



Bildungswerk Dammer Berge e.V.

Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden

Programmheft

2021

Herbst / Winter

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Terminkalender	6
Gemeinsame Akzente setzen	8
Gesellschaft / Politik	24
Theologie / Erziehung / Psychologie	32
Eltern- und Familienbildung	40
Klosterseminare	54
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	71
Sprachen	77
Kreatives Gestalten	78
Gesund und fit	79
Frauenkreise	84
Seniorenveranstaltungen	85
Veranstaltungen in Holdorf	88
Veranstaltungen in Steinfeld	90
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	94

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)



Anne Zerhusen
(Dipl. Pädagogin)

Der Vorstand des Bildungswerkes Dammer Berge e. V.

Erster Vorsitzender:

Andreas Koch, Achtern Hoff 38, 49401 Damme

Zweiter Vorsitzender:

Ansgar Brockmann, Bürgermeister Gemeinde Neuenkirchen-Vörden

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

Gerd Muhle, 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 2021

August 2021

20.08.2021	Babymassage	Nr. 210-01
20.08.2021	Parens – Babys geb. im Juni oder Juli 2021	Nr. 212-01
22.08.2021	Achtsamkeit als Lebenshaltung - Bildungsurlaub	Nr. 314

September 2021

02.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1011
03.09.2021	Herz Qi Gong-Wochenende	Nr. 316
03.09.2021	Druck abbauen - zu sich kommen	Nr. 315
04.09.2021	Selbstbewusstsein und Kinderzeichnung -	Nr. 208
06.09.2021	Hatha Yoga für Senioren	Nr. 1001
06.09.2021	Tanzen macht Spaß	Nr. 1202
06.09.2021	Yoga für Schwangere	Nr. 1003
06.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1004
07.09.2021	Yoga 60 Plus	Nr. 1002
07.09.2021	Babyschwimmen	Nr. 1734
07.09.2021	Babyschwimmen	Nr. 1735
07.09.2021	Babyschwimmen	Nr. 1736
07.09.2021	Englisch für Anfänger	Nr. 701
07.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1005
07.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1802
07.09.2021	Einführung in WORD	Nr. 501
07.09.2021	Englisch für Fortgeschrittene	Nr. 702
07.09.2021	Beikost	Nr. 211-01
07.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1006
07.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1803
08.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1007
08.09.2021	Hatha Yoga	Nr. 1008
09.09.2021	Infoveranstaltung für angehende Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen	Nr. 213
14.09.2021	Erben und Vererben	Nr. 102
15.09.2021	Anti-Aging	Nr. 1012
16.09.2021	Französisch für Fortgeschrittene	Nr. 703
17.09.2021	Als Paar unterwegs - Paarseminar	Nr. 317
25.09.2021	Pilgern auf dem Kardinalsweg	Nr. 326
27.09.2021	Ihr gutes Recht - Schneller als die Polizei erlaubt	Nr. 104
28.09.2021	Qualifizierung in der Kindertagespflege für Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen	Nr. 214
28.09.2021	Einführung in EXCEL	Nr. 502
30.09.2021	IT-Sicherheit für Privathaushalte u. kl. Unternehmen	Nr. 504

Oktober 2021

01.10.2021	Babymassage	Nr. 210-02
01.10.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Nr. 318
05.10.2021	Tanzen hält jung	Nr. 1013
06.10.2021	Hatha Yoga	Nr. 1009
06.10.2021	Hatha Yoga	Nr. 1010
06.10.2021	Selbstgemachte Krippenfiguren	Nr. 801
06.10.2021	Beikost	Nr. 211-02
08.10.2021	Anspannung und Entspannung in uns -	Nr. 319
09.10.2021	Das 1x1 der Schlagfertigkeit	Nr. 206
14.10.2021	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr. 506
16.10.2021	Pilgern auf dem Kardinalsweg	Nr. 327
25.10.2021	Parens – Babys geb. im Aug. oder Sept. 2021	Nr. 212-02

November 2021

02.11.2021	Babyschwimmen	Nr. 1737
02.11.2021	Babyschwimmen	Nr. 1738
02.11.2021	Babyschwimmen	Nr. 1739
02.11.2021	Appetit aufs Internet	Nr. 503
04.11.2021	Stressmanagement trifft Resilienz	Nr. 201
05.11.2021	Yoga-Auszeit im Kloster Damme	Nr. 320
06.11.2021	Achtsam durch-blicken!	Nr. 321
11.11.2021	Bildbearbeitung mit Photoshop	Nr. 507
11.11.2021	Beikost	Nr. 211-03
12.11.2021	Babymassage	Nr. 210-03
13.11.2021	Technik des Handpuppenspiels	Nr. 205
14.11.2021	Stell dir vor, es geht dir gut	Nr. 322
15.11.2021	Ihr gutes Recht – nach einem Verkehrsunfall	Nr. 105
17.11.2021	Buen Camino - auf dem spanischen Jakobsweg	Nr. 106
23.11.2021	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr. 103
23.11.2021	Fotobuch kreativ gestalten	Nr. 508
26.11.2021	Bogenschießen in der Tradition des Zen	Nr. 323
27.11.2021	Selbstbehauptungstraining für die Frau ab 50	Nr. 207

Dezember 2021

04.12.2021	Weihnachten: Fest der Liebe - wohin mit der Trauer?	Nr. 324
10.12.2021	Feldenkrais -	Nr. 325
14.12.2021	Beikost	Nr. 211-04

„Gemeinsam Akzente setzen“

Gemeinschaftsveranstaltungen der Kath. Bildungswerke im Officialatsbezirk Oldenburg

Motte will Meer!

Interaktives Musiktheaterstück für Kinder im Alter von 4 - 11 Jahren

Motte ist ratlos. Papa hat gar keine Zeit mehr zu spielen. Ständig ist der Fischer auf dem Meer und wirft seine Netze aus. Doch was er fängt, sind keine Fische - oh nein! Plastikflaschen, Mülltüren und Gummistiefel hängen in seinem Netz und jeden Tag werden es mehr. Doch wer steckt hinter der Plastikflut? Motte beschließt, Papa zu helfen und den Übeltäter zu finden. Auf ihrer Suche trifft sie auf den verrückten Professor Fantastico, der Kindern mit seiner WunschDirwas! -Maschine jeden Wunsch der Welt erfüllt. Ob er auch Motte weiterhelfen kann, erfahrt ihr in diesem Stück voller Musik, bunter Wünsche und ökologischer Message.

Leitung: Jessica Jahning
Termin: Samstag, 17.07.2021, 15:00 - 16:00 Uhr
Ort: Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2
Anm.: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Tel.: Tel. 04442 93900

Der Straßen-Doc - unterwegs mit den Ärmsten der Gesellschaft

Lesung mit Gerhard Traber

Gerhard Trabert sieht seine Berufung darin, in medizinischen Grenzbereichen zu arbeiten, um kranken und sozial benachteiligten Menschen ein Stück Würde zurückzugeben. Das ist auch das Ziel seines Vereins "Armut und Gesundheit in Deutschland". Für sein humanitäres Engagement im In- und Ausland hat er zahlreiche Ehrungen erhalten, darunter das Bundesverdienstkreuz und die Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft. Trabert ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Fachartikel und Bücher rund um das Thema Armut und Gesundheit sowie von Kinderbüchern über Krebs. 2003 gründete er den Verein "Flüsterpost - Hilfen für Kinder krebskranker Eltern". Seit 2009 hat er eine Professur für Sozialmedizin und Sozialpsychiatrie an der Hochschule Rhein-Main in Wiesbaden inne.

Leitung: Gerhard Traber
Termin: Donnerstag, 09.09.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2
Anm.: **Lohne**, Ludgerus-Werk e.V., Tel.: Tel. 04442 93900

Mehr Mut!

Lesung mit Sigmar Gabriel

Was passiert um uns herum? In welcher Welt werden unsere Kinder und Enkel leben? Was können wir tun, damit sie frei und selbstbestimmt aufwachsen können? Sigmar Gabriel sieht als langjähriger sozialdemokratischer Spitzenpolitiker, vor allem aber als Vater von zwei kleinen Töchtern, mit Sorge, dass es für viele Menschen von Seiten der Politik und Wirtschaft keine glaubwürdigen Versprechen mehr gibt. Mit zunehmender Globalisierung, Digitalisierung und dem Erstarren des Nationalismus wächst auch ihre Zukunfts- und Abstiegsangst. In seinem bislang persönlichsten Buch beschreibt er die großen Herausforderungen für die Gesellschaft und für seine Partei und entwirft eine Vision für eine bessere Zukunft.

In Kooperation mit dem Haus der Senioren.

Termin: Dienstag, 07.09.2021, 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

„Der Straßen-Doc“

Lesung mit Prof. Dr. Gerhard Trabert

Prof. Dr. Gerhard Trabert ist bundesweit bekannt als „Arzt der Armen“ und Unterstützer verschiedener international tätiger Hilfsorganisationen wie „Sea-Watch“ oder „Ärzte ohne Grenzen“. Seit über 20 Jahren ermöglicht er Wohnungs- und Mittellosen, Deutschen und Ausländern eine kostenlose medizinische Behandlung. Dabei begegnet er den armen Menschen auf Augenhöhe und gibt ihnen ein Stück Würde zurück.

In seinem Vortrag über das Buch „Der Straßen-Doc“ erzählt er von seinen berührendsten Erlebnissen und schafft ein Bewusstsein dafür, stehen zu bleiben, genau hinzuschauen und selbst zu handeln. Das alles mit dem Ziel, die Gleichwürdigkeit aller Menschen zu erreichen – gleich ob arm oder reich und welcher Nationalität.

Termin: Mittwoch, 08.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Von der Magie zur Mystik – Der Weg zur Freiheit im Glauben

Autorenlesung und Diskussion mit Pfarrer Stefan Jürgens

"In 25 Jahren seelsorgerischer Praxis ist mir bei vielen Menschen nur wenig Glaube begegnet, dafür aber viel Magie; wenig Gottvertrauen, dafür aber viel Angst; wenig Entwicklung, dafür aber viel Tradition", sagt Stefan Jürgens. Viele Christen leben ihren Glauben so, als solle Gott durch fromme Leistung gnädig gestimmt werden.

Stefan Jürgens erzählt, wie er selbst zu einem erwachsenen Glauben gefunden hat: nicht, weil er gut ist, sondern weil Gott gut ist. Er folgt den Spuren geistlicher Entwicklung, wie sie auch in der Bibel ihren Ausdruck finden. Er fragt nach den tieferen Ursachen für das Verharren im Kinderglauben. Entwickelte Spiritualität und Identität zeigt er als entscheidende Schritte zu einem erwachsenen Glauben auf, der nicht fordert, sondern fördert, der im Alltag trägt und der letztlich zur persönlichen Freiheit führt. Ein neuer Blick auf die Kirche und auf die wesentlichen Inhalte des Christentums macht dieses leicht lesbare Buch zu einem anregenden Grundkurs des Glaubens.

Termin: Freitag, 01.10.2021, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

„Schmökern und Schlemmen“

Lesereise durch den aktuellen Büchermarkt

Astrid Henning und Andrea Westerkamp begleiten die Teilnehmenden wieder auf eine Reise durch den aktuellen Büchermarkt.

