



Bildungswerk Dammer Berge e.V.

Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden

Programmheft

2023

Herbst / Winter

BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	3
Terminkalender	7
Gesellschaft / Politik	9
Theologie / Erziehung / Psychologie	15
Eltern- und Familienbildung	18
Klosterseminare	35
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	44
Sprachen	48
Kreatives Gestalten	50
Gesund und fit	52
Frauenkreise	59
Seniorenveranstaltungen	61
Veranstaltungen in Holdorf	63
Veranstaltungen in Steinfeld	65
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	68

Geschäftsbedingungen

1. **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen sind ausschließlich bei der Geschäftsstelle vorzunehmen, sowohl schriftlich, telefonisch, per E-Mail, per Fax oder über das Anmeldeformular per Internet. Anmeldungen sind immer verbindlich. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Sie werden lediglich benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt oder verschoben wird.
2. Die **Kursgebühr** wird am ersten Unterrichtstag fällig. Bei Wochenendkursen und Langzeitkursen ist die Kursgebühr spätestens vier Wochen vor Kursbeginn zu entrichten. Kosten für Lernmittel, Tests und Prüfungen können gesondert berechnet werden. Verpflegungskosten sind separat zu bezahlen.
Die Kursteilnehmer werden gebeten, eine Einzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren von einem Girokonto zu erteilen. Die Gebühren werden in der Regel innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn abgebucht.
3. **Widerrufsbelehrung:** Eine **kostenlose Abmeldung** ist nur **bis drei Werktage vor Kursbeginn** schriftlich (Brief, Fax, Mail), telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsstelle möglich. Bei **mehrtägigen Seminaren** gilt eine **vierwöchige Frist**. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Kursgebühr. Vermeiden Sie Ärger: Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Die Anmeldung zu dem Seminar kann der Teilnehmer innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt dieser AGB ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist an das Bildungswerk Dammer Berge in Damme zu richten. Das Widerrufsrecht des Teilnehmers erlischt, wenn das Bildungswerk Dammer Berge mit der Durchführung des Seminars vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat. Der Teilnehmer gibt mit Teilnahme an dem Seminar seine ausdrückliche Zustimmung zum Erlöschen seines Widerrufsrechtes. Im Falle des wirksamen Widerrufs erstatten wir bereits an uns überwiesene Teilnahmegebühren auf Ihr Konto.
4. **Ausschluss aus besonderen Gründen**
Das Bildungswerk Dammer Berge ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z. B. bei Zahlungsverzug oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat das Bildungswerk Dammer Berge einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.
5. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. kann für Verluste oder Diebstahl sowie Unfälle keinerlei **Haftung** übernehmen.

Allgemeine Hinweise zur Arbeit des Bildungswerkes Dammer Berge e. V.

1. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. ist Mitglied der Katholischen Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V. Die Veranstaltungen und Kurse des Bildungswerkes Dammer Berge finden in pädagogischer Verantwortung der KEB statt.
2. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. ist als KEB-Außenstelle nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert.
3. Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. arbeitet mit den örtlichen Bildungswerken im Landkreis Vechna zusammen.
4. Die Gemeinnützigkeit nach dem Steuerrecht ist gegeben.
5. Die Veranstaltungen des Bildungswerkes Dammer Berge e. V. stehen jedermann offen.

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

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

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

Geschäftszeiten:

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

Bankverbindung:

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

In der Geschäftsstelle arbeiten:



Dorothee Holz
(Pädagogische Leiterin)



Andrea Platen
(Verwaltungsleitung)



Bettina Schlarmann
(Verwaltung)



Nina Hespos
(Verwaltung)



Elvira Jetscho
(Verwaltung)

Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta



Andrea Platen
(Dipl. Sozialpädagogin)



Claudia Schick
(Erzieherin)



Stephanie Egert
(Dipl. Pädagogin)

Der Vorstand des Bildungswerkes Dammer Berge e. V.

Erster Vorsitzender:

Andreas Koch, Achtern Hoff 38, 49401 Damme

Zweiter Vorsitzender:

Ansgar Brockmann, Bürgermeister Gemeinde Neuenkirchen-Vörden

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

Sebastian Gehrold, Bürgermeister Gemeinde Steinfeld

Mike Otte, Bürgermeister Stadt Damme

Jan Runge, Wolfsweg 1, 49401 Damme

Richard Schlarmann, Meisenweg 20, 49434 Neuenkirchen-Vörden

Datenschutz

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

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2023

Juli 2023

04.07.2023 Tanzen hält jung Nr. 1015

August 2023

07.08.2023 Intensiv-Woche Englisch für Erwachsene Nr. 703
14.08.2023 BabySteps® (Babys von 2-12 Monate) Nr. 213
14.08.2023 Achtsamkeit als Lebenshaltung Nr. 312
17.08.2023 Hatha Yoga Nr. 1009
21.08.2023 Tanzen macht Spaß Nr. 1201
21.08.2023 Yoga für Schwangere Nr. 1001
21.08.2023 Intuitives Malen für Jedermann (Erwachsene) Nr. 802
21.08.2023 Hatha Yoga Nr. 1002
21.08.2023 Gruppenabend für ehrenamtliche Mitarbeiter Nr. 201
22.08.2023 Hatha Yoga Nr. 1802
22.08.2023 Hatha Yoga Nr. 1803
26.08.2023 Als Paar unterwegs - miteinander wachsen Nr. 313
28.08.2023 Vorstellung des Kinderschlaf-Workshops Nr. 208
29.08.2023 Sprachimpulse – Vortrag Nr. 203
31.08.2023 Französisch für Fortgeschrittene Nr. 704

September 2023

04.09.2023 Einführung EXCEL Nr. 501
05.09.2023 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Nr. 701
05.09.2023 Erben und Vererben Nr. 102
05.09.2023 Englisch für Fortgeschrittene Nr. 702
06.09.2023 Kinderschlaf in der bedürfnisorientierten Familie Nr. 209
11.09.2023 Intuitives Malen für Jedermann (Erwachsene) Nr. 803
12.09.2023 Hatha-Yoga Nr. 1003
12.09.2023 Hatha-Yoga Nr. 1004
13.09.2023 Info für angehende Kindertagespflegepersonen Nr. 222
13.09.2023 Hatha-Yoga Nr. 1005
13.09.2023 Hatha-Yoga Nr. 1006
14.09.2023 BabySteps® (Babys von 2-12 Monate) Nr. 216
19.09.2023 Tanzen hält jung Nr. 1016
21.09.2023 Hilfe mein Kind ist krank - Erste Maßnahmen Nr. 210
22.09.2023 FENG SHUI Workshop - Basics Nr. 801
26.09.2023 Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Nr. 503
29.09.2023 Autogenes Training Nr. 1011
29.09.2023 Technik des Handpuppenspiels Nr. 204
29.09.2023 Progressive Muskel Relaxion (PMR) Nr. 1012
29.09.2023 Pilgertag mit Feldenkrais Nr. 314

Oktober 2023

04.10.2023	Hatha Yoga	Nr.	1007
04.10.2023	Hatha Yoga	Nr.	1008
05.10.2023	Resonanz in der Trauerbegleitung - Buchvorstellung	Nr.	202
06.10.2023	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Nr.	315
06.10.2023	Tast schreiben am PC	Nr.	502
09.10.2023	Wertschätzend sein Bildungsurlaub	Nr.	316
12.10.2023	Hatha Yoga	Nr.	1010
13.10.2023	Entspannungs-Abend	Nr.	1013
14.10.2023	Das Leben mit einem Baby - Vorbereitungskurs	Nr.	211
20.10.2023	Das 1 x1 des Konfliktmanagements	Nr.	205
21.10.2023	Babysitterkurs für Mädchen und Jungen	Nr.	221
26.10.2023	BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)	Nr.	219

November 2023

03.11.2023	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr.	317
04.11.2023	Beikost	Nr.	212
06.11.2023	Intuitives Malen für Jedermann (Erwachsene)	Nr.	804
07.11.2023	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr.	104
10.11.2023	Bogenschießen in der Tradition des Zen	Nr.	318
14.11.2023	Besser fotografieren - Spiegelreflex-/Systemkamera	Nr.	504
15.11.2023	Hülsenfrüchte - unscheinbare Kraftpakete	Nr.	1017
27.11.2023	Lorbeer macht nicht satt, besser wer Kartoffeln hat	Nr.	1018
27.11.2023	Intuitives Malen für Jedermann (Erwachsene)	Nr.	805
28.11.2023	Fotobuch kreativ gestalten	Nr.	505
28.11.2023	Erben und Vererben	Nr.	103

