



Bildungswerk Dammer Berge e.V.

Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden

Programmheft

2022

Frühjahr / Sommer

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Terminkalender	6
Gesellschaft / Politik	9
Theologie / Erziehung / Psychologie	16
Eltern- und Familienbildung	26
Klosterseminare	41
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	59
Sprachen	65
Gesund und fit	66
Frauenkreise	73
Seniorenveranstaltungen	75
Veranstaltungen in Holdorf	77
Veranstaltungen in Steinfeld	79
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	84

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

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

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

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

Geschäftszeiten:

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

Bankverbindung:

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

In der Geschäftsstelle arbeiten:



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

Mike Otte, Bürgermeister Stadt Damme

Jan Runge, Wolfsweg 1, 49401 Damme

Richard Schlarmann, Meisenweg 20, 49434 Neuenkirchen-Vörden

Datenschutz

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

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2022

Januar 2022

10.01.2022	Hatha Yoga für Senioren - ONLINE per ZOOM	Nr. 1003
10.01.2022	Yoga für Schwangere - ONLINE per ZOOM	Nr. 1005
10.01.2022	Hatha Yoga - ONLINE per ZOOM	Nr. 1007
11.01.2022	Babyschwimmen	Nr. 1734
11.01.2022	Tanzen hält jung	Nr. 1021
11.01.2022	Babyschwimmen	Nr. 1735
11.01.2022	Babymassage meets Babyoga	Nr. 210-01
11.01.2022	Babyschwimmen	Nr. 1736
11.01.2022	Hatha Yoga - ONLINE per ZOOM	Nr. 1802
11.01.2022	Hatha Yoga - ONLINE per ZOOM	Nr. 1803
12.01.2022	Hatha Yoga	Nr. 1017
12.01.2022	Hatha Yoga	Nr. 1018
12.01.2022	babySignal: Mit den Händen sprechen	Nr. 213
13.01.2022	Hatha Yoga	Nr. 1019
17.01.2022	Tanzen macht Spaß	Nr. 1201
18.01.2022	Yoga 60 Plus	Nr. 1001
18.01.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1009
18.01.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1010
19.01.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1011
19.01.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1012
21.01.2022	Parens - Anfängerkurs	Nr. 212-01
21.01.2022	Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung (0 - 6 Jahre)	Nr. 505
22.01.2022	Telefontaining	Nr. 501
26.01.2022	Beikost - ONLINE	Nr. 211-01
27.01.2022	Französisch für Fortgeschrittene	Nr. 703
29.01.2022	Das 1x1 der Schlagfertigkeit	Nr. 204

Februar 2022

04.02.2022	Bogenschießen in der Tradition des Zen	Nr. 302
04.02.2022	Retreat für ein Wochenende -	Nr. 301
08.02.2022	Englisch für Anfänger	Nr. 701
08.02.2022	Englisch für Fortgeschrittene	Nr. 702
15.02.2022	Babymassage meets Babyoga	Nr. 210-02
22.02.2022	Babyschwimmen	Nr. 1737
22.02.2022	Babyschwimmen	Nr. 1738
22.02.2022	Babyschwimmen	Nr. 1739
26.02.2022	Das Vitalstoff-Frühstück -	Nr. 1023

März 2022

05.03.2022	Als Paar unterwegs -	Nr. 303
07.03.2022	Ihr gutes Recht - Geschädigter nach Verkehrsunfall	Nr. 105
09.03.2022	Beikost - ONLINE	Nr. 211-02
11.03.2022	Feldenkrais	Nr. 304
14.03.2022	Bildbearbeitung mit Photoshop	Nr. 509
15.03.2022	Einführung Textverarbeitungsprogramm WORD	Nr. 502
16.03.2022	Das bunte Familienleben - Vortrag	Nr. 205
18.03.2022	Yoga-Auszeit im Kloster Damme	Nr. 305
19.03.2022	Feierabend - und jetzt kochen? Na klar, in 25 Minuten ist aufgetischt!	Nr. 1024
19.03.2022	Selbstsicheres Auftreten	Nr. 206
22.03.2022	Tanzen hält jung	Nr. 1022
22.03.2022	Babymassage meets Babyyoga	Nr. 210-03
24.03.2022	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr. 507
25.03.2022	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr. 306
26.03.2022	Selbstbewusstsein und Kinderzeichnung -	Nr. 207

April 2022

01.04.2022	Das Geheimnis innerer Stärke -	Nr. 307
05.04.2022	Babyschwimmen	Nr. 1740
05.04.2022	Babyschwimmen	Nr. 1741
05.04.2022	Babyschwimmen	Nr. 1742
21.04.2022	Beikost - ONLINE	Nr. 211-03
24.04.2022	Männerauszeit - ein Gesundheitsseminar	Nr. 308
25.04.2022	Hatha Yoga für Senioren	Nr. 1004
25.04.2022	Yoga für Schwangere	Nr. 1006
25.04.2022	Hatha Yoga	Nr. 1008
26.04.2022	Yoga 60 Plus	Nr. 1002
26.04.2022	Babymassage meets Babyyoga	Nr. 210-04
26.04.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1013
26.04.2022	Hatha Yoga	Nr. 1804
26.04.2022	Einführung Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL	Nr. 503
26.04.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1014
26.04.2022	Hatha Yoga	Nr. 1805
27.04.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1015
27.04.2022	Hatha-Yoga	Nr. 1016

Mai 2022

04.05.2022	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr. 508
05.05.2022	Hatha Yoga	Nr. 1020
07.05.2022	Komm mal zu dir selbst	Nr. 309
09.05.2022	Ihr gutes Recht - Schneller als die Polizei erlaubt	Nr. 106
17.05.2022	Babyschwimmen	Nr. 1743
17.05.2022	Babyschwimmen	Nr. 1744
17.05.2022	Babyschwimmen	Nr. 1745
17.05.2022	Erben und Vererben	Nr. 102
20.05.2022	Resilienzseminar für Führungskräfte	Nr. 310
30.05.2022	Beikost - ONLINE	Nr. 211-04
31.05.2022	Babymassage meets Babyyoga	Nr. 210-05
31.05.2022	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr. 104

Juni 2022

11.06.2022	Achtsam durch-blicken!	Nr. 506
21.06.2022	Erben und Vererben	Nr. 103
25.06.2022	Selbstreflexion als Handlungsstrategie in der Familie	Nr. 208
27.06.2022	Plötzlich öffnet sich eine Tür: Wertschätzend sein mit sich und anderen in der GFK-Haltung nach Marshall B. Rosenberg - Bildungsurlaub -	Nr. 311

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.

Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
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.

102

Beginn: Dienstag, 17.05.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr

103

Beginn: Dienstag, 21.06.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr

Schade übrigens...

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

Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

104 **Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung**

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
Beginn: Dienstag, 31.05.2022
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 € Gebühr ist in bar vor Ort zu entrichten!
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

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

105 Ihr gutes Recht - als Geschädigter nach einem Verkehrsunfall

Leitung: Jürgen Völkerding, Rechtsanwalt
Beginn: Montag, 07.03.2022
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 Ihr gutes Recht - Schneller als die Polizei erlaubt - Verteidigung in Straf- und Bußgeldverfahren

Leitung: Jürgen Völkerding, Rechtsanwalt
Beginn: Montag, 09.05.2022
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.