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

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

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

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

Termin: Freitag, 05.11.2021, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Parens® - Begleitung im ersten Lebensjahr

"Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!" (Sambisches Sprichwort)
Gemeinsam erleben wir die aufregende Zeit des 1. Lebensjahres und vermitteln Ihnen individuelle Anregungen und Tipps für den Alltag mit ihrem Baby.

PARENS® ist ein Konzept der Katholischen Erwachsenenbildung Cloppenburg, das sich an Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr richtet.
Die PARENS® -Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal und individuell zu fördern.

PARENS®-Inhalte:

- Wertorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken (der Eltern untereinander sowie zwischen den Kindern)
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in die Elemente der Babymassage
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines umfassenden Beobachtungstagebuches

Der Austausch und die Begleitung erfolgt durch eine zertifizierte PARENS® - Referentin.

Leitung: Barbara Carmichael-Eilers / Nicole von Hammel-Eilers

Termine: auf Anfrage (10x, wöchentlich)

Gebühr: 70,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
oder werden bekannt gegeben

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Pädagogische/r Mitarbeiter/innen an Schulen -Fit for Kid-

KEB Zertifikatskurs

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Personen, die schon immer gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollten, egal, ob sie aus einem pädagogischen Arbeitsfeld kommen oder sich neu orientieren möchten.

Der Kurs qualifiziert für unterschiedliche pädagogische Arbeitsfelder.

Themenschwerpunkte:

- Pädagogische und psychologische Grundlagen
- Angewandte Methodik und Didaktik
- Gesundheit, Ernährung, Erste Hilfe
- Das Spiel als pädagogisches Element
- Umgang mit Medien
- Einführung in die EDV
- Kennenlernen unterschiedlicher pädagogischer Konzepte und entsprechender Einrichtungen
- Praktikum und Projekt
- Beruflicher Wiedereinstieg

Leitung: Dozententeam

Beginn: Donnerstag, 02.09.2021

Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Seminarumfang: 120 Unterrichtsstunden

Gebühr: 410,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
oder werden bekannt gegeben

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

5 Schritte raus aus MOBBING - Vortrag

Heidi Höweler gibt Orientierung und zeigt in ihrem Vortrag, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, Grenzen zu setzen, sich zu behaupten und nicht aufzugeben.

Sie inspiriert und motiviert ihre Zuhörer, die Lebensreise ihrer Kinder mit zu gestalten und sie im Umgang mit den fünf Hauptkonflikten Beleidigung, Provokation, Entwendung von Gegenständen, ungewolltes Anfassen und Gewaltandrohung zu begleiten, damit sie für jede Alltagsherausforderung gewappnet sind.

Termin: Montag, 06.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
oder werden bekannt gegeben

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Fragen und Antworten rund um das Thema Sucht

Themenreihe

Eine Informationsreihe der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention der Stiftung Edith Stein aus Cloppenburg zu den Themen Medien, Alkohol/Cannabis und Glücksspiel. Innerhalb dieser Veranstaltungen haben Sie die Möglichkeit, allgemeine Informationen über die einzelnen Themenbereiche zu erhalten, sich über Folgen und Risiken und über das Gefährdungspotential aufklären zu lassen. Des Weiteren wird es Anregungen zum vorbeugenden Umgang bzw. zum Umgang mit Betroffenen geben. Auch besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über Hilfsangebote vor Ort zu informieren.

Termine: 14.09.2021; 28.09.2021; 07.10.2021

jeweils dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 5,00 € je Termin

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
oder werden bekannt gegeben

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Qualität für Kinder unter DREI

KEB-Zertifikatskurs

Ergebnisse der medizinischen Forschung und auch der Pädagogikforschung belegen, wie wichtig frühe Förderung ist. Gerade in den ersten Lebensjahren verfügen Kinder über ein erhebliches Lernpotenzial, das ausgeschöpft werden sollte, um ihnen optimale emotionale, soziale und kognitive Entwicklungschancen zu bieten.

Eine solche Förderung kann jedoch nur gelingen, wenn sie sich an nachprüfbareren Qualitätsmaßstäben orientiert. Nun haben Kinder unter drei Jahren aber ganz andere Bedürfnisse als ältere Kinder.

Deshalb müssen Erzieherinnen qualifiziert auf die Aufgaben vorbereitet und bei ihrer Arbeit begleitet werden. Inhaltlich geht es dabei im Wesentlichen um die drei großen Bereiche: Bildung, Erziehung, Betreuung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Entwicklungspsychologie (0-3 Jahre)
- Eingewöhnung nach der Bindungstheorie
- Sprachentwicklung
- Beobachten und Dokumentieren
- Fördernde Rahmenbedingungen
- Konzeptentwicklung

Beginn: Montag, 27.09.2021

Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Seminarumfang: 40 Unterrichtsstunden

Gebühr: 400,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Erste Hilfe bei Stress

Information und Unterstützung

Was ist Stress? Mit welchen Reaktionen zeigt unser Körper Stress an? Wie kann ich ihn erkennen und am besten (für mich) damit umgehen? Dieser Mitmach-Vortrag informiert und zeigt einige der genialen kinesiologischen Übungen, die zur Entspannung beitragen können. Die Übungen begeistern auch Kinder und lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren.

Leitung: Christina Oberschmidt

Termin: Dienstag, 05.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Dein starkes Kind

Vortrag

Kinder brauchen Motivation, um ihr Leben selbst zu entdecken und selbstbestimmt zu handeln.

Zu den Kernkompetenzen, die sie dazu benötigen, gehören Selbstbewusstsein, Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Wertschätzung, die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen und die Fähigkeit zur Selbstbehauptung.

Leitung: Heidi Höweler

Termin: Mittwoch, 06.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Kinder und Jugendliche mit einer Autismus-Spektrums-Störung

Vortrag

In unserer Gesellschaft lebt eine Vielfalt unterschiedlicher Menschen. Dazu gehören auch Menschen mit einer Autismus-Spektrums-Störung. Oft entstehen Missverständnisse, weil wir diese Menschen nicht richtig verstehen. In dem Vortrag wollen wir über die Stärken und Schwächen dieser so unterschiedlichen Menschen aufklären. Es wird über die Ursachen informiert und erklärt, welche Logik hinter ihrem Verhalten steht. Mit dem Wissen über die Besonderheiten dieser Menschen werden Verhaltensweisen aufgezeigt, die für eine "autismusfreundliche" Umgebung sorgen.

Inhalte:

- Autismus - eine Einführung
- Triade der Beeinträchtigung
- Besonderheiten in der Wahrnehmung
- Ursachen
- Logik des Autismus
- Diagnostik
- Klassifizierungen
- Stärken von Menschen mit Autismus

Leitung: Gundhild Magh

Termin: Dienstag, 19.10.2021, 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Stark auch ohne Muckis – Selbstbehauptungstraining für Kinder

"Selbstbehauptung ist die Kunst, seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen, sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und sie zu respektieren." (Duddek, D.)

Dieser Satz steht für Heidi Höweler's Arbeit wie kaum ein anderer. Unter ihrer Anleitung werden ihre Kinder selbstsicherer und somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg gestärkt. Sie lernen Selbstbehauptungskniffe und Kommunikationsmethoden kennen und anwenden. Fast nebenbei und spielerisch erfahren Ihre Kinder, wie sie sich selber mehr zutrauen können und am Ende erkennen sie: Ich kann über mich hinauswachsen. Das gibt ihnen Sicherheit im Alltag und für die Zukunft.

Am letzten Tag des jeweiligen Kurses, gibt es eine etwa 15 minütige, abschließende Elterninfo zum erlernten Inhalt des Kurses.

Leitung: Heidi Höweler

Termine: auf Anfrage

Gebühr: 36,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
oder werden bekannt gegeben

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Knigge Training und sicheres Auftreten für den Erfolg im Berufsleben

Inhalte:

- Kleine Einführung in das Thema Knigge und moderne Umgangsformen
- Training zum Thema Körpersprache und Begrüßungsrituale im Business
- Training zum Thema Small Talk als gekonnter Einstieg und als Sympathiefaktor
- Souveränes und selbstbewusstes Auftreten
- Kommunikationsmedien im Berufsalltag: Telefon, Handy und Email-Knigge
- Kleidung und Accessoires richtig wählen

Leitung: Holger Blumentritt

Termine: Mittwoch, 29.09.2021 - Freitag, 01.10.2021 (3 Tage),
jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 280,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Messetraining – Präsentation und Verkauf

Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, die Messearbeit gut vorbereitet, motiviert und erfolgsorientiert zu beginnen. Die wesentlichen Voraussetzungen eines erfolgreichen Verhaltens am Messestand werden diskutiert und praktisch eingeübt. Der Messeerfolg wird erheblich gesteigert durch die nachfolgenden Inhalte:

- Ansprache der Messebesucher
- Wirksame Gesprächseröffnungen
- Die richtige Einschätzung eines potentiellen Kunden
- Die wichtigsten Gesprächstechniken während des Messegesprächs
- Die Bedeutung der Körpersprache zur Einschätzung des Messebesuchers
- Wie erkenne ich wichtige Kunden?
- Zielgerichtete Gesprächsführung
- Wie nutze ich die vorhandene Zeit optimal?
- Die richtige Einstellung auf die Messearbeit
- Die psychologischen Grundlagen eines Messegesprächs
- In welchem Verhältnis sollten Fragen, Zuhören u eigenes Argumentieren stehen?
- Verhaltenstraining für das Messegespräch (Auftreten, Körpersprache, Erscheinungsbild)
- Gekonnte Abschlusstechniken
- Wie komme ich zu einem höflichen Gesprächsabschluss?
- Die Nachbereitung eines Messegesprächs

Leitung: Doris Böckmann

Termin: Freitag, 08.10.2021, 08:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 150,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Einstieg ins Projektmanagement

Wie in jeder Managementposition werden neben Fachwissen und Methodenkompetenz auch soziale und persönliche Kompetenzen gefordert.

Dazu gehören: Kommunikative Kompetenzen, Erkennen der eigenen Persönlichkeit und der anderen Persönlichkeiten, Problemlösefähigkeit, Führungskompetenz, Eigeninitiative, Unternehmerisches Denken, Teamfähigkeit, Empathie, Kritikfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Selbstsicheres Auftreten, Flexibilität und Zeit- und Zielmanagement.

Dieses zweitägige Seminar eignet sich sowohl für Einsteiger (Trainees) als auch für Assistent/innen im Projektmanagement.

Leitung: Doris Böckmann

Termine: Freitag, 19.11.2021 und Samstag, 20.11.2021, jeweils 08:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 300,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080



WEITER mit BILDUNG

Palliativ Care

KEB Zertifikatskurse

Der Lehrgang endet bei erfolgreicher Teilnahme (mind. 90%) und Erstellen einer Projektarbeit mit einem KEB-Zertifikat.

Die berufsbegleitende Weiterbildung PALLIATIVE CARE entspricht der Rahmenvereinbarung nach § 39a SGB V zur Finanzierung stationärer Hospize und den Anforderungen an Leistungserbringer für die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (nach § 37b SGB V und § 132 SGB V).

Förderung für Beschäftigte/WeGebAU -Wir beraten Sie gerne-

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Der Lehrgang endet bei erfolgreicher Teilnahme (min. 90%) und Erstellen einer Projektarbeit mit einem KEB-Zertifikat.

