



***Bildungswerk Dammer Berge e.V.***

*Volkshochschule für Damme, Holdorf, Steinfeld, Neuenkirchen-Vörden*

---

# **Programmheft**

## **2023**

### ***Frühjahr / Sommer***

# BILDUNGSWERK DAMMER BERGE E.V.

## INHALT

Geschäftsbedingungen / Allgemeine Hinweise	2
Terminkalender	6
Gesellschaft / Politik	8
Theologie / Erziehung / Psychologie	14
Eltern- und Familienbildung	16
Klosterseminare	30
Berufliche Weiterbildung / EDV / Foto	46
Sprachen	49
Kreatives Gestalten	50
Gesund und fit	51
Frauenkreise	60
Seniorenveranstaltungen	62
Veranstaltungen in Holdorf	64
Veranstaltungen in Steinfeld	66
Veranstaltungen in Neuenkirchen-Vörden	69

# 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.  
Separat aufgeführte Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind in der Regel direkt beim Campus Kloster Damme 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](mailto:info@bw-dammer-berge.de)  
Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://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)



Elvira Jetscho  
(Verwaltung)



Bettina Schlarman  
(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](http://www.bw-dammer-berge.de)

# Veranstaltungen 1. Halbjahr 2023

## Januar 2023

09.01.2023	Yoga für Schwangere	Nr.	1001
09.01.2023	Hatha Yoga	Nr.	1003
09.01.2023	Tanzen macht Spaß	Nr.	1201
10.01.2023	Tanzen hält jung	Nr.	1020
10.01.2023	Hatha Yoga	Nr.	1802
10.01.2023	Hatha Yoga	Nr.	1803
11.01.2023	Hatha Yoga	Nr.	1013
11.01.2023	Hatha Yoga	Nr.	1014
12.01.2023	Hatha Yoga	Nr.	1015
17.01.2023	Englisch für Anfänger	Nr.	701
17.01.2023	Englisch für Fortgeschrittene	Nr.	702
24.01.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1005
24.01.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1006
25.01.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1007
25.01.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1008

## Februar 2023

02.02.2023	Französisch für Fortgeschrittene	Nr.	703
08.02.2023	Die 3 flüssigen Säulen für mehr Vitalität & Leistungskraft	Nr.	1025
16.02.2023	BabySteps@Maxis (7-12 Monate)	Nr.	210
16.02.2023	BabySteps@Minis (2-6 Monate)	Nr.	211
18.02.2023	Das Leben mit einem Baby - Vorbereitungskurs	Nr.	207
19.02.2023	Kraft für den Alltag - Ein Ermutigungstag	Nr.	301
23.02.2023	Hilfe mein Kind ist krank - Erste Maßnahmen	Nr.	1022
27.02.2023	Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL	Nr.	501
28.02.2023	Autogenes Training	Nr.	1017
28.02.2023	Progressive Muskel Relaxion (PMR)	Nr.	1018

## März 2023

01.03.2023	Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr.	504
03.03.2023	Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"	Nr.	302
07.03.2023	Erben und Vererben	Nr.	102
08.03.2023	Kraftquelle Resilienz in Zeiten der Trauer	Nr.	202
09.03.2023	Berührt vom Klang der Stille	Nr.	303
11.03.2023	AUFATMEN! Die Kraft des Atems erleben	Nr.	304
15.03.2023	Endlich Wohlfühlgewicht	Nr.	1023
15.03.2023	Hülsenfrüchte - unscheinbare Kraftpakete	Nr.	1026
17.03.2023	FENG SHUI-Workshop "create a difference"	Nr.	801
18.03.2023	Als Paar unterwegs	Nr.	305
28.03.2023	Tanzen hält jung	Nr.	1021

## **April 2023**

15.04.2023	Wörterleuchten - Ein Schreibtag für die Seele	Nr.	306
17.04.2023	Yoga für Schwangere	Nr.	1002
17.04.2023	Hatha Yoga	Nr.	1004
18.04.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1009
18.04.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1010
18.04.2023	Hatha Yoga	Nr.	1804
18.04.2023	Hatha Yoga	Nr.	1805
19.04.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1011
19.04.2023	Hatha-Yoga	Nr.	1012
20.04.2023	Hatha Yoga	Nr.	1016
22.04.2023	Das Leben mit einem Baby - Vorbereitungskurs	Nr.	208
25.04.2023	Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung	Nr.	104
27.04.2023	BabySteps@Maxis (7-12 Monate)	Nr.	212
27.04.2023	BabySteps@Minis (2-6 Monate)	Nr.	213

## **Mai 2023**

05.05.2023	Astrologie - die Sternenlehre	Nr.	203
05.05.2023	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr.	307
06.05.2023	ATME DICH FREI - Ein Frühlingsspaziergang	Nr.	1019
06.05.2023	Beikost-Infoabend	Nr.	209
10.05.2023	Wild vegetarisch	Nr.	1024
31.05.2023	Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera	Nr.	505