Dezember 2023

02.12.2023	DURCHATMEN IM ADVENT - Eine Atempause	Nr.	319
07.12.2023	DURCHATMEN IM ADVENT - Eine Atempause	Nr.	1014
10.12.2023	Stell dir vor, es geht dir gut	Nr.	320
16.12.2023	Stimme verschafft Gehör	Nr.	206

Vorschau für 2024

Herz Qi Gong – Wochenende im 1. Halbjahr 2024

Beginn: Freitag, 03.05.2024, 15:00 Uhr

Ende: Sonntag, 05.05.2024, 12:30 Uhr

Herz Qi Gong – Wochenende im 2. Halbjahr 2024

Beginn: Freitag, 25.10.2024, 15:00 Uhr

Ende: Sonntag, 27.10.2024, 12:30 Uhr

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

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

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

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

Es gibt folgende Arbeitsgruppen:

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

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

Erben und Vererben

Leitung: Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar
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, 05.09.2023
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €

103

Beginn: Dienstag, 28.11.2023
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €

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, 07.11.2023
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

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

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

Pastor **Abraham Parappallil**
Kirchplatz 19, 49401 Damme
Tel.: 05491 90890-63
a.parappallil@st-viktor-damme.de

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

Pfarrer **Thorsten Weßling**
Seelsorger Fachklinik St. Marienstift
Dammer Str. 4a, 49434 Neuenkirchen
Tel. 05493 502-200
Wessling-t@bistum-muenster.de

Diakon **Karl-F. Behl**
Strietweg 4, 49434 Neuenkirchen
Tel.: 05493 1757
kfbehl@gmail.com

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

Mary Drezewski
Pastoralreferentin
Kirchplatz 18, 49401 Damme
Tel.: 05491 9089-062
m.drezewski@st-viktor-damme.de

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

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

Björn Thedering
Pastoralreferent, Seelsorger in der
Jugendklinik Clemens-August
Wahlde 11, 49431 Neuenkirchen
Tel. 05493 504-171
Bjoern.thedering@bmo-vechta.de



Zum guten Hirten

Evangelische Kirche Damme

Schützenstraße 4

49401 Damme

kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de

Pastor **Uwe Böning**

Weizenkamp 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 90564

pastor@uwe-boening.de

Pfarrbüro:

Frau **Anke Manthey**,

Frau **Petra Reinhold**

Tel.: 05491 2111 Fax: 05491 2399

Pastorin **Wiebke Range**

Fuhrenkamp 8, 49377 Vechta

Tel.: 05491 906690 (Weiterleitung)

Pastorin.range@t-online.de

dienstags 09.00 – 11.30 Uhr

mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr

donnerstags 14.00 – 18.30 Uhr



St.
Johannes
Baptist

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

ZENTRALES PFARRBÜRO STEINFELD

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

Öffnungszeiten:

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

PFARRBÜRO HOLDORF

Ostring 28
Telefon: 05494 225

Öffnungszeiten:

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

PFARRBÜRO MÜHLEN

Poststraße 13
Tel: 05492 3747

Öffnungszeiten:

Dienstag: 8.30 - 10.30 Uhr

PFARRBÜRO HANDORF-LANGENBERG

Steinfelder Damm 8
Tel: 05494 520

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 10 - 12 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

THEOLOGIE ERZIEHUNG PSYCHOLOGIE

- in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Damme e. V. -

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

Leitung: Heide Lange und Elisabeth Bornhorst, Koordinatorinnen des Hospizvereins
Beginn: Montag, 21.08.2023
Zeit: Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Hospizverein Damme e. V., Gartenstr. 4

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

202 Resonanz in der Trauerbegleitung - Das Praxisbuch Buchvorstellung

Leitung: Peter Rörsch, Sterbe- und Trauerbegleiter; Ehrenamtlicher
im Hopizverein Damme
Beginn: Donnerstag, 05.10.2023
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wir alle kennen seit unserer Kindheit Trauer. Wir trauern dann besonders intensiv, wenn ein uns nahe stehender Mensch gestorben ist.

Anhand des in diesem Monat erschienenen Buches Resonanz in der Trauerbegleitung von Peter Rörsch bietet dieser Abend einen knappen theoretischen Einstieg in das Thema und legt dann seinen Schwerpunkt auf die Praxis der Trauerarbeit in ihren verschiedenen Formen – sei es für selbst Betroffene, Angehörige oder Trauerbegleitende.

Trauer führt oft dazu, dass Menschen sich zurückziehen und im wörtlichen Sinn verstummen. Trauerbegleitung soll helfen, verlorene Resonanz wiederzufinden und wieder einzustimmen ins Leben. Dafür braucht auch sie selbst Resonanz – ein stimmiges Verhältnis zwischen den beteiligten Personen, respektvoll und auf Augenhöhe.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Trauer besser bestehen möchten, weil Trauer nicht das Problem ist, sondern ein Lösungsweg. Einen solchen zu finden, wollen wir gemeinsam suchen.

203 Sprachimpulse - Vortrag

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Dienstag, 29.08.2023
Zeit: Di., 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Sprache ist ein Teil der Persönlichkeit. "Du bist, wie oder was du sprichst." Sprache wirkt.

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

Wenn Sie z. B. häufig Wörter wie "müssen" oder "schnell" oder "'mal eben" verwenden, werden immer wieder Situationen in Ihr Leben kommen, in denen Sie "schnell" handeln "müssen". Lassen Sie sich von der Sprachimpulsgeberin Dorit Sabine Beutel für Ihre Sprache sensibilisieren.

Mitzubringen: Schreibutensilien

204 Technik des Handpuppenspiels

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Freitag, 29.09.2023
Zeit: Fr., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Teilnehmenden erlernen Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz der Handpuppen beruflich und privat.

Worauf muss geachtet werden, damit das Spiel an Fahrt gewinnt und was sollte vermieden werden? Ziel ist es, ein ausdrucksstarkes und einfallreiches Handpuppenspiel zu ermöglichen.

Viele praktische Übungen sorgen für Freude am Spiel und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Spieltechnik vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spiel mit großen Klappmaulpuppen, bei denen sich Hände und Mund einzeln bespielen lassen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Gerne können die Teilnehmer*Innen eigene Klappmaulpuppen mitbringen.

205 Das 1 x1 des Konfliktmanagements

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Freitag, 20.10.2023
Zeit: Fr., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 € zzgl. 3,00 € Skriptgebühren
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wie und warum entstehen Konflikte? Die Teilnehmer dieses Seminars erlernen Strategien, um im Umgang mit Kollegen und Kunden Konflikte besser zu verstehen und effektiver lösen zu können. Dabei finden sie heraus, welche Rolle ihre persönliche Einstellung spielt.

Die Teilnehmenden beleuchten die Selbst- und Fremdwahrnehmung an praktischen Beispielen und bereiten sich dadurch auf den Umgang mit kontroversen Situationen und ihre professionelle Rolle in ihrem beruflichen Alltag vor.

Sie erlernen erste Ansätze zu einer erfolgreicherer Kommunikation in Konfliktsituationen und können so Auseinandersetzungen mit Anderen leichter lösen.

Inhalte des Seminars:

- Wie Konflikte entstehen
- Konfliktstrategien
- Ich-Botschaften
- Positiv formulieren
- Praxisbeispiele
- Übungen für Konfliktlösungen

206 Stimme verschafft Gehör

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin
Beginn: Samstag, 16.12.2023
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 80,00 € zzgl. 2,00 € Skriptgebühren
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Wie wichtig die Stimme ist, erleben wir zum Beispiel, wenn sie uns im Stich lässt, was bei seelischer oder körperlicher Belastung, bei Heiserkeit oder auch großer Aufregung durchaus vorkommen kann.

Unterstrichen wird das, was ich sage, auch durch Gestik und Mimik. Im Seminar werden Impulse für eine positive Beeinflussung von Stimmklang und Stimmqualität gegeben; wie Mimik, Gestik und Körperhaltung die positive Selbstdarstellung beeinflussen. Wir nutzen rhetorische Hilfsmittel und analysieren die Stimme anhand von Aufzeichnungen.

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!



207 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

208 Vorstellung des Kinderschlaf-Workshops mit Lea Lampe
Infoveranstaltung

Leitung: Lea Lampe, Artgerecht® Babyschlafcoach
Beginn: Montag, 28.08.2023
Zeit: Mo., 16:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: Kostenlos
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Ich stelle Ihnen den Workshop "Kinderschlaf in der bedürfnisorientierten Familie" vor. Lernen Sie mich unverbindlich kennen und wir sprechen darüber, was Sie im Workshop erfahren werden und was nur eine Einzelberatung leisten kann. Der Workshop "Kinderschlaf in der bedürfnisorientierten Familie" richtet sich insbesondere an Eltern von Kindern bis zum 4. Geburtstag und alle Interessierten.