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 Kraftquelle Resilienz in Zeiten der Trauer

Leitung: Sandra Kötter, Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin (BVT)
Beginn: Dienstag, 10.05.2022
Zeit: Di., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 125,00 € zzgl. 15,50 € Verpflegungspauschale
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Es gibt sie, die kleinen farbigen Momente, auch an rabenschwarzen Tagen. Die innere Stärke eines Menschen, Schicksalsschläge zu überwinden, heißt Resilienz. Mit ihr kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In Zeiten der Trauer ist der Blick auf diese Kraft oft eingeschränkt. Besondere Feiertage und die Erwartung anderer erfüllen mit Sorge, Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die gut tun. Die Teilnehmer machen sich bewusst, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Eigene Kraftquellen in Zeiten der Trauer (wieder)entdecken. Die Trauer, den Trost durch Austausch und Stärkung wahrnehmen.

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

Leitung: Heide Lange und Elisabeth Bornhorst, Koordinatorinnen des Hospizvereins
Beginn: Montag, 17.01.2022 6 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 - Cafè
Angebot für Trauernde
Hospizverein Damme e. V.

Beginn: Sonntag, 16.01.2022 6 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 Cafè von ehrenamtlichen, geschulten Trauerbegleiterinnen. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Hospizverein, Tel: 0171 4060507

204 Das 1x1 der Schlagfertigkeit

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 29.01.2022
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.

205 Das bunte Familienleben - Vortrag Werte für Familien - Workshop

Leitung: Gabriele Kolbeck, staatl. anerkannte Familienpflegerin,
Coach für Frauen u Familien, Ermutigungspädagogin
Beginn: Mittwoch, 16.03.2022 2 mal
Zeit: Mi., 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das Familienleben gestaltet sich in der Realität oft anders als in den Vorstellungen und Wünschen der Familienmitglieder. In der Erziehung und in Beziehungen gibt es immer Fragen. Da ich aus der Praxis komme weiß ich, was Frauen und Familien leisten! Wie Sorge ich dafür, dass alle gewinnen? Jeder weiß, dass die Mutter der Motor der Familie ist. Jeder weiß, dass ein Motor mit sehr gutem Öl versorgt werden sollte, um optimale Leistungen und eine lange Lebensdauer zu garantieren. Wie ist das mit der Mutter in der Familie? Welche Möglichkeiten gibt es für die Frau, sich selbst sehr gut zu versorgen? Sich mit gutem Gewissen an die erste Stelle zu setzen, damit alle gewinnen!

Workshop: Werte sind es, die uns unser Leben lang begleiten, wir bekamen sie vorgelebt, erklärt und diese Werte beeinflussen unser Tun und Sein täglich. Vor allem Werte, die wir von unserem engsten Umfeld bis zu einem Alter von etwa 5 Jahren mitbekommen, sind die, die wir in uns tragen... Wie wichtig sind unsere Werte für uns? Welche Rolle spielen sie in unserem Leben? Ja, es ist wichtig, seine Werte zu kennen, da wir viele Entscheidungen danach treffen. Auch in der Familie treffen Familienmitglieder mit unterschiedlichen Werten aufeinander. Das hat eine Auswirkung auf den Familienfrieden; des Weiteren auf die Wahl des Partners, Freunde, Berufswahl, Streitigkeiten, Urlaube und Freizeitaktivitäten.... Beim Workshop werden wir uns die eigenen Werte genauer anschauen und wir bekommen dadurch mehr Klarheit in unserem Leben.

Mitzubringen: Schreibmaterial

206 **Selbstsicheres Auftreten**

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 19.03.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer mehr Sicherheit im Umgang mit Anderen. Sie erlangen Kenntnisse über die Wichtigkeit von Wirkungs- und Stilmitteln im direkten Kontakt mit ihren Mitmenschen und erhalten einen kurzen Überblick über die Theorie. Sie probieren aktiv den Einsatz von Mimik und Gestik und erleben ihre eigenen fachlichen aber auch überfachlichen Stärken. Sie üben sicheres Auftreten und haben so mehr Erfolg beim Umgang mit z.B. Kunden, Kollegen oder ganz allgemein mit ihren Gesprächspartnern.

Inhalte des Seminars:

- Umgang mit Anderen
 Wie gelingt es mir, komplexe Zusammenhänge einfach und verständlich klar zu machen?
 Spreche ich Fachjargon oder nutze ich einfache, verständlichere Formulierungen?
 Wie bleibe ich auch in einer kritischen Situation freundlich und gelassen?
 Tipps im Umgang mit Anderen vor Ort oder am Telefon
- Verändertes Rollenverständnis
 Wie sieht meine professionelle Rolle aus?
 Welche Erwartungen hat der Andere an mich?
 Praktische Übungen (aus Ihrem Tätigkeitsfeld und aus alltäglichen Situationen)
 Was bedeutet das im Einzelnen für meine Tätigkeit?
 Welche Leistungen kann und darf der Andere von mir erwarten?
- Ihr Nutzen
 Wirkung und Stil zielgerichtet einsetzen

Die Beziehung im menschlichen Miteinander durch selbstsicheres Auftreten einfacher, offener und damit erfolgreicher gestalten

207 Selbstbewusstsein und Kinderzeichnung - Bedeutung der Kinderzeichnung für die Persönlichkeitsentwicklung

Leitung: Dr. Erika Butzmann, Erziehungswissenschaftlerin
Beginn: Samstag, 26.03.2022
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.

208 Selbstreflexion als Handlungsstrategie in der Familie

Leitung: Gabriele Kolbeck, staatl. anerkannte Familienpflegerin,
Coach für Frauen u Familien, Ermutigungspädagogin
Beginn: Samstag, 25.06.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Selbstreflexion ist eine wichtige Kompetenz, um Kinder in ihrer Entwicklung zu einer eigenverantwortlichen Persönlichkeit zu begleiten.
In diesem Workshop erlernst Du die Kraft der Selbstreflexion und Möglichkeiten, sie in den Familienalltag einzubringen.
Der pädagogische Ansatz des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul, der davon ausgeht, dass Kinder bereits kompetent auf die Welt kommen, soll uns dabei helfen, handlungsfähig zu bleiben und nicht nur zu reagieren.
Wie Du in der Erziehung viel bewegen kannst, lernst Du in diesem Workshop.

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 meets Babyyoga

Babys mindestens 6-16 Wochen alt

Leitung: Andrea Dreyer, Trageberaterin, Parns-Gruppenleiterin
Zeit: Di., 10:45 - 12:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Jetzt neu!

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage/Babyyoga steht das Wohlbefinden und die gemeinsame Zeit 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. Beim Babyyoga wird die Muskulatur gedehnt, gestärkt und wird gleichzeitig flexibler. Durch die angeleitete Atmung der Eltern kann eine gute Verbindung entstehen. 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: Dienstag, 11.01.2022 5 mal

210-02

Beginn: Dienstag, 15.02.2022 5 mal

210-03

Beginn: Dienstag, 22.03.2022 5 mal

210-04

Beginn: Dienstag, 26.04.2022 5 mal

210-05

Beginn: Dienstag, 31.05.2022 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: Mittwoch, 26.01.2022
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr

211-02

Beginn: Mittwoch, 09.03.2022
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr

211-03

Beginn: Donnerstag, 21.04.2022
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr

211-04

Beginn: Montag, 30.05.2022
Zeit: Mo., 19:30 - 21:45 Uhr

212-01 Parens - Anfängerkurs **Babys geboren November - Dezember 2021**

Leitung: Andrea Dreyer, Trageberaterin, Parens-Gruppenleiterin
Beginn: Freitag, 21.01.2022 10 mal
Zeit: Fr., 08:45 - 10:15 Uhr
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.

