



Bildungswerk Dammer Berge e.V.

Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden

Programmheft

2022

Herbst / Winter

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Terminkalender	6
Gesellschaft / Politik	8
Theologie / Erziehung / Psychologie	15
Eltern- und Familienbildung	18
Klosterseminare	35
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	50
Sprachen	56
Kreatives Gestalten	57
Gesund und fit	59
Frauenkreise	67
Seniorenveranstaltungen	68
Veranstaltungen in Holdorf	71
Veranstaltungen in Steinfeld	74
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	77

Geschäftsbedingungen

1. **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen sind ausschließlich bei der Geschäftsstelle vorzunehmen, sowohl schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail. Anmeldungen sind immer verbindlich. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Sie werden lediglich benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt oder verschoben wird.
2. Die **Kursgebühr** wird am ersten Unterrichtstag fällig. In Ausnahmefällen ist nach Rücksprache mit den zuständigen Mitarbeitern eine Ermäßigung möglich. Bei weniger als sieben Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursgebühr entsprechend zu erhöhen.
3. **Zahlungsweg:** Die Kursteilnehmer werden gebeten, eine Einzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren von einem Girokonto zu erteilen. Die Gebühren werden in der Regel innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn abgebucht. Bei Vorträgen wird die Gebühr am Vortragsabend bar bezahlt. Bei Wochenendkursen und Tagesseminaren ist die Teilnahmegebühr vor Kursbeginn zu entrichten.
4. **Widerrufsbelehrung:** Eine **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.
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. Die KEB-Außenstelle ist mit Bescheid vom 31.07.2017 nach DIN EN ISO 9001:2015 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:



Dorothee Holz
(Pädagogische Leiterin)



Andrea Platen
(Verwaltungsleitung)



Stephan Blömer
(Pädagogischer Mitarbeiter)



Elvira Jetscho
(Verwaltung)



Bettina Schlarmann
(Verwaltung)

Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta



Andrea Platen
(Dipl. Sozialpädagogin)



Claudia Schick
(Erzieherin)

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

Geschäftsführer:

Mike Otte, Im Sonnenwinkel 4, 49401 Damme

Kassenwart:

Reinhard Koldehoff, Pumpenstr. 8, 49439 Steinfeld

Vertreter der kath. Kirchengemeinden:

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

Vertreterin der evangelischen Kirchengemeinden:

Pastorin Wiebke Range, Schützenstr. 4, 49401 Damme

Beisitzer:

Dr. Wolfgang Krug, Bürgermeister Gemeinde Holdorf

Manuela Honkomp, Bürgermeisterin 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

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2022

August 2022

21.08.2022	Achtsamkeit als Lebenshaltung	Nr.	312
25.08.2022	Hatha Yoga	Nr.	1012
26.08.2022	Astrologie - die Sternenlehre	Nr.	207
27.08.2022	Getreidekochkurs Quinoa, Hirse, Amaranth & Co.	Nr.	1014
27.08.2022	Als Paar unterwegs - Tagesseminar	Nr.	326
29.08.2022	Tanzen macht Spaß	Nr.	1201
29.08.2022	Wege entstehen im Gehen ...	Nr.	313

September 2022

02.09.2022	Eutonie-Wochenende: innere Ressourcen stärken	Nr.	314
05.09.2022	Yoga für Schwangere	Nr.	1003
05.09.2022	Hatha Yoga	Nr.	1005
06.09.2022	Hatha Yoga	Nr.	1802
06.09.2022	Hatha Yoga	Nr.	1803
06.09.2022	Kraftquelle Resilienz in Zeiten der Trauer	Nr.	204
06.09.2022	Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD	Nr.	501
06.09.2022	Englisch für Anfänger	Nr.	701
06.09.2022	Englisch für Fortgeschrittene	Nr.	702
07.09.2022	Fotografieren Spiegelreflex- / Systemkamera ANFÄNGER	Nr.	507
08.09.2022	Französisch für Fortgeschrittene	Nr.	703
09.09.2022	Retreat für ein Wochenende - Einfach. Sein.	Nr.	315
12.09.2022	Infos zum Kurs Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson	Nr.	214
13.09.2022	Yoga 60 Plus	Nr.	1001
13.09.2022	Hatha-Yoga	Nr.	1006
13.09.2022	Hatha-Yoga	Nr.	1007
13.09.2022	Aktiv abnehmen! Bewusst essen	Nr.	1017
13.09.2022	Erben und Vererben	Nr.	102
13.09.2022	Gitarrenkurs mit Vorkenntnissen – für Erwachsene	Nr.	802
14.09.2022	Hatha-Yoga	Nr.	1008
14.09.2022	Hatha-Yoga	Nr.	1009
14.09.2022	Antientzündliche Ernährung – ... Krankheiten lindern?	Nr.	1018
24.09.2022	Babysitterkurs für Mädchen und Jungen ab 13 Jahren	Nr.	211
27.09.2022	Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL	Nr.	502
27.09.2022	Gitarrenkurs für Senioren - Anfänger	Nr.	803
30.09.2022	Wege in die eigene Kraft - Ein Männerwochenende	Nr.	316
30.09.2022	Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"	Nr.	317

Oktober 2022

04.10.2022	Tanzen hält jung	Nr.	1013
04.10.2022	Die 3 flüssigen Säulen für mehr Vitalität & Leistungskraft	Nr.	1015
05.10.2022	Hatha Yoga	Nr.	1010
05.10.2022	Hatha Yoga	Nr.	1011
07.10.2022	Yoga-Wochenende im Kloster Damme	Nr.	318
11.10.2022	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr.	103
14.10.2022	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Nr.	319
15.10.2022	Achtsam durch-blicken!	Nr.	320
20.10.2022	Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr.	508
21.10.2022	Bogenschießen in der Tradition des Zen	Nr.	321
28.10.2022	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr.	322
30.10.2022	Stell dir vor, es geht dir gut	Nr.	323

November 2022

01.11.2022	Yoga 60 Plus	Nr.	1002
02.11.2022	Superstoff Protein - Grundbaustein des Lebens	Nr.	1019
04.11.2022	Yoga-Auszeit im Kloster Damme	Nr.	324
04.11.2022	Tatschreiben am PC	Nr.	503
08.11.2022	Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson	Nr.	215
10.11.2022	Trauer resonant begleiten	Nr.	202
10.11.2022	Fotobuch kreativ gestalten	Nr.	509
11.11.2022	FENG SHUI-Workshop "create a difference"	Nr.	801
12.11.2022	babySignal-Workshop	Nr.	212
14.11.2022	Yoga für Schwangere	Nr.	1004
14.11.2022	Bildbearbeitung mit Photoshop	Nr.	510
16.11.2022	In der Weihnachtsbäckerei...	Nr.	1016
16.11.2022	Vorsorgevollmacht, Betreuungs- u. Patientenverfügung	Nr.	203
19.11.2022	babySignal-Workshop	Nr.	213
24.11.2022	Info Fachkraft f frühkindliche Sprachbildung u. -förderung	Nr.	505-01
25.11.2022	Du bist ein Segen / Anselm Grün	Nr.	325
29.11.2022	Erben und Vererben	Nr.	1605
29.11.2022	Jedes Wort wirkt	Nr.	205

Dezember 2022

03.12.2022	Konflikte klären und klar kommunizieren	Nr.	206
07.12.2022	Buen Camino	Nr.	104

Vorschau 2023

20.01.2023	Fachkraft f frühkindliche Sprachbildung u. -förderung	Nr.	505-02
------------	---	-----	--------

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

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

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

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

Es gibt folgende Arbeitsgruppen:

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

In jeder Arbeitsgruppe sind neue Teilnehmer/innen zur Mitarbeit herzlich eingeladen und willkommen.

102 Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 13.09.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 € Gebühr ist in bar vor Ort zu entrichten!
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.

Termin in Holdorf: Dienstag, 29.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

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!

103 Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 11.10.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 € Gebühr ist in bar vor Ort zu entrichten!
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 **Buen Camino** **Meine Pilgerreise auf dem spanischen Jakobsweg** **- Bildervortrag -**

Leitung: Horst Geers
Beginn: Mittwoch, 07.12.2022
Zeit: Mi., 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € incl. 1 Kaltgetränk
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Vor wenigen Jahren war der Jakobsweg noch ein Geheimtipp, "nur" etwa 10.000 Pilger gingen ihn zur Jahrtausendwende. Heute sind es über 200.000 Menschen, die sich jährlich auf den hochmittelalterlichen Pilgerpfad machen. Pilgern ist wieder "in" und der Jakobsweg nach Santiago de Compostela ganz besonders. Dank der guten Infrastruktur mit exzellent markierten Wegen und vielen Pilgerherbergen ist der Jakobsweg ein idealer Fernwanderweg für alle, die heute das Abenteuer einer langen Reise zu Fuß erleben möchten. Dazu kommen die Begegnungen und der Austausch mit den Mitwanderern, die alle das gleiche Ziel haben, aber ganz unterschiedliche Gründe, es zu verfolgen. Am intensivsten ist die Begegnung mit sich selbst, die Erfahrung eigener Geschwindigkeit, eigener Stärken und Grenzen.

Aus den Erlebnissen seiner Pilgerreise auf dem Jakobsweg von über 800 km von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostella hat Horst Geers einen Bildervortrag zusammengestellt. An diesem Abend erzählt er Ihnen von den Schönheiten des Weges. Dabei kommen neben der Geschichte und der Kultur des Jakobsweges, die besonderen Momente mit sich selbst und den Menschen am Weg, nicht zu kurz."