## **Juni 2023**

02.06.2023	Entspannungs-Engel-Abend	Nr.	204
09.06.2023	Mentales Stressmanagement durch gesteigerte Resilienz	Nr.	308
12.06.2023	Jedes Wort wirkt	Nr.	205
13.06.2023	Erben und Vererben	Nr.	103
23.06.2023	Auf der Suche nach einem Glauben, der mir zu leben hilft	Nr.	309

## **Juli 2023**

06.07.2023	Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen	Nr.	310
07.07.2023	Stress bewältigen - Finde deinen Weg	Nr.	311

## **Vorschau 2. Halbjahr**

14.08.2023	Achtsamkeit als Lebenshaltung	Nr.	312
26.08.2023	Als Paar unterwegs	Nr.	313
29.09.2023	Pilgertag mit Feldenkrais	Nr.	314
06.10.2023	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Nr.	315
09.10.2023	Plötzlich öffnet sich eine Tür	Nr.	316
03.11.2023	Herz Qi Gong - Wochenende	Nr.	317
10.11.2023	Bogenschießen in der Tradition des Zen	Nr.	318
02.12.2023	DURCHATMEN IM ADVENT	Nr.	319
10.12.2023	Stell dir vor, es geht dir gut	Nr.	320

## 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  
Gebühr: 8,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt mein Haus, wer mein Geld, wer meinen Schmuck? Wer soll sich um die Grabpflege einmal kümmern? Oder soll ich schon jetzt etwas verschenken?

Oft gestellte Fragen, häufig verdrängt. Es ist keine Frage des Alters, die Erbschaft zu regeln. Auch junge Menschen oder Familien sorgen für den Fall vor, dass ihnen etwas zustößt. Für den Fall, dass Sie Ihre Erbfolge nicht durch ein Testament bestimmt haben, tritt die gesetzliche Erbfolge ein, die nicht ganz einfach ist und auch zu manchen Überraschungen führen kann.

In dieser Veranstaltung wird Ihnen das gesetzliche Erbrecht erläutert und ebenfalls näher gebracht, wie Sie Ihre Erbfolge durch ein Testament oder einen Erbvertrag auf Ihre Verhältnisse maßgeschneidert regeln können. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass einige Personen Pflichtteilsrechte haben, wodurch Ihre Gestaltungsfreiheit eingeschränkt wird, was in dieser Veranstaltung ebenfalls erläutert wird.

Ebenfalls angesprochen wird die Situation, nachdem der Erbfall eingetreten ist. In dieser Situation müssen die nahen Angehörigen und Erben nämlich trotz aller Trauer in kürzester Zeit wichtige Entscheidungen treffen. So kommt es vor, dass mehrere Erben eine Erbengemeinschaft bilden. In anderen Fällen ist ein Erbschein erforderlich. Diese Veranstaltung soll Ihnen das Erbrecht näherbringen und Ihnen erläutern, wie Sie Ihre Erbfolge selbst gestalten können.

### 102

Beginn: Dienstag, 07.03.2023  
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr

### 103

Beginn: Dienstag, 13.06.2023  
Zeit: Di., 19:00 - 21:15 Uhr

***Schade übrigens...***

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

***Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!***

## 104      **Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung**

Leitung:    Ulrich Kettler, Rechtsanwalt & Notar  
Beginn:    Dienstag, 25.04.2023  
Zeit:       Di., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr:    8,00 €  
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

**Pfarrer Albert Lütkebohmert**

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

**Pastor Abraham Parappallil**

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

**Pfarrer Thorsten Weßling**

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

**Kaplan Christoph Hendrix**

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

**Diakon Karl-F. Behl**

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

**Florian Rolfes**

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

**Nicole Reinke**

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

**Josef Peters**

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



### **Zum guten Hirten**

Evangelische Kirche Damme

Schützenstraße 4

49401 Damme

[kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de](mailto:kirchenbuero.damme@kirche-oldenburg.de)

### Pastor **Uwe Böning**

Weizenkamp 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 90564

[pastor@uwe-boening.de](mailto: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](mailto: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:  
Zeit:  
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 Kraftquelle Resilienz in Zeiten der Trauer - Tagesseminar -**

Leitung: Sandra Kötter, Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin (BVT)  
Beginn: Mittwoch, 08.03.2023  
Zeit: Mi., 09:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 125,00 € zzgl. 19,50 € Verpflegungspauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Es gibt sie, die kleinen farbigen Momente, auch an rabenschwarzen Tagen. Die innere Stärke eines Menschen, Schicksalsschläge zu überwinden, heißt Resilienz. Mit ihr kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In Zeiten der Trauer ist der Blick auf diese Kraft oft eingeschränkt. Besondere Feiertage und die Erwartung anderer erfüllen mit Sorge, Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die gut tun

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

## 203 Astrologie - die Sternenlehre

Leitung: Gabriele Kryszon, ausgebildete Astrologin nach DAV  
Beginn: Freitag, 05.05.2023  
Zeit: Fr., 14:30 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 35,00 € zzgl. 6,50 € Verpflegungspauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

## 204 Entspannungs-Engel-Abend

Leitung: Gabriele Kryszon, ausgebildete Astrologin nach DAV  
Beginn: Freitag, 02.06.2023  
Zeit: Fr., 17:00 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 32,00 € zzgl. Getränkepauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Lass deinen Alltag weit hinter dir!