213 babySignal: Mit den Händen sprechen Babys und Kleinkinder von 6 - 24 Monate

Leitung: Birgit Schröder, Dipl. Päd. Schwerpunkt Frühförderung, Mitarbeiterin der Frühförderung Dinklage
Beginn: Mittwoch, 12.01.2022 6 mal
Zeit: Mi., 15:30 - 16:15 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

– Im Kurs wird die 3-G-Regelung angewandt –

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

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

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

In babySignal-Kursen lernen Eltern und Kinder (ca. 6 - 24 Monate) auf spielerische Art Babyzeichen für den Alltag. Das babySignal-Konzept, wurde von der Pädagogin und Sprachförderin Wiebke Gericke (Hamburg) entwickelt. Wir zeigen Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache.

babySignal steht für den frühen Dialog!

- Freude an gemeinsamer Kommunikation und Verständigung
- Kinder können sich mit Gesten und Gebärden konkret mitteilen
- Spannende Erlebnisse mit dem eigenen Kind auf dem Weg zum Sprechen

Mehr Informationen zu babySignal auch unter www.babysignal.de

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

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

Fortsetzung aus 2021-2

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.

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.*

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, 11.01.2022 ab 8:30 Uhr

215-01 Konzeptionen entwickeln (sich)

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege

Beginn: Montag, 17.01.2022

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

Gebühr: Nur KTTP aus dem Südkreis, kostenlos

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Ziel der Fortbildung:

- Grundlagen der Konzeptionsarbeit
- Profilbildung
- Impulse zur Professionalisierung

Mitzubringen: wenn vorhanden - die eigene Konzeption (Informationsmappe)

Beobachtung und Dokumentation - wie gehts im Alltag?

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin
Gebühr: Nur KTTP aus dem Südkreis, kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Beobachtung und Dokumentation ist im NKiTaG (Niedersächsisches Gesetz über Kindertagesstätten und Kindertagespflege) neuerdings als Aufgabe von Kindertagespflegepersonen im Alltag festgeschrieben.

Die Auswahl an Beobachtungsverfahren ist groß. An diesem Abend werden Beobachtungsverfahren vorgestellt und auf ihre Praxistauglichkeit hin eingeschätzt. (Modul 16)

215-02

Beginn: Mittwoch, 23.02.2022
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr

215-03

Beginn: Dienstag, 14.06.2022
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr

215-04 Kinderschutz in der Kindertagespflege

Leitung: Gerda Stolle, Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen, Kinderschutz vom Jugendamt des Landkreises Vechta
Beginn: Montag, 07.03.2022
Zeit: Mo., 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: Nur KTTP aus dem Südkreis, kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Gemäß nationaler wie internationaler Gesetzgebung haben Kinder ein Recht auf Schutz vor Gefahren für ihr Wohl.

Für Kindertagespflegepersonen ist der Schutzauftrag bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung im Bundeskinderschutzgesetz und im SGB VIII §8a festgeschrieben.

Um den Kinderschutz umfassend sicherzustellen, ist es Aufgabe der öffentlichen Jugendhilfe, Menschen, die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit mit Kindern in Kontakt kommen, zu beraten.

So wird an diesem Abend Gerda Stolle, zuständige Mitarbeiterin des Jugendamtes des Landkreises Vechta, wichtige Informationen und mögliche Vorgehensweisen zum Schutz von Kindern erläutern und für Fragen zur Verfügung stehen. (Modul 5)

215-05 "Essen ist fertig!" – Rezeptideen für die Kindertagespflege

Leitung: Brigitte Kamphaus-Schlenker, Ernährungsberaterin
Beginn: Montag, 25.04.2022
Zeit: Mo., 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr: Nur KTTP aus dem Südkreis, Lebensmittelumlage 7,- €
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17, Damme

Gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan! Angesichts komplizierter, manchmal widersprüchlicher Empfehlungen fällt es oft schwer, das Wesentliche zu verstehen und im Alltag umzusetzen.

An diesem Kochabend werden wir erprobte Rezepte kochen, die im Alltag der Kindertagespflege gut umzusetzen sind. Von kindgerechten Gemüsegerichten und Salaten über Nudelsoßen bis hin zu vollwertigem Naschwerk ist für jeden (Kinder-) Geschmack etwas dabei. (Modul 14)

Natürlich werden wir die zubereiteten Speisen auch gemeinsam essen.

Mitzubringen: Restebehälter

215-06 babySignal-Workshop für Kindertagespflegepersonen

Leitung: Birgit Schröder, Dipl. Päd. Schwerpunkt Frühförderung,
Mitarbeiterin der Frühförderung Dinklage
Beginn: Mittwoch, 22.06.2022
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: Nur KTTP aus dem Südkreis, kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Schon bevor Kleinkinder ihre ersten Worte sprechen, können sie Bedürfnisse oder Beobachtungen durch einfache Handzeichen mitteilen. Der Hintergrund: Kleinkinder können ihre Hände viel früher kontrollieren als Stimme, Atmung und Sprechorgane. Dieser Workshop wird zum Kennenlernen des Konzepts speziell für Tagespflegepersonen angeboten. Es werden verschiedene Gebärden aus der deutschen Gebärdensprache gezeigt und erarbeitet, wie sich diese spielerisch in den Alltag mit kleinen Kindern integrieren lassen. Die Inhalte des Workshops sind angelehnt an das Grundlagenbuch "babysignal- mit den Händen sprechen" von Wiebke Gericke (Kösel Verlag). (Modul 13)

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

Fortbildungstreff vor Ort

Gebühr: kostenlos – Anmeldung erforderlich

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

So wird für die "Nachbereitung" des NKiTaG Zeit sein, um die Bedenken und Sorgen bezüglich des neuen Gesetzes zu formulieren.

Außerdem möchten wir den Abend nutzen, um uns gemeinsam auf den Weg zum "papierarmen" Büro zu machen: Ressourcen schonen – die ersten Schritte, Papier einzusparen. Das Einsparen von Papier schont nicht nur unserem Geldbeutel, sondern wirkt sich auch positiv auf die Umwelt aus! Auch in der Kindertagespflege häufen sich die Papierberge und Ressourcen werden verschwendet (z.B. durch Kopien der Betreuungsverträge).

