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur KTPP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Jedes Kind lernt in seinem eigenen Tempo." Diese Aussage kennt jede Kindertagespflegeperson, aber was heißt das eigentlich? Wie stellen wir fest, ob die Entwicklung "normal" verläuft? Wie können wir die Kinder unterstützen oder uns auf bevorstehende Elterngespräche vorbereiten?

In der Kindertagespflege gehören Beobachtung und Dokumentation zu den unverzichtbaren Aufgaben einer Kindertagespflegeperson. Sie dienen als Grundlage unserer pädagogischen Arbeit. Zudem sorgen wir damit für Transparenz und mehr Professionalität.

In unserem Workshop gehen wir auf bereits in der Kindertagespflege vorhandene Beobachtungsmethoden ein, lernen andere kennen und erarbeiten, wie eine praktikable Dokumentation gestaltet werden kann. Es werden praktische Tipps ausgetauscht, die auch für die Elternarbeit wichtig sein können. (Modul 9, 16)

Mitzubringen: Instrumente (Materialien), die zurzeit für die Beobachtungs- und Dokumentationsarbeit genutzt werden

0220-03 Durch positive Emotionen die mentale Gesundheit im Alltag stärken

Leitung: Anna-Lena Burbrink, Zert. Systemische Coachin, Mindset Training für Mamas
Beginn: Mittwoch, 02.04.2025
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur KTPP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Vielleicht kennst du das auch? Ist an einem Arbeitstag etwas schiefgelaufen, ist es genau dieser Moment, der dir im Kopf bleibt. Hastest du eine unschöne Situation beim Einkaufen, ist es genau die Situation, an die du abends pausenlos denkst. Wir befinden uns oft im Hamsterrad des Alltags und verlieren den Blick für das Gute um uns herum. Nur, warum ist es so schwer, auch das Positive im Blick zu behalten? Evolutionsbedingt ist unser Gehirn darauf ausgerichtet, im Alltag und im Umgang mit uns selbst eher den Fokus auf das Negative zu legen. Das Schöne ist jedoch, unser Gehirn ist trainierbar! Wissenschaftlich erforschte Übungen machen es uns möglich, dass wir unser Gehirn darauf einstellen, den Fokus auf das Positive im Alltag legen zu können. (Modul 3, 14)

0220-04 Schnulleralarm in der Kindertagespflege

Leitung: Christina Schlarmann, Leitung Kita St. Lucia Steinfeld, Fachkraft für Sprache
Beginn: Mittwoch, 18.06.2025
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur KTPP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Der Schnuller. Seit Generationen nicht mehr wegzudenken und fast in jedem Säuglingsbett zu finden. Gleichzeitig so umstritten wie eh und je. Brauchen Säuglinge und Kleinkinder überhaupt einen Schnuller? Oder nutzen Erwachsene ihn als Egoismus? Welche Alternativen gibt es stattdessen? Dazu schauen wir zunächst auf die Grundbedürfnisse der Kleinen und auf das dazugehörige feinfühliges Handeln.

Wie sollen Kindertagespflegepersonen damit umgehen und Eltern in diesem speziellen Entwicklungsthema als U3-Experten kompetent zur Seite stehen?

Insgesamt schauen wir gemeinsam auf die Vor- und Nachteile eines Schnullers, um schließlich praktische Tipps für sogenannte Schnullergerägen zu erhalten. (Modul 9, 12)



© Bru-nO auf pixabay

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 Neuenkirchen-Vörden

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege

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

Ort: Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4

0221-1a

Termin: Dienstag, 28.01.2025

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

0221-1b

Termin: Dienstag, 13.05.2025

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

Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung KTHPP

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

0221-2a

Termin: Mittwoch, 29.01.2025

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

0221-2b

Termin: Mittwoch, 07.05.2025

Zeit: Mi., 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

0221-3a

Termin: Dienstag, 11.02.2025
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

0221-3b

Termin: Dienstag, 06.05.2025
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