Die insgesamt 120,75 Stunden (161 UE) (je Lehrgang) verteilen sich auf 4 Bausteine und ein Abschlusstermin

Gebühr: 1625,00 € (je Lehrgang)

Leitung: Dozententeam

Beginn: Montag, 06.09.2021

Termine: jeweils, montags - donnerstags, 09:00 - 16:45 Uhr
und freitags, 09:00 - 12:30 Uhr

Ort: **Damme**, Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Leitung: Dozententeam

Beginn: Montag, 27.09.2021

Termine: jeweils, montags - donnerstags, 09:00 - 16:45 Uhr
und freitags: 09:00 - 12:30 Uhr

Ort: **Cloppenburg**, An der Wallfahrtskirche 5, 49661 Cloppenburg-Bethen

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Encouraging Training für Beruf und Privatleben

Methode nach Schoenacker

Ich bin Gestalter meines Lebens!“ Wer möchte das nicht von sich behaupten?

Das eigene Leben so zu leben, wie es zu einem passt, sollte selbstverständlich sein. Doch kennen wir unsere Potentiale überhaupt? Das Leben setzt uns manchmal zu, es belastet, fordert heraus. Ob im Job oder Privatleben - mit einer positiven Lebenseinstellung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten lassen sich die Herausforderungen des Lebens leichter bewältigen.

Das Encouraging-Training (Encouraging = ermutigen) gibt ein Werkzeug an die Hand, mit dem wir uns in eine bestmögliche Lebenshaltung versetzen. In jeweils 5 Trainingseinheiten lernen die Teilnehmenden, wie sie an sich und ihre Fähigkeiten glauben. Es ist ein ideales Instrument, seine Lebensthemen zu erkennen und anzunehmen.

Leitung: Elke Wingbermhühle

Beginn: Mittwoch, 08.09.2021, 19:45 - 22:00 Uhr

Gebühr: 115,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Der Wolf ist zurück! Zwischen Hysterie, Naturschutz und Gelassenheit

Vortrag

Der Wolf galt in Deutschland lange als ausgestorben. Seit 2008 ist er nun auch in Niedersachsen wieder zurück.

Doch hier ist nichts mehr wie es früher war. Straßen, Siedlungen und die intensive Nutzung der Natur haben die Landschaft stark verändert.

Für die Wölfe ist es daher unmöglich, sich von allen „menschlichen“ Gebieten fern zu halten. So stellt uns die Rückkehr des Wolfes vor eine wichtige Aufgabe: friedlich miteinander zu leben.

Das Phänomen Wolf beschäftigt viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen: Ob Naturschützer, Nutztierhalter, Jäger, Tierschützer und Anwohner – sie alle haben eigene Blickwinkel, die beachtet werden müssen.

Hier versucht der Wolfsberater Hermann Wreesmann Aufklärungsarbeit zu leisten.

Leitung: Hermann Wreesmann

Termin: Donnerstag, 16.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Bienen- und insektenfreundliche Gartengestaltung

Vortrag

In diesem Vortrag informiert Sie die erfahrene Försterin und Waldpädagogin Carola Freise darüber, wie Sie Ihren Garten mit einfachen Mitteln bienen- und insektenfreundlich gestalten können.

Leitung: Carola Freise

Termin: Donnerstag, 07.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Glauben heute und morgen – Wohin geht der Weg?

Ein Forschungszentrum hat bekannt gegeben: Die beiden großen Kirchen verlieren bis 2060 im Schnitt die Hälfte ihrer Mitglieder und die Hälfte ihrer Finanzkraft. Wie wird unsere Kirche in Zukunft aussehen? Welche Gründe liegen für diese Entwicklung vor? Was dieser Rückgang geistlich bedeutet für die Glaubenden und für die Kirche, wie wir diese „Wüstenwanderung“ gestalten können und dabei offen zu bleiben für Gottes Gegenwart, wollen wir in dieser Veranstaltung diskutieren.

Leitung: Helga Kröning

Termin: Mittwoch, 20.10.2021, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Krankheit und Schmerz, Leiden und Tod

Wieso gibt es Krankheit und Leid auf dieser Welt?

Sterben schockiert in einer Zeit von „höher, größer und weiter“; es kommt für viele überraschend. Wenn Gott wirklich allmächtig ist, warum lässt er all das zu?

Aber es gibt kein Leben ohne Brüche und ohne Schmerz. Es kommt darauf an, das Leid nicht zu verdrängen – das Sterben gehört zum Leben.

Wer die eigene Endlichkeit nicht ignoriert, lebt intensiver. Wer sich Gott anvertraut, der uns hält und liebt bis über den Tod hinaus, erhält mehr Lebensqualität.

Leitung: Helga Kröning

Termin: Mittwoch, 17.11.2021, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Begegnen, begeistern und bewegen mit Maria und Elisabeth

Fragen in den Wochen des Advents können sein: Wieviel Leben habe ich in mir und um mich vernachlässigt? Lasse ich mich von Gott bewegen?

Maria und Elisabeth stärken sich gegenseitig durch ihre Freundschaft. Maria ist eine Ermutigende für alle Frauen, die etwas verändern wollen. Sie glaubt an die Botschaft Gottes, die sie weiter trägt. Auch wir sind gemeint, zu entdecken, dass unser Leben Sinn macht und sich unsere Verhältnisse erneuern können.

Leitung: Helga Kröning

Termin: Montag, 06.12.2021, 16:15 - 18:30 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Orientalisch genießen

Die orientalische Küche lockt mit ihren wunderbaren Gewürzen. Genießen Sie unsere würzig duftenden Gerichte. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und genussvollen Abend.

Leitung: Ria Koyun

Termin: Freitag, 03.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Tapas und Antipasti

Klein, raffiniert, lecker und dekorativ

Minigerichte gibt es in allen Küchen der Welt. Mit Freunden gemeinsam verzehrt oder als Verwöhnprogramm für sich selbst – die kleinen Leckerbissen sind Alleskönner im Geschmack.

Leitung: Ria Koyun

Termin: Freitag, 17.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Kreativ kochen mit dem Thermomix

Der Thermomix bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten des kreativen Kochens. Dieser Kurs soll Einsteigern aber auch erfahrenen Thermomix-Nutzern die neuen Anwendungen nahe bringen.

Auch wenn Sie sich für den Thermomix interessieren, ist dieser Abend für Sie geeignet.

Leitung: Ria Koyun

Termin: Freitag, 24.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Sushi

Wir nehmen Sie mit auf einen kulinarischen Abstecher zu den japanischen Spezialitäten und zeigen Ihnen, wie einfach und lecker dies sein kann.

Leitung: Ria Koyun

Termin: Freitag, 12.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Ort: **Cloppenburg**, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Ayurveda - Die Wissenschaft des Lebens

(Hybridveranstaltung: Teilnahme auch im Online-Format möglich)

(Donnerstag, 16.09.2021, 19:30 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

Rote Fahne über Europa? Chinas "Neue Seidenstraße" bringt Chancen und Risiken für uns

(Montag, 20.09.2021, 20:00 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

Mach Dich fit in "The Work" - Die 4 Fragen zur Freiheit –

Ein Einführungsnachmittag in das Selbstcoaching

(Samstag, 02.10.2021, 15:00 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

Marktcheck - Was kann man noch essen?

(Dienstag, 07.09.2021, 19:00 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag – "Das habe ich dir doch schon hundertmal gesagt!!"

(Montag, 01.11.2021, 19:30 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

Faszinierendes Sultanat Oman – Eine fantastische Reise durch 1001 Nacht

(Hybridveranstaltung: Teilnahme auch im Online-Format möglich)

(Donnerstag, 11.11.2021, 19:00 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

Gut Verpackt? - Schadstoffe in Lebensmittelverpackungen und Bedarfsgegenständen

(Hybridveranstaltung: Teilnahme auch im Online-Format möglich)

(Montag, 22.11.2021, 19:30 Uhr) Bildungswerk, Lange Str. 1a, 26169 Friesoythe.
Information und Anmeldung: Bildungswerk **Friesoythe**, Tel. 04491 9330-0

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

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

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

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

Es gibt folgende Arbeitsgruppen:

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

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

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!

102 Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 14.09.2021
Zeit: Di., 18:00 - 20:15 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.

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, 23.11.2021
Zeit: Di., 18:00 - 20:15 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 Ihr gutes Recht - Schneller als die Polizei erlaubt - Verteidigung in Straf- und Bußgeldverfahren

Leitung: Jürgen Völkerding, Rechtsanwalt
Beginn: Montag, 27.09.2021
Zeit: Mo., 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: 8,00 € Gebühr ist in bar vor Ort zu entrichten!
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Auch der/die vernünftigste und gewissenhafteste Kraftfahrer(-in) kann mal den Überblick über die im Straßenverkehr zu beachtenden Vorschriften verlieren. Die Folgen von Verstößen können den/die Betroffene(n) hart treffen. In Ordnungswidrigkeitsverfahren droht ein Bußgeld und die Verhängung eines Fahrverbots, in Strafverfahren gar die Entziehung der Fahrerlaubnis. Der Dozent gibt einen Überblick über wichtige Straf- und Bußgeldvorschriften, über mögliche Sanktionen bei Verstößen und Tipps für eine erfolgreiche Verteidigung.

Jürgen Völkerding ist seit über 20 Jahren als Rechtsanwalt in eigener Kanzlei tätig. Er hat sich unter anderem auf das Verkehrsrecht spezialisiert und im Jahre 2018 den Fachanwaltskurs für Verkehrsrecht erfolgreich abgeschlossen.

105 Ihr gutes Recht – als Geschädigter nach einem Verkehrsunfall

Leitung: Jürgen Völkerding, Rechtsanwalt
Beginn: Montag, 15.11.2021
Zeit: Mo., 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: 8,00 € Gebühr ist in bar vor Ort zu entrichten!
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Im Jahr 2020 sind lt. Statistisches Bundesamt in Deutschland 2.245.078 Unfälle im Straßenverkehr polizeilich erfasst worden, davon über 264.000 mit Personenschaden. Ein Verkehrsunfall ist für den/die Geschädigte(n) ein einschneidendes und belastendes Ereignis, oft mit gravierenden Folgen. Umso wichtiger, dass wenigstens die eigenen Rechte gewahrt und durchgesetzt werden. Die Haftpflichtversicherung des Unfallgegners verspricht zwar Hilfe, wird aber ausschließlich im Interesse des Unfallgegners aktiv! Geschädigte (Kraftfahrer, Radfahrer, Fußgänger) sollten also nicht auf die Hilfe der gegnerischen Haftpflichtversicherung vertrauen, sondern schnell und richtig handeln. In den Vorträgen werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- Wie verhalte ich mich als Unfallbeteiligter nach einem Verkehrsunfall?
- Wie sichere ich meine Rechte?
- Welche Ansprüche habe ich und wie setze ich sie erfolgreich durch?

Jürgen Völkerding ist seit über 20 Jahren als Rechtsanwalt in eigener Kanzlei tätig. Er hat sich unter anderem auf das Verkehrsrecht spezialisiert und im Jahre 2018 den Fachanwaltskurs für Verkehrsrecht erfolgreich abgeschlossen.