Am Fortbildungsabend möchten wir uns über mögliche Formen des Papiersparens austauschen:

- scannen, PDF erzeugen
- E-Mail statt Brief
- Datenschutz bei der digitalen Übermittlung

Mitzubringen: Smartphone

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

216-01 Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden

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

Beginn: Donnerstag, 27.01.2022

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

Ort: Rathaus Neuenkirchen-Vörden, Küsterstr. 4

216-02 Fortbildungstreff in Steinfeld

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Marion Varwig, Familienbüro der Gemeinde Steinfeld

Beginn: Mittwoch, 02.02.2022

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

Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13

216-03 Fortbildungstreff in Holdorf

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Anna-Katharina Bäuning, Familienbüro der Gemeinde Holdorf

Beginn: Dienstag, 08.02.2022

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

Ort: Rathaus Holdorf, Große Str. 19

216-04 Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Birgit Herzog, Familienbüro der Stadt Damme
Beginn: Mittwoch, 09.02.2022
Zeit: Mi., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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. 14.02.2022; Mo. 28.03.2022; Mo. 16.05.2022; Mo. 13.06.2022
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, 23.04.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: kostenlos - KTPP aus Dinklage und dem Südkreis Vechta
Ort: GTP Waldfrüchtchen, Holdorfer Str. 62, Dinklage

In der Großtagespflege als besonderer Form der Kindertagespflege ergeben sich immer wieder auch besondere Fragestellungen. Ein regelmäßiger Austausch und die Reflexion der täglichen Arbeit unterstützt die professionelle Arbeit in den einzelnen Großtagespflegestellen. Thema: Beobachten und Dokumentieren (Modul 16)

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.



WEITER *mit* BILDUNG

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

06.12. bis 10.12.2021 ab 9:00 Uhr

219-01 Eigene Potenziale wirkungsvoll nutzen Berufsrolle (Modul 3)

Leitung: Sandra Kosmala, Fachberatung Sprach-Kitas, Sozialfachwirtin für Organisationsentwicklung und Sozialmanagement, Erzieherin

Beginn: Mittwoch, 30.03.2022

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kommt es in unserem Leben oder Arbeitsalltag zu Veränderungen, so hat dies oft unmittelbare Auswirkung auf unsere Persönlichkeit, auf unser Denken und Verhalten. Die Persönlichkeit wird gebildet aus dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Das Herstellen einer eigenen individuellen Balance gelingt über die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Umfeld. Durch die persönliche lösungsorientierte Auseinandersetzung mit bewegenden Fragen unseres Lebens, erlernen wir Orientierungsmuster und Kompetenzen, zu denen wir unterschiedliche Werte entwickelt haben. Alles, was wir brauchen, steckt bereits in uns.

An diesem Abend soll gemeinsam überlegt werden, wie es möglich ist, die in uns "versteckten" Potentiale zu entdecken und zu nutzen.

219-02 Ehrlich oder nett sein? - Es geht auch beides Ein Praxistag zu Üben und Vertiefen des klaren und wertschätzenden Umgangs miteinander (Modul 3)

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Beginn: Samstag, 30.04.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Was Ihre Kinder wirklich brauchen: Lieben Sie sie dafür, wer sie sind – und versuchen Sie nicht ständig, sie zu verändern". (Bill Ayers)

Wollen Sie als Tagesmutter mehr, als das Verhalten Ihrer Mitmenschen (Tageskinder, Eltern, sowie die eigene Familie) korrigieren? Hätten Sie gern mehr Klarheit und Zuverlässigkeit in den gemeinsamen Vereinbarungen und eine Beziehung zu Kind, Eltern und Umgebung, die auf gegenseitigem Vertrauen und Verbindlichkeit basiert?

An diesem Praxistag steigen wir in zahlreiche Übungen und Rollenspiele ein, um verschiedene Haltungen aus dem Modell der klaren verbindenden Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, zu erproben und anzuwenden. Für mehr Zufriedenheit und Wohlwollen in nahen Beziehungen.

Die GFK-Haltung vermittelt Prinzipien und Werkzeuge, die Sie in der Entwicklung einer selbstverantwortlichen Aufrichtigkeit unterstützt: Für eine familiäre Umgebung, die auf emotionaler Sicherheit und ehrlicher Kommunikation basiert.

In einer Mischung aus kurzen theoretischen Einheiten, Achtsamkeitsübungen, praktischen Beispielen und Rollenspielen üben wir einen aufrichtigen Umgang mit uns selbst und anderen.

Mitzubringen: Schreibutensilien und bequeme Kleidung

219-03 Eine Konzeption in der Kindertagespflege (weiter-) entwickeln (Modul 3)

Leitung: Sandra Kosmala, Fachberatung Sprach-Kitas, Sozialfachwirtin für Organisationsentwicklung und Sozialmanagement, Erzieherin
Beginn: Donnerstag, 05.05.2022
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Im neuen Niedersächsischen Kindertagesstättengesetz (NKiTaG) heißt es, dass Kindertagespflegepersonen Kinder auf der Grundlage eines pädagogischen Konzeptes fördern sollen.

Eine Konzeption gibt die Möglichkeit, die individuellen Merkmale der eigenen pädagogischen Ziele und deren Umsetzung zu beschreiben und das auf der Grundlage des Bildungs- und Erziehungsauftrags, die der niedersächsische Bildungsplan vorgibt. Sie ist damit ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung.

Die Erstellung einer Konzeption in der Kindertagespflege gestaltet sich in vielen kleinen Schritten. Sie ist ein kontinuierlicher Prozess, der nie abgeschlossen ist.

An diesem Abend gibt es einen Überblick zur möglichen Vorgehensweise und Anregungen zum Aufbau und zur Gestaltung von Konzepten.

219-04 Excel - ganz einfach **Wirtschaftliches Handeln (Modul 5)**

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Samstag, 15.01.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 12:30 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ein Kurs für alle, die den "geschäftlichen" Teil ihrer Tätigkeit in der Kindertagespflege mit Hilfe von Excel-Tabellen optimieren möchten.

Ziel soll sein, die Einnahme-Überschuss-Rechnungen mit Excel zu erledigen und ggfs. auch einen Belegungsplan mit Excel zu erstellen.

Inhalt: Eingabe und Bearbeitung von Daten; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Löschen von Tabellenteilen; Kopieren und Einfügen von Zellen; Formatierung und Gestaltung einer Tabelle; Automatisches Ausfüllen; Sortieren und Filtern; Kopf- und Fußzeilen; Drucken

Bitte beachten: Die Fortbildung wird unter Einhaltung der 2-G-Regel (für Geimpfte und Genesene) stattfinden.

219-05 Instagram und Facebook -Soziale Medien in der **Kindertagespflege (Modul 5)**

Leitung: Silke Bicker, Dipl. Ing. Landschaftsentwicklung, Naturerlebnispädagogin
Beginn: Samstag, 04.06.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

An diesem Samstag geht es um die mögliche Bedeutung von Instagram und Facebook für die "Eigenvermarktung". Grundlagen für ein erfolgreiches Marketing über diese sozialen Medien werden vorgestellt.

Für die Gestaltung werden kurze, textliche "Snacks" immer beliebter. Diese werden unterschiedlich eingesetzt und dienen als Informationshäppchen für lesefaule Leute. Sie binden potentielle Kunden (Eltern, Schwangere), indem sie neugierig machen und die Persönlichkeit der Kindertagespflegeperson klar hervorkommt.