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



©Photo by Ben Wicks on Unsplash

0222 Kollegiale Beratung: "Guter Rat muss nicht teuer sein..." NUR für Kindertagespflegepersonen im Südkreis Vechta

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege

Termine: Mo., 20.01.2025; Mo., 17.03.2025; Mo., 19.05.2025

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 statt. Die Teilnahme an der Kollegialen Beratung wird als Fortbildung anerkannt. (Modul 3)

0223 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)



©Photo by Baby-Lama.de on pixabay

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 09. bis 13.12.2024 ab 9:00 Uhr***

0224-01 Sprechen lernen mit allen Sinnen

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

Beginn: Donnerstag, 20.02.2025

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar werden die Wahrnehmungsbereiche (Tasten, Hören, Sehen, Tiefsensibilität sowie der Gleichgewichtssinn) näher beleuchtet.

Was hat der Tastsinn oder das Gleichgewicht mit dem Spracherwerb zu tun? Welche Auswirkungen können Auffälligkeiten in den o.g. Wahrnehmungsbereichen auf die Sprachentwicklung haben? Wie erkenne ich mögliche Schwierigkeiten beim Kind und was könnte ich im pädagogischen Alltag anbieten, um die Kinder in ihrer Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

Dabei gehen wir auch auf den zeitlichen Ablauf sowie die sog. "Late talker" ein. Dazu gibt es viele praktische Tipps für eine alltagsintegrierte Umsetzung. (Modul 13)

0224-02 Die Berufsrolle als Kindertagespflegeperson: Selbstverständnis, Herausforderungen u. Entwicklungsmöglichkeiten

Leitung: Bärbel Kruthaup, Dipl.-Pädagogin
Beginn: Dienstag, 25.03.2025
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Vielleicht verfügen Sie bereits über umfangreiche Erfahrungen als Kindertagespflegeperson und haben Ihre Kompetenzen kontinuierlich weiterentwickelt.

In diesem Fall lohnt es sich, die erworbenen Kompetenzen zu reflektieren, um sie sich bewusst zu machen und um sie gegebenenfalls zu erweitern.

Vielleicht sind Sie aber auch noch nicht so lange in dieser Berufsrolle tätig und würden gerne mehr Sicherheit und ein besseres Selbstverständnis für sich erarbeiten.

In diesem Seminar geht es darum, die eigene Rolle und das Selbstverständnis als Kindertagespflegeperson zu reflektieren:

- Fühle ich mich in meinem Arbeitsfeld sicher, habe ich klare Ziele anvisiert und setze diese erfolgreich um?
- Wie bewältige ich Herausforderungen im Arbeitsalltag, wie etwa die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder den Umgang mit Konflikten?
- Welche Entwicklungsmöglichkeiten strebe ich an? Wie kann ich meinen Beruf als Kindertagespflegeperson professionell ausüben? (Modul 3)

0224-03 Workshop Rentenversicherung und Altersvorsorge

Leitung: Thomas Gasch, Dipl.-Verwaltungswirt, Berater, Dozent und
Fachautor für Rentenrecht und Altersvorsorge
Beginn: Samstag, 17.05.2025
Zeit: Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das Seminar "Gesetzliche Rentenversicherung und Altersvorsorge" richtet sich (Insbesondere/ausschließlich) an selbständige Kindertagespflegepersonen, die besonderen rentenrechtlichen Regelungen (z.B. Versicherungspflicht) unterliegen.

Es gilt, diese gesetzlichen Besonderheiten genauer kennenzulernen und deren Gestaltungsmöglichkeiten zu nutzen, um somit die späteren Rentenansprüche realistisch abschätzen zu können.

Neben diesen speziellen Inhalten wird ein Überblick über die grundsätzlichen Altersvorsorgemöglichkeiten gegeben. Ziel ist es, den Teilnehmenden Handlungssicherheit bei der Gesamtplanung einer individuellen Altersvorsorgestrategie zu vermitteln. Die Teilnehmenden haben zudem vor Seminarbeginn die Möglichkeit, spezielle Fragestellungen an den Referenten zu formulieren. Eine individuelle Beratung kann allerdings nicht erfolgen. (Modul 5)

0224-04 Begleitende Lerngruppe Aufbauqualifizierung (Südkreis, Dinklage)

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege

Termine: Di. 21.01.2025; Di. 18.03.2025; Di. 27.05.2025

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



©_by_RosZie_on pixabay

KLOSTERSEMINARE

WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

Hinweise:

Für unsere Klosterseminare können Sie wieder im gleichen Gebäude, im Hotel Kloster Damme (Tel. 05491 9776030, www.hotel-damme.de) übernachten.