Atem- und Meditationstechniken sowie Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

Entdecke das "Behütet-Sein" von den Energien der Engel.

Ruhe tanken - Einfach mal alles sein lassen / nur sein!

Genieße einen entspannten Abend begleitet von den Schwingungen der Klangschalen und der Energie der Engel!

**Mitzubringen:** Matte, Decke, Kissen, warme Kleidung.

## 205 Jedes Wort wirkt - (Vortrag) -

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,  
Beginn: Montag, 12.06.2023  
Zeit: Mo., 19:15 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

"Du bist, wie oder was du sprichst!" Ihre Sprache ist ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Ihre Sprache wirkt. Wenn Sie z.B. häufig Wörter wie "müssen" oder "schnell" oder "mal eben" verwenden, werden immer wieder Situationen in Ihr Leben kommen, in denen Sie "schnell" handeln "müssen". Lassen Sie sich von der Sprachimpulsgeberin Dorit Sabine Beutel für Ihre Sprache sensibilisieren.

**Mitzubringen:** Schreibutensilien

# 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!



**206**

## **Die Krabbelmäuse**

**Gemeinsame Lernschritte für Kinder von 0-3 Jahren,  
ihren Eltern, Großeltern, Tagesmüttern**

Leitung: Emma Howansky, Tel.: 05491 996687 oder 0151 09351435

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

Ort: ev. Gemeindehaus, Schützenstraße, Damme

Man sollte die Dinge nehmen,  
wie sie kommen.  
Aber man sollte auch dafür sorgen,  
dass die Dinge so kommen,  
wie man sie nehmen möchte.

Curt Goetz

## Das Leben mit einem Baby - Vorbereitungskurs

Leitung: Stephanie Mela, Fachgesundheits- & Kinderkrankenpflegerin,  
Praxisanleitung

Gebühr: 33,00 €, für Paare 58,00 €

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.

**Folgende Materialien sollten mitgebracht werden:** Materialien für Notizen, gr. Handtuch und einen Waschlappen.

### 207

Beginn: Samstag, 18.02.2023 3 mal

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

### 208

Beginn: Samstag, 22.04.2023 3 mal

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

### 209

#### Beikost

#### Erst die Milch ... und dann das Schnitzel?

Leitung: Britta Schraad, Parens-Referentin

Beginn: Samstag, 06.05.2023

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.

## **BabySteps®**

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 immer 8-wöchige Blöcke buchbar. Ein Ausstieg ist zum Ende eines Kursblocks möglich.

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

### **210 BabySteps®Maxis (7-12 Monate)**

Beginn: Donnerstag, 16.02.2023 8 mal  
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

### **211 BabySteps®Minis (2-6 Monate)**

Beginn: Donnerstag, 16.02.2023 8 mal  
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

### **212 BabySteps®Maxis (7-12 Monate)**

Beginn: Donnerstag, 27.04.2023 8 mal  
Zeit: Do., 09:00 - 10:00 Uhr

### **213 BabySteps®Minis (2-6 Monate)**

Beginn: Donnerstag, 27.04.2023 8 mal  
Zeit: Do., 10:15 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €

## 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 und Alleinerziehende aus Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld, die ihr Kind in Kindertagespflege betreuen lassen möchten und Personen, die als Tagesmütter/-väter tätig sind, erhalten hier Beratung und Unterstützung. Ebenso wird die passgenaue Vermittlung qualifizierter Tagesmütter/-väter und Kinderfrauen, die alle eine 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 oder Alleinerziehende, die eine/n Tagesmutter/-vater suchen und mögliche Tagesmütter/-väter aus der Stadt Damme und den Gemeinden Holdorf, Steinfeld und Neuenkirchen-Vörden wenden sich in allen Fragen der Kindertagespflege an

### Netzwerk Kindertagespflege

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

#### Sprechzeiten der Kindertagespflege:

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

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

#### Beratungsgespräche nach Vereinbarung

## 214 Qualifizierung in der Kindertagespflege

- Fortsetzung aus 2022-2 -

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

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



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

## Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

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

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

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

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

Bei kostenpflichtigen Fortbildungen wird die Kursgebühr zusätzlich berechnet.

***Kursanmeldungen ab Mittwoch, 11.01.2023 ab 8:30 Uhr***

### 215-01 Feinfühlig und achtsam Kindern begegnen

Leitung: Helena Ansmann, Heilerziehungspflegerin, Heilpädagogin,  
Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung

Beginn: Donnerstag, 19.01.2023

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

Gebühr: Nur KТПP aus dem Südkreis, kostenlos

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In jeder Begegnung mit Kindern stecken unzählige Beziehungsmomente. Jedes Kind möchte in seiner Individualität wahrgenommen, wertgeschätzt und akzeptiert werden. Für einen guten Beziehungsaufbau aber auch für ein achtsames und wertschätzendes Miteinander, müssen wir die Signale der Kinder wahrnehmen und angemessen darauf reagieren.