Für die Gestaltung dieser "Snacks" wird Zeit sein, eigene Fotos zu machen, diese zu bearbeiten und zu überlegen, wie, wo, was einsetzbar ist und was man damit noch so alles machen kann.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet, eine bestimmte Foto-App (kostenlos), Papier, Lineal, Stifte

219-06 Bewegung und Sprache **Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)**

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Beginn: Dienstag, 08.03.2022
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In dieser Veranstaltung möchte die Dozentin das Zusammenspiel der Bildungsbereiche Sprache und Bewegung in den Blick nehmen. Es wird an diesem Abend um die Bedeutung der Motorik für die Sprachentwicklung gehen, denn bereits kleine Kinder kommunizieren schon früh durch Bewegungshandlungen und erste sprachliche Äußerungen mit ihrer Umwelt. Die Förderung der Sprache durch Bewegung soll im Fokus dieser Veranstaltung stehen und Ideen und Anregungen für die Praxis werden den Teilnehmenden vermittelt.

219-07 Hörvermögen und Sprachentwicklung **Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)**

Leitung: Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der Frühförderung St. Anna, Dinklage
Beginn: Dienstag, 15.03.2022
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar geht es um die Zusammenhänge zwischen Hörvermögen und Sprachentwicklung. Häufig gestellte Fragen finden hier eine Antwort:

- Warum hören manche Kinder schlechter?
- Was bedeuten Polypen, Paukenröhrchen oder häufige Erkältungskrankheiten für die Sprachentwicklung?
- Was bedeutet "Hörverarbeitung"?
- Was sollten Kinder in welchem Alter können?

Neben den notwendigen theoretischen Grundlagen wird auch das Kennenlernen praktischer Möglichkeiten zur Sprachförderung der Kinder im Alltag sein.

Anhand von Beispielen aus dem Alltag können außerdem Auffälligkeiten in der Sprach-/Hörentwicklung beleuchtet und eingeordnet werden. 1-2 Audioaufnahmen oder kurze Videos sollten von den Teilnehmerinnen zur Verfügung gestellt werden. (Klärung nach der Anmeldung!)

219-08 In der Sprache liegt die Kraft Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Beginn: Dienstag, 24.05.2022
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In diesem Seminar geht es um die Bedeutung und Wirkung unserer Sprache auf die Kinder in der Kindertagespflege. Wir werden uns anschauen und ausprobieren, welche Methoden es gibt, um den Kindern eine positive Sprache vorzuleben und sie so in ihrer Sprachentwicklung zu unterstützen. Dazu werden wir die verschiedenen Möglichkeiten der Sprachbildungsstrategien in den Blick nehmen und uns ein besonderes Konzept anschauen, welches die Wirkung von Sprache in den Fokus stellt.

219-09 Sprachentwicklung beobachten Sprachbildung und Sprachförderung (Modul 13)

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Beginn: Donnerstag, 23.06.2022
Zeit: Do., 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das Thema "Beobachtung und Dokumentation" ist eine zentrale Aufgabe im pädagogischen Alltag. Auch im Niedersächsischen Gesetz für Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege wird dieser Auftrag betont. Der Bereich Sprache ist ein besonders bedeutender Entwicklungsbereich der Kinder. An diesem Abend möchte die Dozentin den Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten der Sprachbeobachtung und -dokumentation zeigen.

219-10 Begleitende Lerngruppen (Modul 6 und Modul 8)

Leitung: Anne Zerhusen, Dipl. Pädagogin
Beginn: Di., 25.01.2022, Do., 17.03.2022, Di., 17.05.2022, Di., 21.06.2022
Zeit: jeweils 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

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

Hotel Kloster Damme

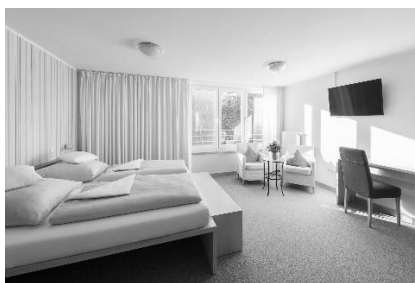
Benediktstraße 19

49401 Damme

Tel.: 05491 958-0

www.kloster-damme.de

info@kloster-damme.de



KLOSTERSEMINARE

Retreat für ein Wochenende – Einfach. Sein.

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



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

Angesichts unserer bewegten Zeit, der immer beschleunigter und komplexer werdenden Welt kann dieses Wochenende ein Geschenk an dich selbst sein. Ruhe, Natur und Ankommen bei dir anstatt den täglichen Anforderungen hinterherzujagen.

In einem geschützten Rahmen unter dem Dach des Kloster Damme praktizieren wir Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und im Liegen. Wir üben uns im edlen Schweigen, im achtsamen Essen und Selbstmitgefühl. Umgeben von den Laubwäldern des malerischen Bexaddetals erleben wir die Natur mit allen Sinnen und gewinnen so neue Energie. Durch die Verbindung mit sich und dem gegenwärtigen Augenblick wächst die innere Klarheit, gibt es Raum für kreative Gedanken und damit einhergehend eine gesteigerte psychische Widerstandskraft.

Für wen?

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

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

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

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

301

Beginn: Freitag, 04.02.2022, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 06.02.2022, 13:00 Uhr

315

Beginn: Freitag, 09.09.2022, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 11.09.2022, 13:00 Uhr

Bogenschießen in der Tradition des Zen

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

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

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

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

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

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

302

Beginn: Freitag, 04.02.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 06.02.2022, 13:30 Uhr

321

Beginn: Freitag, 21.10.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 23.10.2022, 13:30 Uhr



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



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

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

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Michael Coers, Meditations- und Bewegungslehrer (Taiji - Qi Gong - Zen), Lehrer in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung

Termin: Samstag, 05.03.2022, 10:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 95,00 € zzgl. 27,- € Verpflegung für den Tag

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Dieser Samstag für Paare lädt in einem geschützten Rahmen ein, die gemeinsame Reise zu zweit bewusst und lebendig zu gestalten: Mit einer kreativen Reihe von Achtsamkeits- und Körperübungen sowie mit angeleiteten Paargesprächen. Das intensive Miteinander auf Augenhöhe ermöglicht eine einfühlsame und stärkende Verbindung, um das ganze Potential als Paar auch in den Alltag einbringen zu können. In einer vertraulichen Gruppenatmosphäre werden wir miteinander üben, neue Erfahrungen machen und einen Raum für gegenseitige Wertschätzung, Empathie und Verbindung öffnen.

Themen:

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

Wir laden ein: Körperübungen und Meditationen, Paargespräche, offener und achtsamer Austausch, als Paar Inspiration, Freude, Verständnis und Zweisamkeit tanken.

Die Basis für den Paar-Samstag sind Impulse von Marshall B. Rosenberg (Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation), Robert Gonzales (Living compassion / Ein Leben in Mitgefühl) sowie Cornelia Timm und Kurt Südmersen vom ORCA-Institut.