Wir bitten Sie, Ihre Übernachtungen direkt beim Hotel zu buchen.

Für unsere Kurse sind dort Zimmer reserviert, bitte erwähnen Sie dies bei Ihrer Kontaktaufnahme. Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung ist ebenfalls direkt beim Hotel zu begleichen.

Einzig die jeweiligen Kursgebühren sind an das Bildungswerk zu entrichten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

0301 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

Leitung: Sabine Kieserling, Feldenkraislehrerin, M.A., Dipl. Verw.

Beginn: Freitag, 14.02.2025, 18:00 Uhr

Ende: Sonntag, 16.02.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 135,00 € **zzgl.** 84,50 € Verpflegung ODER
zzgl. ab 232,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung
im Hotel Kloster Damme

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Die Feldenkraismethode "Bewusstheit durch Bewegung" gibt Ihnen die Möglichkeit, sich Ihres Atems, Ihrer Haltung und Ihrer Haltungsmuster bewusst zu werden. Entdecken Sie wirkungsvolle Wege, um sich selbst besser wahrzunehmen, lernen Sie Ihre Gewohnheitsmuster (neu) kennen und fördern Sie Ihre Flexibilität. Sie erforschen Ihre Bewegungsabläufe und eröffnen sich durch die neue Variationsvielfalt mehr Leichtigkeit. Die Feldenkraismethode ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Mitzubringen: eine Woldecke, Yogamatte (falls vorhanden), eine geeignete Unterlage für den Kopf in der Seitenlage, warme rutschfeste Socken und lockere Kleidung



© Bettina Schlarmann

0302 Mentales Stressmanagement durch gesteigerte Resilienz Wochenendseminar

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für
Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 21.03.2025, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 23.03.2025, 14:00 Uhr
Gebühr: 230,00 € **zzgl.** 83,50 € Verpflegung ODER
zzgl. ab 231,50 € p. Pers. im EZ inkl.
Verpflegung im Hotel Kloster Damme
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Wir alle leben gerade in sehr turbulenten Zeiten. Umso mehr brauchen wir Momente der Stille, der Muße, der Regeneration. Aber auch die psychische Widerstandskraft - das sogenannte "Immunsystem der Seele" - kann uns dazu befähigen, herausfordernden Lebensumständen mit einem höheren Maß an Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu begegnen.

Resilienz kann trainiert werden, um trotz widriger Umstände Krisen zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Für alle, die das eigene Stressverhalten besser verstehen möchten, um dann geeignete Instrumente zum Umgang mit Belastungen kennenzulernen.

0303 Kraft für den Alltag Ein stärkender Ermutigungstag

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer
Lebensberater
Termin: Sonntag, 06.04.2025, 09:30 - 17:30 Uhr
Gebühr: 60,00 € Verpflegung ist mitzubringen
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Mit den Anforderungen des Alltags wird uns oft viel zugemutet. Umso mehr brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch, um dem inneren Verschleiß vorzubeugen. Das bieten Ihnen die stärkende Ermutigungstag mit bewährten Anregungen aus der verhaltens- und logotherapeutischen Praxis, um "ganz einfach" etwas besser zu leben. Sie lernen, die eigene Sichtweise zu korrigieren und sich sinnorientierten Anregungen mehr zu öffnen. Das stärkt nachhaltig die Stressresistenz. Themen dieses Ermutigungstages sind: Die Justierung der Waage zwischen Kopf und Herz – Psychosomatische Prophylaxe – Vom Selbstvertrauen zum Selbstbewusstsein – Einreden, statt Ausreden – Stärkende Sinnorientierungen – Die Magie der Bejahung.

Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de).

Mitzubringen: Schreibzeug, eine Isomatte und Kopfkissen für mediative Ruhe und Besinnung am Mittag und am Abend.

Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.

0304 Herz Qi Gong - Wochenende
**"Jeder Baum hat eine Wurzel,
jeder Fluss hat eine Quelle"**

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qi-Gong-Lehrer
Beginn: Freitag, 27.06.2025, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 29.06.2025, 13:00 Uhr
Gebühr: 170,00 € **zzgl.** 140,- € Verpflegung ODER
zzgl. ab 264,- € p. Pers. im EZ
inkl. Verpflegung im Hotel Kloster Damme
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

0305 Als Paar unterwegs – miteinander wachsen und lebendig sein

Leitung: Claudia Coers (CNVC-zert.), Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Inhaberin vom Yoga Forum Osnabrück (www.yogaforum-osnabrueck.de)
Michael Coers, (Meditations- und Bewegungslehrer (Taiji - Qi Gong - Zen), Lehrer in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung
Termin: Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 95,00 € / Teilnehmer, **zzgl.** 30,00 € 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

**0306 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, (CNVC-zert.) Kulturwissenschaftlerin,
Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg,

Beginn: Montag, 03.11.2025, 14:00 Uhr

Ende: Freitag, 07.11.2025, 12:30 Uhr

Gebühr: 410,00 € **zzgl.** 186,50 € Verpflegung ODER
zzgl. ab 482,50 € p. Pers. im EZ inkl.
Verpflegung im Hotel Kloster Damme

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 wohlwollenen 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.

0307 Mit Ruhe und Gelassenheit durch die Weihnachtszeit Wochenendseminar

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 14.11.2025, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 16.11.2025, 14:00 Uhr
Gebühr: 230,00 € **zzgl.** 83,50,- € Verpflegung ODER
zzgl. ab 231,50 € p. Pers. im EZ
inkl. Verpflegung im Hotel Kloster Damme
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Laut Studien sind die Weihnachtstage und der Jahreswechsel für viele Menschen die stressigste Zeit des Jahres. Für Sie auch? Dann möchte ich Sie einladen in diesem Advent es ruhiger angehen zu lassen. Lernen Sie den Weg der Achtsamkeit kennen und stimmen Sie sich mit kleinen Meditationen, Übungen und Reflexionen auf diese ganz besondere Zeit ein.

Für alle, die den Jahresausklang für eine bewusste Ausrichtung auf mehr Stille und Müßiggang richten wollen.

0308 Ein Tag für mich – Ein Wert-, statt Werktag

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,
Psychologischer Lebensberater
Termin: Sonntag, 23.11.2025, 09:30 - 17:30 Uhr
Gebühr: 60,00 € Verpflegung ist mitzubringen
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Sich auch mal einen Werttag zu gönnen, statt sich nur in Werktagen zu verbrauchen, belebt das Selbstwertgefühl. Wer innehält, um das Innere zu halten, fördert einen achtsame(re)n Umgang mit sich selbst. Das stimuliert nicht nur das Wohlbefinden, es fördert auch unbewusste Lösungen.

Worauf dabei so zu achten ist, das wird an diesem außergewöhnlichen Werttag vermittelt: Sinnvoller leben, um nicht durchs Leben zu rutschen – Sich vom Leben befragen lassen – Entschieden denken, statt abzulenken – Ein starkes Wofür überwindet jedes Warum – Den Megabedürfnissen nach Güte und Gelassenheit mehr Beachtung schenken.

Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de).

Mitzubringen: Schreibzeug und warme Socken für die mediative Ruhe ("Die Seele baumeln lassen").

Für Merkblätter sind noch 5,00 € an den Referenten zu entrichten.



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.

0501 Jobcrafting - Zufrieden bei der Arbeit

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 26.04.2025
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sehr viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind mit ihrer Tätigkeit nicht glücklich und überlegen, ihren Arbeitgeber zu wechseln. Doch wie wäre es, wenn wir unseren derzeitigen Job zu einem Traumjob umgestalten könnten?

Job Crafting bietet die Möglichkeit, den eigenen Job nach den eigenen Wünschen und Stärken aktiv und individuell zu gestalten. Wie funktioniert Job Crafting und wie lassen sich die Erkenntnisse in der Praxis umsetzen?