©_R_by_Maren Beßler_pixelio.de



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 Albert Lütkebohmert

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

Pastor Abraham Parappallil

Kirchplatz 19, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-63
a.parappallil@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

Kaplan Christoph Hendrix

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

Diakon Karl-F. Behl

Strietweg 4, 49434 Neuenkirchen
Tel.: 05493 1757
kfbehl@gmail.com

Florian Rolfes

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

Nicole Reinke

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

Josef Peters

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



Zum guten Hirten

Evangelische Kirche Damme

Schützenstraße 4

49401 Damme

kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de

Pastor **Uwe Böning**

Weizenkamp 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 90564

pastor@uwe-boening.de

Pfarrbüro:

Frau **Anke Manthey**,

Frau **Petra Reinhold**

Tel.: 05491 2111 Fax: 05491 2399

Pastorin **Wiebke Range**

Fuhrenkamp 8, 49377 Vechta

Tel.: 05491 906690 (Weiterleitung)

Pastorin.range@t-online.de

dienstags 09.00 – 11.30 Uhr

mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr

donnerstags 14.00 – 18.30 Uhr



St.
Johannes
Baptist

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

ZENTRALES PFARRBÜRO STEINFELD

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

Öffnungszeiten:

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

PFARRBÜRO HOLDORF

Ostring 28
Telefon: 05494 225

Öffnungszeiten:

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

PFARRBÜRO MÜHLEN

Poststraße 13
Tel: 05492 3747

Öffnungszeiten:

Dienstag: 8.30 - 10.30 Uhr

PFARRBÜRO HANDORF-LANGENBERG

Steinfelder Damm 8
Tel: 05494 520

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 10 - 12 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

THEOLOGIE ERZIEHUNG PSYCHOLOGIE

- 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, 15.08.2022 5 mal
Zeit: Mo., 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Hospizverein Damme e. V., Gartenstr. 4

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

202 Trauer resonant begleiten Techniken und Gestaltungsformen einer modernen Trauerarbeit

Leitung: Peter Rörsch, Sterbe- und Trauerbegleiter; Ehrenamtlicher im
Hospizverein Damme
Termine: Do., 10.11.2022, Do. 17.11.2022, Di., 22.11.2022
Zeit: jeweils 18:00 - 20:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Zielgruppe: Trauerbegleiterinnen und -begleiter; Ehrenamtliche in der Hospizarbeit;
Trauernde

Inhalte:

- Was ist Trauer?
- Was heißt Trauerbegleitung?
- Trauermodelle
- Trauerbegleitung - konkret und individuell unter den Stichworten: Verlust, Verletzungen, Verarbeitungen, Kreativität, Selbstmotivierung, Trost, Spiritualität

203 Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Leitung: Marten Sager, Ehrenamtlicher im Hospizverein Damme
Beginn: Mittwoch, 16.11.2022
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wussten Sie schon, dass es vom "Senioren-und PflegeStützpunkt Niedersachsen für den Landkreis Vechta" eine hervorragende Vorsorgemappe gibt? Diese Mappe gibt es gratis sowohl in Vechta bei der Kreisverwaltung als auch in Damme beim Seniorenbüro.

In dieser Veranstaltung wollen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Kapitel 4 dieser Mappe beschäftigen: Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung. Die Mappe ist nach erfolgter Anmeldung an diesem Abend gratis erhältlich oder kann - falls bereits vorhanden – mitgebracht werden: Wir wollen das Kapitel 4 gemeinsam durchgehen und gegebenenfalls Unklarheiten besprechen. Diese Veranstaltung soll Ihnen helfen, wichtige Entscheidungen für ein selbstbestimmtes Leben bis hin zum Tode zu treffen.

Im Anschluss an diesen Abend kann zudem ein kostenloser und vertraulicher Besprechungstermin mit einem Ehrenamtlichen des Hospizvereins Damme - z. B. bei Ihnen zu Hause - vereinbart werden.

204 Kraftquelle Resilienz in Zeiten der Trauer - Tagesseminar -

Leitung: Sandra Kötter, Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin (BVT)
Beginn: Dienstag, 06.09.2022
Zeit: Di., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 125,00 € zzgl. 15,50 € Verpflegungspauschale
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Es gibt sie, die kleinen farbigen Momente, auch an rabenschwarzen Tagen. Die innere Stärke eines Menschen, Schicksalsschläge zu überwinden, heißt Resilienz. Mit ihr kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In Zeiten der Trauer ist der Blick auf diese Kraft oft eingeschränkt.

Besondere Feiertage und die Erwartung anderer erfüllen mit Sorge, Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die gut tun.

Die Teilnehmer machen sich bewusst, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Eigene Kraftquellen in Zeiten der Trauer (wieder)entdecken. Die Trauer, den Trost durch Austausch und Stärkung wahrnehmen.

205 Jedes Wort wirkt (Vortrag)

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Dienstag, 29.11.2022
Zeit: Di., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Du bist, wie oder was du sprichst!" Ihre Sprache ist ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Ihre Sprache wirkt. 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.

Mitzubringen: Schreibutensilien

206 Konflikte klären und klar kommunizieren

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 03.12.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 83,50 € inkl. Skript
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Privater und beruflicher Erfolg hängt im Wesentlichen davon ab, ob wir die richtigen Worte finden und wie wir uns in Gesprächssituationen verhalten. Ziel des Seminars ist es, den eigenen Standpunkt klar vertreten zu lernen und im Umgang mit Anderen kompetent und sicher aufzutreten.

In vielen praktischen Übungen lernen Sie, freier zu sprechen, zielgerichtet zu kommunizieren und mit kritischen Gesprächssituationen sowie mit Konflikten souverän umzugehen.

Auf Wunsch werden Konfliktgespräche mit der Kamera aufgenommen und die Aufnahmen werden im Seminar besprochen und analysiert.

207 Astrologie - die Sternenlehre

Leitung: Gabriele Kryszon, ausgebildete Astrologin nach DAV
Beginn: Freitag, 26.08.2022
Zeit: Fr., 14:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 35,00 € zzgl. 5,- Euro Verpflegungspauschale
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sicherlich kennen Sie auch Ihr "Sternzeichen" und haben sich schon einmal gefragt; was steckt eigentlich dahinter? In diesem Seminar bekommen Sie Einblicke in den Aufbau des Geburts-Horoskopes (Radix). Es umfasst die Lebensbereiche (Häuser), Elemente, Qualitäten sowie die Bedeutung der Planeten und die 5 Haupt-Aspekte. So erhalten Sie einen ersten Eindruck über die spannende Lehre der Astrologie.

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!



208 Elternfrühstück

Leitung: Kerstin Wendt
Beginn: Donnerstag, 25.08.2022 4 mal
Zeit: Do., 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: SkF Damme, Gartenstr. 1, Damme

Jeden letzten Donnerstag von August - November veranstalten wir ein kostenloses Frühstück für Schwangere und Eltern. Es bietet die Gelegenheit zum Austausch oder für offene Fragen an die Familien-Kinderkrankenschwester. Weitere Infos: Manuela Pille, Tel.: 04441 9290-0 oder 0170 3320062

209 Familienhebammen - Sprechstunde

Leitung: Birgit Bültmann und Manuela Pille, SKF Vechta
Zeit: 14 täglich montags, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: SkF Damme, Gartenstr. 1, Damme

Die Familienhebammen-Sprechstunde findet **14täglich montags in jeder ungeraden Woche** statt. Hier können Schwangere und Mütter mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr sich ohne Terminvereinbarung bei der Hebame beraten lassen. Weitere Infos: Birgit Bültmann, Tel.: 0160 96297853, Manuela Pille, Tel.: 04441 9290-0

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

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

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

211 **Babysitterkurs für Mädchen und Jungen ab 13 Jahren**

Leitung: Inge Bruckmann, Fachkraft für Kleinstkindpädagogik,
Tagesmutter seit 20 Jahren

Beginn: Samstag, 24.09.2022

Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Inhalt des Babysitterkurses:

- Die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes von 0-10 Jahre
- Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Lieder, Kniereiter, Fingerspiele
- Goldene Regeln für Babysitter
- Verhalten in schwierigen Situationen
- Infos für Eltern
- Säuglings- und Kinderpflege
- Falls gewünscht: Werbung

Mitzubringen: ein Spielzeug, mit dem ihr als Kleinkind besonders gerne gespielt habt



©_by_birgitH_pixelio.de

babySignal-Workshop

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

Gebühr: 35,00 € für Paare 45,- Euro

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Wenn mein Kind mir nur sagen könnte, was es möchte..."

Gebärden für Babys ermöglichen genau dies: Sie bilden eine Brücke für die Kommunikation zwischen Eltern und Kind schon bevor es die ersten Worte sprechen kann.

Die Motorik von Kleinkindern ist bereits soweit ausgebildet, dass sie einfache Handzeichen erlernen können. Und dann lassen sich Bedürfnisse wie "essen", "trinken" oder Beobachtungen wie "Licht an" oder "Hund" ganz einfach mit den Händen ausdrücken. Für Eltern ist es ein faszinierendes Erlebnis zu sehen, wie ihre Kinder sich ihnen mit den Händen mitteilen und wie glücklich es die Kleinen macht, sich verstanden zu fühlen.

Angelehnt an die Inhalte des Buches "babySignal- mit den Händen sprechen" von Wiebke Gericke (Kösel Verlag, 2019) wird es in diesem Workshop einen Überblick über alles geben, was junge Eltern zum Thema Babyzeichen wissen sollten.

Eltern lernen gemeinsam mit ihren Kindern (ca. 6 - 24 Monate) auf spielerische Art Babyzeichen für den Alltag.

Mehr Informationen zu babySignal auch unter www.babysignal.de

Anmerkung: Die Anschaffung des Buches ist keine Voraussetzung für den Kurs!

212

Beginn: Samstag, 12.11.2022

Zeit: Sa., 15:30 - 17:45 Uhr

213

Beginn: Samstag, 19.11.2022

Zeit: Sa., 09:00 - 11:15 Uhr



Kindertagespflege im Südkreis Vechta

- **Qualifizierungskurse für Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **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 Jugendstärkungsgesetz).