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



© Claudia und Michael Coers, seit 30 Jahren ein glückliches Paar
und Eltern von drei jugendlichen Kindern
www.yogaforum-osnabrueck.de

Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"



Leitung: Sabine Kieserling, Feldenkraislehrerin, M.A., Dipl. Verww.
Gebühr: 135,00 € zzgl. 65,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 151,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das
Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Mitzubringen: eine Wolldecke, Yogamatte, eine geeignete Unterlage für den Kopf in der Seitenlage, warme rutschfeste Socken und lockere Kleidung

304

Beginn: Freitag, 11.03.2022, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 13.03.2022, 14:00 Uhr

317

Beginn: Freitag, 30.09.2022, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 02.10.2022, 14:00 Uhr



Labyrinth im Klosterwald
© Markus Henke

305 Yoga-Auszeit im Kloster Damme

- Leitung: Susanne Kamlott, Lehrerin für Yoga (SKA) und Meditation
Gebühr: 185,00 € zzgl. 44,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 148,- € pro Person im EZ inkl. Verpflegung für das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

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

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

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

Mitzubringen: entsprechend warme Bekleidung für die Übungen draußen

305

- Beginn: Freitag, 18.03.2022, 16:15 Uhr
Ende: Sonntag, 20.03.2022, 13:30 Uhr

324

- Beginn: Freitag, 04.11.2022, 16:15 Uhr
Ende: Sonntag, 06.11.2022, 13:30 Uhr

Denken Sie daran:

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

Telefon: 05491 90639-0

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

Herz Qi Gong - Wochenende

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

Leitung: Hans Martin Lorentzen, Qi-Gong-Lehrer
Gebühr: 150,00 € zzgl. 72,- € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 158,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für
das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter.

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

306

Beginn: Freitag, 25.03.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 27.03.2022, 13:00 Uhr

322

Beginn: Freitag, 28.10.2022, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 30.10.2022, 13:00 Uhr



© Hans Martin Lorentzen

307 **Das Geheimnis innerer Stärke - Kraftquelle Resilienz**

Leitung: Sandra Kötter, Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin (BVT)
Beginn: Freitag, 01.04.2022, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 03.04.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 54,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 158,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für
das Wochenende
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

308 **Männerauszeit - ein Gesundheitsseminar für eigene Ruhe, Orientierung und Kraft!**

Leitung: Matthias Goer, Systemischer Natur- und Outdoor-Coach
Beginn: Sonntag, 24.04.2022, 15:30 Uhr
Ende: Donnerstag, 28.04.2022, 14:00 Uhr
Gebühr: 370,00 € zzgl. 102,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 310,50 € pro Pers. im EZ inkl. Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Kraft verbraucht, Orientierung verloren und so gar nicht mehr in der eigenen Mitte? Dieses Phänomen kennen viele Männer in der Lebensmitte. Sinnfragen (Was ist mir wirklich wichtig? Wie will ich mein Leben zukünftig leben) und gesundheitliche Themen (Körpergewicht, Bluthochdruck, Verspannungen) warten auf Antworten. Diese Seminar-Auszeit hilft, den eigenen Kompass wieder auszurichten, den eigenen Tank wieder aufzufüllen und Techniken für mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu erlernen. In der Seminarwoche lernen die Teilnehmer mit verschiedenen Methoden wie der eigenen Visionssuche, Tagesroutinen, täglichen individuellem und einfachen körperlichen Trainings (Kräftigungen und Dehnungen) in Kombination mit einfachen Entspannungsmethoden sich selber und ihre Kraftquellen kennen.

Nach Möglichkeit wird überwiegend in der Natur gearbeitet. Dazu zählt auch der abendliche kleine Austausch am Lagerfeuer ("Gedankentanken am Lagerfeuer"). In der Woche kann jeder Teilnehmer seinen eigenen Plan für ein zukünftig kraftvolles und

ehrliches privates sowie berufliches Leben entwickeln und sich den Rückenwind der Männergemeinschaft abholen.

309 **Komm mal zu dir selbst** **Stärkung der inneren Zuversicht**



Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,
Psychologischer Lebensberater
Termin: Samstag, 07.05.2022, 09:30 - 17:30 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl. 15,50 € Verpflegung für den Tag
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 schwinden 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.

310 **Resilienzseminar für Führungskräfte**



Leitung: Matthias Goer, Systemischer Natur- und Outdoor-Coach
Beginn: Freitag, 20.05.2022, 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 22.05.2022, 14:00 Uhr
Gebühr: 290,00 € zzgl. 54,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 158,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für
das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Resilienz ist die Widerstandskraft, die uns auch in Krisen- oder verändernden Zeiten gesund und in der Balance hält. Gerade in heutigen Zeiten ist es nicht leicht, als Führungskraft die eigene Widerstandskraft zu erhalten: Die Jonglage von Mitarbeiterführung, administrativen Aufgaben und Wirtschaftlichkeit in sich schnell verändernden Arbeitsverhältnissen ist eine große Herausforderung. Dieses Wochenende bietet Zeit, sich gut moderiert selber zu reflektieren und auszutauschen, Methoden des Loslassens, der Entspannung und der Selbstakzeptanz zu erlernen. So entwickelt sich eine neue eigene Resilienz und neue Sensibilität für gute Mitarbeiterführung. Es werden Methoden der Wertschätzende Kommunikation, des Naturcoachings und des Achtsamkeitstraining angewendet und vermittelt.

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

Leitung: Claudia Coers, Kulturwissenschaftlerin, Trainerin für
Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B.
Rosenberg
Beginn: Montag, 27.06.2022, 14:00 Uhr
Ende: Freitag, 01.07.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 370,00 € zzgl. 105,- € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 313,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für das
Wochenende
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 gehen die Zuwendung und Empathie verloren. Wir fühlen uns unwohl und entmutigt.

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

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

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

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

Grundkenntnisse des GFK-Modells sind wünschenswert.

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

312 Achtsamkeit als Lebenshaltung

Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress

- Bildungsurlaub -

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



"Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung." Jon Kabat-Zinn

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

Seminarinhalte

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

Seminarziele

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren.
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen.
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen.
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden.
- Einführung in die Meditation.

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



© Tina Boll, www.tinaboll-achtsamkeit.de

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

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

Beginn: Montag, 29.08.2022, 17:00 Uhr
Ende: Freitag, 02.09.2022, 12:30 Uhr
Gebühr: 285,00 € zzgl. 103,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 311,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

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

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



© 704502_original_R_by_Jetti Kuhleermann_pixelio.de

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

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



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

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

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

316 **Wege in die eigene Kraft Ein Männerwochenende**

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



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

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

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

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



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

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

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

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

Themen:

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

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

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

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen

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

319 Stressbewältigung durch Achtsamkeit Wochenendseminar

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für
Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 14.10.2022, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 16.10.2022, 13:00 Uhr
Gebühr: 185,00 € zzgl. 47,50 € Verpflegungspauschale oder
zzgl. ab 151,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung für
das Wochenende
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

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

Seminarinhalte

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeit-Yoga
- Meditationsübungen (auch in der Natur)
- Tipps für die Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

Seminarziele

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren.
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen.
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen.
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden.
- Einführung in die Meditation.

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

320 **Achtsam durch-blicken!**

Leitung: Birgit Ambrosius und Gundolf Renze
Beginn: Samstag, 15.10.2022, 14:00 Uhr
Ende: Sonntag, 16.10.2022, 13:30 Uhr
Gebühr: 95,00 € zzgl. 52,- € (inkl. Frühstück) pro Person im Einzelzimmer
 zzgl. weiterer Verpflegung (direkt zu buchen)
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

Termin im 1. Halbjahr 2022

506

Beginn: Samstag, 11.06.2022, 14:00 Uhr
Ende: Sonntag, 12.06.2022, 13:30 Uhr
Gebühr: 95,- € (Übernachtung in Eigenregie)



Birgit Ambrosius
Achtsamkeitsmentorin &
Energiebehandlungen



Gundolf Renze
Marketing, Webdesign & Fotografie

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



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

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

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

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

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

325 **Du bist ein Segen**

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



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

Pilgern auf dem Kardinalsweg

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



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

Die Stationen heißen:

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

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

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



©by_Maren Befler_pixelio.de



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 Schlarmann, Tel: 04441 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

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

Beratung

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

Kontakt:

In **Cloppenburg**, 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 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.