Workshop Termin: Mittwoch, 06.09.2023 von 15:30 bis 18:45 Uhr

209 Kinderschlaf in der bedürfnisorientierten Familie

Leitung: Lea Lampe, Artgerecht® Babyschlafcoach
Beginn: Mittwoch, 06.09.2023
Zeit: Mi., 15:30 - 18:45 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Schlafen wie ein Baby" – wer diesen Satz gesagt hat, hatte wohl nie ein Baby. Der Kinderschlaf bringt viele Familien an ihre Belastungsgrenzen, über kaum ein anderes Thema wird in den ersten Jahren so viel gesprochen. Aber was passiert, wenn ein Baby einschläft? Was braucht es? Wie kann ich es ablegen und mich wegschleichen? Wieso wacht mein Kleinkind nachts auf? Wie kann ich Durchschlafen beeinflussen und wie kann ich Entlastung finden? Dies und noch viel mehr lernen Sie im Workshop.

Unsicher? Am 28.08.2023 stelle ich die Inhalte des Workshops vor und beantworte alle Fragen dazu. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern bis zum 4. Geburtstag sowie alle Interessierten. Ein Handout wird gestellt.

210 Hilfe mein Kind ist krank - Erste Maßnahmen

Leitung: Stephanie Mela, Fachgesundheits- & Kinderkrankenpflegerin,
Praxisanleitung
Beginn: Donnerstag, 21.09.2023
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wenn Kinder krank werden steht man anfangs oft hilflos daneben. Vor allem, wenn man keinen Kinderarzt erreicht.

Dieser Kurs soll Informationen, erste Maßnahmen, sowie ggf. Vorbeugung bei Erkrankungen von Säuglingen und Kleinkindern vermitteln.

Inhalte werden sein:

- Fieber
- Atemwegsinfekte
- Magen-Darm-Infekte

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Kindertagespflegepersonen und alle weiteren Interessierte.

Mitzubringen sind Materialien für Notizen.

211 Das Leben mit einem Baby - Vorbereitungskurs

Leitung: Stephanie Mela, Fachgesundheits- & Kinderkrankenpflegerin,
Praxisanleitung
Beginn: Samstag, 14.10.2023 3 mal
Zeit: Sa., 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 33,00 € 58,- € Gesamtgebühr für Paare
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie werden Eltern! Eine spannende aber auch zum Teil herausfordernde Zeit mit vielen Fragen kommt auf Sie zu. Dieser Kurs soll Sie entspannt auf die gemeinsame Zeit mit ihrem Nachwuchs vorbereiten. Die Inhalte werden theoretisch und praktisch vermittelt. Ausreichend Zeit für einen regen Austausch und Fragestellungen sind gegeben.

Der Kurs beinhaltet neben der Körperpflege (wie z.B. Waschen/Baden, Nabelpflege, Wickeln), Ernährung/Stillen, Trage- und Haltegriffe auch viele Informationen zu Besonderheiten in der Neugeborenenzeit, zu den Screenings/Untersuchungen im Krankenhaus, zu Prophylaxen (z.B. zum plötzlichen Kindstod), zum gelben Untersuchungsheft und zur Erstausrüstung.

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an werdende Eltern, aber auch an werdende Großeltern, die an der zeitgemäßen Versorgung von Babys interessiert sind.

Mitzubringen: Materialien für Notizen, gr. Handtuch und einen Waschlappen.

212 Beikost

Erst die Milch ... und dann das Schnitzel?

Leitung: Britta Schraad, Parens-Referentin
Beginn: Samstag, 04.11.2023
Zeit: Sa., 09:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: 11,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Beikost ist kein Hexenwerk. Mit ein wenig gesundem Menschenverstand ist die Einführung der Beikost babyleicht.

- Wann fange ich an?
- Was koche ich?
- Worauf muss ich achten?
- Brei oder Fingerfood?

All diese Fragen werden in gemütlicher Runde besprochen, so dass jeder Teilnehmer bedenkenlos in den neuen Lebensabschnitt "Beikost" starten kann.

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

BabySteps® (Babys von 2-12 Monate)

Leitung: Julia Bornhorst, Referentin für BabySteps®
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

BabySteps® ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Babykurs mit themenbasierten Stunden für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr.

Neben Spielanregungen, Sing- und Schoßspielen, Elementen der Babymassage sowie Handling-Tipps steht der Austausch über alle wichtigen Themen im 1. Lebensjahr der Babys im Mittelpunkt: - Eltern-Kind-Bindung - Babyschlaf - Stillen/Fläschchen - Beikost - Tragen von Babys - Kommunikation

Die Schwerpunkte sind:

Babys verstehen - Bindung stärken - Soziale Kontakte knüpfen - Frühe Babykontakte - Spiel- und Sinnesanregungen

Der BabySteps®-Kurs kann das gesamte erste Lebensjahr durchgehend besucht werden. Aus organisatorischen Gründen sind die Kurse immer in mehrwöchigen Blöcken buchbar. Ein Ausstieg ist zum Ende eines Kursblocks möglich.

Hinweis: bei der Anmeldung Vornamen und Geburtsdatum des Kindes angeben!

213 Neuer Kurs

Beginn: Montag, 14.08.2023 8 mal
Zeit: Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €

214 Folgekurs – belegt

Beginn: Montag, 14.08.2023 8 mal
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €

215 Folgekurs – belegt

Beginn: Donnerstag, 17.08.2023 8 mal
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €

216 Neuer Kurs

Beginn: Donnerstag, 14.09.2023 8 mal
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €

217 Folgekurs – belegt

Beginn: Montag, 23.10.2023 8 mal
Zeit: Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €

218 Folgekurs – belegt

Beginn: Montag, 23.10.2023 8 mal
Zeit: Mo., 10:15 - 11:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €

219 Neuer Kurs

Beginn: wird noch bekanntgegeben
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €

220 Folgekurs - belegt

Beginn: wird noch bekanntgegeben
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €

221 Babysitterkurs für Mädchen und Jungen ab 13 Jahren

Leitung: Inge Bruckmann, Fachkraft für Kleinstkindpädagogik, Tagesmutter seit 20 Jahren
Beginn: Samstag, 21.10.2023
Zeit: Sa., 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 38,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Inhalt des Babysitterkurses:

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

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

Hinweis: Bitte bringt Euch für den Tag Essen und Getränke mit.

Kindertagespflege im Südkreis Vechta

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



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

Betreuung von Kindern in Kindertagespflege

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

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

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

Netzwerk Kindertagespflege

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

Sprechzeiten der Kindertagespflege:

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

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

Beratungsgespräche nach Vereinbarung

222 Infoveranstaltung für angehende Kindertagespflegepersonen

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023
Zeit: Mi., 10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: kostenlos für alle Interessierten
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Kindertagespflege ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungslandschaft für Kinder von 0 bis einschließlich 13 Jahren. Die Stärken der Kindertagespflege liegen in der familiennahen und flexiblen Betreuung insbesondere von Kindern unter 3 Jahren. Die Informationsveranstaltung für angehende Kindertagespflegepersonen bietet die Gelegenheit, sich über ein sehr vielfältiges und verantwortungsvolles Aufgabenfeld zu informieren. Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Kurs "Qualifizierung in der Kindertagespflege" wird inhaltlich vorgestellt. Dieser entspricht den gesetzlichen Anforderungen und der Satzung des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Kindertagespflegeerlaubnis durch das Jugendamt. Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bundesweit anerkannten DJI-Curriculum "Qualifizierung in der Kindertagespflege" und der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des "Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V."

223 Qualifizierung in der Kindertagespflege

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: wird noch bekanntgegeben 160 UStd.
Zeit: Di., Do., 08:30 - 11:00 Uhr, ein Samstag im Monat, 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kleine Kinder zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, kann eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe sein. Kindertagespflegepersonen sind wichtige Bezugspersonen für Kinder. Sie übernehmen eine große Verantwortung und begleiten die Kinder in einer sensiblen Phase ihres Lebens. Es handelt sich oft um kleine Kinder von Eltern, die berufstätig, in Ausbildung oder auf Arbeitsuche sind. Die Kinder werden in geschwisterähnlichen Kleingruppen betreut und ihrem individuellen Rhythmus folgend gefördert. Die Kindertagespflege ist eine anspruchsvolle Tätigkeit mit einem gesetzlichen Auftrag, der die Erziehung, Bildung und Betreuung des Kindes umfasst und die soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung der zu betreuenden Kinder einbezieht. Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Qualifizierungskurs für Kindertagespflegepersonen und Kinderfrauen entspricht den gesetzlichen Anforderungen und den Richtlinien des Landkreises Vechta und ist Voraussetzung für die Erteilung der Kindertagespflegeerlaubnis durch das Jugendamt. Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bundesweit anerkannten DJI-Curriculum „Qualifizierung in der Kindertagespflege“ und der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des „Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.“ Die TeilnehmerInnen erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein bundesweit anerkanntes Kurszertifikat. Für Teilnehmer/Innen aus den Kommunen Damme, Holdorf, Steinfeld und Neuenkirchen-Vörden ist der Kurs kostenfrei. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

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

Achtung: Wir weisen nochmals auf eine frühzeitige Abmeldung (min. 3 Werktage vor Kursbeginn) hin, um die Chance zu haben, den Platz anderweitig zu vergeben um eine Planungssicherheit für Teilnehmende und Dozenten zu gewährleisten. Bei verspäteten Absagen (ohne AU) und Nichterscheinen erheben wir eine **Verwaltungsgebühr von 10,-€.**

Abmeldungen sind telefonisch, per Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle möglich. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen.