106 Buen Camino
Meine Pilgerreise auf dem spanischen Jakobsweg
- Bildervortrag -

Leitung: Horst Geers
Beginn: Mittwoch, 17.11.2021
Zeit: Mi., 19:00 - 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. In zwei Stunden 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."



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

201 Stressmanagement trifft Resilienz

Leitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT), Resilienztrainerin
Beginn: Donnerstag, 04.11.2021
Zeit: Do., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 130,00 € zzgl. Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In Balance zu sein, zufrieden und gesund die Aufgaben in den verschiedenen Lebenssituationen verrichten zu können, ist der Wunsch vieler Menschen. Wer den eigenen Stressoren und Stressverstärkern auf die Spur kommt, hat einen ersten Schritt getan und kann sich bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, zu entspannen, achtsam zu sein.

Resilienz, eine Art seelisches Immunsystem, gibt uns die Kraft, Krisen zu überstehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Wir tragen einen Lebenserfahrungsschatz in uns, den wir in schweren Zeiten abrufen können.

Entdecken Sie Ihre innere Stärke, finden Sie Ihre Strategien im Umgang mit Stress, lernen Sie kleine Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennen

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

Leitung: Heide Lange und Elisabeth Bornhorst, Koordinatorinnen des Hospizvereins
Beginn: Montag, 20.09.2021 4 mal
Zeit: Mo., 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Hospizverein Damme e. V., Gartenstr. 4

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

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

Beginn: Sonntag, 19.09.2021 4 mal
Zeit: So., 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Hospizverein Damme e. V., Gartenstr. 4

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

204 Bereitschaftspflege - Eltern auf Zeit

Leitung: Eva Espelage
Beginn: Mittwoch, 08.09.2021
Zeit: Mi., 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: SkF Damme, Gartenstr. 1

Können Sie sich vorstellen, Kindern vorübergehend ein Zuhause zu bieten? Sie haben Erfahrung und Freude am Umgang mit Kindern, wissen aber gar nicht, welche Erwartungen an Bereitschaftspflegeeltern gestellt werden? Sie würden gerne mehr dazu erfahren oder überlegen, ob Sie sich diese Aufgabe überhaupt zutrauen?

Wir möchten an diesem Abend über die familiäre Bereitschaftspflege berichten als eine kurzfristige Schutzmaßnahme für Kinder in akuten Notsituationen, möchten aufzeigen, um welche Kinder es sich handelt, welche Anforderungen daran geknüpft sind, was während der Unterbringung passiert und warum einige Familien im Landkreis Vechta dies Angebot schon seit Jahren aufrecht erhalten.

Anmeldungen: SkF Vechta, Telefonnr. 04441 929015 oder pflegekinderdienst@skf-vechta.de

205 Technik des Handpuppenspiels

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 13.11.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 € zzgl. Skriptkosten
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmer erlernen Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz der Handpuppen beruflich und privat. Worauf muss geachtet werden, damit das Spiel an Fahrt gewinnt und was sollte vermieden werden? Ziel ist es, ein ausdrucksstarkes und einfallreiches Handpuppenspiel zu ermöglichen. Viele praktische Übungen sorgen für Freude am Spiel und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Spieltechnik vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spiel mit großen Klappmaulpuppen, bei denen sich Hände und Mund einzeln bespielen lassen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Klappmaulpuppe

206 Das 1x1 der Schlagfertigkeit

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 09.10.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer*innen das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten. Dieses erfolgt durch das Erlernen von Schlagfertigungsstrategien in der Theorie und daran anschließenden praktischen Übungen.

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen die Kontrolle und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält.

Es geht nicht um einen verbalen Schlagabtausch nach dem Motto "wie du mir so ich dir", sondern darum, schnell und treffend reagieren zu können, ohne dabei den anderen zu verletzen.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen verbale Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und bewältigt eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

207 Selbstbehauptungstraining für die Frau ab 50 **- gefördert durch die Gleichstellungsbeauftragte des** **Landkreises Vechta -**

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 27.11.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 12,00 € incl. Stehkafee
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar erhalten die Frauen über 50 das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten. Dieses erfolgt durch das Erlernen von Schlagfertigkeitsstrategien in der Theorie und daran anschließenden praktischen Übungen.

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen die Kontrolle und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält.

Es geht nicht um einen verbalen Schlagabtausch nach dem Motto "wie du mir so ich dir", sondern darum, schnell und treffend reagieren zu können, ohne dabei den anderen zu verletzen.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen verbale Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und bewältigt eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

Dieses Seminar wird im Rahmen der Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen angeboten und von der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vechta gefördert.

208 Selbstbewusstsein und Kinderzeichnung - **Bedeutung der Kinderzeichnung für die Persönlichkeitsentwicklung**

Leitung: Dr. Erika Butzmann, Erziehungswissenschaftlerin
Beginn: Samstag, 04.09.2021
Zeit: Sa., 09:30 - 14:00 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Entwicklung des Selbstbewusstseins beim Kind ist ein spannender Prozess, der erst mit Schulbeginn deutlich hervortritt. An der Kinderzeichnung ist jedoch schon früh zu erkennen, wo sich das Kind gerade befindet; am Verhalten zeigt sich das erst später. Wie das Selbstbewusstsein sich im Einzelnen entwickelt und was davon in der Kinderzeichnung und im Verhalten erkannt werden kann, ist Inhalt dieses Seminars. Anhand einiger typischer Kinderzeichnungen wird dargestellt, was sich in der Entwicklung gerade ereignet und wie das Selbstbewusstsein sich zu diesem Zeitpunkt zeigt. Es wird dabei ein neuer und tieferer Sinn der Kinderzeichnung dargestellt als dies in der Ausbildung bisher üblich war. Damit gelingt es pädagogischen Fachkräften und Eltern eher, die Bedeutung der Kinderzeichnung für das Selbstbewusstsein zu verstehen.

209

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

Babymassage

Babys mindestens 6-16 Wochen alt

Leitung: Andrea Dreyer, Trageberaterin, Parns-Gruppenleiterin
Zeit: Fr., 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt.

Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6-16 Wochen alt sein.

Bei Rückfragen steht die Kursleiterin Ihnen unter der Handy-Nr. 0151 22264001 gerne zur Verfügung.

Mitzubringen: Handtücher und was zu Trinken für Baby und Mama. Da der Raum relativ warm sein wird, empfehlen wir einen Zwiebellook

210-01

Beginn: Freitag, 20.08.2021 5 mal

210-02

Beginn: Freitag, 01.10.2021 5 mal

210-03

Beginn: Freitag, 12.11.2021 5 mal

Beikost - mit oder ohne Brei

Leitung: Andrea Dreyer, Trageberaterin, Parens-Gruppenleiterin
Gebühr: 10,00 €
Ort: ONLINE-Veranstaltung

Um den 5. - 7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der B(r)eikost. Eltern müssen sich dafür durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen, Ratschlägen und Produkten kämpfen. Gleichzeitig tauchen immer neue Fragen auf:

- **Wann** Beikostreifezeichen
Woran erkennt man, dass ein Baby bereit ist für Beikost
- **Wie** richtig füttern
Wie kann das Baby von Anfang an in seiner Selbstständigkeit beim Essen unterstützt werden?
- **Was und Wieviel**
Was kann das Baby essen und wieviel Beikost braucht es?
- **Brei**
Wie ist ein guter Babybrei zusammengesetzt?
- **Baby-led-weaning**
Worauf man achten sollte, wenn das Baby von Anfang an vom Familientisch mitisst.
- **Gläschen, fertige Breie und Co**
Woran erkennt man "gute" Beikost Produkte?
- **Getränke**
Wieviel und was sollte das Baby ab Beginn der Beikost trinken?

In diesem Vortrag möchten wir der Beikost-Zeit ihren Schrecken nehmen und ihnen zeigen, wie sie dieser Zeit entspannt entgegensehen können.

Der richtige Zeitpunkt für den Ernährungskurs?

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die noch nicht mit Beikost begonnen haben.

211-01

Beginn: Dienstag, 07.09.2021
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr

211-02

Beginn: Mittwoch, 06.10.2021
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr

211-03

Beginn: Donnerstag, 11.11.2021
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr

211-04

Beginn: Dienstag, 14.12.2021
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr

Parens

Leitung: Andrea Dreyer, Trageberaterin, Parens-Gruppenleiterin

Gebühr: 70,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

PARENS ist ein Konzept der Katholischen Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern in den ersten Lebensjahren optimal begleiten will.

Dabei richtet sich PARENS an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Die PARENS-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal zu fördern.

PARENS beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken (Kontakte der Eltern untereinander sowie erste soziale Kontakte der Kinder zu Gleichaltrigen)
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele kennen
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr

Bitte bringen Sie für Ihr Kind eine Wickeltasche sowie ein Handtuch mit.

212-01 Anfängerkurs - Babys geboren Juni - Juli 2021

Beginn: Freitag, 20.08.2021 10 mal

Zeit: Fr., 10:30 - 12:00 Uhr

212-02 Anfängerkurs - Babys geboren August - Sept. 2021

Beginn: Montag, 25.10.2021 10 mal

Zeit: Mo., 10:30 - 12:00 Uhr

ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

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

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

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

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

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

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

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



Kindertagespflege im Südkreis Vechta

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



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

Tagesbetreuung von Kindern in Tagespflege

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

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

Netzwerk Kindertagespflege

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

Beratungsgespräche nach Vereinbarung zu den Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 - 17:00 Uhr

213 Infoveranstaltung für angehende Tagesmütter, -väter und Kinderfrauen

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Donnerstag, 09.09.2021
Zeit: Do., 10:00 - 11:30 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 Tagespflegepersonen bietet die Gelegenheit, sich über ein sehr vielfältiges und verantwortungsvolles Aufgabenfeld zu informieren. Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Kurs "Qualifizierung in der Kindertagespflege" wird inhaltlich vorgestellt. Dieser entspricht den gesetzlichen Anforderungen und der Satzung des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Tagespflegeerlaubnis durch das Jugendamt. Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bundesweit anerkannten DJI-Curriculum "Qualifizierung in der Kindertagespflege" und der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des "Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V."

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 Tagespflegepersonen ein Zertifikat.

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

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Dienstag, 28.09.2021 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 Tagespflegepersonen und Kinderfrauen entspricht den gesetzlichen Anforderungen und den Richtlinien des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Tagespflegeerlaubnis durch das Jugendamt.

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

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

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

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

Kursanmeldungen ab Dienstag, 07.09.2021 ab 8:30 Uhr

215-01 Im Gespräch mit dem Jugendamt: Erfahrungen mit der Satzung

Leitung: Britta Schröder, Fachaufsicht Kindertagespflege Landkreis Vechta
Beginn: Mittwoch, 22.09.2021
Zeit: Mi., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: NUR KTPP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Satzung des Landkreises Vechta über die Förderung von Kindern in Kindertagespflege regelt die Umsetzung der Bundes- und Landesgesetze zur Kindertagespflege speziell für den Landkreis Vechta. Seit dem 01.08.2018 gilt die "neue" Satzung. An diesem Abend soll die Möglichkeit gegeben werden, sich über die Erfahrungen mit der Satzung auszutauschen.

Es wird ebenfalls Raum für Fragen an das Jugendamt sein. (Modul 5)

215-02 Auf in den Wald!