Job Crafting ist ein Begriff aus der positiven Psychologie, der eine aktive physische, kognitive oder soziale Umgestaltung des Arbeitsplatzes durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschreibt. Die Grundannahme ist, dass es immer möglich sein sollte, kleine Anpassungen am eigenen Job vorzunehmen, sodass die Arbeit sich optimal an die eigene Motivation und Stärken anschließt. Wer seine Aufgaben auf diese Weise selbst gestalten kann, ist auf jeden Fall zufriedener und lebt gesünder.

In diesem Kurs werden vermittelt und geübt:

- die Grundlagen der Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- Stärken und Schwächen kennen
- Konzentration auf die eigenen Stärken
- Was motiviert mich? Die inneren Antreiber
- Argumentationstechniken zur Einforderung anderer Aufgaben

Mit kurzen theoretischen Inputs und vielen praktischen Übungen sind die Inhalte dieses Seminars effektiv im Arbeitsalltag umsetzbar.

Mitzubringen: Schreibmaterial



Katholische
Erwachsenenbildung

Bildungswerk Dammer Berge e.V.

...WEITER *mit* BILDUNG

0502 Tastschreiben am PC für Schüler/innen ab der 6. Klasse

Leitung: Annelore Arnold

Termine: Freitag, 07.02.2025, Samstag, 08.02.2025

Freitag, 14.02.2025, Samstag, 15.02.2025

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



©Photo: SatyaPrem on pixabay

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 Kamera Kauf, Objektivwahl 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.

0503

Termine: Mittwoch, 05.03.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 08.03.2025, 10:30 - 14:30 Uhr

0504

Termine: Montag, 19.05.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.05.2025, 10:30 - 14:30 Uhr



© Foto: Gundolf Renze



© Foto: Gundolf Renze

0505 Smartphone Fotografie Coole Bilder mit dem Handy machen

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Termine: Dienstag, 18.03.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Freitag, 21.03.2025, 10:30 - 14:30 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Fotografieren mit dem Handy ist so viel mehr als nur hinhalten, draufdrücken und fertig! Clever eingesetzt können Sie im Alltag oder Urlaub unglaubliche Ideen realisieren und spannende Bilder kreieren. Vergessen Sie ab sofort die Knipserei im Automatikmodus, denn in ihrem Smartphone steckt eine Kamera / Software, die nur darauf wartet, zielgerichtet eingesetzt zu werden. Mit dem Fotowissen aus diesem Kurs und das Knowhow für "bewusstes Sehen", Motivansprache und Bildgestaltung können Sie jetzt anfangen, perfekte Erinnerungen in faszinierenden Bildern festzuhalten!

Am 1. Abend (Di. 18.03.25) setzen wir uns kurz mit der Fototechnik in Smartphones, den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

Am 2. Tag (Fr. 21.03.25) geht's in kleiner Gruppe auf Fototour durch den nahen Wald und das Bexaddetal! In unserem "Einsteiger" Smartphone-Fotokurs lernen Sie typische Anfängerfehler zu vermeiden. Gemeinsam und unter Anleitung setzen wir unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um. Dazu gehört: Lichtverhältnisse und Stimmungen optimal nutzen, Schärfe richtig setzen, Belichtung und Farbgestaltung anpassen.

Tipps für hilfreiches Zubehör, Speichermöglichkeiten und Bildbearbeitung runden den praxisnahen Kurs ab.

Mitzubringen: Smartphone mit vollem Akku und leerer Speicherkarte.

Kreatives Gestalten

0801 Literaturkreis

Leitung: Gisela Mustermann-Fiedler, Erwachsenenbildnerin
Beginn: Donnerstag, 27.02.2025 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.