Bei kostenpflichtigen Fortbildungen wird die Kursgebühr zusätzlich berechnet.

Kursanmeldungen ab Mittwoch, 16.08.2023 ab 9:00 Uhr

224-01 Aktionstabletts und Sensorikwannen gezielt einsetzen

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

Beginn: Mittwoch, 30.08.2023

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

Gebühr: kostenlos; nur für KTHP aus dem Südkreis

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Hilf mir es selbst zu tun" ist wohl das bekannteste Zitat von Maria Montessori und der Leitgedanke ihrer Pädagogik. Aktionstabletts sind ein fester Bestandteil der Montessoripädagogik und bieten Kindern eine gute Möglichkeit sich mit Übungen des täglichen Lebens auseinanderzusetzen und eigenständiges Tun zu fördern.

"Aktionstabletts" sind flexible, transportierbare und vorbereitete Tablettts, die je nach Bedürfnissen und Entwicklungsstandes eines Kindes abgestimmt- und immer wieder neugestaltet werden können.

In diesem Seminar wird die Arbeit mit verschiedene Aktionstabletts und Fühlwannen vorgestellt, und es werden praktische Ideen für eine einfache Gestaltung aus verschiedenen Alltagsmaterialien gegeben. (Modul 7, 9 oder 12)

224-02 Neue Satzung in der Kindertagespflege

Leitung: Britta Schröder, Fachaufsicht Kindertagespflege Landkreis Vechta
Beginn: Dienstag, 19.09.2023
Zeit: Di., 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur für KTHP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Satzung des Landkreises Vechta über die Förderung von Kindern in Kindertagespflege regelt die Umsetzung der Bundes- und Landesgesetze zur Kindertagespflege speziell für den Landkreis Vechta. Seit dem 01.05.2023 gilt die "neue" Satzung. An diesem Abend soll die Möglichkeit gegeben werden, sich über die neue Satzung auszutauschen und Fragen an das Jugendamt zu stellen. (Modul 3 oder 5)

224-03 Schlafen in der bedürfnisorientierten Kindertagespflege

Leitung: Lea Lampe, Artgerecht® Babyschlafcoach
Beginn: Samstag, 07.10.2023
Zeit: Sa., 09:30 - 12:45 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur für KTHP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In der Fortbildung lernen Sie die Grundlagen zur Biologie des Schlafs kennen und wie Sie dieses Wissen praktisch in der Kindertagespflege einsetzen können. Zudem besprechen wir, wie Eltern ihre Kinder auf den Mittagsschlaf in der KTHP vorbereiten können, wie eine sichere Schlafumgebung zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes aussieht und das Durchschlafen in der Nacht kurz thematisiert. Auch konkrete Fragen und Fälle können besprochen werden. Dabei orientieren wir uns an der aktuellen Studienlage, wie ein Kind gesund aufwachsen kann. Ein Handout wird gestellt. (Modul 7 oder 9)



WEITER mit BILDUNG

224-04 Fachtag "Kinderschutz in der Kindertagespflege – rechtliche Grundlagen und Handlungsschritte bei dem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung"

Leitung: Ilka Visscher, Dipl. Pädagogin, Insoweit erfahrene Fachkraft
Beginn: Samstag, 18.11.2023
Zeit: Sa., 09:30 - 13:00 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur für KTHPP aus dem Südkreis
Ort: Landkreis Vechta, Ravensberger Str. 20, Vechta

Das Jugendamt des Landkreises Vechta bietet am 18.11.2023 eine Fachtagung zur Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen zum Thema Kindeswohlgefährdung an.

Mit dem Inkrafttreten des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes (KJSG) vom 10. Juni 2021 sind Kindertagespflegepersonen verpflichtet, gewichtige Anhaltspunkte einer Kindeswohlgefährdung wahrzunehmen, eine Fachberatung durch eine Insoweit erfahrene Fachkraft (InSoFa) in Anspruch zu nehmen und im Elterngespräch auf Hilfen hinzuwirken. Gemäß dem § 8a SGB VIII sind Kindertagespflegepersonen durch ihre Vereinbarung mit dem zuständigen Jugendamt verpflichtet, eine Gefährdungseinschätzung vorzunehmen.

Inhalte der Fortbildung:

- rechtliche Grundlagen
- Formen von Kindeswohlgefährdungen
- Hinzuziehung einer Insoweit erfahrenen Fachkraft
- Hinwirkung auf geeignete Hilfen im Elterngespräch

Ziel ist es, eine Handlungssicherheit und Sensibilisierung für Kindertagespflegepersonen im Umgang bei dem Verdacht auf Kinderwohlgefährdung zu erreichen. Die Zusammenarbeit der im Kinderschutzverfahren wichtigen Akteure innerhalb der Verantwortungsgemeinschaft bietet Sicherheit in der Umsetzung des Kinderschutzes. Es ist uns ein Anliegen, Sie mit dieser schwierigen Aufgabe nicht alleine zu lassen, sondern Sie auf die Anforderungen gut vorzubereiten. (Modul 2)

Das Bildungswerk Dammer Berge ist vom
Bundesverband für Kindertagespflege e. V.



als Maßnahmeträger für die Ausrichtung der Qualifizierungskurse nach der Qualifizierungs- und Prüfungsordnung des Bundesverbandes anerkannt. Nach erfolgreichem Kurs erhalten die Kindertagespflegepersonen ein Zertifikat.

224-05 Oh, du nachhaltige Weihnacht!

Leitung: Fachberaterinnen der Kindertagespflege
Beginn: Donnerstag, 07.12.2023
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: kostenlos; nur für KTHPP aus dem Südkreis
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Weihnachten - das sollte Plätzchenduft, Geschenke und gemütliche Familienzeit bedeuten. Für die meisten Menschen ist es eher mit Stress und weniger mit Besinnlichkeit verbunden. "Weihnachten ist die große Zeit des Zuviels".

Mit kleinen Veränderungen kann schnell mehr Besinnlichkeit in die Adventszeit zurückkehren und das Weihnachtsfest unter einem nachhaltigeren Stern erleuchten. Müssen es teure Geschenke sein? Oft freuen sich Verwandte und Freunde mehr über gemeinsame Zeit und kreative, selbstgemachte Geschenke.

Heute wollen wir zusammen mit euch alternative Geschenkverpackungen und Geschenke herstellen.

Nachhaltigkeit bedeutet auch gut erhaltene Dinge zu verschenken. Dazu bieten wir außerdem eine Tauschbörse an, in der fleißig Mitgebrachtes getauscht werden darf. Dort findet sich gewiss ein gebrauchtes Geschenk, das eine zweite Chance verdient hat.

Mitzubringen: sauberes, gut erhaltenes und funktionstüchtiges Spielzeug, Bücher, CDs, Dekoration. Und wie in jedem Jahr: Plätzchen...

Außerdem: Kleines Marmeladenglas/Einmachglas, Geschirrhandtuch



Fortbildungstreff vor Ort

Gebühr: kostenlos – Anmeldung erforderlich

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

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

225-01 Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden

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

Beginn: Dienstag, 07.11.2023

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

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

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

225-02 Fortbildungstreff in Damme

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung KTP
Familienbüro der Stadt Damme

Beginn: Mittwoch, 08.11.2023

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

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

225-03 Fortbildungstreff in Steinfeld

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Familienbüro der Gemeinde Steinfeld

Beginn: Donnerstag, 09.11.2023

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

Gebühr: kostenlos - NUR KTPP aus Steinfeld, Holdorf oder in den Gemeinden tätige

Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13, Steinfeld

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

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

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege
Beginn: Montag, 04.09.2023, Montag, 09.10.2023, Montag, 27.11.2023
Zeit: Mo., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: kostenlos - NUR KТПP aus dem Südkreis Vechta
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Diese Fortbildung findet in einer festen Gruppe statt und wird als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege zunehmend interessanter. Die Methode des gegenseitigen BeRATens eignet sich sowohl für die Unterstützung der pädagogischen Arbeit als auch zur Ergänzung im Hinblick auf den Umgang mit problematischen Situationen oder Schwierigkeiten mit den anvertrauten Kindern.