In diesem Seminar gehen wir u.a. den Fragen nach: Welche Haltung / Sicht habe ich auf Kinder? Was heißt Feinfühligkeit? Wie reagiere ich angemessen auf die Signale der Kinder? (Modul 9)

## 215-02 Technik des Handpuppenspiels

Leitung: Susanne Dorka, Dipl. Pädagogin  
Beginn: Samstag, 04.02.2023  
Zeit: Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: kostenlos, nur KTPP aus dem Südkreis, zzgl. Skript  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

**Mitzubringen:** Klappmaulpuppe

## 215-03 Geschichten zum Anfassen!

Leitung: Tanja Beßler, Motopädin, Fachkraft für Sprachbildung  
Beginn: Donnerstag, 09.03.2023  
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: kostenlos; nur für KTPP aus dem Südkreis Vechta  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Geschichten und Bilderbücher können täglich im Spiel mit den Kindern eingebracht werden. Sowohl gezielt, mit einer bestimmten Absicht und Zielvorgabe, oder aus Spaß und Freude am lustvollen Spiel mit der Sprache und dem dazugehörigen Spielmaterialien. Zusammen wollen wir heute "Die kleine Raupe Nimmersatt" von Eric Carle zum Leben erwecken. Nach einem kurzen theoretischen Teil, basteln wir diese gemeinsam und können sie am nächsten Tag direkt bei der Arbeit mit den Kleinsten einsetzen. Es wäre schön, wenn Sie eine leere "Pringles" oder ähnliche Dose mitbringen. (Modul 13)

Für die restlichen Materialien werden 2,-€ eingesammelt.



**WEITER mit BILDUNG**

## 215-04 Gemeinsam mit Kindern die Welt der Kinderbücher erobern

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Beginn: Donnerstag, 15.06.2023  
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: kostenlos; nur KTPP aus dem Südkreis  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Verschiedene Formen der Bilderbuchbetrachtungen sollen in den Fokus genommen werden. Wie rege ich die Fantasie der Kinder an? Wie komme ich weg von der Textfixierung hin zur Bildbetrachtung und zum dialogischen Lesen? Besondere Aktionen, wie ein Bilderbuchkino, bilden einen fantasievollen Zauber für die Kinder. Der Umgang mit Impulsen erfordert viel Flexibilität, um auf Kinderäußerungen einzugehen.

All das werden wir in diesem Seminar erforschen. Ganz nach dem Motto: Ich mach mir die Bücherwelt, wie sie mir gefällt." (Modul 12)



©\_Photo by Annie Spratt on Unsplash

## **Fortbildungstreff vor Ort**

Gebühr: kostenlos – Anmeldung erforderlich

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

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

### **216-01 Fortbildungstreff in Steinfeld**

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

Beginn: Dienstag, 21.02.2023

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

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

Ort: Rathaus Steinfeld, Am Rathausplatz 13, Steinfeld

### **216-02 Fortbildungstreff in Damme**

Leitung: Andrea Platen, Dipl. Pädagogin  
Birgit Herzog, Familienbüro der Stadt Damme

Beginn: Mittwoch, 22.02.2023

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

Gebühr: kostenlos - NUR KTPP aus Damme, Holdorf oder in der Stadt/der Gemeinde tätig

Ort: Rathaus Damme, Mühlenstraße 18, Damme

### **216-03 Fortbildungstreff in Neuenkirchen-Vörden**

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

Beginn: Dienstag, 21.02.2023

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

Gebühr: kostenlos - NUR KTPP aus NK-Vörden, Holdorf oder in den Gemeinden tätig

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

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

## **217 Kollegiale Fachberatung**

### **"Guter Rat muss nicht teuer sein..."**

#### **NUR für Kindertagespflegepersonen im Südkreis Vechta**

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

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Termine: Mo. 23.01.2023; Mo. 13.03.2023; Mo. 24.04.2023; Mo. 12.06.2023  
Zeit: jeweils 19:00 - 21:15 Uhr

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

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

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

## **218 Fortbildungstreffen Großtagespflege**

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

Leitung: Claudia Schick, Erzieherin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Beginn: Samstag, 04.03.2023  
Zeit: Sa., 09:00 - 12:00 Uhr  
Gebühr: kostenlos - KTPP aus dem Südkreis Vechta und Dinklage  
Ort: Haus der Begegnung, Holdorfer Str. 4, Neuenkirchen-Vörden

In der Großtagespflege als besonderer Form der Kindertagespflege ergeben sich immer wieder auch besondere Fragestellungen. Ein regelmäßiger Austausch und die Reflexion der täglichen Arbeit unterstützt die professionelle Arbeit in den einzelnen Großtagespflegestellen. Thema: Elterngespräche auf Grundlage von Beobachtungsdokumentationen (Modul 16, 1).

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

## **Aufbauqualifizierung Kindertagespflege**

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

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

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

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

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

Bei kostenpflichtigen Fortbildungen wird die Kursgebühr zusätzlich berechnet.