Eltern und Alleinerziehende aus Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld, die ihr Kind in Kindertagespflege betreuen lassen möchten und Personen, die als Tagesmütter/-väter tätig sind, erhalten hier Beratung und Unterstützung. Ebenso wird die passgenaue Vermittlung qualifizierter Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen, die alle eine Kindertagespflegeterlaubnis des Jugendamtes haben, über das Netzwerk organisiert. Die entsprechenden Qualifizierungskurse für Kindertagespflegepersonen, Fort- und Weiterbildungen und Möglichkeiten zum regelmäßigen Austausch zu praxisrelevanten Fragen werden ebenfalls angeboten.

Eltern oder Alleinerziehende, die eine/n Tagesmutter/-vater suchen und mögliche Tagesmütter/-väter aus der Stadt Damme und den Gemeinden Holdorf, Steinfeld und Neuenkirchen-Vörden wenden sich in allen Fragen der Kindertagespflege an

Netzwerk Kindertagespflege

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

Sprechzeiten der Kindertagespflege:

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

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

Beratungsgespräche nach Vereinbarung

214 Infoveranstaltung für angehende Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Montag, 12.09.2022

Zeit: Mo., 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: kostenlos für alle Interessierten

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Kindertagespflege ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungslandschaft für Kinder von 0 bis einschließlich 13 Jahren. Die Stärken der Kindertagespflege liegen in der familiennahen und flexiblen Betreuung insbesondere von Kindern unter 3 Jahren. Die Informationsveranstaltung für angehende 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: Di., 08.11.2022

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.

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

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Dienstag, 08.11.2022 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. Tagesmütter und -väter sind wichtige Bezugspersonen für Kinder. Sie übernehmen eine große Verantwortung und begleiten die Kinder in einer sensiblen Phase ihres Lebens. Es handelt sich oft um kleine Kinder von Eltern, die berufstätig, in Ausbildung oder auf Arbeitsuche sind.

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

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

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

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

Infoveranstaltung: Mo. 12.09.2022, 09:00 Uhr



WEITER mit BILDUNG

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

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

Achtung: Wir bitten um rechtzeitige Abmeldung, falls ein Termin nicht eingehalten werden kann, um eine KTPP von der Warteliste nachrücken zu lassen.

Bei **unentschuldigtem Nichterscheinen** wird ein Betrag von **10,-€ berechnet**. 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 Donnerstag, 25.08.2022 ab 9:00 Uhr

216-01 Konzeptionen entwickeln (sich)

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin,
Fachberaterin Kindertagespflege
Beginn: Mittwoch, 07.09.2022
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: Nur KTPP aus dem Südkreis, kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wiederholung

Wiederholungskurs: wurde diese Fortbildung bereits besucht,
ist keine erneute Anmeldung möglich!

Kindertagespflegepersonen verfügen über eine Konzeption, die das eigene berufliche Profil ihrer pädagogischen Arbeit darstellt. Die Öffentlichkeit (Eltern, Kita, Schule etc.) erhält so Informationen darüber, wie die Tagesmutter / der Tagesvater den Bildungs- und Erziehungsauftrag umsetzt.

Konzeptionen sollten allerdings regelmäßig auf Aktualität und Beständigkeit geprüft werden (NKiTaG). Genau hier möchten wir ansetzen und den Kindertagespflegepersonen die Möglichkeit geben, ihre Konzeptionen weiterzuentwickeln. Wir werden erarbeiten, was in der alltäglichen Arbeit bereits geleistet wird, reflektieren die bisherige Tätigkeit und lernen neue Ideen und Ansätze kennen. (Modul 3)

Ziel der Fortbildung:

- Grundlagen der Konzeptionsarbeit
- Profilbildung
- Impulse zur Professionalisierung

Mitzubringen ist - wenn vorhanden - die eigene Konzeption (Informationsmappe)

216-02 Beobachtung und Dokumentation - wie gehts im Alltag?

Leitung: Lisa Kirchner, Sozialpädagogin B.A.,
Sozialassistentin, Heilerziehungspflegerin
Beginn: Donnerstag, 13.10.2022
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: Nur KTPP aus dem Südkreis, kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wiederholung

Wiederholungskurs: wurde diese Fortbildung bereits besucht,
ist keine erneute Anmeldung möglich!

In der Betreuung von Kindern unter drei Jahren sind die Meilensteine der Entwicklung von großer Bedeutung und die Bereitschaft zum Lernen besonders ausgeprägt. Die Kinder entwickeln sich in vielen Bereichen gleichzeitig. Das erste Wort wird gesprochen, der erste Zahn wird begrüßt und die ersten Schritte werden gegangen. Der Aufgabenbereich "Beobachten und Dokumentieren" in der Kindertagespflege erhält damit eine besondere Aufmerksamkeit und ist seit 2021 auch im NKitaG (Gesetz für Kindertagesstätten und Kindertagespflege Niedersachsen) verpflichtend verankert. In der Fortbildung werden konkrete Beobachtungskonzepte vorgestellt, die im Betreuungsalltag umgesetzt werden können. Sie erhalten somit eine genaue Vorgehensweise, wie sie den Bereich "Beobachten und Dokumentieren" in ihren Betreuungsalltag integrieren können. (Modul 16)

216-03 Yoga für Kindertagespflegepersonen

Leitung: Christin Diekhaus-Röttger, Yoga-Lehrerin,
Pädagogin
Beginn: Dienstag, 15.11.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: NUR KTPP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wiederholung

Wiederholungskurs: wurde diese Fortbildung bereits besucht,
ist keine erneute Anmeldung möglich!

Am Fortbildungsabend möchten wir durch praktische Übungen aus dem Bereich Yoga und Meditation in die eigene Entspannung und Achtsamkeit eintauchen. Es wird darum gehen, wie die Kindertagespflegeperson das Gelernte in ihrem Alltag mit Tageskindern einsetzen und umsetzen kann. Konkrete Übungen aus dem Kinderyoga werden gezeigt und selber erlebt, um sie anschließend in der Kindertagespflege mit den Tageskindern zu genießen.

Sind Tagesmütter in ihrer Arbeit entspannt, sind es meistens auch die Tageskinder, denn der Gemütszustand der Tagesmutter wirkt sich direkt auf die Kinder aus.

Für den Kurs sind keine Yogakenntnisse erforderlich (Modul 3, 14).

Mitzubringen: Decke, Kissen und warme Socken

216-04 Die sozial-emotionale Entwicklung im Kindesalter

Leitung: Dr. Erika Butzmann, Erziehungswissenschaftlerin
Beginn: Samstag, 03.12.2022
Zeit: Sa., 09:30 - 14:00 Uhr
Gebühr: NUR KTPP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die sozial-emotionale Entwicklung ist ein schwieriger Prozess sowohl für die Kinder als auch für die Eltern und Betreuungspersonen. Der ganze Bereich des Regellernens, des sozialen Denkens und Verstehens, der Entwicklung des Emotionsverständnisses und das Verstehen der anderen gehört dazu. Wie sich dies im alltäglichen Verhalten der Kinder zeigt, ist Inhalt dieses Seminars: Warum klammern Kindern, wodurch werden sie wütend, warum machen sie Theater beim Essen, Schlafen oder Anziehen, warum hören sie nicht, warum hauen sie andere und warum suchen sie ständig die Aufmerksamkeit der Bindungsperson. Dieses und weiteres herausforderndes Verhalten wird dabei anhand der Erfahrungen der Teilnehmenden und der wissenschaftlichen Forschung erläutert.

216-05 Jahresabschluss "Wichtelstube"

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Donnerstag, 08.12.2022
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: NUR KTPP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wie es gute Tradition ist, werden sich die Fachberaterinnen der Kindertagespflege einiges zum Jahresabschluss einfallen lassen. Weihnachtlich wird es dabei zugehen - das ist sicher!

Für viel Spaß wird das Wichteln sorgen. Jede Kindertagespflegeperson bringt ein Wichtelgeschenk mit, das folgende Voraussetzungen erfüllt:

- Es passt in einen Schuhkarton.
- Es ist gebraucht.
- Es ist für eine Kindertagespflegeperson vorgesehen.

Mitzubringen: 1 Wichtelgeschenk (siehe Vorgabe), weihnachtliche Leckereien



Fortbildungstreff vor Ort

Gebühr: kostenlos – Anmeldung erforderlich

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

Außerdem stellen wir Euch gerne die neue Kollegin in der Fachberatung Kindertagespflege vor.

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

217-01 Fortbildungstreff in Steinfeld

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Marion Varwig, Familienbüro der Gemeinde Steinfeld

Beginn: Dienstag, 13.09.2022

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

Gebühr: NUR KТПP aus Steinfeld-Mühlen oder in der Gemeinde tätig - kostenlos

Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13

217-02 Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden

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

Beginn: Donnerstag, 15.09.2022

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

Gebühr: NUR KТПP aus Nk-Vörden oder in der Gemeinde tätig - kostenlos

Ort: Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4

217-03 Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Birgit Herzog, Familienbüro der Stadt Damme

Beginn: Mittwoch, 21.09.2022

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

Gebühr: NUR KТПP aus Damme oder in der Stadt tätig - kostenlos

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

217-04 Fortbildungstreff in Holdorf

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege
Mitarbeiter*in, Familienbüro der Gemeinde Holdorf

Beginn: Donnerstag, 22.09.2022

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

Gebühr: NUR KТПP aus Holdorf oder in der Gemeinde tätig - kostenlos

Ort: Rathaus Holdorf, Große Str. 19

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

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

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege
Termine: Mo. 29.08.2022; Mo. 26.09.2022; Mo. 21.11.2022
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr

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. 12 Teilnehmer/-innen statt. Die Teilnahme an der Kollegialen Fachberatung wird als Fortbildung anerkannt. (Modul 3)

219 Fortbildungstreffen Großtagespflege **(Bereich: Damme, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden und Dinklage)**

Leitung: Fachberater/innen der Kindertagespflege Südkreis und Dinklage
Beginn: Samstag, 05.11.2022
Zeit: Sa., 09:00 – 12:00 Uhr
Gebühr: kostenlos - KTPP aus Dinklage und dem Südkreis Vechta
Ort: GTP „Waldfrüchtchen“, Holdorfer Str. 62, Dinklage

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. Thema: Elterngespräche auf Grundlage von Beobachtungsdokumentationen (Modul 16, 1).