©_by_Rainer Sturm_pixelio.de

502 Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Dienstag, 15.03.2022 3 mal
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 45,00 €
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.

503 Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Dienstag, 26.04.2022 3 mal
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 45,00 €
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.

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

504 Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung (0 - 6 Jahre)
KEB-Zertifikatskurs
Fortsetzung aus 2021-2

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

Leitung: Sandra Kosmala, Fachberatung Sprach-Kitas, Sozialfachwirtin für Organisationsentwicklung und Sozialmanagement, Erzieherin
Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik
Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der Frühförderung St. Anna, Dinklage

Beginn: Freitag, 21.01.2022

Ende: Samstag, 09.07.2022

Zeit: Fr., 16:00 - 21:00 Uhr und Sa., 09:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 925,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

Sie erwerben fundierte Kompetenzen für eine wertschätzende und konstruktive Interaktion und Kommunikation im pädagogischen Alltag. Das Kompetenzorientierte

Lernen und die Verschränkung zu Ihrem Alltag bilden einen Fokus in der Weiterbildung.

Digitale Fotopraxis

506 Achtsam durch-blicken!

Leitung: Birgit Ambrosius, Achtsamkeitsmentorin & Energiebehandlungen
Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Termine: Samstag, 11.06.2022, 14:00 - 17:15 Uhr,
Sonntag, 12.06.2022, 10:00 - 13:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Was haben Achtsamkeitstraining und Fotografie gemeinsam? Nichts Deiner Meinung nach..., dann bist Du hier genau richtig!
In diesem Workshop möchten wir in Kombination aus der Achtsamkeit und der Fotografie Dein Beobachtungsvermögen schulen. Vielmehr wollen wir Dich in der gemeinsamen Zeit beim Erlernen des Perspektivwechsels unterstützen. Beides trainiert Dich objektiv und auch bei Dir selbst zu sein - die Balance zwischen Körper, Geist und Gefühlswelt, zwischen Wahrnehmen, Fühlen und Handeln herzustellen. Gleiche Motive, je nach Blickwinkel und Einstellung, unterschiedlich wahrnehmen.

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

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

Termin im 2. Halbjahr 2022 (Klosterseminare)

320

Beginn: Samstag, 15.10.2022, 14:00 Uhr
Ende: Sonntag, 16.10.2022, 13:30 Uhr



Birgit Ambrosius
Achtsamkeitsmentorin &
Energiebehandlungen



Gundolf Renze
Marketing, Webdesign & Fotografie

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

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
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

Termine: Donnerstag 24.03.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag 26.03.2022, 10:30 - 14:45 Uhr

508

Termine: Mittwoch 04.05.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag 07.05.2022, 10:30 - 14:45 Uhr

509 **Bildbearbeitung mit Photoshop** **Grundkurs**

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Beginn: Montag, 14.03.2022 2 mal
Zeit: Mo., 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 (auf Anfrage):

Retusche, Freistellen, Fotomontage (Ebenen-Technik) bzw. RAW-Entwicklung.



©Bettina Schlarman

Sprachen

701 Englisch für Anfänger

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 08.02.2022 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Hello & Welcome!

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

702 Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 08.02.2022 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

703 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Angela Reimer, Studienassessorin, Lehramt Sek. I/II
Beginn: Donnerstag, 27.01.2022 8 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

GESUND UND FIT

Bei Gesundheitskursen besteht

die Möglichkeit der Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen.

Zur Prüfung der Erstattungsfähigkeit setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Yoga 60 Plus

Leitung: Marion Fehrmann, Yoga-Lehrerin, Exam. Krankenschwester,

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.

1001

Beginn: Dienstag, 18.01.2022 10 mal

Zeit: Di., 08:45 - 10:15 Uhr

1002

Beginn: Dienstag, 26.04.2022 10 mal

Zeit: Di., 08:45 - 10:15 Uhr

Hatha Yoga für Senioren

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

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.

1003 ONLINE per ZOOM

Beginn: Montag, 10.01.2022 10 mal

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

1004

Beginn: Montag, 25.04.2022 10 mal

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

Yoga für Schwangere

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

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.

1005 ONLINE per ZOOM

Beginn: Montag, 10.01.2022 10 mal

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

1006

Beginn: Montag, 25.04.2022 10 mal

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

Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 10.01.2022 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

1007 ONLINE per ZOOM

Beginn: Montag, 10.01.2022 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

1008

Beginn: Montag, 25.04.2022 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

Hatha-Yoga

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

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

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

1009

Beginn: Dienstag, 18.01.2022 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

1010

Beginn: Dienstag, 18.01.2022 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr

1011

Beginn: Mittwoch, 19.01.2022 10 mal
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr

1012

Beginn: Mittwoch, 19.01.2022 10 mal
Zeit: Mi., 19:15 - 20:45 Uhr

1013

Beginn: Dienstag, 26.04.2022 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr

1014

Beginn: Dienstag, 26.04.2022 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr

1015

Beginn: Mittwoch, 27.04.2022 10 mal
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr

1016

Beginn: Mittwoch, 27.04.2022 10 mal

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

Hatha Yoga

Leitung: Anni Averbeck, Yoga-Lehrerin BDY / EYU, Dipl. Pädagogin

Gebühr: 120,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

1017

Beginn: Mittwoch, 12.01.2022 12 mal

Zeit: Mi., 09:00 - 10:30 Uhr

1018

Beginn: Mittwoch, 12.01.2022 12 mal

Zeit: Mi., 10:45 - 12:15 Uhr

Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin

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.

1019

Beginn: Donnerstag, 13.01.2022 12 mal

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

Gebühr: 120,00 €

1020

Beginn: Donnerstag, 05.05.2022 8 mal

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

Gebühr: 80,00 €

Tanzen hält jung **- gesellige Tänze -**

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Gebühr: 50,00 €
Ort: Haus Am Ohlkenberg, Ohlkenbergsweg 12 a, Damme

Tanzen hält Geist und Körper fit.

Wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, ist nicht nur körperlich, sondern auch im Geiste fit. Konzentration, Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Reaktionsfähigkeit werden gefördert.

1021

Beginn: Dienstag, 11.01.2022 10 mal
Zeit: Di., 10:00 - 11:30 Uhr

1022

Beginn: Dienstag, 22.03.2022 10 mal
Zeit: Di., 10:00 - 11:30 Uhr



.... FÜR JEDEN ETWAS!

1023 Das Vitalstoff-Frühstück - ein guter Start in den Tag

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Samstag, 26.02.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 27,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelumlage
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17

"Dieses leckere und abwechslungsreiche Frühstück ist für mich zum perfekten Start in den Tag geworden. Ich fühle mich deutlich wohler, leistungsfähiger und gesünder. Und das auf so schnelle und einfache Weise!" (Steffen Schweiger, Berlin)

Am Morgen braucht der Körper beste Nährstoffe, damit er seine Aufgaben gut erfüllen kann. Für Kinder, Erwachsene und Senioren enthält das Getreide-Frühstück, die erste Essensfreude, die für die Gehirnarbeit essentiellen Nerven- und Konzentrationsbausteine. Es fördert die Gesundheit der Organe und macht lange satt.