***Kursanmeldungen im Anmeldezeitraum vom  
05.12. bis 09.12.2022 ab 9:00 Uhr***

### **219-01 Marketing in eigener Sache – Wie kann ich mich präsentieren?**

Leitung: Katharina Jording, Öffentlichkeitsarbeit beim  
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Beginn: Donnerstag, 16.03.2023

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

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Sind Sie als Kindertagespflegeperson ausgebildet und wollen in Sachen "Werbung" aktiv werden?

Was können Sie tun, um auf sich aufmerksam zu machen?

Wie und wo können Sie sich als KTPP präsentieren?

Was soll Eltern und Interessierten vermittelt werden? Wie können neue Kunden gewonnen werden?

Am Fortbildungsabend "Marketing in eigener Sache" wollen wir die Möglichkeiten thematisieren, die "Eigenwerbung" zu optimieren

Gerne können eigene Flyer und bereits entwickelte Werbematerialien der Teilnehmenden mitgebracht werden. (Modul 5)

## **219-02 Wenn Kinder nicht in die Sprache finden**

Leitung: Julia Dschaak, Logopädin, Mitarbeiterin der  
Frühförderung St. Anna, Dinklage  
Beginn: Donnerstag, 27.04.2023  
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Das erste Wort eines Kindes ist ein freudiges Ereignis für die Familie. Doch was ist, wenn das lang ersehnte erste Wort auf sich warten lässt? An diesem Abend geht es um die frühe Sprachentwicklung. Wie verläuft der Spracherwerb? Ist mein Kind ein "Late Talker" oder nur bequem? Wie können wir als Bezugspersonen die sprachliche Entwicklung unterstützen? (Modul 13)

## **219-03 Berufsrolle der Kindertagespflege im Wandel Von der Nachbarschaftshilfe zur qualifizierten Betreuungsform**

Leitung: Helena Ansmann, Heilerziehungspflegerin, Heilpädagogin,  
Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung  
Beginn: Donnerstag, 25.05.2023  
Zeit: Do., 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

In der täglichen Begegnung mit Müttern und Vätern kann es herausfordernd sein, sich im familiennahen Berufssetting in der Rolle als Kindertagespflegeperson zu positionieren. Für den fachlichen Austausch mit Eltern ist Abgrenzung wichtig. Eine professionelle Beziehung zu allen Beteiligten aufzubauen, bedeutet u.a. auch, sich seiner eigenen pädagogische Haltung bewusst zu werden und diese regelmäßig zu reflektieren.

Für eine gelingende Zusammenarbeit braucht es neben einem wertschätzenden und respektvollen Umgang ebenso Offenheit und Transparenz der eigenen Arbeit bzw. der Konzeption. (Modul 3)

Inhalte des Seminars sind u.a.:

- Die professionelle Rolle in der Kindertagespflege, Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung
- Eltern auf Augenhöhe begegnen
- Transparent machen der pädagogischen Arbeit / Sichtbar machen des Konzeptes

## **219-04 Ohne Sprache geht es nicht! – Kinder im Alltag der Kindertagespflege sprachlich fördern und begleiten**

Leitung: Nina Trottnow, M. A. inklusive Pädagogik und Elementarpädagogik  
Beginn: Samstag, 03.06.2023  
Zeit: Sa., 09:30 - 13:45 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

An diesem Abend möchte die Dozentin sich gemeinsam mit den Kindertagespflegepersonen auf den Weg durch die Sprachentwicklung der Kleinsten (0 - 3 Jahre) machen. Sie möchte mit ihnen sowohl Voraussetzungen für den Spracherwerb, als auch Meilensteine in der Sprachentwicklung erarbeiten. Weiterhin wird es um die Unterstützung der Kinder im Alltag gehen, welche Strategien die Kindertagespflegepersonen anwenden können und wie das Umfeld sprachförderlich gestaltet werden kann. (Modul 13)

## **219-05 Begleitende Lerngruppe Aufbauqualifizierung (Südkreis, Dinklage)**

Leitung: Stephanie Egert, Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Kindertagespflege  
Beginn: Di., 07.02.2023; Di., 21.03.2023; Di., 09.05.2023; Di., 20.06.2023  
Zeit: jeweils 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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



©\_by\_birgitH\_pixelio.de

# WOCHENENDKURSE / MEHRTÄGIGE SEMINARE

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

## Campus Kloster Damme

**Benediktstraße 19**

**49401 Damme**

**Tel.: 05491 958-0**

**[www.kloster-damme.de](http://www.kloster-damme.de)**

**[info@kloster-damme.de](mailto:info@kloster-damme.de)**



# KLOSTERSEMINARE

## 301 Kraft für den Alltag - Ein Ermutigungstag

Leitung: Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,  
Psychologischer Lebensberater  
Termin: Sonntag, 19.02.2023, 09:30-17:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 € zzgl. 19,50 € Verpflegungspauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Es wird uns oft viel zugemutet im Leben. Gerade dann brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch. Stärkend und hilfreich ist da oft schon eine kurze "Auszeit", ein Ermutigungstag. Einfach mal für eine Weile den Trott hinter sich lassen und die eigene Sichtweise korrigieren, das vertreibt Trübsinn und erhellt den Blick. Zudem ermöglichen sinnorientierte Anregungen mehr Gelassenheit. Themen sind: Einreden statt Ausreden - Ergründen, was trägt - Wachstum durch Zuversicht - Sinnorientierung im Alltag - Quellen der Achtsamkeit - Stärkende Alltagsimpulse. Herr Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)).