Leitung: Silke Bicker, Dipl. Ing. Landschaftsentwicklung, Naturerlebnispädagogin
Beginn: Samstag, 25.09.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: NUR KTPP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Bäume, Sträucher, Kräuter und Giftpflanzen des Waldes und am Waldrand: Es gibt viel zu entdecken! Einige Pflanzen kennen wir bereits, andere lernen wir neu kennen. Wir erfahren, wie sie wirken und wie wir mit ihnen umgehen. Viele der Pflanzen sind nützlich und/oder schmackhaft. Manche eignen sich zum Werken, Spielen und zum Kennenlernen einfacher physikalischer Gesetze. Die Prinzipien der Naturerlebnispädagogik werden uns den ganzen Tag begleiten. (Modul 7, 12, 14)

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

Achtung: Wir sind ganztägig draußen unterwegs. Unbedingt an das Wetter angepasste Kleidung und (rutsch-)feste, flache Schuhe tragen.

215-03 Yoga für Tagespflegepersonen

Leitung: Christin Diekhaus-Röttger, Yoga-Lehrerin, Pädagogin
Beginn: Dienstag, 02.11.2021
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: NUR KТПP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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 Tagespflegeperson 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

215-04 Heute schon an morgen denken – Fragen zur Altersvorsorge

Leitung: Anke Finkenzeller, Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen
Beginn: Montag, 22.11.2021
Zeit: Mo., 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: NUR KТПP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wer? Wann? Wie(viel)? Rente erwarten kann, das sind Fragen, die sich sicherlich schon jede Kindertagespflegeperson gestellt hat.

An diesem Abend wird Frau Finkenzeller von der Deutschen Rentenversicherung Rede und Antwort stehen. (Modul 5)

215-05 Weihnachtsstimmung

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege

Beginn: Dienstag, 14.12.2021

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

Gebühr: NUR KTHPP aus dem Südkreis Vechta - kostenlos

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Im Supermarktregal finden wir sie wieder: Lebkuchen, Marzipankartoffeln, Schokoladenweihnachtsmänner, Mandarinen und Nüsse. Die Weihnachtsmarkt-Büdchen werden aufgebaut, im Radio erklingen die ersten Weihnachtslieder und auf einmal stecken wir mitten in der Weihnachtszeit.

Und ganz gleich, wie wir dieses turbulente Jahr ausklingen lassen, der traditionelle Jahresabschluss für Kindertagespflegepersonen findet auf jeden Fall statt. Ob draußen, drinnen, digital oder live, wir werden jede Menge Überraschungen für Euch bereithalten und wahre Weihnachtsstimmung versprühen.

Lasst Euch überraschen...

Das Rahmenprogramm wird zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

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. Zusätzlich wird viel Wert auf das Thema "Vernetzung" aller vor Ort beteiligten Akteure in der Kindertagespflege gelegt. Die Vertreter der Familienbüros sind daher bei diesen Treffs anwesend.

216-01 Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Birgit Herzog, Familienbüro der Stadt Damme
Beginn: Mittwoch, 03.11.2021
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

216-02 Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege
Kerstin Müller, Familienbüro der Gemeinde Neuenkirchen-Vörden
Beginn: Montag, 08.11.2021
Zeit: Mo., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4

216-03 Fortbildungstreff in Holdorf

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Anna-Katharina Bäuning, Familienbüro der Gemeinde Holdorf
Beginn: Dienstag, 09.11.2021
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Rathaus Holdorf, Große Str. 19

216-04 Fortbildungstreff in Steinfeld

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Marion Varwig, Familienbüro der Gemeinde Steinfeld
Beginn: Donnerstag, 11.11.2021
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13

217 Kollegiale Fachberatung

"Guter Rat muss nicht teuer sein..."

NUR für Tagesmütter/ -väter 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
Beginn: Mo. 06.09.2021 Mo. 11.10.2021 Mo. 15.11.2021
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr

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

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

Die Termine finden in einer festen Gruppe von max. 12 Teilnehmer/-innen statt. Die Teilnahme an der Kollegialen Fachberatung wird als Fortbildung anerkannt. (Modul 3)

218 Fortbildungstreffen Großtagespflege

(Bereich: Damme, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden und Dinklage)

Leitung: Fachberater/innen der Kindertagespflege Damme / Dinklage
Beginn: Samstag, 06.11.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: kostenlos - KTHP aus Dinklage und dem Südkreis Vechta
Ort: GTP Dei Lüttken Strolche, Meyers Grund 1, Damme

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.

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.

Kursanmeldungen im Anmeldezeitraum vom

05.07. bis 16.07.2021 ab 9:00 Uhr

219-01 Ein bisschen hexen können wär´ nicht schlecht...

**Erwartungen und Anforderungen an eine Kindertagespflegeperson
Berufsrolle (Modul 3)**

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin

Beginn: Donnerstag, 14.10.2021

Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kindertagespflegepersonen arbeiten im Spannungsfeld vielfältiger, manchmal auch widersprüchlicher Erwartungen. Wer welche Erwartungen hat und welche Kompetenzen nötig sind, um diese Erwartungen zu erfüllen oder auch nicht, dass wird an diesem Abend Thema sein.

219-02 Der erste Eindruck entscheidet – auch am Telefon! Berufsrolle (Modul 3)

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 11.12.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Telefonate gehören zum Alltag einer Kindertagespflegeperson, sei es mit Eltern, der Vermittlungsstelle, dem Jugendamt u.a.

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen, was für eine gelungene Kommunikation am Telefon wichtig ist:

- Besonderheiten der Kommunikation am Telefon
- Struktur eines Telefonats
- Geschlossene und öffnende Fragen
- Wortwahl
- Stimme, Atem, Modulation
- Aktives Zuhören
- Umgang mit dem Anrufbeantworter

Da ganz praktisch mit einer Telefonanlage gearbeitet wird, können die Telefonate aufgenommen und anschließend besprochen werden.

219-03 Werbematerialien selber richtig gut gestalten können Wirtschaftliches Handeln (Modul 5)

Leitung: Silke Bicker, Dipl. Ing. Landschaftsentwicklung, Naturerlebnispädagogin
Beginn: Samstag, 02.10.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Worauf sollte und muss man achten, wenn man selbst Flyer, Plakate, Visitenkarten gestaltet.

Was ist Kür und was ist Pflicht? Auch Werbematerialien gehen mit der Mode- was ist altbacken, was "geht gar nicht" und worauf muss ich unbedingt achten?

Vieles können Kindertagespflegepersonen selbst machen ohne einen Grafiker zu beauftragen. Es gibt ein paar Dinge zu beachten und der Workshop wird so gestaltet, dass jede Teilnehmerin am Ende einen Entwurf für einen Flyer, ein Plakat und eine Visitenkarte für sich erstellt hat. Kreativität ist gefragt!

Bitte beachten:

Sollte aufgrund von Corona keine Präsenzveranstaltung möglich sein, findet die Fortbildung ONLINE an 2 Terminen statt.

Termin 1: 02.10.2021 von 9:30 – 12:00 Uhr (3 Unterrichtseinheiten)

Termin 2: 09.10.2021 von 9:30 – 12:00 Uhr (3 Unterrichtseinheiten)

Eine Anmeldung zu beiden Terminen ist nötig.

219-04 Die eigene Website mit Blog/Aktuelles – Texte und Fotos fürs Internet Wirtschaftliches Handeln (Modul 5)

Leitung: Silke Bicker, Dipl. Ing. Landschaftsentwicklung, Naturerlebnispädagogin
Beginn: Samstag, 13.11.2021
Zeit: Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Beim Texten und Bebildern von Websites gibt es Moden und etliche andere Dinge, die beachtet werden soll(t)en, wie den Aufbau, das Menü, den Inhalt auf den Punkt zu bringen und die passenden Bilder auszusuchen.

Um passend für die Zielgruppen die Website zu gestalten, müssen die Teilnehmerinnen die Rolle der Eltern und anderer "Kunden" einnehmen. Was müssen neue "Kunden" wissen und wie (be-)schreibt man es am besten? Worauf ist zu achten? Was muss auf die Website, was kann?

Die Funktion Blog lässt sich für Aktuelles nutzen.

Wichtig ist auch die Website in Verbindung mit Suchmaschinen wie Google zu sehen.

Am Ende hat jede Teilnehmerin eine Vorstellung, was sie entweder auf ihrer bestehenden Website verbessern kann oder einen Entwurf für die erste eigene Internetseite.

Bitte beachten:

Sollte aufgrund von Corona keine Präsenzveranstaltung möglich sein, findet die Fortbildung ONLINE an 2 Terminen statt.

Termin 1: 13.11.2021 von 9:30 – 12:00 Uhr (3 Unterrichtseinheiten)
Termin 2: 20.11.2021 von 9:30 – 12:00 Uhr (3 Unterrichtseinheiten)

Eine Anmeldung zu beiden Terminen ist nötig.

219-05 Familie im Wandel - Sprache im Wandel Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Beginn: Mittwoch, 29.09.2021
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

An diesem Abend werden wir uns mit einem ressourcenorientierten Blick auf Familien beschäftigen. Wie sprechen wir mit Familien und welche Familien betreue ich eigentlich? Dies sind zwei zentrale Fragestellungen des Abends. Es wird so die Vielfalt der Familien in den Blick genommen und zur Reflektion der eigenen Haltung und Sprache gegenüber den Familien angeregt.

219-06 MARTE MEO - Sprachentwicklungsförderung mit Videounterstützung Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der Frühförderung
St. Anna, Dinklage
Beginn: Dienstag, 12.10.2021
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Marte Meo" wurde von der Holländerin Maria Aarts entwickelt. Der Name "Marte Meo" bedeutet sinngemäß etwas "aus eigener Kraft erreichen".

Der Anspruch von "Marte Meo" ist, wichtige Bezugspersonen von Kindern zu unterstützen, ihre Fähigkeiten im Umgang mit Kindern zu (re-)aktivieren und auszubauen.

Das Seminar zeigt anhand von Beispielen und Videosequenzen, wie man die Hauptelemente der "Marte-Meo-Methode" insbesondere im Bereich der Sprachförderung/Sprachstimulierung nutzen kann.

219-07 Die Tagesmutter als Sprachvorbild Alltagsintegrierte Sprachbildung für die Kleinsten Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Beginn: Dienstag, 16.11.2021
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In dieser Veranstaltung schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten und Strategien zur alltagsintegrierten Sprachbildung an. Diese können schon am nächsten Tag in der Praxis mit den Kindern umgesetzt werden. Dadurch können Kindertagespflegepersonen als Sprachvorbild, die Kinder noch besser in Ihrer Sprachentwicklung unterstützen und begleiten.

219-08 Begleitende Lerngruppen (Modul 6 und Modul 8)

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin
Beginn: Di., 14.09.2021, Do. 04.11.2021, Di. 07.12.2021
Zeit: jeweils 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesen Lerngruppen besteht die Möglichkeit miteinander Fragen und Erfahrungen mit der Auf- bzw. Qualifizierung 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

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

Hotel Kloster Damme

Benediktstraße 19

49401 Damme

Tel.: 05491 958-0

www.kloster-damme.de

info@kloster-damme.de

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

Auszug aus den Geschäftsbedingungen „Hotel Kloster Damme“

Stornobedingungen:

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

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

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

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

ELVIA Reiseschutz

Info Telefon 089 / 62 42 44 60

www.allianz-assistance.de

service@allianz-assistance.de

KLOSTERSEMINARE

313 Retreat für ein Wochenende - Einfach. Sein.

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung
& Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 06.08.2021, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 08.08.2021, 13:00 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 58,- € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 144,- € pro Pers. 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.