Kindertagespflegepersonen sind in ihrem täglichen Geschäft auf sich allein gestellt. In der "Kollegialen Beratung" wird die Möglichkeit angeboten, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, sich zu unterstützen und zu ermutigen. Die bereits erlernten Grundlagen und pädagogischen Inhalte der Qualifizierung sollen Anwendung finden und umgesetzt werden.

Die Termine finden in einer festen Gruppe von max. 10 Teilnehmer/-innen statt.
Die Teilnahme an der Kollegialen Beratung wird als Fortbildung anerkannt. (Modul 3)

227 Fortbildungstreffen Großtagespflege

Leitung: Fachberater*innen der Kindertagespflege
Termin: Datum, Uhrzeit und Ort wird durch die zuständige
Fachberatung bekanntgegeben

In der Großtagespflege als besonderer Form der Kindertagespflege ergeben sich immer wieder auch besondere Fragestellungen. Ein regelmäßiger Austausch und die Reflexion der täglichen Arbeit unterstützt die professionelle Arbeit in den einzelnen Großtagespflegestellen.

Das Miteinander und voneinander lernen soll im Vordergrund der halbjährlichen Treffen stehen! Gegenseitige Besuche in den Großtagespflegestellen geben Einblicke in die Arbeit und fördern den fachlichen Austausch. Darüber hinaus, werden die unterschiedlichen Konzeptionen vorgestellt. (Modul 3, 8)

Aufbauqualifizierung Kindertagespflege

Die Qualität von Bildung und Erziehung in der Kindertagespflege hängt neben dem Engagement von der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen ab.

Diese auf der 160-stündigen Grundqualifizierung aufbauende Weiterqualifizierung möchte fachliche Impulse für die qualitative Entwicklung der Kindertagespflege bieten. In 400 Stunden, aufgeteilt in 16 Module, bekommen Kindertagespflegepersonen die Chance, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern.

Die Aufbauqualifizierung ist ein Angebot für alle Kindertagespflegepersonen im Landkreis Vechta, die in den letzten Jahren die Grundqualifizierung absolviert haben. Das Bildungswerk Dammer Berge kooperiert für dieses Angebot mit dem Ludgerus-Werk Lohne und der KVHS Vechta.

Achtung: Wir weisen nochmals auf eine frühzeitige Abmeldung (min. 3 Werktage vor Kursbeginn) hin, um die Chance zu haben, den Platz anderweitig zu vergeben um eine Planungssicherheit für Teilnehmende und Dozenten zu gewährleisten. Bei verspäteten Absagen (ohne AU) und Nichterscheinen erheben wir eine Verwaltungsgebühr von 10,-€.

Abmeldungen sind telefonisch, per Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle möglich.

Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen. Bei kostenpflichtigen Fortbildungen wird die Kursgebühr zusätzlich berechnet.

***Telefonische (05491 906390-0) Kursanmeldungen im
Anmeldezeitraum vom 19. bis 23.06.2023 ab 9:00 Uhr***

228-01 Heute gehen wir auf Bärenjagd Sprachentwicklung braucht Bewegung

Leitung: Nadine Hungele, Erzieherin

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023

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

Ort: Kindertagesstätte St. Benedikt, Benediktstr. 21, Damme

Sprache und Bewegung bilden in der Gesamtentwicklung von Kindern eine Einheit. Entwicklungspsychologisch ist die Bewegungserfahrung Voraussetzung zum Spracherwerb. Mitmachgeschichten (Bewegungsgeschichten) verbinden Sprache mit Bewegung und unterstützen die Kinder beim Erkennen und Begreifen von Zusammenhängen. Über die Bewegung kommen die Kinder in die Aktivität, sie lernen und werden zum Lautieren und Sprechen angeregt.

In Geschichten wie "Wir gehen heut auf Bärenjagd" oder "Wir fahren in die Berge" geht es um motorische und sprachliche Elemente. Pantomimische Darstellungen, Klatschen, Stampfen, Schmatzen, Schnalzen, Pusten und Geräusche von sich geben, füllen Geschichten mit Leben und sollen dabei vor allem Spaß machen. (Modul 12 oder 13)

Am Fortbildungsabend bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken tragen.

228-02 Selbst und ständig - Auffrischkurs "Rechtliche Grundlagen"

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung KTP
Beginn: Dienstag, 12.09.2023
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Als Selbständige/r in der Kindertagespflege sollte man bei sämtlichen Neuerungen zu den Themen Bezahlung, Steuer und Sozialversicherung den Überblick behalten. Was zahlt der Landkreis aktuell für die Kindertagespflege? Wie hoch sind meine Sozialversicherungsbeiträge? Was muss ich versteuern?

An diesem Abend werden wir daher die neue Satzung des Landkreises Vechta zur Kindertagespflege, die Erhöhung der Betriebskostenpauschale und die aktuellen Zahlen in der Sozialversicherung thematisieren.

Die Teilnehmenden erhalten verformelte Excel-Tabellen für die individuelle Berechnung. (Modul 5)

228-03 Wie sage ich es nur - Feedbackkultur in der KTP

Leitung: Helena Ansmann, Heilerziehungspflegerin, Heilpädagogin,
Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung
Beginn: Donnerstag, 28.09.2023
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In unserem Alltag findet immer Kommunikation statt, denn sie stellt eine Verbindung zwischen Menschen her. Auch in der Kindertagespflege ist Kommunikation für eine gelingende Erziehungspartnerschaft unerlässlich und zeigt sich in verschiedensten Situationen, z.B. in Tür- und Angelgesprächen oder in Entwicklungsgesprächen mit den Erziehungsberechtigten.

Doch nicht immer verlaufen Gespräche so, wie wir es uns wünschen. Zu einem guten Austausch gehört es auch, andern Menschen Rückmeldung / Feedback zu geben. Doch hier tun sich oft schnell Stolpersteine auf. "Wie finde ich die richtigen Worte, auch bei unangenehmen Dingen?" "Wie gebe ich eine Rückmeldung, ohne verletzend zu sein?" (Modul 3)

Inhalte in diesem Seminar sind u.a.:

- Kommunikation und ihre Wirkung
- Warum Feedback so wichtig ist
- Feedback geben
- Feedback annehmen

228-04 Beweglichkeit und Sensibilität der Mundmotorik in Bezug auf Essverhalten

Leitung: Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der Frühförderung
St. Anna, Dinklage
Beginn: Donnerstag, 02.11.2023
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Besonderheiten der frühkindlichen Saug-, Kau- und Essentwicklung. Diese Fähigkeiten stehen in engem Zusammenhang mit der gesamtkörperlichen und sensorischen Entwicklung. Wann sollte man dem Kind Brei anbieten, ab wann ist die Einführung fester Nahrung sinnvoll? Was können wir tun, wenn das Kind den Brei wieder ausspuckt und sich oft verschluckt? Welche Rolle spielt die mundmotorische Fähigkeit dabei?

Diese und weitere Fragen können im Seminar geklärt werden.

Sieben silberne Essregeln sorgen dafür, dass der Esstisch nicht zum Stresstisch wird. (Modul 13)

228-05 Begleitende Lerngruppe Aufbauqualifizierung (Südkreis, Dinklage)

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege
Termine: Di., 05.09.2023; Di., 10.10.2023; Di., 28.11.2023
Zeit: jeweils Di., 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Darüber hinaus sollen in dieser festen Gruppe Besuche in Einrichtungen stattfinden, die Berührungspunkte mit der Kindertagespflege haben (Erziehungsberatung, Jugendamt...). (Modul 6 und 8)



©_by_birgitH_pixelio.de

KLOSTERSEMINARE

WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

313 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, 26.08.2023, 10:00-19:00 Uhr
Gebühr: 98,00 € Kursgebühr **zzgl.** Verpflegung pro Teilnehmer
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Themen:

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

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

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

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



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

314 Pilgertag mit Feldenkrais

Leitung: Sabine Kieserling, Feldenkraislehrerin, M.A., Dipl. Verww.
Beginn: Freitag, 29.09.2023, 18:00 Uhr
Ende: Sonntag, 01.10.2023, 14:00 Uhr
Gebühr: 135,00 € **zzgl.** Verpflegung und Unterkunft
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Mithilfe des kretischen Labyrinthes und der Feldenkraismethode suchen wir - jeder für sich - seine individuelle körperliche Struktur des Links und Rechts und der Diagonalen zu erkunden.