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

**Mitzubringen:** Schreibzeug und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag sowie Isomatte und Nackenrolle zur mediativen Entspannung am Mittag und am Abend ("Die Seele baumeln lassen").

## 302 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Sabine Kieserling, Feldenkraislehrerin, M.A., Dipl. Verw.  
Beginn: Freitag, 03.03.2023, 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 05.03.2023, 14:00 Uhr  
Gebühr: 135,00 € zzgl. 80,50 € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 184,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



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

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

### **303 Berührt vom Klang der Stille** **Einführung in den Weg des Herzensgebetes mit Stephan Hachtmann**

Leitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®  
Beginn: Donnerstag, 09.03.2023, 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 12.03.2023, 13:00 Uhr  
Gebühr: 240,00 € zzgl. 120,- € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 246,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
- Nur vegetarische Verpflegung -  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet eine Tradition, die ein bewährtes Erfahrungswissen mit einer zeitgemäßen Spiritualität kombiniert. Dieser mystische Weg gewinnt zunehmend an Bedeutung in dem spirituellen Aufbruch unserer Zeit und baut Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt ist.

Die alltagsorientierte spirituelle Praxis geschieht einzig und allein mit einem kurzen Satz oder einem Wort, das an den Atem gebunden die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart öffnet. Auf dem Weg des Herzens können Einsichten wachsen, die Klärungs-, Wandlungs- und Heilungsprozesse initiieren und voranbringen.

Gestaltungselemente

In diesem Schweigekurs lernen wir den Übungsweg des Herzensgebetes kennen. Wir werden das stille Sitzen mit einem Wort oder Satz üben. Weitere Elemente sind Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, kurze Impulse und Dialog sowie das Singen spiritueller Lieder.

Einzelgespräche sind auf Wunsch möglich. Für die Vertiefung der Erfahrungen und die Integration in den Alltag hat sich die Führung eines spirituellen Tagebuches bewährt.

### **304 AUFATMEN! Die Kraft des Atems erleben** **Vitaler und bewusster in das Frühjahr starten**

Leitung: Anja Becker, Atempädagogin/therapeutin AFA®,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Termin: Samstag, 11.03.2023, 10:00-15:30 Uhr  
Gebühr: 30,00 € zzgl. 15,- € Verpflegungspauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Endlich aufatmen! Wie die Natur freuen wir uns nach einer langen Winterzeit darauf die ersten Frühlings-Sonnenstrahlen zu genießen und wieder aufzublühen. Den Atem als wohltuende und im gesamten Körper lebendige Bewegung zu erfahren, setzt neue Energien frei. Anhand ganz einfacher Atem- und Bewegungsübungen können wir unseren Atem als natürliche Kraftquelle erleben. In der Art und Weise, wie er sich in uns ausbreitet, uns bewegt und durchschwingt, lässt er uns Vitalität, Freude und Lebendigkeit erfahren. Er hilft uns im "Hier und Jetzt" verankert zu sein. Unseren individuellen Atem-Rhythmus ganz bewusst wahrzunehmen, ist die kraftvollste und zugleich sanfteste Unterstützung, um in den Wandlungen und Anforderungen des Lebens im Fluss und Gleichgewicht zu bleiben.

Starten wir also mit bewusster Atemkraft und mehr Lebensfreude in dieses Frühjahr!

## **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
- Gebühr: 98,00 € Kursgebühr pro Teilnehmer, zzgl. 38,- € 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.

### **305**

Termin: Samstag, 18.03.2023, 10:00-19:00 Uhr

### **313**

Termin: Samstag, 26.08.2023, 10:00-19:00 Uhr



© Claudia und Michael Coers  
[www.yogaforum-osnabrueck.de](http://www.yogaforum-osnabrueck.de)

## 306 Wörterleuchten - Ein Schreibtag für die Seele

Leitung: Lisa F. Oesterheld, Seelsorgerin i.R. und Autorin  
Termin: Samstag, 15.04.2023, 10:00-17:00 Uhr  
Gebühr: 50,00 € zzgl. 21,50 € Verpflegungspauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Schreibend entdecken wir das Leben neu. Im Lauschen auf die Worte, gewinnen wir einen anderen Blick auf die Dinge. Wir kommen zugleich in tieferen Kontakt mit uns selbst. Ein Wort kann dabei zum Sonnenstrahl werden! Das Schreiben in Gemeinschaft, frei von Leistungsdruck, stärkt diesen Prozess.