© Tina Boll, www.tinaboll-achtsamkeit.de

314 **Achtsamkeit als Lebenshaltung** **Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress** **– Bildungsurlaub –**

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung & Achtsamkeit

Beginn: Sonntag, 22.08.2021, 18:00 Uhr

Ende: Freitag, 27.08.2021, 12:45 Uhr

Gebühr: 355,00 € zzgl. 100,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 360,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für die Woche

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>.

315 Druck abbauen - zu sich kommen Auszeit mit Eutonie im Kloster Damme

Leitung: Martina Kreß, Dipl. Religionspädagogin,
zertifizierte Pädagogin und Therapeutin für
Eutonie Gerda Alexander®

Beginn: Freitag, 03.09.2021, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 05.09.2021, 12:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 40,- € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 144,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung
für das Wochenende

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Leiden Sie unter schmerzenden Schultern, Kopfschmerzen, Zähneknirschen? All das können Anzeichen für zu viel Druck in Ihrem Alltag sein. Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit, bei dem Sie sich um Ihr Wohlbefinden kümmern. Die in Dänemark entwickelte Körperarbeit Eutonie Gerda Alexander hilft Ihnen dabei.

Frei übersetzt heißt Eu-tonie: Wohl-Spannung. Nicht zu viel und nicht zu wenig - der Situation angemessen eben. Eutonie hilft Ihnen durch sanfte Bewegungen und eine gesammelte Aufmerksamkeit, Druck abzubauen und Verspannungen zu lösen. Eutonie-Materialien (Bälle, warme Kastanien und Kirschkerne, Balsaholz) und eine empathische Anleitung zur Wahrnehmung ihres Körpers unterstützen Sie in diesem Prozess. Sie entwickeln ein gutes Gefühl für sich selbst, Ihren Rhythmus, Ihre Möglichkeiten. Sie lernen dabei auch, Ihre Grenzen zu achten und nicht mehr Kraft aufzuwenden, als notwendig ist.

Da Körper und Seele zusammen wirken, bietet das Seminar neben der Körperarbeit auch Gespräche und kreative Methoden an, mit denen Sie das Erlebte ausdrücken, verarbeiten und integrieren können. Sie haben dazwischen Zeit für sich selbst, für Stille, Erholung und einen Spaziergang im angrenzenden Wald.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ein Großteil der Eutonie-Übungen findet auf dem Boden statt. Sollten Sie sich unsicher sein, ob dieses Seminar etwas für Sie ist, sprechen Sie bitte die Dozentin an: 0177 5400963.

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Schuhe und Kleidung für den Wald, Schreibutensilien

Denken Sie daran:

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

Telefon: 05491 90639-0

Fax: 05491 90639-15

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

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

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qi-Gong-Lehrer
Beginn: Freitag, 03.09.2021, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 05.09.2021, 13:00 Uhr
Gebühr: 130,00 € zzgl. 67,- € Verpflegungspauschale
oder zzgl. ab 153,- € p. Pers. im EZ /
ab 139,- € pro Pers. im DZ
inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Herz Qi Gong stärkt Herzenskraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Der natürliche Atem und die Lebensenergie kommen in Fluss. Herz Qi Gong ist eine Form aus 8 Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter.

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

1. Halbjahr 2022

Beginn: Freitag, 25.03.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 27.03.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 150,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten,
Preise für 2022 noch nicht bekannt

2. Halbjahr 2022

Beginn: Freitag, 28.10.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 30.10.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 150,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten,
Preise für 2022 noch nicht bekannt



© Hans Martin Lorentzen

317 **Als Paar unterwegs - miteinander wachsen und lebendig sein**

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Yogalehrerin,
Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung
Michael Coers, Meditations- und Bewegungslehrer (Taiji-Qi Gong-Zen)
Beginn: Freitag, 17.09.2021, 17:30 Uhr
Ende: Sonntag, 19.09.2021, 12:30 Uhr
Gebühr: 195,00 € zzgl. 54,- € p. Pers. Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 144,- € p. Pers. im DZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Dieses Seminar 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, auch draußen im Bexaddetal, sowie mit angeleiteten Paargesprächen.

Dieses 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 zwischen den Teilnehmenden und den Dozenten, als Paar Inspiration, Freude, Verständnis und Zweisamkeit tanken.

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen



© Claudia und Michael Coers, www.yogaforum-osnabrueck.de

318 Stressbewältigung durch Achtsamkeit Wochenendseminar

- Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für
Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 01.10.2021, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 03.10.2021, 12:45 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 43,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 163,50 € pro 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>.

319 **Anspannung und Entspannung in uns – den Spannungsausgleich durch Yoga bewusster wahrnehmen, fördern und fruchtbar nutzen!**

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Yogalehrerin, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung
Beginn: Freitag, 08.10.2021, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 10.10.2021, 13:00 Uhr
Gebühr: 195,00 € zzgl. 54,- Euro Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 158,- Euro p. Person im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Yoga-Wochenende im Kloster Damme

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

In unserem täglichen Auf und Ab sind wir mit familiären und beruflichen Situationen konfrontiert, die uns anspannen, stressen und verunsichern können. Unter einem anhaltenden Gefühl der Disbalance leidet unsere Lebensqualität sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele. Wie gehen wir damit um? Bleiben wir unzufrieden Betroffene mit inneren Anspannungen, die sich nach außen spiegeln? Oder blicken wir nach innen und nehmen mittels Yoga zentriert wahr, welche stimmige Haltung und Möglichkeit zur Regulation wir in uns finden, um unser ganzes Potential im Alltag zu nutzen?

Wir haben nicht immer die Wahl, was auf uns zukommt – aber die Wahl, wie wir damit umgehen. Ausgewählte Körper- und Atemübungen sowie Meditationen in der Stille auch draußen im Bexaddetal ermöglichen uns eine neue bewusste Haltung zu mehr Lebensenergie, Regeneration und Heilkraft.

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 und 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, Selbstreflektion

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen

Ein Teil des Stundenumfangs ist von den Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt und wird unter Umständen anteilig (für max. 8 Zeitstunden) bezuschusst.

Das Angebot ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als berufliche Weiterbildungsmaßnahme anerkannt.

320 Yoga-Auszeit im Kloster Damme

- Leitung: Susanne Kamlott, Lehrerin für Yoga (SKA) und Meditation
Beginn: Freitag, 05.11.2021, 16:15 Uhr
Ende: Sonntag, 07.11.2021, 13:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 40,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 144,- € 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, den 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

321 Achtsam durch-blicken!

- Leitung: Birgit Menke, Kinesiologin
Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Samstag, 06.11.2021, 10:00 Uhr
Ende: Sonntag, 07.11.2021, 13:30 Uhr
Gebühr: 95,00 € zzgl. ab 52,- Euro p. Person für die Übernachtung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich auf Ihr Gefühl fokussieren können, um den optimalen Moment mit Ihrer Kamera einzufangen. Wenn Sie Lust haben, Achtsamkeit, Wahrnehmung, Konzentration und das erforderliche Know-How der Fotografie zu kombinieren, sind Sie in diesem Workshop goldrichtig. Ergebnisse - persönlich und im Bild (Foto) werden verbessert und bekommen Ihre einzigartige Note. Es geht in diesen zwei Tagen - größtenteils im Wald - um Sicht-Weisen, Blick-Winkel, Durch-Blick, Blick-Punkte, Scharf-Sicht & natürlich ganz viel Spaß.

Bitte achten Sie auf wettergemäße Kleidung und gutes Schuhwerk.

Mitzubringen: Verpflegung für ein Picknick in freier Natur

322 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, 14.11.2021
Zeit: So. 09:30-17:15 Uhr
Gebühr: 50,00 € zzgl. 13,50 € Verpflegung für den Tag
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Mehr Lebensqualität durch Aktivierung der inneren Heilkräfte

Der Spruch stimmt: "Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken." Darum ist es nicht egal, wie wir denken und handeln; 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 in diesem Seminar Anleitungen für eine "Heil bringende" Lebenseinstellung; eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität. Ausgehend von einem ganzheitlich orientierten Menschenbild handelt es sich um "ein Seminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte". Herr Pötter ist ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl (siehe www.otto-poetter.de). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für Ruhe und Besinnung am Mittag und am Abend.

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

323 Bogenschießen in der Tradition des Zen

- Leitung: Dr. Annette Meuthrath, Yogalehrerin
Matthias Dieckerhoff, Sozialarbeiter, Tanzsozialtherapeut,
Bogenübungsanleiter, Trauerbegleiter
- Beginn: Freitag, 26.11.2021, 15:00 Uhr
- Ende: Sonntag, 28.11.2021, 13:30 Uhr
- Gebühr: 185,00 € zzgl. 62,50 Euro Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 148,50 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 können Sie hier üben, in Stille, in tiefer Konzentration, in Verbindung von Körper, Geist und Atem. Es entwickeln sich Achtsamkeit und Entspannung, Ruhe, Fokussierung und Loslassen.

Sie 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. Während der Meditationsphasen gibt es Gelegenheit zu Einzelgesprächen mit Referentin und Referent. Sanfte Yogaübungen runden das Bogenschießen und die Meditation ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung in gedeckten Farben, in der Sie angenehm sitzen, atmen und sich bewegen können. Alle Materialien werden ihnen zur Verfügung gestellt (zzgl. 15,- € Materialkosten).



PD Dr. Annette *Kyu An Shin* Meuthrath ist Indologin und Religionswissenschaftlerin und studierte auch Philosophie und katholische Theologie. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin (BDY) und übt sich seit vielen Jahren im Zen, Bogenschießen.



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

324 Weihnachten: Fest der Liebe – und wohin mit meiner Trauer? Advent-Wochenende für trauernde Menschen

Leitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT),
 Resilienztrainerin
Beginn: Samstag, 04.12.2021, 09:00 Uhr
Ende: Sonntag, 05.12.2021, 16:00 Uhr
Gebühr: 175,00 € zzgl. 44,00 Euro Verpflegungspauschale oder
 zzgl. ab 96,00 Euro p. Person im EZ inkl. Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Weihnachten steht vor der Tür, die Erwartungen sind im Allgemeinen groß. Wer einen lieben Menschen verloren hat, schaut oft mit Sorge auf diese besonderen Feiertage. Ebenso auf andere Jahrestage wie Geburtstag, Hochzeitstag, Silvester. Darf ich Weihnachten feiern, obwohl mein Partner verstorben ist? Wie überstehe ich diese besonderen Tage ohne mein Kind? Kann ich die Feiertage einfach ausfallen lassen, wenn mir so gar nicht danach ist? Die Erwartungen anderer machen es hierzu Trauernden nicht leichter.

In Zeiten der Trauer ist der Blick auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse oft eingeschränkt. Diesen Fragen und Unsicherheiten wollen wir uns an diesem Wochenende nähern.