© Foto: Dariusz Sankowski auf Pixabay

In Zusammenarbeit mit der Ev.-luth. Kirchengemeine Damme

0802 Posaunenchor

Leitung: Heiko Wichmann, Tel.: 04477 9296872
Beginn: montags (wöchentlich)
Zeit: Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Schützenstr. 4, Damme

0803 Kirchenchor

Leitung: Tatjana Gorst, Tel.: 05491 994955
Beginn: dienstags (wöchentlich)
Ort: Gemeindehaus, Schützenstr. 4, Damme

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, 13.01.2025 6 mal

1002

Beginn: Montag, 28.04.2025 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, 13.01.2025 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1004

Beginn: Montag, 28.04.2025 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1005

Beginn: Freitag, 17.01.2025 10 mal
Zeit: Fr., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1006

Beginn: Freitag, 28.03.2025 10 mal
Zeit: Fr., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

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, 07.01.2025 17 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 170,00 €

1008

Beginn: Dienstag, 07.01.2025 17 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 170,00 €



©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, 08.01.2025 12 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr

1010

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025 12 mal
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr

Hatha Yoga

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

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

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

1011

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025 12 mal
Gebühr: 120,00 €

1012

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025 8 mal
Gebühr: 80,00 €

1013 Arthrose – Rheuma - Gicht **Was kann ich selbst tun?**

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Ganzheitliche Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin
Beginn: Montag, 23.06.2025
Zeit: Mo., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 € zzgl. einer kl. Lebensmittelumlage
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Mit 20 Jahren die Diagnose "Sie haben Rheuma" zu hören, ist dramatisch. In diesem Vortrag erzählt die Dozentin ihre Geschichte und welche Gründe dazu geführt haben könnten. Auch wie sie die ideale Ernährungsform für sich gefunden hat und bis heute praktiziert und lehrt. In diesem Vortrag geht es um die unterstützende Ernährungsweise mit Grundsätzen für die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel sowie der Lebensweise. Freuen Sie sich auf Kostproben.

Der Vortrag ist auch für gesunde Menschen geeignet.
Die Dozentin stellt einen wertvollen Lebensratgeber mit Rezepten vor, den Sie am Abend erwerben können.

Workshop - Heil- und Wildpflanzen im Garten

Leitung: Hilke Schick
Gebühr: 25,00 € zzgl. 10,- Euro Materialkosten
Ort: Privat-Garten in Neuenkirchen-Vörden

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 Kurs wollen wir Heil- und Wildpflanzen näher betrachten und in meinem kreativen Siedlungsgarten sinnvolle Rezepturen für Küche, Kosmetik und Gesundheit herstellen.

Mit einem Snack und ersten Produkten beenden wir den Kurs.

1014 Frühjahr: Nähren und Entgiften

Beginn: Samstag, 29.03.2025
Zeit: Sa., 09:30 - 12:30 Uhr

1015 Sommer: Tee und Blütenküche

Beginn: Samstag, 21.06.2025
Zeit: Sa., 09:30 - 12:30 Uhr

2. Halbjahr

Herbst: Heil- und Wildpflanzen im Garten

Beginn: Samstag, 13.09.2025
Zeit: Sa., 09:30 - 12:30 Uhr

Tanzen hält jung

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin

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

Gebühr: 60,00 €

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.

1016

Beginn: Dienstag, 14.01.2025 12 mal

1017

Beginn: Dienstag, 22.04.2025 12 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.-luth. Kirchengemeine Damme

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.



**Katholische
Erwachsenenbildung**

Bildungswerk Dammer Berge e.V.

.... FÜR JEDEN ETWAS!

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, 13.01.2025 12 mal
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 35,00 € **pro Halbjahr**
Ort: Grundschule Damme, Grüner Weg 3

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.-luth. Kirchengemeinde -

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

1208 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen

1209 ev. Mittwochstreff Senioren

1210 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**



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, 14.01.2025 10 mal

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

Gebühr: 100,00 €

1803

Beginn: Dienstag, 14.01.2025 10 mal

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

Gebühr: 100,00 €

1804

Beginn: Dienstag, 29.04.2025 10 mal
Zeit: Di., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1805

Beginn: Dienstag, 29.04.2025 10 mal
Zeit: Di., 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1806

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025 10 mal
Zeit: Do., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1807

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025 10 mal
Zeit: Do., 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1808

Beginn: Donnerstag, 27.03.2025 10 mal
Zeit: Do., 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1809

Beginn: Donnerstag, 27.03.2025 10 mal
Zeit: Do., 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €



© 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