Dieses Angebot ist für die Mitarbeiterinnen in den GTP's, die sich für die "offene" Gruppe entschieden haben. Die Termine für die "festen" Gruppen werden den entsprechenden GTP's direkt mitgeteilt.

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.

Bei **unentschuldigtem Nichterscheinen wird ein Betrag von 10,-€ berechnet.**

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 im Anmeldezeitraum vom
27.06. bis 01.07.2022 ab 9:00 Uhr***

220-01 Wertschätzend sein mit sich und anderen (Modul 3)

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Beginn: Samstag, 17.09.2022

Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: kostenlos, zzgl. 12,- € Mittagessen, bei der Anmeldung **extra zu bestellen**

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wenn es im Alltag stressig wird, wir uns nicht gehört und verstanden fühlen, sind wir oft angespannt und gereizt.

Schnell wird dann ein Missverständnis zu einem Konflikt; alte Muster von Recht haben und Schuldzuweisung stehen einer wohlwollenden Auseinandersetzung im Weg.

Wie wäre es, wenn die Zusammenarbeit auf Beobachten basieren könnte, statt auf Bewertung und Deutung? Auf Motivation statt Forderung?

Auf der Basis des Modells der "Gewaltfreien Kommunikation (GFK)" nach Marshall M. Rosenberg soll an diesem Fortbildungstag mit dieser achtsamen Haltung sich selbst und anderen gegenüber experimentiert werden.

Mitzubringen: Schreibutensilien und bequeme Kleidung!

220-02 Stimme verschafft Gehör (Modul 3)

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 12.11.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Stimme ist ein wichtigstes Kommunikationsmittel und auch Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Wie wichtig die Stimme ist, erleben wir zum Beispiel, wenn sie uns im Stich lässt, was bei seelischer oder körperlicher Überlastung oder bei Heiserkeit oder auch großer Aufregung durchaus vorkommen kann. Unterstrichen wird das, was ich sage, auch durch Gestik und Mimik.

Im Seminar werden Impulse für eine positive Beeinflussung von Stimmklang und Stimmqualität gegeben; wie Mimik, Gestik und Körperhaltung die positive Selbstdarstellung beeinflussen.

Wir nutzen rhetorische Hilfsmittel und analysieren die Stimme anhand von Aufzeichnungen.

220-03 Selbst und ständig – als Selbständige in der Kindertagespflege (Modul 5) ONLINE - Veranstaltung

Leitung: Tina Bergmann, Pädagogin M.A.
Beginn: Samstag, 24.09.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 15:30 Uhr
Ort: Online per Zoom-Meeting

Als Selbständige muss ich mich selbst, immer und ständig um alles kümmern. Neben den Freiheiten und der Freude, die ich in der selbständigen Tätigkeit habe, ist oftmals die Buchhaltung eine ungeliebte "Randerscheinung", die aber zwingend getan werden muss.

An diesem Samstag werden viele Fragen rund um die Sozialversicherung und Steuern Thema sein, u.a. was bei der Sozialversicherung zu beachten ist; welche Steuern zu zahlen sind; wie eine Steuererklärung erstellt werden kann u.ä.

Für die Teilnehmenden werden vollständig verformelte Excel-Tabellen für die individuelle Berechnung zur Verfügung gestellt.

Die Fortbildung wird online über Zoom angeboten. Der Zugangslink wird ca. eine Woche vorher per Mail verschickt.

220-04 Nachhaltig wirtschaften – Energie sparen & mehr (Modul 5)

Leitung: Silke Bicker, Dipl. Ing. Landschaftsentwicklung, Naturerlebnispädagogin
Beginn: Samstag, 08.10.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wirtschaftlich und nachhaltig zu arbeiten, kommt Kindertagespflegepersonen entgegen. Denn das bedeutet teilweise Ressourcen zu nutzen, die bereits vorhanden sind oder Energie zu sparen. Nachhaltig wirtschaften wirkt sich auf fast alle Bereiche des (Arbeits-)Lebens aus. Und so machen wir einen kleinen Rundumschlag: Verbrauch von Energie und Wasser, Anpassung an den Klimawandel und so einiges mehr.

Wir arbeiten so, dass jede/r Teilnehmende sich ihr Handout selbst entwickelt – passend für die eigene Situation.

Mitzubringen: Proviant, Schreibzeug

220-05 Kindersprache als Schlüssel zur Welt Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Sandra Kosmala, Fachberatung Sprach-Kitas, Sozialfachwirtin für Organisationsentwicklung und Sozialmanagement, Erzieherin
Beginn: Mittwoch, 09.11.2022
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sprache ist der Schlüssel: Durch sie erschließen sich Kinder die Welt, treten mit Menschen in Kontakt und eignen sich Wissen an. Studien haben gezeigt, dass sprachliche Kompetenzen einen erheblichen Einfluss auf den weiteren Bildungsweg haben.

Aufgrund dessen ist der "Niedersächsische Orientierungsplan für Bildung und Erziehung" um Handlungsempfehlungen für Sprachbildung und Sprachförderung ergänzt worden.

Diese Handlungsempfehlungen werden an diesem Abend vorgestellt und an Beispielen in den Alltag der Kindertagespflege übertragen.

220-06 Damit Sprache verständlich wird Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der Frühförderung St. Anna, Dinklage
Beginn: Donnerstag, 24.11.2022
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kinder eignen sich Sprache und Sprechen nach eigenen Regeln an. Wann und wie schnell ein Kind sprechen lernt, ist ganz unterschiedlich.

Welche Voraussetzungen muss ein Kind nun mitbringen, damit es ins Sprechen kommt? Welche für das Sprechen wichtigen Organe und Muskeln müssen ausgebildet sein? Welche Rolle spielen die Menschen, mit denen das Kind in Kontakt ist? Und nicht zuletzt die Frage: Ab wann ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen?

Auf alle diese Fragen sollen an diesem Abend Antworten gefunden/gegeben werden.

220-07 Anregend kommunizieren Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Beginn: Dienstag, 13.12.2022
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Der Spracherwerb ist ein natürlicher Entwicklungsprozess bei Kindern. Aufgabe der Kindertagespflegeperson ist es dabei, die Kinder bestmöglich zu unterstützen und zu begleiten. Deswegen bietet sie den Kindern eine möglichst anregende Kommunikation an.

An diesem Abend möchte die Dozentin mit den Teilnehmerinnen verschiedene Möglichkeiten der anregenden Kommunikation mit Kleinkindern besprechen und hilfreiche Anregungen für den Alltag mitgeben.

220-08 Begleitende Lerngruppen (AQ) (Modul 6 und Modul 8)

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Termine: Mi., 05.10.2022; Di., 01.11.2022, Do., 01.12.2022
Zeit: jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In dieser Lerngruppe besteht die Möglichkeit miteinander Fragen und Erfahrungen mit der Aufbauqualifizierung auszutauschen, aber auch gemeinsam an Inhalten weiterzuarbeiten.

Darüber hinaus sollen in dieser festen Gruppe Besuche in Einrichtungen stattfinden, die Berührungspunkte mit der Kindertagespflege haben (Erziehungsberatung, Jugendamt...).

WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

In Zusammenarbeit mit dem Hotel Kloster Damme bieten wir Ihnen die Möglichkeit, direkt im gleichen Gebäude zu übernachten.

Hotel Kloster Damme

**Benediktstraße 19
49401 Damme
Tel.: 05491 958-0
www.kloster-damme.de
info@kloster-damme.de**



KLOSTERSEMINARE

312 Achtsamkeit als Lebenshaltung Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress - Bildungsurlaub -

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für
Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Sonntag, 21.08.2022, 18:00 Uhr
Ende: Freitag, 26.08.2022, 12:45 Uhr
Gebühr: 355,00 € zzgl. 110,- € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 370,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



"Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung." Jon Kabat-Zinn
Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

Seminarinhalte

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



© Tina Boll, www.tinaboll-achtsamkeit.de

326 Als Paar unterwegs - miteinander wachsen und lebendig sein

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Michael Coers, Meditations- und Bewegungslehrer (Taiji - Qi Gong - Zen),
Lehrer in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung
Termin: Samstag, 27.08.2022, 10:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 95,00 € zzgl. 27,- € Verpflegung für den Tag
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, seit 30 Jahren ein glückliches Paar
und Eltern von drei jugendlichen Kindern
www.yogaforum-osnabrueck.de

313 Wege entstehen im Gehen ... Auszeit mit Eutonie und achtsamen Wandern

Leitung: Martina Kreß, Dipl. Religionspädagogin, zertifizierte Pädagogin u. Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander®
Beginn: Montag, 29.08.2022, 17:00 Uhr
Ende: Freitag, 02.09.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 285,00 € zzgl. 103,50 € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 311,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Ruhe und Bewegung, für sich sein und in Gemeinschaft, wahrnehmen und genießen – das alles bietet die Auszeit im schönen Bexaddetal, in der Sie auftanken und neue Kraft schöpfen können. Nach dem Frühstück brechen wir zu einer Wanderung (ca. 8 - 12 km) auf. Kleine Unterbrechungen mit Impulsen zur achtsamen Wahrnehmung laden ein, bewusst zu gehen und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Die Fülle der Natur mit ihren vielfältigen Geräuschen, Düften und "Materialien" hilft zu entschleunigen und Stress abzubauen. Langsam tasten wir uns an uns selbst heran, an das, was uns blockiert oder bewegt. Am Nachmittag steht der eigene Körper im Focus der Wahrnehmung. Mit Hilfe der sanften Körperarbeit Eutonie entdecken Sie Ihren Körper neu und lernen, Ihren Tonus (die Muskelanspannung) zu regulieren und sich leichter zu bewegen. Anregungen zur Selbstreflexion und der Austausch in der Gruppe helfen, das Erfahrene zum Ausdruck zu bringen und zu integrieren.