Seminarinhalte:

- Bei allen Erwartungen: was wünsche ICH mir?
- Besondere Tage: Wie gehe ich ihnen entgegen?
- Tröstende Erinnerungen als Kraftquellen in Zeiten der Trauer

Seminarziele:

- Bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein
- Eigene Kraftquellen (wieder)entdecken
- Meine Trauer, mein Trost – Austausch und Stärkung

325 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

Leitung: Sabine Kieserling, Feldenkraislehrerin, M.A., Dipl. Verw.
Beginn: Freitag, 10.12.2021, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 12.12.2021, 12:00 Uhr
Gebühr: 135,00 € zzgl. 61,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab147,50 € 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 für Feldenkrais

Pilgern auf dem Kardinalsweg Halbtagswanderung Kloster Damme – Holdorf (Heidensee 10 Km)

Leitung: Pater SDS Jos Houben, Pater SDS
Zeit: 09:00-13:30 Uhr
Gebühr: 21,00 €
Start: Hotel Kloster Damme, Benediktoase



Anmeldungen bis spätestens 1 Woche vor Durchführung

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

Wichtig: Bringen Sie für den Weg bitte gut eingelaufenes, festes Schuhwerk mit und Funktions- oder Regenkleidung entsprechend der Wetterlage, eine Kopfbedeckung als Sonnen- oder Regenschutz, Blasenpflaster und evtl. einen Wanderstab.

Leistungen: Pilgerbegleitung Jos Houben und der Rücktransfer mit dem Bus

326

Termin: Samstag, 25.09.2021

327

Termin: Samstag, 16.10.2021

1. Halbjahr 2022

Das Geheimnis innerer Stärke - Kraftquelle Resilienz

Leitung: Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT), Resilienztrainerin
Beginn: Freitag, 01.04.2022, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 03.04.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten,
Preise für 2022 noch nicht bekannt
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Die gute Nachricht: In jedem Menschen ist diese Stärke bereits angelegt, sie kann entdeckt, entwickelt und trainiert werden!

Seminarinhalte:

- Die sieben Schutzfaktoren des Resilienz-Modells von Monika Gruhl
- und Hugo H. Körbächer
- Innere Stärke aufbauen: Theorie-Inputs und praktische Übungen zum
- Trainieren der sieben Faktoren

Seminarziele:

- Bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein
- Eigene Ressourcen (wieder)entdecken
- Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen erarbeiten

Komm mal zu dir selbst Stärkung der inneren Zuversicht

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer Lebensberater
Beginn: Samstag, 07.05.2022
Zeit: Sa., 09:30 - 17:30 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl. Verpflegungskosten,
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Solange du in dir selber nicht zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Haus", solange man immer nur auf Trab ist, verliert man sich selbst. Umso größer wird die Gier nach dem schnellen Glück. Da es aber nicht erfüllt, nimmt die Reizüberflutung zu. Immer muss was los sein. Dadurch schwindet die innere Zuversicht und Ruhe, stärkende Energien verflüchtigen sich. Was hilft? Stopp. Komm mal zu dir selbst. Mit diesem stärkenden Impulsseminar: Erfrische Geist und Sinn durch die Überwindung alter Denkmuster – Die Balance von Nähe (Ja) und Distanz (Nein) – Von der Pflicht zur Kür – Sich mehr Achtsamkeit gönnen – Stärkende Alltagsimpulse. Vielleicht kommen Sie suchend, Sie gehen orientiert. Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Frankl (www.otto-poetter.de).

Schreibzeug und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für angenehme Ruhe und Besinnung am Mittag und am Abend.

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

Plötzlich öffnet sich eine Tür: Wertschätzend sein mit sich und anderen in der GFK-Haltung nach Marshall B. Rosenberg

Ein Training für neue Sichtweisen und Ressourcen für Körper und Geist im beruflichen und privaten Alltag

- als Bildungsurlaub beantragt -

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Yogalehrerin, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung
Beginn: Montag, 27.06.2022, 14:00 Uhr
Ende: Freitag, 01.07.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 370,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten, Preise für 2022 noch nicht bekannt
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Tauchen Sie in dieser Bildungswoche ein in eine neue innere und äußere Haltung, die Sie ermutigt und handlungsfähig bleiben lässt, unabhängig von anderen.

Auf der Basis des Modells der Wertschätzenden Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, üben und experimentieren wir mit dieser achtsamen Haltung, denn es geht hierbei nicht um eine Technik, sondern eine Lebenseinstellung.

Die Bildungswoche richtet sich an alle, die in Übereinstimmung mit ihren inneren Werten leben und arbeiten wollen. Die klar, authentisch und wertschätzend kommunizieren wollen und somit eine neue Beziehungskultur unterstützen.

Grundkenntnisse des GFK-Modells sind wünschenswert.

Themen:

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

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

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

Weitere Informationen über Frau Coers gibt es unter: www.yogaforum-osnabruECK.de

2. Halbjahr 2022

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, 15:00-13:00 Uhr
Ende: Sonntag, 30.10.2022, 15:00-13:00 Uhr
Gebühr: 150,00 € zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten,
Preise für 2022 noch nicht bekannt
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Zu jeder Jahreszeit üben wir einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Labyrinth oder Garten.

Stell dir vor, es geht dir gut

Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität durch Aktivierung der inneren Heilkräfte

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, Psychologischer Lebensberater
Beginn: Sonntag, 30.10.2022
Zeit: So., 09:15 - 17:30 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl. Verpflegungskosten
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" Le-benseinstellung, 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.

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. Übernachtungs- und Verpflegungskosten,
Preise für 2022 noch nicht bekannt
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.



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) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

Für die Förderung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige erhalten keine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

Antragstellung und Information:

Anette Schlarman, Tel: 04441 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

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

Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt und den Wiedereinstieg in den Beruf!

Kontakt:

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

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



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

Berufliche Weiterbildung / EDV

501 Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Dienstag, 07.09.2021 3 mal
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 30,00 €
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, 28.09.2021 3 mal
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 30,00 €
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 Appetit aufs Internet

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Dienstag, 02.11.2021 2 mal
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmer*innen lernen mit Spaß und "Aha"-Effekt, wie sie einfach, schnell und unkompliziert Informationen, Rezepte, Geschenkideen, Tipps zu Städtereisen oder Fahrradtouren im Internet finden.
Wenige Vorkenntnisse mit dem Computer sind nötig.

504 IT-Sicherheit für Privathaushalte und kleine Unternehmen

Leitung: René M.R. Elsässer, Praktischer Betriebswirt, Fachwirt für Marketing
Beginn: Donnerstag, 30.09.2021
Zeit: Do., 18:30 - 22:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sind Sie auch verunsichert von den vielen Nachrichten über Verschlüsselungstrojaner, Viren oder Hackern, die andere PCs kapern? Die Computerwelt vor allem in Verbindung mit dem Internet ist für viele Menschen eine Blackbox, man weiß was damit machbar ist, Spielen, Schreiben, im Internet surfen, Onlinebanking oder Onlineeinkäufe tätigen - doch was da alles im Hintergrund passiert, weiß kaum jemand. Dies zu erklären wollen wir gar nicht erst versuchen, die Komplexität alleine ist schon kaum von einem einzelnen Menschen zu erfassen. Aber Grundlagen zu vermitteln, welche rechtlichen Stolperfallen es im Internet gibt, was sie lieber nicht bei Facebook & Co. veröffentlichen sollten, wann ein Impressum notwendig ist oder Urheberrecht zu beachten ist; wie Sie die meisten Schädlinge in gut gemachten Viren-E-mails erkennen, sogenannte Fake Mails besser erkennen und warum die Fritzbox oder Speedport keine wirklich nützliche Firewall ist, die einen beschützt. Und wenn Sie sich wundern, warum das gestrige Gespräch über den nächsten Urlaubsort, das neue Auto usw. morgen als Werbeanzeige bei Google auftaucht, oder das letzte Woche ausgesuchte Geburtstagsgeschenk plötzlich als Werbeanzeige im Handy auftaucht...dann sollten wir uns in diesem Seminar treffen!

WICHTIG: Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger, Freiberufler und kleine Unternehmen ohne tiefere IT-Kenntnisse, die wissen wollen, was sie tun können um nicht in die einfachsten Fallen zu tappen!

Es handelt sich aber nicht um eine Rechtsberatung, es werden sehr nützliche Erfahrungen sowie Tipps & Tricks weitergegeben.

**Haben Sie Wünsche und Anregungen...
oder möchten Sie Kritik üben???**
**Sprechen Sie uns an,
wir sind für alles offen!**

505 Qualifizierung von sozialpädagogischen Fachkräften zur Praxismentorin / zum Praxismentor für Auszubildende im Lernbereich Praxis

Leitung: Inge Berens-Gövert, Dipl.-Sozialpädagogin
Karin Bolke, Kita-Leitung
Beginn: Donnerstag, 16.09.2021
Ende: Freitag, 25.03.2022
Zeiten: donnerstags 18:00 - 21:15 Uhr oder 09:00 - 16:45 Uhr,
freitags 09:00 - 12:30 Uhr
Gebühr: kostenlos, gefördert durch das Niedersächsische Kultusministerium
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Kindertagesstätte als Ausbildungsort spielt in den Ausbildungsgängen von frühpädagogischen Fachkräften eine zentrale Rolle.

Die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden wird als Praxismentoring bezeichnet. Praxismentoren und Praxismentorinnen leisten einen entscheidenden Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit und Professionalität von Auszubildenden und übernehmen damit eine Mitverantwortung in der Qualifikation zukünftiger Fachkräfte.

Die Ausbildungsbegleitung in der Kia ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die an die pädagogischen Fachkräfte vielfältige Aufgaben stellt. In der 48 Unterrichtsstunden umfassenden Grundqualifizierung und der 24 Unterrichtsstunden umfassenden Zusatzqualifizierung werden Erzieher und Erzieherinnen sowie sozialpädagogische Fachkräfte nach § 4 Nds. KiTaG auf dieses Aufgabenfeld vorbereitet.

Die Teilnehmenden erhalten nach dem Besuch der Qualifizierung im Gesamtumfang von 72 UE eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Voraussetzung dafür ist die regelmäßige Teilnahme an allen Modulen (max. 10 % Fehlzeiten sind möglich).

Teilnahmevoraussetzungen:

- Qualifikation als staatlich anerkannte Erzieherin /staatlich anerkannter Erzieher bzw. Anerkennung als sozialpädagogische Fachkraft nach §4 Nds. KiTaG
- Beschäftigung in einer Kindertageseinrichtung zum Zeitpunkt der Qualifizierung

1. Halbjahr 2022

Telefontraining

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 22.01.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 € zzgl. 3,50 € für Skript
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Inhalte des Seminars:

- Besonderheiten der Kommunikation am Telefon
- Struktur eines Telefonats
- geschlossene und öffnende Fragen
- Wortwahl
- Stimme, Atem, Modulation
- Aktives Zuhören
- Umgang mit dem Anrufbeantworter
- Professioneller Umgang mit Reklamationen
- Vereinbaren von Terminen für den Außendienst

Jeder Teilnehmer übt mehrere Telefonate mit Aufzeichnung mittels einer Telefonanlage (Sprechen auf Anrufbeantworter und mit Gesprächspartnern) und erhält ein Skript (zzgl. 3,50 €) zum Mitschreiben und Nachlesen.

Analyse der Gespräche mit Feedbackkarten.