Elemente des Schreibworkshops sind:

- Impulse zum Schreiben eigener Texte
- Erproben verschiedener Textformen
- Rückmeldungen in der Gruppe
- Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Vorstellen von weiterführender Literatur

### Mitzubringen:

Stift, Schreibblock oder Papier DIN A5 oder DIN A4, Schreibunterlage (Karton oder Klemmbrett), wetterfeste Kleidung

Weitere Infos über die Dozentin finden Sie unter: [www.lisaoesterheld.de](http://www.lisaoesterheld.de)

Schreiben ist Beten

das leise  
über die Blätter  
huschende Kratzen  
des Bleistifts

Vogelschritte auf weißem  
Grund  
los  
frühlingsnah

Lisa F. Oesterheld, aus: *Gottesschimmer*  
Echter Verlag 2016, ©Echter Verlag



## 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. 87,- € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 171,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
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.

### 307

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

### 317

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



© Hans Martin Lorentzen

## 308 Mentales Stressmanagement durch gesteigerte Resilienz

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für Stressbewältigung & Achtsamkeit  
Beginn: Freitag, 09.06.2023, 16:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 11.06.2023, 13:00 Uhr  
Gebühr: 220,00 € zzgl. 57,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 161,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Weitere Infos über die Dozentin finden Sie unter: [www.tinaboll-achtsamkeit.de](http://www.tinaboll-achtsamkeit.de)

Wir alle leben gerade in sehr turbulenten Zeiten. Um so mehr brauchen wir Momente der Stille, der Muße, der Regeneration. Ebenso kann uns eine achtsame Haltung dazu befähigen, herausfordernden Lebensumständen mit einem höheren Maß an Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu begegnen. Sie führt dazu, die eigenen Ressourcen kennenzulernen und zu stärken, um so die Resilienz – die persönliche Widerstandskraft – zu steigern.

### Seminarinhalte:

- Welche Auswirkungen hat Stress und wofür ist er gut?
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker?
- Was ist Achtsamkeit und was hat sie mit Resilienz zu tun?
- Eigene Resilienzfaktoren kennenlernen und als Ressource nutzen.

### Methoden:

Vortrag, Austausch in Zweiergruppen und im Plenum, Einführung in die Meditation, Übung zur bewussten Körperwahrnehmung, Übungen für einen achtsamen Arbeitsalltag und zum Aufbau von Resilienz.

## 309 Auf der Suche nach einem Glauben, der mir zu leben hilft

Leitung: P. Anselm Grün, OSB  
Beginn: Freitag, 23.06.2023, 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 25.06.2023, 13:00 Uhr  
Gebühr: 150,00 € zzgl. 63,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 167,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Viele Menschen tun sich mit dem Glauben schwer. Sie möchten glauben, aber können es nicht. Und sie finden keinen Zugang zu den Formen, in denen die Kirche den Glauben ausdrückt.

Im Vortrag geht es darum, den eigenen Glauben zu entdecken und Formen zu finden, in denen wir ihn zum Ausdruck bringen können. Dabei ist ein Glaube gemeint, der uns hilft, gut zu leben, mit uns selbst, und mit unseren Sorgen und Ängsten gut umzugehen.

## 310 Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen Stille Tage mit dem Herzensgebet mit Stephan Hachtmann

Leitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®  
Beginn: Donnerstag, 06.07.2023, 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 09.07.2023, 13:00 Uhr  
Gebühr: 240,00 € zzgl. 120,- € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 246,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
- *Nur vegetarische Verpflegung* -  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



"In der Stille geschehen die großen Dinge, nicht im Lärm und Aufwand der äußeren Ereignisse, sondern in der Klarheit des inneren Sehens, die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen."  
*(Romano Guardini)*

Viele äußere Ereignisse und innere Erfahrungen, die uns in dieser Zeit herausfordern, bringen uns an die Grenzen unserer Kräfte und Möglichkeiten. Wie eine scheinbar verloren gegangene Dimension sehnen wir uns nach einer neuen Verbindung mit den Lebenskräften, die unser Leben und alle darin erscheinenden Gegensätze nachhaltig und heilsam bergen. Dabei ist es ein Lauschen auf die leisen Kräfte, die das Leben - oft zunächst im Verborgenen - tragen und die uns stärken können.

In diesem geborgenen Raum können wir unsere innere Wahrheit erspüren und wachsen in eine neue Verbundenheit mit uns selber und der uns umgebenden Schöpfung hinein. Die Stille ist der Raum, in dem ich mir selbst und dem Göttlichen begegnen kann.

### **Gestaltungselemente:**

Stilles Sitzen in der Meditation, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, spirituelle Impulse, einfache Rituale und gemeinsames Singen. Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten und beinhaltet einführende Elemente in die Tradition des Herzensgebetes.

**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!**

## 311 Stress bewältigen - Finde deinen Weg

Leitung: Claudia Kipping, Entspannungspädagogin,  
Resilienztrainerin  
Beginn: Freitag, 07.07.2023, 15:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 09.07.2023, 12:30 Uhr  
Gebühr: 190,00 € zzgl. 72,- € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 176,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



In diesem Seminar lernst du, wie Stress entsteht und was deine persönlichen stressauslösenden Faktoren sind. Du erfährst, wie du aktiv deinen Stressreaktionen gegensteuern kannst, z.B. durch gezielte Entspannungsübungen.