Der Kurs endet Freitagmittag, kann aber bis Sonntagmittag verlängert werden, durch die Teilnahme am anschließenden Eutonie-Wochenende: Mit Körperwahrnehmung und Kreativität innere Ressourcen stärken.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und fürs Wandern geeignete Schuhe, für die Eutonie: wärmende, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Tuch für die Matte



© 704502_original_R_by_Jetti Kuhlemann_pixelio.de

314 Eutonie-Wochenende: Mit Körperwahrnehmung und Kreativität innere Ressourcen stärken

Leitung: Martina Kreß, Dipl. Religionspädagogin, zertifizierte Pädagogin u. Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander®
Beginn: Freitag, 02.09.2022, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 04.09.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 52,50 € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 156,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Die sanfte Körperarbeit der Eutonie hilft Ihnen, bei sich selbst anzukommen. Achtsam begegnen Sie ihrem eigenen Körper, verschiedenen Materialien und Menschen und erweitern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Präsenz. Auf dieser Grundlage kann Neues entstehen... Sie haben an diesem Wochenende die Möglichkeit, das Wahrgenommene und Erlebte künstlerisch im Wort und Bild zu gestalten und bekommen Anregungen zum Malen, Modellieren und kreativen Schreiben. Dieser Gestaltungsprozess ermöglicht den Ausdruck des (noch) Unsagbaren. Durch eutonische Körperwahrnehmung und kreatives Gestalten gewinnen Sie einen Zugang zu Ihren inneren Ressourcen.

Der Kurs kann auch im Zusammenhang mit dem vorangehenden Wochenkurs: Eutonie und achtsames Wandern gebucht werden.

Mitzubringen: Für die Eutonie: wärmende, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Tuch für die Matte. Für das kreative Gestalten: einen Zeichenblock (DIN A4), Notizblock. Wenn vorhanden: eigene Farbstifte nach Wahl: Wachsmalstifte, Pastellkreide, Aquarellstifte...

Denken Sie daran:

Eine rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen
einen Platz in dem gewünschten Kurs!

Telefon: 05491 90639-0

E-Mail: info@bw-dammer-berge.de
www.bw-dammer-berge.de

315 **Retreat für ein Wochenende – Einfach. Sein.**

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 09.09.2022, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 11.09.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 62,- Euro Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 148,- Euro p. Person im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Eine Zeit nur für dich, in Achtsamkeit und Schweigen. Durchatmen. Atmen. Einfach sein.

Angesichts unserer bewegten Zeit, der immer beschleunigter und komplexer werdenden Welt kann dieses Wochenende ein Geschenk an dich selbst sein. Ruhe, Natur und Ankommen bei dir anstatt den täglichen Anforderungen hinterherzujagen. In einem geschützten Rahmen unter dem Dach des Kloster Damme praktizieren wir Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und im Liegen. Wir üben uns im edlen Schweigen, im achtsamen Essen und Selbstmitgefühl. Umgeben von den Laubwäldern des malerischen Bexaddetals erleben wir die Natur mit allen Sinnen und gewinnen so neue Energie. Durch die Verbindung mit sich und dem gegenwärtigen Augenblick wächst die innere Klarheit, gibt es Raum für kreative Gedanken und damit einhergehend eine gesteigerte psychische Widerstandskraft.

Für wen?

Für alle, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen wollen. Vielleicht befindest du dich auch gerade in einer Krise oder einer Zeit des Umbruchs, stehst vor einer Entscheidung oder möchtest einfach mal nur Sein.

Als Voraussetzung für diese besondere Auszeit solltest du bereits ein Achtsamkeits-/MBSR-Training gemacht haben bzw. anderweitig Meditationserfahrung mitbringen.

Mitzubringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung. Ein großes Handtuch zum Unterlegen. Ausstattung für die Meditation wie Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden. Gerne kannst du aber auch deine eigenen Sachen mitbringen.

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

316 Wege in die eigene Kraft Ein Männerwochenende

Leitung: Matthias Goer, Systemischer Natur- und Outdoor-Coach
Beginn: Freitag, 30.09.2022, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 02.10.2022, 14:00 Uhr
Gebühr: 195,00 € zzgl. 54,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 158,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für
das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Wir Männer leben eigentlich von unserer Kraft; sowohl auf der körperlichen, geistigen und kreativen/konstruktiven Ebene. Dieses Seminar richtet sich an Männer, die diese Kraft wieder spüren möchten.

Mit Methoden des körperlichen Trainings, des Naturcoachings und der Erlebnispädagogik werden wir uns in diesem Seminar genau diese Kräfte erleben, anzapfen und verbrauchen. Ein gutes Gefühl, sich mal wieder so richtig zu spüren! Ähnlich wie beim Sport entsteht dadurch Wohlbefinden, Ruhe und Platz für Neues!

317 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

Leitung: Sabine Kieserling, Feldenkraislehrerin, M.A., Dipl. Verw.
Beginn: Freitag, 30.09.2022, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 02.10.2022, 14:00 Uhr
Gebühr: 135,00 € zzgl. 65,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 151,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das
Wochenende
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 Wolldecke, Yogamatte, eine geeignete Unterlage für den Kopf in der Seitenlage, warme rutschfeste Socken und lockere Kleidung



Labyrinth im Klosterwald
© Markus Henke

318 Yoga-Wochenende im Kloster Damme Etwas in uns weiß den Weg – die Kraft der inneren Mitte im Herbst!

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Beginn: Freitag, 07.10.2022, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 09.10.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 195,00 € zzgl. 58,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 162,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



"Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind..."
(Kabat-Zinn)

Yoga ist ein Erfahrungsweg. Auf diesem Weg zu sein, ist zunächst ein innerer Prozess, in dem wir im alltäglichen Auf und Ab unsere Energien ausgleichen, gelassen bleiben und unsere Kreativität entfalten. Yogaübungen öffnen unsere Intuition, aus der wir die Antworten selbst erfahren und stärken das Vertrauen in uns selbst und das Potential unseres Herzens.

Yoga ist das Mitten-in-der-Welt-Sein mit allen ihren Bedingtheiten. Und lädt ein, den Schatz in uns zu heben, denn: In der Mitte wohnt die Kraft.

An diesem Wochenende gibt es ausgewählte Körper- und Atemübungen sowie Meditationen in der Stille auch draußen im Bexaddetal. Yogaübungen, die die innere Mitte stärken und unsere Heilkräfte ausbalancieren. Um unserem alltäglichen Tun und Sein bewusster, gesünder und ausgeglichener begegnen zu können.

Themen:

- Die eigenen Quellen der Kraft sind immer da: Entdecken wir sie!
- Was stärkt unsere Leichtigkeit in herausfordernden Situationen?
- Körperliche und seelische Balance für Nacken, Schulter & Rücken.
- Spannungsausgleich im Schultergürtel sowie im oberen und unteren Rücken.

Die Themen zeigen einen Überblick und fließen situationsbezogen nach Wunsch der Teilnehmenden (Anfänger und Fortgeschrittene) in die Übungseinheiten ein.

Spektrum: Körperübungen aus dem Hatha/Marma® Yoga (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Achtsamkeit und Meditation, Begegnung und Austausch, Selbst-reflexion.

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen

Informationen über die Dozentin finden Sie auf ihrer Homepage: www.yogaforum-onabruock.de

319 Stressbewältigung durch Achtsamkeit Wochenendseminar

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 14.10.2022, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 16.10.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 47,50 € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 151,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
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>.

320 **Achtsam durch-blicken!**

Leitung: Birgit Ambrosius und Gundolf Renze

Beginn: Samstag, 15.10.2022, 14:00 Uhr

Ende: Sonntag, 16.10.2022, 13:30 Uhr

Gebühr: 95,00 € zzgl. 52,- € (inkl. Frühstück) pro Person im Einzelzimmer
zzgl. weiterer Verpflegung (direkt zu buchen)

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Was haben Achtsamkeitstraining und Fotografie gemeinsam? Nichts Deiner Meinung nach..., dann bist Du hier genau richtig!

In diesem Workshop möchten wir in Kombination aus der Achtsamkeit und der Fotografie Dein Beobachtungsvermögen schulen. Vielmehr wollen wir Dich in der gemeinsamen Zeit beim Erlernen des Perspektivwechsels unterstützen. Beides trainiert Dich objektiv und auch bei Dir selbst zu sein - die Balance zwischen Körper, Geist und Gefühlswelt, zwischen Wahrnehmen, Fühlen und Handeln herzustellen. Gleiche Motive, je nach Blickwinkel und Einstellung, unterschiedlich wahrnehmen.

Lust, Achtsamkeit in Form von Meditation, Atemtechnik und Sinnesschulung bewusst wahrzunehmen und gleichzeitig mit dem Know-How der modernen Fotografie zu verbinden? Melde Dich an!

Mitzubringen: Fotoausrüstung und Verpflegung für ein Picknick in freier Natur. Da der Workshop in der freien Natur stattfinden wird, achten Sie bitte auf wettergemäße Kleidung.