Wie, also mit welcher Qualität, bewege ich mich im Raum? Geht das mit Humor und Leichtigkeit? Lächle ich mir selbst und dem Himmel zu? Ist das Pilgern?

Wir werden verschiedene Feldenkrais-Bewegungsbilder in unserer je individuellen Weise, was Maß und Rhythmus angeht, umsetzen. Manchmal auch nur in der Vorstellung.

Mitzubringen: eine Matte und ggf. eine Unterlage für den Kopf in der Seitenlage. Außerdem ein Handtuch oder eine Decke, die zusammengerollt einen Durchmesser von ca. 15 cm hat und so lang ist, dass wir mit Kopf und Rumpf darauf liegen können. Dicke Socken für warme Füße und geeignete lockere Kleidung sind von Vorteil.



© Bettina Schlarman

Eine Bitte!

***Die Herstellung dieser Broschüre ist mit erheblichen Kosten verbunden.
Wenn Sie dieses Heft nicht mehr benötigen, geben Sie es bitte an
Freunde und Bekannte weiter. Vielleicht freuen sie sich darüber.***

315 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

– Wochenendseminar –

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für
Stressbewältigung & Achtsamkeit
Beginn: Freitag, 06.10.2023, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 08.10.2023, 13:00 Uhr
Gebühr: 210,00 € **zzgl.** Verpflegung und Unterkunft
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Weitere Infos über die Dozentin finden Sie unter: www.tinaboll-achtsamkeit.de

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.

**316 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, 09.10.2023, 14:00 Uhr
Ende: Freitag, 13.10.2023, 12:30 Uhr
Gebühr: 370,00 € **zzgl.** Verpflegung und Unterkunft
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

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

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

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

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

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

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.

318 Bogenschießen in der Tradition des Zen

Leitung: Dr. Annette Kyu An Shin Meuthrath und Matthias Kyu Ri Wa Dieckerhoff
Beginn: Freitag, 10.11.2023, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 12.11.2023, 13:30 Uhr
Gebühr: 195,00 € **zzgl.** Verpflegung und Unterkunft
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

Es wird zzgl. eine Materialkostenpauschale in Höhe von 15,- € berechnet, zahlbar an den/die Referent*in.

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



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



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

319 **DURCHATMEN IM ADVENT - Eine weihnachtlich- besinnliche Atempause für Körper und Seele**

Leitung: Anja Becker, Atempädagogin/therapeutin AFA®,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Samstag, 02.12.2023, 14:00-18:00 Uhr
Gebühr: 27,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Stress und Hektik bestimmen oft die Vorweihnachtszeit. Pflichtbewusstsein und Funktionieren stehen im Vordergrund unserer Wahrnehmung. Die Zeit der Besinnung wird durch unsere "Shopping"-Hast oft als Lauf im Hamsterrad und als Belastung empfunden. Dabei sehnen wir uns nach einer ruhigen Vorweihnachts- und Winterzeit. Unter dem Motto DURCHATMEN IM ADVENT möchte die Atemtherapeutin Anja Maria Becker zu Beginn der Adventszeit dazu einladen, dieser Sehnsucht nachzugehen. Einen Nachmittag innehalten, Begegnung erleben und dennoch Ruhe finden und auftanken. Dazu soll dieser Nachmittag dienen. Einfache, achtsame Atemübungen helfen dabei stärker im Augenblick zu sein.

Wer Lust auf eine kurze Besinnung hat, ist herzlich willkommen!

320 **Stell dir vor, es geht dir gut Ein Tagesseminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte**

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,
Psychologischer Lebensberater
Termin: Sonntag, 10.12.2023, 09:30-17:30 Uhr
Gebühr: 60,00 € **zzgl.** Verpflegung
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Die Gesunden und die Kranken haben zweierlei Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn unsere geistige Einstellung prägt unser Wohlbefinden und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die inneren Bedürfnisse vernachlässigt werden. 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 Seminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte. Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl (siehe www.otto-poetter.de). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für eune besinnliche Weile am Mittag und zum Abschluss, am Abend ("Die Seele baumeln lassen").

5,- € sind zusätzlich im Kurs an den Dozenten für Merkblätter zu entrichten.

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

Vorschau auf das Jahr 2024:

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.** Verpflegung und Unterkunft
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert. Bis zu 80% der reinen Kurskosten werden erstattet. Bitte erkundigen Sie sich **VORAB** bei Ihrer Krankenkasse.

1. Halbjahr 2024

Beginn: Freitag, 03.05.2024, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 05.05.2024, 12:30 Uhr

2. Halbjahr 2024

Beginn: Freitag, 25.10.2024, 15:00 Uhr
Ende: Sonntag, 27.10.2024, 12:30 Uhr



© Hans Martin Lorentzen



Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben

Was kann gefördert werden?

Förderfähig sind berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf Förderung einer Fortbildung muss **vor Beginn der Maßnahme** bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400 € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

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

Antragstellung und Information:

Anette Schlarman, Tel: 04441 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471 15-305

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

Beratung

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

Kontakt:

In **Cloppenburg**, Bahnhofstr.14: **Renate Hitz**, Tel: 04471/ 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Nancy Menke**, Tel: 04441 898-2621



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



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

Berufliche Weiterbildung / EDV

501 Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL

Leitung: Mechtild Braje
Beginn: Montag, 04.09.2023 3 mal
Zeit: Mo., 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Leitung: Annelore Arnold
Termine: Freitag, 06.10.2023, Samstag, 07.10.2023,
Freitag, 13.10.2023, Samstag, 14.10.2023
Zeiten: freitags, 16:00 - 18:15 Uhr,
samstags, 10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Um den Computer schnell bedienen zu können, ist das Tastschreiben unverzichtbar. Am Computer kann man das Zehnfingersystem gut und gründlich lernen. Das Tastenfeld an der Tastatur des PCs wird dabei systematisch erarbeitet.

Voraussetzungen: Keine

Schade übrigens...

**Wenn wir einen Kurs vor Beginn schon abgesagt haben,
weil wir nicht wussten, dass Sie kommen!
Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!**

Digitale Fotopraxis

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

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Termine: Dienstag, 26.09.2023 und Samstag, 30.09.2023

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

Sa., 10:00 - 14:15 Uhr

Gebühr: 68,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

Tipps und Anregungen für Kameraauf, 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.

Termine: Dienstag 26.09.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag 30.09.2023, 10:30 - 14:45 Uhr

504 Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Fotokurs für Fortgeschrittene

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie
Termine: Dienstag, 14.11.2023 und Samstag, 18.11.2023
Zeit: Di., 18:30 - 21:00 Uhr,
Sa., 10:00 - 14:15 Uhr
Gebühr: 68,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

Haben wir bisher an der Oberfläche gekratzt, so geht es in diesem Kurs in die Tiefen der Fotografie. Wir bauen auf den Grundlagen auf, Wiederholen und Vertiefen das bereits Erlernte und ergänzen es um wertvolle Infos rund um das "Belichtungsdreieck" und richtiges "Fokussieren".

Dieser Fotokurs besteht zum größten Teil aus der Praxis, einer kleinen Fototour - durch das Bexaddetal - auf der wir verschiedene Situationen fotografieren. Dabei geht es um Beleuchtung und Perspektive sowie Bildwirkung (optimaler Bildaufbau, "Drittel-Regel"). Insbesondere mit der Festbrennweite lernen Sie Ihr fotografisches Auge zu schulen und Motive - über eine prof. Bildgestaltung - zu erarbeiten. Dank zahlreicher "Foto Hacks", die wir einsetzen, bekommen Sie Inspirationen für neue kreative Fotos. Wir besprechen untereinander unsere Bilder und beantworten individuelle Fragen. Nachfolgend besprechen wir einige Ihrer Bilder und beantworten individuell die Fragen.

Langzeitbelichtungen mittels Graufilter (ND-Filter) und Stativ werden auch ein Thema sein. Zudem werden wir die Vorteile von RAW anstatt JPG besprechen.

Voraussetzungen:

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

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

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

Termine: Dienstag, 14.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag: 18.11.2023, 10:00 - 14:15 Uhr

505 Fotobuch kreativ gestalten

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Termine: Dienstag, 28.11.2023, Dienstag, 05.12.2023

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

Gebühr: 51,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Voraussetzungen:

Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC



© Photo by Artiom Vallat on Unsplash

Sprachen

701 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 05.09.2023 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
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 Englischsprechenden garantiert mit mehr als nur zwei Sätzen austauschen können. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, eigenständig einfache Sätze in Alltagssituationen und im Urlaub zu formulieren.

Voraussetzung: Grundlagen im Schulenglisch

Buch: Level A2 (*wird zusammen im Kurs bestellt*)

702 Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Amanda-Manuela Otoo
Beginn: Dienstag, 05.09.2023 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sie 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.