Digitale Fotopraxis

506 **Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera** **Foto-Tour durch das Bexaddetal**

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Termine: Donnerstag 14.10.2021 von 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag 16.10.2021 von 10:30 - 14:45 Uhr

Gebühr: 64,00 €

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 der Kamera, den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

Am 2. Tag (Samstag) geht's als kleine Gruppe auf Foto-Tour durch Streuobstwiese, Wald und Bexaddetal! In kleiner Gruppe setzen wir gemeinsam unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um: Portraits ansprechend gestalten, schnelle Bewegungen erfassen, mit Schärfe und Hintergrundunschärfe spielen. Dabei verlassen wir den "Automatik-Modus" und nutzen gezielt den kreativen Spielraum der Kamera.

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

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

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

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.

507 Bildbearbeitung mit Photoshop Grundkurs

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Donnerstag, 11.11.2021 2 mal
Zeit: Do., 18:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 64,00 €
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.

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten am Computer.

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

508 Fotobuch kreativ gestalten

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Dienstag, 23.11.2021 2 mal
Zeit: Di., 18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub oder als Geschenk, Fotobücher werden immer beliebter. Mit Hilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareinstallation über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen stehen eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Cliparts, Masken etc. Fotos - wie auch eigene Texte - können dank verschiedener Tools und Effekte professionell bearbeitet werden. Nebenbei erhalten Sie viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbänden, Papiersorten. Der Kurs enthält Gutscheine von CEWE im Wert von 21,95 Euro!

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

Erforderliche Vorkenntnisse: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC.

Sprachen

701 Englisch für Anfänger

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 07.09.2021 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, 07.09.2021 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, 16.09.2021 12 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Im Kurs wird es ein abwechslungsreiches Angebot zur Verbesserung der sprachlichen Kompetenz geben. Dazu gehören u. a. kleinere Lektüren, Texte zu aktuellen Themen, Landeskunde, die französische Küche kommunikative Sprachspiele usw.

801 Selbstgemachte Krippenfiguren

Leitung: Jutta Poll
Beginn: Mittwoch, 06.10.2021 6 mal
Zeit: Mi., 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie möchten eine eigene wunderschöne Krippe und haben Interesse daran, kreativ und gestalterisch tätig zu sein?
Vielleicht haben Sie erste oder erweiterte Kenntnisse im Nähen (keine Voraussetzung), dann empfehlen wir unseren Krippenkurs.
Wir vermitteln in diesem Kurs die Fertigung von Figuren. Aus wunderschönen Stoffen gestalten Sie ihre ganz individuellen Krippenfiguren, die durch ihre schöne und stabile Bauweise schnell zu einem besonderen Hingucker in der Weihnachtszeit werden.



.... FÜR JEDEN ETWAS!

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.

1001 Hatha Yoga für Senioren

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 06.09.2021 10 mal
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Im Alter fit zu sein" - rückt immer mehr in den Fokus der meisten Menschen. Lerne durch Senioren Yoga, die Lebensqualität im Alter zu erhalten oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und der Gelenke. Außerdem führt Yoga insgesamt zu einer positiven Lebenseinstellung.
Mitzubringen: Eine Yoga-Matte, ein Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit rutschfester Unterseite.

1002 Yoga 60 Plus

Leitung: Marion Fehrmann, Yoga-Lehrerin, Exam. Krankenschwester
Beginn: Dienstag, 07.09.2021 10 mal
Zeit: Di., 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem und hilft uns unseren Körper und Geist gesund zu erhalten. Durch das stetige Üben der einzelnen Asanas in Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Fantasiereisen lernen wir unseren Körper und uns selbst wieder wahrzunehmen. Yoga ist die Einheit von Körper, Geist und Seele und hilft uns Stress abzubauen und unseren Körper bis ins hohe Alter 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.

1003 Yoga für Schwangere

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 06.09.2021 10 mal
Zeit: Mo., 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
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.

1004 Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 06.09.2021 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 Verspannungen auf. Der gesamte Organismus kommt zur Ruhe und erfährt eine tiefgehende Regenerierung. Richtige Ernährung hält gesund, reinigt und stärkt den gesamten Organismus und macht den Geist stark und ruhig. Meditation ist der Schlüssel für inneren Frieden, geistige Klarheit, Kreativität und Lebensfreude. Positives Denken hilft, die Aufgaben des täglichen Lebens leichter zu erfüllen.

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

Hatha Yoga

Leitung: Sonja Klindt, Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Atemkursleiterin, ayurvedische Gesundheitsberaterin

Gebühr: 100,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie", war einer der Lieblingsätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda (1887 - 1963). Yoga heisst: Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, dass dir ein neues Gefühl der vollkommenen Entspannung und ein neues Gefühl für Körperbewusstsein vermittelt. Es verschwinden Rücken,- und Kopfschmerzen, reduziert Schulter-, und Nackenverspannungen, verleiht dir mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem, gibt neues Selbstvertrauen und verbessert die Konzentration.

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

Mitzubringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung, warme Socken evtl. Decke.

1005 Einsteiger

Beginn: Dienstag, 07.09.2021 10 mal

Zeit: Di., 18:00 - 19:30 Uhr

1006 Wiedereinsteiger

Beginn: Dienstag, 07.09.2021 10 mal

Zeit: Di., 19:45 - 21:15 Uhr

1007 Wiedereinsteiger

Beginn: Mittwoch, 08.09.2021 10 mal

Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr

1008 Wiedereinsteiger

Beginn: Mittwoch, 08.09.2021 10 mal

Zeit: Mi., 19:15 - 20:45 Uhr

Hatha Yoga

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

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

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

1009

Beginn: Mittwoch, 06.10.2021 12 mal
Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 120,00 €

1010

Beginn: Mittwoch, 06.10.2021 12 mal
Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr
Gebühr: 120,00 €

1011 Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin
Beginn: Donnerstag, 02.09.2021 12 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 120,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

1012 Anti-Aging in der traditionellen Chinesischen Medizin

Leitung: Monika Bornhorst, Heilpraktikerin (Homöopathie, TCM),
Kinderkrankenschwester
Beginn: Mittwoch, 15.09.2021 und Donnerstag, 23.09.2021
Zeit: 18:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Es gibt Methoden aus dem Fernen Osten, welche dafür bekannt sind, Alterserscheinungen zu verringern, bzw. zu minimieren. Sie werden geschätzt für ihren ganzheitlichen Ansatz und bekämpfen die Falten direkt dort, wo sie entstehen. Zu diesen Methoden gehören z.B das Gesichtsyoga, Massagetechniken wie sanftes Schröpfen (Ba Guan) und Schaben (Gua Sha) oder die vietnamesische Gesichtreflexionsmassage (Dien Cham).

Der Stoffwechsel in den Zellen wird angeregt, welches die Elastin- und Kollagenproduktion fördert. Die Gesichtshaut wird gestrafft, Konturen werden wieder klarer und Falten gemildert. Das Gesicht erhält spürbar mehr Energie (=Qi) welches sich auch auf den ganzen Körper auswirkt. Die Gesichtszüge werden auf natürliche Weise geliftet. Diese Praktiken sind zur Selbstanwendung geeignet, hier werden die Teilnehmer diese erlernen, so dass sie regelmäßig zuhause angewendet werden können.

Schröpfer und Schaber können vor Ort erworben werden, bitte teilen Sie uns dies bei Anmeldung mit!

1013 Tanzen hält jung - gesellige Tänze -

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Beginn: Dienstag, 05.10.2021 10 mal
Zeit: Di., 10:00 - 11:30 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.

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

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

1103 Handarbeitstreff

Leitung: Renate Menzel, Eichendorfstraße 14, Telefon: 2497

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

1104 Freu(n)de gewinnen durch das gemeinsame Spielen

Leitung: 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.

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, 05491 7973 (privat)

Kontakt über die Stadtverwaltung:

Herr Gerd Dieter Braß, 05491 662-23

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

Bitte sprechen Sie uns an!

SENIORENVERANSTALTUNGEN

1201 Seniorenwerkstatt

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

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

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Gute Laune und Teamgeist

1202 Tanzen macht Spaß

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Beginn: Montag, 06.09.2021 9 mal
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 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.

1203 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1204 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1205 Arbeitskreis Senioren

Senioren­gemeinschaft Osterfeine

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

1206 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1207 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1208 Arbeitskreis Senioren

Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

Leitung: 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.

1209 ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen

1210 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen

1211 ev. Mittwochstreff Senioren

VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

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

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: Barbaraheim 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. 05491 994438

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 Tagespflegeverhältnisse**



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

Senioren­gemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: 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.

- 1605 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**
- 1606 Senioren­kreis zu religiösen Fragen**
- 1607 Arbeitskreis Senioren**

Senioren­gemeinschaft St. Barbara Handorf-Langenberg

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Annegret Stärk, Steinfelder Damm 59, 49451 Holdorf

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

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

- 1608 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**
- 1609 Senioren­kreis zu religiösen Fragen**
- 1610 Arbeitskreis Senioren**

VERANSTALTUNGEN IN STEINFELD

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

1701 Steinfelder Präventionsrat
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 Tagespflegeverhältnisse**



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. 05491 994438

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

Babyschwimmen für Säuglinge im Alter von 3 bis 12 Monaten

Leitung: Julia Auf`m Orte, Physiotherapeutin, Osteopathin, Babyschwimm- und Aquafitness-Instructor, DLRG-Bronze

Gebühr: 54,00 €

Ort: Hotel Bergmark, Zur Schemder Bergmark 20, Steinfeld

In Begleitung eines Elternteils werden die Kinder im warmen Wasser spielerisch an die Eigenschaften des Wassers herangeführt. Der intensive Körperkontakt und das gemeinsam Erleben fördern die Beziehung zwischen Kind und Eltern. Die Bewegungen im warmen Wasser beeinflussen die motorische Entwicklung und die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder positiv. Wie bitten darum, auf Wegwerfswimmwindeln möglichst zu verzichten und stattdessen umweltfreundliche, waschbare Schwimmwindeln zu nutzen.

Mitbringen: Badesachen, etwas zu Essen und Trinken fürs Baby

1734

Beginn: Dienstag, 07.09.2021 6 mal

Zeit: Di., 09:00 - 09:30 Uhr

1735

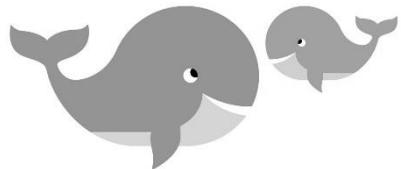
Beginn: Dienstag, 07.09.2021 6 mal

Zeit: Di., 10:00 - 10:30 Uhr

1736

Beginn: Dienstag, 07.09.2021 6 mal

Zeit: Di., 11:00 - 11:30 Uhr



1737

Beginn: Dienstag, 02.11.2021 6 mal

Zeit: Di., 09:00 - 09:30 Uhr

1738

Beginn: Dienstag, 02.11.2021 6 mal

Zeit: Di., 10:00 - 10:30 Uhr

1739

Beginn: Dienstag, 02.11.2021 6 mal

Zeit: Di., 11:00 - 11:30 Uhr

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.

1740 Arbeitskreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1741 Arbeitskreis zu religiösen Fragen

1742 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.

1743 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1744 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1745 Arbeitskreis Senioren

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, 07.09.2021 10 mal

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

1803

Beginn: Dienstag, 07.09.2021 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 Tagespflegeverhältnisse**



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