Birgit Ambrosius
Achtsamkeitsmentorin &
Energiebehandlungen



Gundolf Renze
Marketing, Webdesign & Fotografie

321 Bogenschießen in der Tradition des Zen

Leitung: Dr. Annette Meuthrath, Yogalehrerin und Matthias *Kyu Ri Wa* Dieckerhoff
Beginn: Freitag, 21.10.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 23.10.2022, 13:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 67,- Euro Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 153,- Euro p. Person im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Den Geist auf einen Punkt ausrichten und den Pfeil fliegen lassen – Zen ("Meditation") im Bogenschießen. Das üben wir mit Ihnen in Stille und Konzentration, in Verbindung von Körper, Geist und Atem. Dabei entstehen Achtsamkeit und Entspannung, Ruhe, Fokussierung und Loslassen.

Wir verbringen die Tage im Schweigen und üben intuitives Bogenschießen mit Reiterbögen und europäischen Langbögen. Die Schießpraxis ist inspiriert vom klassischen indischen Bogenschießen, das sich durch eine hohe Flexibilität auszeichnet. So werden alle Übungen rechts und links ausgeführt. Alle Materialien werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Das Bogenschießen wechselt mit Meditationsphasen (Sitz- und Gehmeditation) und sanften Yogaübungen ab. Während der Meditationsphasen gibt es Gelegenheit zu Einzelgesprächen mit Referentin und Referent. Darüber hinaus werden Kurzimpulse und Möglichkeiten für Fragen in die Meditationsphasen integriert. Sanfte Yogaübungen runden das Bogenschießen und die Meditation ab und entspannen Körper und Geist.

Mitzubringen: bequeme Kleidung in gedeckten Farben, ein großes Tuch, Handtuch zum Abdecken einer Yogamatte.

zzgl. einer Materialkostenpauschale in Höhe von 15,- € (zahlbar an den/die Referent*in).



Dr. Annette *Kyu An Shin* Meuthrath ist Indologin und Religionswissenschaftlerin, sie studierte Indologie, Philosophie und katholische Theologie. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin (BDY) sowie Bogenschießanleiterin und übt seit vielen Jahren Zen, Yoga und Bogenschießen.



Matthias *Kyu Ri Wa* Dieckerhoff ist Sozialarbeiter, Tanzsoziotherapeut, Atemgestendozent und Trauerbegleiter (BVT) und Bogenschießanleiter. Seit 2000 ist er auf dem Zen- und Bogenweg unterwegs und Soto-Zenpriester

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

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qi-Gong-Lehrer
Beginn: Freitag, 28.10.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 30.10.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 150,00 € zzgl. 72,- € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 158,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für
das Wochenende
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.

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

Vorschau 2023 – Neue Preise in 2023!

Beginn: Freitag, 05.05.2023, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 07.05.2023, 13:00 Uhr

Beginn: Freitag, 03.11.2023, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 05.11.2023, 13:00 Uhr



© Hans Martin Lorentzen

323 Stell dir vor, es geht dir gut
Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität
durch Aktivierung der inneren Heilkräfte



Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer
Lebensberater
Termin: Sonntag, 30.10.2022, 09:15 - 17:30 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl. 15,50 € Verpflegung für den Tag
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn unsere geistige Einstellung prägt Gesundheit und Heil - und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag eine "Heil bringende" Lebenseinstellung, eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität - Verbesserung der inneren Sprache – Sinnorientierung und Achtsamkeit - Gesundheitsprophylaxe - Mehr Freude, statt Frust. Ein Seminarnachmittag zur Aktivierung der inneren Heilkräfte".

Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl (siehe www.otto-poetter.de).

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für einen besinnlichen Tagesabschluss ("Die Seele baumeln lassen").

Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

Vorschau 2023 – Neue Preise in 2023!

Stell dir vor, es geht dir gut

Beginn: Sonntag, 19.02.2023, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 19.02.2023, 17:30 Uhr

Kraft für den Alltag - Ein Ermutigungstag

Beginn: Sonntag, 10.12.2023, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 10.12.2023, 17:30 Uhr

324 Yoga-Auszeit im Kloster Damme

- Leitung: Susanne Kamlott, Lehrerin für Yoga (SKA) und Meditation
Beginn: Freitag, 04.11.2022, 16:15 Uhr
Ende: Sonntag, 06.11.2022, 13:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 44,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 148,- € pro Person im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Der Ort, das Kloster Damme, liegt inmitten eines spirituellen Kraftortes, dem Bexaddetal.

Neben einer ausgiebigen Yogapraxis werden wir auch meditative Übungen in der Natur praktizieren. Die Stille in der Natur mit der meditativen Stille, der in uns wohnenden Ressourcen, zu verbinden, ist eines der Themen, denen wir uns an diesem Wochenende widmen werden.

Dazu dienen uns der wunderbare Wald in unmittelbarer Nähe des Klosters und das von den Zisterziensermönchen gebaute Labyrinth, als Orte der Selbsterforschung und Verbindung zu der in uns wohnenden Weisheit. Unser Körper gibt uns den Halt und die Stabilität, um innere Bewusstseinsvorgänge besser wahrzunehmen, zu erforschen und Zusammenhänge auf der physischen, psychischen und mentalen Ebene klarer zu erkennen. Im Spiegel der Natur kann das Vertrauen in uns wachsen, dass wir mit Allem verbunden und Teil eines großen Ganzen sind.

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

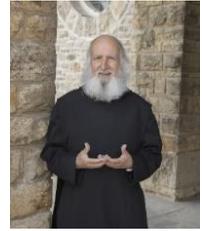
Mitzubringen: entsprechend warme Bekleidung für die Übungen draußen



Labyrinth im Klosterwald
© Markus Henke

325 Du bist ein Segen

Leitung: P. Anselm Grün, OSB
Beginn: Freitag, 25.11.2022, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 27.11.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 120,00 € zzgl. 51,- € Verpflegungspauschale
oder zzgl. ab 155,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung
oder ab 141,- € pro Pers. im DZ inkl. Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

Pilgern auf dem Kardinalsweg

Leitung: Pater SDS Jos Houben
Start: z.B. Hotel Kloster Damme, Benediktoase
Termine: nach Absprache für Einzelpersonen und/oder Gruppen



Wer einfach mal zur Ruhe kommen und ein wenig Zeit für sich haben möchte, seine Gedanken ordnen will, oder einfach nur ein wenig Bewegung und frische Luft braucht, für den könnte der Kardinalsweg ein schönes Erlebnis werden. Dieser Pilgerweg dreht sich rund um das Leben und Wirken des in Dinklage geborenen Clemens August Kardinal von Galen. Der 24 Kilometer lange Weg, der innerhalb eines Tages zurückgelegt werden kann, verbindet Damme und Dinklage; dabei ist er in fünf Stationen und somit vier Etappen unterteilt.

Die Stationen heißen:

„mutig sein“
„beständig sein“
„entschieden sein“
„(gem)einsam sein“
„einfach sein“

Jos Houben wird Sie in das Pilgern einführen, damit die Wanderung mit ihren Herausforderungen gut gangbar und spirituell erlebbar wird. Er führt Sie auf den verschiedenen Teilstücken des Pilgerweg und teilt mit Ihnen seine christlich-spirituellen Erfahrungen.

Informationen und Terminplanung: P. Jos Houben SDS, Tel.: 0176 21247795



Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

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) ausbezahlt.

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. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbstständige erhalten keine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

Antragstellung und Information:

Anette Schlarman, Tel: 04441 8982622

Nadine Bornemann, Tel: 04471 15305

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**, Bürgermeister-Winkler-Str. 35: **Renate Hitz**, Tel: 04471 15383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Gaby Middelbeck**, Tel: 04441 8982621



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 Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Dienstag, 06.09.2022 3 mal
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmer*innen lernen unkompliziert die Arbeitsoberfläche von WORD kennen. Sie üben das Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten, sowie das Kopieren, Ausschneiden und Einfügen. Ein weiterer Punkt ist die Textgestaltung, sowie das Einfügen von Bildern und Grafiken in Texten.

502 Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Dienstag, 27.09.2022 3 mal
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmer*innen lernen unkompliziert die Arbeitsoberfläche von EXCEL kennen. Sie üben das Eingeben von Werten und Formeln, sowie das Kopieren, Ausschneiden und Einfügen. Ein weiterer Punkt ist das Gestalten von Tabellen mit Schrift, Rahmen, Zahlenformaten etc.

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

Leitung: Annelore Arnold
Termine: Fr., 04.11.2022, Sa., 05.11.2022, Fr. 11.11.2022, Sa. 12.11.2022
Zeiten: freitags: 15:00 - 17:15 Uhr und 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

505-01 Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung (0 - 6 Jahre) Infoveranstaltung

Termin: Donnerstag, 24.11.2022
Zeit: Do., 19:00 – 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

505-02 Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung (0 - 6 Jahre) KEB-Zertifikatskurs (120 UStd.)

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Sandra Kosmala, Fachberatung Sprach-Kitas, Sozialfachwirtin für Organisationsentwicklung und Sozialmanagement, Erzieherin
Beginn: Freitag, 20.01.2023
Ende: vorauss. Dezember 2023
Zeit: Fr., 16:00 - 21:00 Uhr und Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 925,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung sind ein Schlüsselfaktor und eine Querschnittsaufgabe für die Gestaltung des pädagogischen Alltags in Tageseinrichtungen.

Sprache als Querschnittsaufgabe in der Kita wahrzunehmen und gemeinsam weiterzuentwickeln bedeutet individuelles und kompetenzorientiertes Wissen einsetzen zu können. Sprache ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Chancengleichheit und Bildung im Alltag und in allen Lebensbereichen.