©Photo by Ian Taylor on Unsplash

703 Intensiv-Woche Englisch für Erwachsene

Leitung: Julia Stärk, Pädagogik, Bachelor Anglistik / Amerikanistik
Beginn: Montag, 07.08.2023 5 mal
Zeit: Mo., Di., Mi., Do., Fr., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Intensivwoche Englisch für Erwachsene schafft für Sprachlerner einen Rahmen, in dem sie ununterbrochen und ohne Grammatikübungen über Gott und die Welt sprechen können. Der Fokus liegt auf alltäglichem und spontanen Englischsprechen. Folgende und weitere Themen können einen Diskussionsanreiz geben:

- Planning a weekend trip to Amsterdam / London
- Do you have kids? What are they doing?
- Any good salad ideas for a barbecue?
- I want to go to the Netherlands next weekend? Has anybody ideas what i could do there? Any recommendations?
- Artificial Intelligence - A chance or a threat?

Voraussetzung: Englisch-Vorkenntnisse

704 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Angela Reimer, Studienassessorin, Lehramt Sek. I/II
Beginn: Donnerstag, 31.08.2023 12 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Kreatives Gestalten

801 FENG SHUI Workshop - Basics

Leitung: Katja Schwarz-Vukovic, Immobilienmaklerin und Feng Shui Expertin
Beginn: Freitag, 22.09.2023
Zeit: Fr., 14:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Kreiere mit FENG SHUI einen Unterschied in deinem Leben!

Wie können Räume einen Einfluss auf unser Leben haben? Und wie können wir unsere Räume gestalten, so dass diese einen positiven Effekt auf unser Leben haben?

Du bist hier genau richtig, wenn...

- du dein Zuhause in eine Wohlfühloase verwandeln möchtest.
- gefühlte Disharmonien in deinen Lebensräumen wieder in Balance kommen soll
- du deinem Leben einen Stups für positive Veränderungen geben willst.
- die Power deiner Räume in mehr Vitalität, Wohlstand und Erfolg spürbar werden soll.
- du bereit bist, durch die Aktivierung des Qi-Flusses einen offenen Blick für neue Gelegenheiten in deinem Leben zu bekommen.

In diesem Workshop erlernst du wichtige und kraftvolle Feng Shui Prinzipien für mehr Vitalität, Wohlstand und Erfolg in deinem Leben.

Du kannst direkt an deinem Grundriss die Umsetzung für dein Zuhause planen.

Im Anschluss erhältst du ein Handout mit allen wichtigen Aspekten des Workshops.

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



© Photo: Katja Schwarz-Vukovic

Intuitives Malen für Jedermann (Erwachsene)

Leitung: Christina Neus
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Diese Art zu malen ist entspannend und hilft Stress abzubauen.

Intuitives Malen vermittelt eine spontane und mutige Herangehensweise. Es möchte das künstlerische Selbstvertrauen stärken, spielerisch mit Farben experimentieren und neue inspirierende Wege gehen ohne Erwartungsdruck und innere Kontrolle.

Vorkenntnisse: keine

Mitzubringen:

- Aquarellblock 300 mg/m², 30x40 cm
- Aquarellmalkasten
- 1 weicher Bleistift (4B bis 9B)
- 1 Pinsel rund Nr. 2
- 1 Pinsel rund Nr. 12
- 1 Pinsel aus dem Malerbedarf (40 mm)
- 1 altes Marmeladenglas (ca. 10 cm hoch)

802

Beginn: Montag, 21.08.2023 3 mal
Zeit: Mo., 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €

803

Beginn: Montag, 11.09.2023 3 mal
Zeit: Mo., 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €

804

Beginn: Montag, 06.11.2023 3 mal
Zeit: Mo., 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €

805

Beginn: Montag, 27.11.2023 3 mal
Zeit: Mo., 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €

GESUND UND FIT

Bei Gesundheitskursen besteht

die Möglichkeit der Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen.

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

1001 Yoga für Schwangere

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 21.08.2023 10 mal
Zeit: Mo., 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Die Schwangerschaft ist eine Zeit grundlegender Veränderungen. Mit den Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Yoga können werdende Mütter lernen, diesen neuen Entwicklungen gelassener und ruhiger zu begegnen. Die Körperübungen werden so variiert, dass sie den Körper während der Schwangerschaft stärken und unterstützen. Sanfte Bewegungen helfen Rückenschmerzen vorzubeugen, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und den Veränderungen des Körpers in der Schwangerschaft liebevoll zu begegnen.

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

1002 Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Beginn: Montag, 21.08.2023 10 mal
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

Hatha-Yoga

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

1003

Beginn: Dienstag, 12.09.2023 10 mal
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1004

Beginn: Dienstag, 12.09.2023 10 mal
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1005

Beginn: Mittwoch, 13.09.2023 10 mal
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 100,00 €

1006

Beginn: Mittwoch, 13.09.2023 10 mal
Zeit: Mi., 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 100,00 €

Hatha Yoga

Leitung: Anni Aeverbeck, Yoga-Lehrerin BDY / EYU, Dipl. Pädagogin
Beginn: Mittwoch, 04.10.2023 12 mal
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.

1007

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

1008

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.

1009

Beginn: Donnerstag, 17.08.2023 8 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1010

Beginn: Donnerstag, 12.10.2023 8 mal
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €

1011 Autogenes Training

Leitung: Claudia Kipping, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin
Beginn: Freitag, 29.09.2023 9 mal
Zeit: Fr., 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 150,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Autogenes Training ist wohl eine der bekanntesten Entspannungsmethoden unserer Zeit. Es beruht auf medizinisch-physiologischen Erkenntnissen, die wissenschaftlich nachprüfbar sind.

Im Grundkurs Autogenes Training lernst du die Leitsätze, die beim regelmäßigen Üben dein vegetatives Nervensystem positiv beeinflussen können. Du lernst, mit Belastungen und Stress besser umzugehen, da du jederzeit schnell entspannen und neue Kräfte tanken kannst.

Zudem erfährst du weitere Möglichkeiten zur Entspannung, wie z.B. Fantasiereisen, Meditation u.a.

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

1012 Progressive Muskel Relaxion (PMR)

Leitung: Claudia Kipping, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin
Beginn: Freitag, 29.09.2023 8 mal
Zeit: Fr., 10:45 - 12:15 Uhr
Gebühr: 130,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, innerer Unruhe, Kopfschmerzen oder Schlafschwierigkeiten. Hier bietet die Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR (oder auch Progressive Muskelentspannung) genannt, die Möglichkeit, diese Probleme durch verschiedene Übungen zu verbessern. Bei den Übungen werden einzelne Muskelgruppen und Körperteile zunächst stark angespannt, um sie dann wieder ganz bewusst zu entspannen. Durch die intensive

Körperwahrnehmung, die Atemübungen und die Tiefenentspannung lösen sich muskuläre Verspannungen und der Stress wird zunehmend abgebaut. Nach dem Kurs kannst du die erlernten Übungen jederzeit bei Bedarf alleine durchführen.

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

1013 Entspannungs-Abend

Leitung: Gabriele Kryszon, ausgebildete Astrologin nach DAV
Beginn: Freitag, 13.10.2023
Zeit: Fr., 17:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 35,00 € inkl. Getränk
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Lass Deinen Alltag weit hinter Dir!

Atem- und Meditationstechniken sowie Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang. Ruhe tanken – einfach mal alles sein lassen – nur sein!
Genieße einen entspannten Abend begleitet von den Schwingungen der Klangschalen.

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen und warme Kleidung.

1014 DURCHATMEN IM ADVENT - Eine weihnachtlich-besinnliche Atempause für Körper und Seele

Leitung: Anja Becker, Atempädagogin/therapeutin AFA®,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Beginn: Donnerstag, 07.12.2023
Zeit: Do., 17:00 - 19:15 Uhr
Gebühr: 16,00 €
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Stress und Hektik bestimmen oft die Vorweihnachtszeit. Pflichtbewusstsein und Funktionieren stehen im Vordergrund unserer Wahrnehmung. Die Zeit der Besinnung wird durch unsere "Shopping"-Hast oft als Lauf im Hamsterrad und als Belastung empfunden. Dabei sehen wir uns nach einer ruhigen Vorweihnachts- und Winterzeit. Unter dem Motto DURCHATMEN IM ADVENT möchte die Atemtherapeutin Anja Maria Becker zu Beginn der Adventszeit dazu einladen, dieser Sehnsucht nachzugehen. Einen Abend innehalten, Begegnung erleben und dennoch Ruhe finden und auftanken. Dazu soll dieser Abend dienen. Einfache, achtsame Atemübungen helfen dabei stärker im Augenblick zu sein.