Das Getreide-Frühstück wird täglich frisch zubereitet. Wer zeitig aus dem Haus geht, kann es sich abends vorbereiten und mitnehmen. Das lohnt sich und beugt dem schnellen Snack ohne Vitalwert vor.

Welche Mikro- und Makronährstoffe liefern Hafer, Hirse, Amaranth, Quinoa, Vollkornreis? Was passt dazu? Welche Rolle spielen Trockenfrüchte und Nüsse bei dem Vitalstoff-Frühstück?

Wir garen Getreide, Obst und bereiten Nussgetränke zu. Wollen Sie auch vitaler werden? Dann machen Sie mit!

1 Weißmehlbrötchen, 1 Portion Butter, 1 Portion Marmelade kosten ca. 45 Cent. Das Vitalstoff-Frühstück kostet maximal 1 EURO mehr. Seien Sie sich den Mehrbetrag wert.

1024 Feierabend - und jetzt kochen? Na klar, in 25 Minuten ist aufgetischt! Das bin ich mir wert! Schnell, einfach, lecker und dazu gesund!

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Samstag, 19.03.2022
Zeit: Sa., 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 27,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelumlage
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17

Die einfachen Rezepte aus Getreide, frischem Gemüse und Kräutern sowie speziellen Zutaten zum Abschmecken enthalten wesentliche Mikro- und Makronährstoffe für unsere Körper- und Gehirnzellen zur nächtlichen Regeneration. Der Gesundheitswert lässt sich durch eine kluge Kombination von Gemüse und Getreide oder Kartoffeln steigern.

Wir schließen die Abendmahlzeit mit Nachtisch ab, weil er himmlisch ist und unser Gehirn in der Nacht ständig Glukose braucht.

Weshalb ist Buchweizen als Abendmahlzeit empfehlenswert und mit welchem Gemüse steigern ich den Gesundheitswert? Wann und womit ist Blumenkohl leicht verdaulich? Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel wollen keine Konkurrenz?

Das alles und noch viel mehr erfahren Sie – wenn Sie dabei sind!

FRAUENKREISE

1101 Arbeitskreis "Frauen miteinander"

Leitung: Hanna Osterhues, Dalinghausen 16, Telefon: 7960

Der Kreis verwitweter Frauen trifft sich **einmal im Monat** zu gemeinsamen Unternehmungen und Gesprächen, zu aktuellen Themen und zum Austausch über ihre Lebenssituationen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Osterhues.

1102 Handarbeitstreff

Leitung: Marlies Nyhuis, Stormstr. 23, Telefon: 1289

Dienstags, 14-täglich in der geraden KW um 15:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Handarbeiten im „Kleines Kaufhaus“, Große Str. 33. Gemeinsam macht das Handarbeiten noch viel mehr Spaß.

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

1103 Handarbeitstreff

Leitung: Ursula Scherwitzki, Krähenwinkel 4, Telefon: 2119

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.

1105 Frauentreff

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

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

Rat und Tat

Seniorenbüro Stadt Damme

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

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

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

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

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

Ehrenamtlicher Sprecher:

Herr Bernard Reinken, 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 Tanzen macht Spaß

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Beginn: Montag, 17.01.2022 16 mal
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 40,00 € Jahresbeitrag
Ort: Grundschule Damme, Grüner Weg 3

Hier eine kurzgefaßte Definition:

Seniorentanz ist ...

- eine eigene, altersgemäße Tanzdisziplin
- in seinen Formen auf gleichberechtigte Partner eingestellt
- die eleganteste Form des Trainings für ältere Menschen, die den Anforderungen der Sportärzte entspricht
- ein wesentlicher Beitrag zu sozialem Wohlbefinden
- ein Anstoß für das Mitschwingen geistig-seelischer Kräfte, die seinen besonderen Bildungswert ausmachen

Seniorentanz ist kein Allheilmittel. Aber er birgt ungeahnte Möglichkeiten, die „späten Jahre“ zu einem gehaltreichen Lebensabschnitt zu gestalten.

Senioren­gemeinschaft St. Viktor

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Johannes Hausfeld, Hunteburger Str. 74, Telefon: 2820

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

1202 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1203 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1204 Arbeitskreis Senioren

Senioren­gemeinschaft Osterfeine

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

1205 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1206 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1207 Arbeitskreis Senioren

Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

Leitung: Pastorin Wiebke Range, Tel.: 05491 906690

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

1208 ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen

1209 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen

1210 ev. Mittwochstreff Senioren

VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

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

Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

1601

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

1602

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

Krabbelgruppe

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

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

Infos erteilt Frau Ursula Peters, Tel. 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

Senioren-gemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Karl Meyer, Lorser Weg 2, 49451 Holdorf

Die Senioren-gemeinschaft 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**

Senioren-gemeinschaft 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 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 4 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 gemeinsame Erlebnis 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.

Bitte bei der Anmeldung den Namen des Kindes und das Geburtsdatum angeben.

Mitbringen: Badesachen, etwas zu Essen und Trinken fürs Baby

1734

Beginn: Dienstag, 11.01.2022 6 mal

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

1735

Beginn: Dienstag, 11.01.2022 6 mal

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

1736

Beginn: Dienstag, 11.01.2022 6 mal

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

1737

Beginn: Dienstag, 22.02.2022 6 mal

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

1738

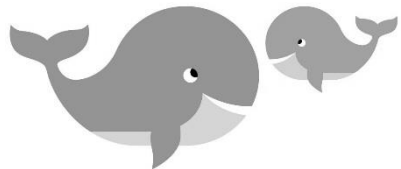
Beginn: Dienstag, 22.02.2022 6 mal

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

1739

Beginn: Dienstag, 22.02.2022 6 mal

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



1740

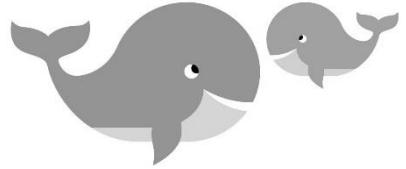
Beginn: Dienstag, 05.04.2022 6 mal
Zeit: Di., 09:00 - 09:30 Uhr

1741

Beginn: Dienstag, 05.04.2022 6 mal
Zeit: Di., 10:00 - 10:30 Uhr

1742

Beginn: Dienstag, 05.04.2022 6 mal
Zeit: Di., 11:00 - 11:30 Uhr



1743

Beginn: Dienstag, 17.05.2022 6 mal
Zeit: Di., 09:00 - 09:30 Uhr

1744

Beginn: Dienstag, 17.05.2022 6 mal
Zeit: Di., 10:00 - 10:30 Uhr

1745

Beginn: Dienstag, 17.05.2022 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.

1746 Arbeitskreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1747 Arbeitskreis zu religiösen Fragen

1748 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.

1749 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1750 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1751 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 ONLINE per ZOOM

Beginn: Dienstag, 11.01.2022 10 mal

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

1803 ONLINE per ZOOM

Beginn: Dienstag, 11.01.2022 10 mal

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

1804

Beginn: Dienstag, 26.04.2022 10 mal

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

1805

Beginn: Dienstag, 26.04.2022 10 mal

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

Senioren­gemeinschaft St. Bonifatius Neuenkirchen

- In Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

1806 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1807 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1808 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