Die Weiterbildung zur "Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung" für Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren konzentriert sich auf diese Bedingungen in vielfältiger und besonderer Weise. In diesem KEB-zertifizierten Kurs erarbeiten wir gemeinsam folgende Themenfelder:

- Kindersprache entdecken
- Beobachtungsverfahren und Diagnostische Instrumente
- Störungen des Spracherwerbs, Störungen der Sprachentwicklung
- Sprach- und Sprechentwicklungsförderung
- Zweitsprachenerwerb/ Mehrsprachigkeit
- Interkulturelle Kompetenz
- Logopädische Interventionen
- Kommunikation mit Eltern
- Reflexion der eigenen Sprachkompetenz
- Literacy
- Sprache und Literatur
- Sprache und Musik
- Sprache und Bewegung; Sprache und Naturwissenschaften

Sie erwerben fundierte Kompetenzen für eine wertschätzende und konstruktive Interaktion und Kommunikation im pädagogischen Alltag. Das Kompetenzorientierte Lernen und die Verschränkung zu Ihrem Alltag bilden einen Fokus in der Weiterbildung.

504 Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung (0 - 6 Jahre)
Fortsetzung aus 2022-1



Zertifikatsübergabe an die neuen Fachkräfte im April 2022
© Sandra Kosmala

**506 Qualifizierung von sozialpädagogischen Fachkräften
Praxismentoring – Grund- und Zusatzqualifizierung**
Fortsetzung aus 2022-1



Zertifikatsübergabe an die neuen Fachkräfte im April 2022
© Marga Tremel

Digitale Fotopraxis

507 **Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera** **Anfänger Fotokurs - Foto-Tour durch das Bexaddetal**

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Termine: Mittwoch, 07.09.2022 und Samstag, 10.09.2022

Zeiten: Mi., 18:30 - 21:00 Uhr,
Sa., 10:00 - 14:15 Uhr

Gebühr: 68,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Am 2. Tag (Samstag) geht's als kleine Gruppe auf Foto-Tour durch den Wald und 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.

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

Termine: Mittwoch 07.09.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag 10.09.2022, 10:30 - 14:45 Uhr

508 Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Fotokurs für Fortgeschrittene

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Donnerstag, 20.10.2022 2 mal
Zeit: Do., 18:30 - 21:00 Uhr,
Sa., 10:00 - 14:15 Uhr
Gebühr: 68,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Haben wir bisher an der Oberfläche gekratzt, so geht es in diesem Kurs für noch bessere Fotos in die Tiefen der Fotografie. Wir bauen auf den Grundlagen auf, Wiederholen und Vertiefen das bereits erlernte Wissen und ergänzen es um wertvolle Informationen und Erfahrungen. Insbesondere mit der Festbrennweite lernen Sie Ihr fotografisches Auge zu schulen und Motive - über eine prof. Bildgestaltung - zu erarbeiten.

Dieser Fotokurs besteht zum größten Teil aus der Praxis, einer kleinen Fototour auf der wir verschiedene Situationen fotografieren und Inspirationen für neue Fotoideen geben. Nachfolgend besprechen wir einige Ihrer Bilder und beantworten individuell die Fragen.

Wir werden die Vorteile von RAW anstatt JPG besprechen. Weiter geht es mit dem richtigen Bildaufbau (nach "Goldener Schnitt" bzw. "Drittel-Regel"). Perspektive, Bildwirkung und viele Tipps zu unterschiedlichen Fotosituationen nehmen einen breiten Raum ein. Zudem lernen Sie, was ein Graufilter (ND-Filter) ist, welche tollen Effekte man damit erstellen und wann man ihn kreativ einsetzen kann bei der Landschaftsfotografie.

Voraussetzungen:

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

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

Termine: Donnerstag 20.10.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag: 22.10.2022, 10:00 - 14:15 Uhr

509 Fotobuch kreativ gestalten

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Donnerstag, 10.11.2022 2 mal
Zeit: Do., 18:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 68,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub oder als Geschenk - Fotobücher werden immer beliebter. Mit 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 Gutscheine von CEWE im Wert von 15,00 Euro!

Erforderliche Vorkenntnisse: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

Mitzubringen: USB-Stick - ggfs. mit eigenen Bildern (es werden auch Foto-Übungsdateien bereitgestellt!)

510 Bildbearbeitung mit Photoshop Grundkurs

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Montag, 14.11.2022 2 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 68,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie möchten Ihre Fotos optimieren (Belichtung, Farben, Kontrast, Bildzuschnitt) und "Störendes" im Bild entfernen können? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die praktische Arbeit mit Adobe Photoshop Elements® kennen. Das führende Programm der digitalen Bildbearbeitung bietet eine ideale Kombination aus Leistungsfähigkeit und Benutzerfreundlichkeit. Sie erfahren, wie die Benutzeroberfläche aufgebaut ist und arbeiten mit den wichtigsten Werkzeugen. Sie können Ihre "Lieblingsfotos" für Ausdrucke oder ein Fotobuch vorbereiten und kreativ mit Text- oder Designelementen gestalten. Zudem lernen Sie Bildfehler mit einfacher Retusche zu beheben. Motive freistellen (vom unruhigen Hintergrund lösen) ist ein weiterer Schwerpunkt.

Dieser Kurs ist zudem ein guter Einstieg für alle, die sich privat oder beruflich den Programmen Adobe Lightroom® oder Adobe Photoshop CC® zuwenden wollen.

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten am Computer.

Themen Aufbaukurs: Retusche, Freistellen, Fotomontage (Ebenen-Technik) bzw. RAW-Entwicklung. Termine auf Anfrage!

Sprachen

701 Englisch für Anfänger

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 06.09.2022 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Hello & Welcome!

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

702 Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 06.09.2022 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie bringen Vorkenntnisse in der englischen Sprache mit und möchten Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

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

703 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Angela Reimer, Studienassessorin, Lehramt Sek. I/II
Beginn: Donnerstag, 08.09.2022 12 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ziel des Kurses ist es die Kommunikationsfähigkeit in der französischen Sprache zu fördern.

Wir tauschen uns über aktuelle Themen aus, bearbeiten kleine Texte/Lektüren und üben die französische Sprache mithilfe von kleinen Konversationsspielen.

Kreatives Gestalten

801 FENG SHUI-Workshop "create a difference" Feng Shui kann auch Ihr Leben verändern!

Leitung: Katja Schwarz-Vukovic, Immobilienmaklerin und Feng Shui Expertin
Beginn: Freitag, 11.11.2022
Zeit: Fr., 14:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 99,00 € zzgl. 5,- Euro Verpflegungspauschale
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Erfahren Sie, wie Sie aus Ihren Räumen eine Oase der Klarheit und Kraft kreieren, damit Wohlstand und neue Gelegenheiten in Ihr Leben kommen können. Erfahren Sie, wie Sie die Power, die Ihre Räume Ihnen zur Verfügung stellen kann, endlich beginnen zu nutzen.

Dieser FENG SHUI-Workshop ist für Sie, wenn Sie...

- diese Zeit nutzen möchten, um den Raum für neue Gelegenheiten im Leben zu öffnen.
- Ihr Leben wieder in den Fluss bringen möchten.
- endlich die Kraft Ihrer Lebensräume für mehr Vitalität, Wohlstand und Erfolg im Leben aktivieren möchten.
- Ihren Räumen einen Frischekick verpassen möchten, um kraftvoll und klar in den Winter zu gehen.
- aus Ihrem Haus ein gemütliches Zuhause machen möchten.

In diesem Workshop teile ich mit Ihnen die kraftvollsten und wichtigsten Feng Shui Prinzipien für mehr Vitalität, Wohlstand und Erfolg.

Sie erhalten ein Workbook, in dem die Feng Shui Prinzipien zusammengefasst sind und in welches Sie zugleich Ihre Notizen aus dem Workshop machen können.

Mitzubringen: Den Grundriss Ihrer/s Wohnung/Hauses (am besten auf Din A4 oder A3), so dass Sie direkt damit arbeiten können.

Vorschau 1. Halbjahr 2023

Beginn: Freitag, 17.03.2023
Zeit: Fr., 14:00 - 18:00 Uhr

802 Gitarrenkurs mit Vorkenntnissen Für Erwachsene

Leitung: Stephan Blömer
Beginn: Dienstag, 13.09.2022 8 mal
Zeit: Di., 14:45 - 15:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Für Fortgeschrittene - Liedbegleitung mit der Gitarre

Mitzubringen: Gitarre

803 Gitarrenkurs für Senioren

Leitung: Stephan Blömer
Beginn: Dienstag, 27.09.2022 5 mal
Zeit: Di., 11:00 - 11:45 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Lust auf Musik??? Das Wagnis die Saiten zu berühren und neue Seiten an sich zu entdecken ? Mutig einen Schritt wagen.
Gitarre für „Senioren am Vormittag“. In diesem Schnupperseminar erlernen Sie die Grundlagen des Gitarrenspiels mit einfacher Akkordbegleitung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Fragen gerne auch vorher anrufen.

Mitzubringen: Gitarre



©Katharina Jording

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 60 Plus

Leitung: Marion Fehrmann, Yoga-Lehrerin, Exam. Krankenschwester
Zeit: Di., 08:45 - 10:15 Uhr
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 fit zu halten. "Yoga 60 Plus" stärkt Muskeln, Knochen und Gelenke, dehnt die Bänder und Faszien und wirkt positiv auf unsere inneren Organe. Es fördert die Konzentration hilft zu entspannen und loszulassen. Ein Sprichwort aus Indien sagt: "Was wir heute in unsere Gesundheit investieren, brauchen wir später nicht in unsere Krankheiten zu stecken." Fangen wir an!

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

1001

Beginn: Dienstag, 13.09.2022 5 mal
Zeit: Di., 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 50,00 €

1002

Beginn: Dienstag, 01.11.2022 6 mal
Zeit: Di., 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €

Yoga für Schwangere

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
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.