Wer Lust auf eine kurze Besinnung hat, ist herzlich willkommen!



.... FÜR JEDEN ETWAS!

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.

1015

Beginn: Dienstag, 04.07.2023 10 mal

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

1016

Beginn: Dienstag, 19.09.2023 10 mal

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



1017 Hülsenfrüchte - unscheinbare Kraftpakete

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Mittwoch, 15.11.2023
Zeit: Mi., 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 27,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17, Damme

Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen sind nährstoffreich und bieten reichlich Abwechslungsmöglichkeiten in jeder Küche. Hülsenfrüchte waren früher ein "Arme-Leute-Essen", heute gelten sie als "Fleisch der Vegetarier", weil sie nährstoffreich sind und besonders viel Eiweiß enthalten.

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

1018 Lorbeer macht nicht satt, besser wer Kartoffeln hat

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,
Beginn: Montag, 27.11.2023
Zeit: Mo., 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 27,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17, Damme

Kartoffeln, Süßkartoffeln und Topinambur enthalten wertvolle Stärkearten, jede auf ihre Art. Besonders für das schnelle Abendessen eignen sich diese Knollen, denn sie liefern die für die Nacht wichtigen Zuckerarten.

Die Kartoffel - ob festkochend oder mehlig kochend - lecker ist sie immer! Aus Gratin, Klößen, Brei oder Pellkartoffeln mit saisonalem frischem Gemüse und leckeren Soßen lassen sich herrliche vegane Mahlzeiten zaubern. Auch die Süßkartoffel hat längst Einzug in die moderne Küche gehalten und punktet mit ihrer süßlichen Note und leuchtenden Farbe. Die Topinamuknolle hingegen ist noch eher unbekannt, mit ihrem besonderen Geschmack aber auch hervorragend für Suppen, Pürees und Aufläufe geeignet. Freuen Sie sich an diesem Abend auf tolle Gerichte wie Kartoffel-Steckrüben-Möhren-Stampf mit Meerrettichsoße, Topinambur-Möhren-Suppe und viele weitere Einsatzmöglichkeiten der leckeren Knollen!

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

FRAUENKREISE

1101 Arbeitskreis "Frauen miteinander"

Leitung: Hanna Osterhues, Dalinghausen 16, Telefon: 7960

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

1102 Handarbeitstreff

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

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

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

1103 Mit Spielen kommunikative Kompetenzen fördern und fit für den Alltag bleiben

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

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

1104 Frauentreff

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

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

Rat und Tat

Seniorenbüro Stadt Damme

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

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

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

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

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

Ehrenamtlicher Sprecher:

Herr Bernard Reinken, Tel.: 05491 7973 (privat)

Kontakt über die Stadtverwaltung:

Tel.: 05491 662-0

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

Bitte sprechen Sie uns an!

SENIORENVERANSTALTUNGEN

1201 Tanzen macht Spaß

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin
Beginn: Montag, 21.08.2023 12 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 Malik, Steinfelder Str. 2, Damme, Telefon: 5100

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

1202 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1203 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1204 Arbeitskreis Senioren

Senioren­gemeinschaft Osterfeine

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

1205 Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1206 Senioren­kreis zu religiösen Fragen

1207 Arbeitskreis Senioren

Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

Leitung: Pastorin Wiebke Range, Tel.: 05491 906690

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

1208 ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen

1209 ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen

1210 ev. Mittwochstreff Senioren

VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

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

Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

1601

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

1602

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

Krabbelgruppe

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

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

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

1603 Kinder unter 8 Monate

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

1604 Kinder über 8 Monate

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

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



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

Senioren­gemeinschaft Holdorf

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Karl Meyer, Lorser Weg 2, 49451 Holdorf

Die Senioren­gemeinschaft trifft sich **jeden Mittwoch um 15:30 Uhr** im Pfarrheim zu Gesprächsrunden oder Gesellschaftsspielen. Darüber hinaus werden gemeinsame Feiern oder Ausflüge veranstaltet. **Jeden zweiten Dienstag im Monat** werden im Anschluss an die Gemeinschaftsmesse im Pfarrheim interessante Einzelvorträge angeboten.

1605 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1606 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1607 Arbeitskreis Senioren

Senioren­gemeinschaft St. Barbara Handorf-Langenberg

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

Leitung: Annegret Stärk, Steinfelder Damm 59, 49451 Holdorf

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

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

1608 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1609 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1610 Arbeitskreis Senioren

VERANSTALTUNGEN IN STEINFELD

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

1701 Steinfelder Präventionsrat

Leander Kuper, Dammer Straße 57

Helga Sterzenbach, Bettina-von-Arnim-Straße 6

Mareike Kuper, Dammer Straße 13

Petra Burwinkel, Hufeisenstraße 2

VORBEUGEN ist das Motto des Steinfelder Präventionsrates. Im Gesamtgremium und in den verschiedenen Arbeitskreisen geht es um unterschiedlichste Präventivmaßnahmen in der Gemeinde. Ziel ist es, die gegebene Lebensqualität in Steinfeld zu erhalten wie auch Lebensbedingungen und Lebensraum für den Einzelnen und für Gruppen zu schaffen, die ein gedeihliches Miteinander aller Bürger/innen fördern. Die Teilnehmer/innen setzen sich kritisch mit den Situationen und Bedingungen vor Ort auseinander und entwickeln Handlungsperspektiven und Projekte für den solidarischen Umgang der einzelnen Menschen miteinander, gleich welcher Generation, Herkunft oder Nationalität, und für die Gestaltung des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens.

Im Präventionsrat sind neue Teilnehmer zur Mitarbeit herzlich eingeladen und willkommen. Interessierte wenden sich bitte an die genannten Ansprechpartner.

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



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

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

Internet: www.bw-dammer-berge.de

Kurs-Nr.: 1702 - 1729

**Das Bildungswerk Dammer Berge e. V. bietet in
Zusammenarbeit mit den Kindergärten der Gemeinde Steinfeld**

**St. Antonius, Mühlen
St. Marien, Wiesenweg
St. Nikolaus, Am Tiefen Weg**

Elternarbeit in folgenden Bereichen an:

**Erziehung im Kindergarten und Familie
Religiöse Erziehung
Kreatives Arbeiten**

Themen und Termine werden örtlich bekannt gegeben.

Krabbelgruppe

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin Holdorf / Steinfeld

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

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

1730 Gruppe 1

1731 Gruppe 2

1732 Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin

Termine: werden bekannt gegeben

Ort: Altes Pastorat, Pastor-Schlichting-Straße 4, Steinfeld

1733 Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

Leitung: Ursula Peters, Pastoralreferentin

Termine: werden bekannt gegeben

Ort: Maximilian-Kolbe-Haus, Mühlen

Frauengemeinschaft Steinfeld KFD

Ansprechpartnerin: Mechthild Rohe, Moorkamp 36, 49439 Steinfeld

Jeden **ersten Dienstag im Monat** trifft sich die Frauengemeinschaft um 08:00 Uhr zur Heiligen Messe und zum gemeinsamen Frühstück. Jeden ersten Donnerstag im Monat treffen sich die Bezirkshelferinnen um 20:00 Uhr. Besondere Termine entnehmen Sie bitte dem Pfarrblatt oder der Presse. Zu allen Veranstaltungen sind neue Interessentinnen herzlich willkommen.

1734 Arbeitskreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1735 Arbeitskreis zu religiösen Fragen

1736 Arbeitskreis für Frauen

Senioren-gemeinschaft Mühlen

Ansprechpartnerin: Ulla van Koten, Glockenheide 20, 49439 Mühlen

Jeden **ersten Mittwoch im Monat** um 15:00 Uhr findet ein Treffen mit Kaffeetrinken, Programm oder gemütlichem Beisammensein im Maximilian-Kolbe-Haus statt. Die Themen der einzelnen Termine werden auf dem Pfarrblatt bekannt gegeben.

1737 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1738 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1739 Arbeitskreis Senioren

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



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

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

VERANSTALTUNGEN IN NEUENKIRCHEN-VÖRDEN

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

1801 Ökumenischer Eltern-Kind-Kreis / Krabbelgruppe

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

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

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

Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Ort: Pfarrheim Neuenkirchen, Nurrepfad 1

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

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

1802

Beginn: Dienstag, 22.08.2023 10 mal

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

Gebühr: 100,00 €

1803 Hatha Yoga

Beginn: Dienstag, 22.08.2023 10 mal

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

Gebühr: 100,00 €

Senioren­gemeinschaft St. Bonifatius Neuenkirchen

- In Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.

1804 Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen

1805 Seniorenkreis zu religiösen Fragen

1806 Arbeitskreis Senioren

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



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