1003

Beginn: Montag, 05.09.2022 6 mal
Zeit: Mo., 17:00 - 18:30 Uhr

1004

Beginn: Montag, 14.11.2022 6 mal
Zeit: Mo., 17:00 - 18:30 Uhr

1005 Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 05.09.2022 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie von Körper, Geist und Seele, und kann von jedem Menschen – egal, wie alt oder mit welchen körperlichen Voraussetzungen – praktiziert werden. Das ganzheitliche Hatha-Yoga beinhaltet: Yogastellungen wirken systematisch aufbauend auf den ganzen Körper. Muskeln werden gekräftigt, Bänder gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke wieder flexibel. Yogastellungen wirken durchblutungsfördernd auf alle inneren Organe. Atemübungen führen zur bewussten, freien und tiefen Atmung. Sie wirken reinigend, beruhigend und vitalisierend auf alle Körpersysteme. Entspannungsübungen lösen Stress und tief sitzende Verspannung 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.

Hatha-Yoga

Leitung: Marion Fehrmann, Yoga-Lehrerin, Exam. Krankenschwester
Gebühr: 120,00 €
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.

1006

Beginn: Dienstag, 13.09.2022 12 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

1007

Beginn: Dienstag, 13.09.2022 12 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr

1008

Beginn: Mittwoch, 14.09.2022 12 mal
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr

1009

Beginn: Mittwoch, 14.09.2022 12 mal
Zeit: Mi., 19:15 - 20:45 Uhr

Hatha Yoga

Leitung: Anni Averbeck, Yoga-Lehrerin BDY / EYU, Dipl. Pädagogin
Gebühr: 120,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

1010

Beginn: Mittwoch, 05.10.2022 12 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr

1011

Beginn: Mittwoch, 05.10.2022 12 mal
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr

1012 Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin
Beginn: Donnerstag, 25.08.2022 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.

1013 Tanzen hält jung **- gesellige Tänze -**

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Beginn: Dienstag, 04.10.2022 10 mal
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.

1014 Getreidekochkurs Quinoa, Hirse, Amaranth & Co.

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Samstag, 27.08.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 23,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage, vor Ort zu entrichten.
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17

Lernen Sie saisonale Getreidegerichte kennen und wie diese schnell und einfach zubereitet werden.

Getreide wie Hafer und Gerste sowie Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth sind leicht verdaulich, schmecken lecker und sind von der Natur mit hochwertigen Inhaltsstoffen ausgestattet. Sie erfahren, welche Getreide wenig oder gar kein Gluten enthalten und welchen Gesundheitswert sie liefern. Wir kochen Herzhaftes und Süßes aus verschiedenen Getreidesorten. Lassen Sie sich die Vorteile und den Geschmack von Getreidegerichten wie z.B. Süße Hirse, Buchweizen-Paprika-Gemüse, Gerstenrisotto, Maispolenta in diesem Kochkurs näherbringen.

Mitzubringen: 1 kl. Kochtopf ca 16 cm Durchmesser, Schreibutensilien, Behälter für Reste

1015 Die 3 flüssigen Säulen für mehr Vitalität & Leistungskraft (Vortrag)

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Dienstag, 04.10.2022
Zeit: Di., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

1016 In der Weihnachtsbäckerei...

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Mittwoch, 16.11.2022
Zeit: Mi., 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 23,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage, vor Ort zu entrichten.
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17

Lebkuchen, Weihnachtstorte, Aprikosenkugeln, Marzipankreationen ... solche oder ähnliche Leckereien gehören zur Advents- und Weihnachtszeit. Wir rühren, kneten, formen und backen gesunde, überwiegend vegane Süßigkeiten, Desserts und Gebäck. Dabei verzichten wir auf Haushaltszucker sowie erhitzte Fette, denn diese machen das Blut dick und führen zu Ablagerungen in den Blutgefäßen. Lernen Sie, gesunde, leckere Süßigkeiten herzustellen und schlemmen Sie ohne Reue.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Behälter für Reste

1017 Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Leitung: Brigitte Kamphaus-Schlenker, Ernährungsberaterin
Beginn: Dienstag, 13.09.2022 10 mal
Zeit: Di., 18:15 - 20:00 Uhr
Gebühr: 170,- Euro direkt an die Dozentin zu entrichten!!
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Anm.: NUR direkt bei Frau Kamphaus-Schlenker
Tel.: 04443 5159031 oder E-Mail: info@ernaehrungsberatung-ks.de

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen: Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet. Die Kursgebühr ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

AOK-Versicherte können mit einem Gutschein bei 80%-iger Teilnahme kostenlos an dem Kurs teilnehmen. Versicherte anderer gesetzlichen Krankenkassen können einen Teil erstattet bekommen. Bitte klären Sie dies **unbedingt VOR Kursbeginn** mit ihrer Krankenkasse.

1018 Antientzündliche Ernährung – Kann Essen Krankheiten lindern?

Leitung: Brigitte Kamphaus-Schlenker, Ernährungsberaterin
Beginn: Mittwoch, 14.09.2022
Zeit: Mi., 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: 13,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Viele kennen es: gerötete, geschwollene Stellen, Schmerz, Abgeschlagenheit - ob akut bei einer Halsentzündung oder langanhaltend und unterschwellig zum Beispiel in einem Gelenk. Entzündliche Prozesse spielen eine Rolle bei unglaublich vielen Erkrankungen - wie z.B. Arterienverengung, Rheuma, multiple Sklerose, Darm-erkrankungen und Diabetes. Ernährung und Lebensstil können dabei Einfluss auf das Entzündungsgeschehen haben. Mit einer guten Auswahl an entzündungshemmenden Lebensmitteln kann man Entzündungsprozessen entgegenwirken.

In diesem Vortrag bekommen Sie Grundlagen und praktische Tipps vermittelt, wie Sie mit einer geeigneten Ernährung den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen können.

1019 Superstoff Protein – Grundbaustein des Lebens

Leitung: Brigitte Kamphaus-Schlenker, Ernährungsberaterin

Beginn: Mittwoch, 02.11.2022

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

Gebühr: 13,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Eiweiß, auch Protein genannt, ist nicht nur Baustein für unseren Muskelaufbau. Jede Körperzelle, jedes Organ, die Immunabwehr, die Wundheilung etc. benötigt eine ausreichende und hochwertige Eiweißzufuhr. Ein Zuviel an tierischem Eiweiß kann dabei zu unerwünschten Nebenwirkungen führen und belastet zusätzlich unsere Umwelt und das Klima. Pflanzliche Eiweißträger sind eine gute Ergänzung bzw. Ersatz, wenn dabei auf die richtigen Kombinationen geachtet wird.

In diesem Vortrag geht es um:

1. die verschiedenen Eiweißbausteine - die Aminosäuren - deren Bedeutung und Wirkungsweise
2. was ist eine ausreichende Eiweißzufuhr für uns
3. was braucht unser Körper noch, damit uns das zugeführte Eiweiß in unserem Körper auch optimal versorgt
4. was ändert sich mit zunehmendem Alter
5. welche Folgen hat eine Unterversorgung von Eiweißen
6. welche Folgen hat eine Überversorgung
7. welche Lebensmittel / -kombinationen liefern uns hochwertiges Eiweiß?



.... FÜR JEDEN ETWAS!

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 Freu(n)de gewinnen durch das gemeinsame Spielen

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

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

1104 Frauentreff

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

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

Rat und Tat

Seniorenbüro Stadt Damme

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

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

**Tel. 05491 662-14
E-Mail: seniorenbuero@damme.de**

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, 29.08.2022 10 mal
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 40,00 € Jahresbeitrag
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 Hausfeld, Hunteburger Str. 74, Telefon: 2820

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

1202 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1203 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1204 Arbeitskreis Senioren

Senioren­gemeinschaft Osterfeine

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

1205 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1206 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1207 Arbeitskreis Senioren

Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

Leitung: Pastorin Wiebke Range, Tel.: 05491 906690

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

1208 ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen

1209 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen

1210 ev. Mittwochstreff Senioren

VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

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

Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

1601

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

1602

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

Krabbelgruppe

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

In dieser Spielgruppe treffen sich **14täglich** Mütter mit ihren Kindern im Vorkindergartenalter. Sie lernen neue Spiele und Lieder, üben sich in verschiedenen Basteltechniken, machen gemeinsame Naturerfahrungen und vieles mehr. Neben dem Spiel der Kinder, haben die Eltern die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und sich über Erziehungsfragen auszutauschen.

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

1603 Kinder unter 8 Monate

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

1604 Kinder über 8 Monate

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

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



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

1605 Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 29.11.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Ort: Pfarrheim Holdorf, Ostring 30

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.

Termin in Damme: Dienstag, 13.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr



© Photo_by_Tingey_Injury_Law_Firm_Unsplash

Seniorengemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Karl Meyer, Lorser Weg 2, 49451 Holdorf

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.

1606 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1607 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1608 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.

1609 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1610 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1611 Arbeitskreis Senioren

VERANSTALTUNGEN IN STEINFELD

Ansprechpartner: Reinhard Koldehoff, Düpe, 49439 Steinfeld, Tel.: 05492 1797
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 Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **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 Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **Fortbildung und Austausch**
- **Vermittlung geeigneter Tagesmütter/-väter, Kinderfrauen**
- **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

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

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

1801 Ökumenischer Eltern-Kind-Kreis / Krabbelgruppe

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

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

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

Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr: 100,00 €

Ort: Pfarrheim Neuenkirchen, Nurrepfad 1

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

Mitzubringen: Yoga-Matte (rutschfest), Kissen, Decke, bequeme Kleidung + Socken.

1802

Beginn: Dienstag, 06.09.2022 10 mal

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

1803

Beginn: Dienstag, 06.09.2022 10 mal

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

Senioren­gemeinschaft St. Bonifatius Neuenkirchen

- In Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

1804 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1805 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1806 Arbeitskreis Senioren

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



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