Aber welche Entspannungsmethode ist für dich die geeignete? Erlebe ganz praktisch verschiedene Entspannungstechniken und entdecke, welche für dich die richtige Wahl sein kann, um sie mehr zu vertiefen. So wirken sich beispielsweise autogenes Training oder auch Muskelentspannung wohltuend auf den gesamten Körper aus. Soll zusätzlich Bewegung im Programm enthalten sein, kann eine Entspannungstechnik wie Yoga oder Qi Gong die richtige Methode für dich sein. Dieses Seminar soll eine Entdeckungsreise sein, wie du nachhaltig dem Stress vorbeugen kannst.

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

## 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

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

Leitung: Tina Boll, Trainerin u. Coach für  
Stressbewältigung & Achtsamkeit  
Beginn: Montag, 14.08.2023, 09:00 Uhr  
Ende: Freitag, 18.08.2023, 12:45 Uhr  
Gebühr: 370,00 € zzgl. 135,- € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 343,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



– Eine Anreise am Vorabend wird empfohlen! –

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

Jon Kabat-Zinn

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

### Seminarinhalte:

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

### Seminarziele:

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

Weitere Infos über die Dozentin finden Sie unter: [www.tinaboll-achtsamkeit.de](http://www.tinaboll-achtsamkeit.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. 78,50 € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 162,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
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. 57,- € Verpflegungspauschale oder zzgl. ab 161,- € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



Weitere Infos über die Dozentin finden Sie unter: [www.tinaboll-achtsamkeit.de](http://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. 130,50 € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 338,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme



*Weitere Informationen über Frau Coers gibt es unter: [www.yogaforum-osnabrueck.de](http://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. 78,50 € Verpflegungspauschale oder  
zzgl. ab 162,50 € p. Person im EZ inkl. Verpflegung  
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 € zzgl. 6,50 € Verpflegungspauschale  
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. 19,50 € Verpflegungspauschale  
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](http://www.otto-poetter.de)). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für eine 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.



## Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

### Was kann gefördert werden?

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

### Zuschussberechtigte Personen

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

### Antragstellung und Information:

Anette Schlarman, Tel: 04441 8982622

Nadine Bornemann, Tel: 04471 15305

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

### Beratung

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

### Kontakt:

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

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



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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

# Berufliche Weiterbildung / EDV

## **501 Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm EXCEL**

Leitung: Mechtild Braje  
Beginn: Montag, 27.02.2023 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.

# Digitale Fotopraxis

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

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie

Beginn: Mittwoch, 01.03.2023 2 mal

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

Gebühr: 68,00 €

Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

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

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

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

Termine: Mittwoch 01.03.2023, 18:30 - 21:00 Uhr  
Samstag 04.03.2023, 10:30 - 14:45 Uhr

## 505 **Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera** **Fotokurs für Fortgeschrittene**

Leitung: Gundolf Renze, Marketing, Webdesign & Fotografie  
Beginn: Mittwoch, 31.05.2023 2 mal  
Zeit: Mi., 18:30 - 21:00 Uhr,  
Sa., 10:00 - 14:15 Uhr  
Gebühr: 68,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

### **Voraussetzungen:**

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

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

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

Termine: Mittwoch 31.05.2023, 18:30 - 21:00 Uhr  
Samstag: 03.06.2023, 10:00 - 14:15 Uhr

# Sprachen

## 701 Englisch für Anfänger

Leitung: Amanda-Manuela Otoo  
Beginn: Dienstag, 17.01.2023 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 zu formulieren.

## 702 Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Amanda-Manuela Otoo  
Beginn: Dienstag, 17.01.2023 10 mal  
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

## 703 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Angela Reimer, Studienassessorin, Lehramt Sek. I/II  
Beginn: Donnerstag, 02.02.2023 6 mal  
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 42,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

## Kreatives Gestalten

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

Leitung: Katja Schwarz-Vukovic, Immobilienmaklerin und Feng Shui Expertin  
Beginn: Freitag, 17.03.2023  
Zeit: Fr., 14:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 99,00 € zzgl. 6,50 € Verpflegungspauschale  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

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

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

# GESUND UND FIT

Bei Gesundheitskursen besteht

## **die Möglichkeit der Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen.**

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

## **Yoga für Schwangere**

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin

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.

### **1001**

Beginn: Montag, 09.01.2023 10 mal

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

### **1002**

Beginn: Montag, 17.04.2023 10 mal

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

## Hatha Yoga

Leitung: Mary Joy Harvest, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
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.

### 1003

Beginn: Montag, 09.01.2023 10 mal  
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

### 1004

Beginn: Montag, 17.04.2023 10 mal  
Zeit: Mo., 18:30 - 20:00 Uhr

## 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.

### 1005

Beginn: Dienstag, 24.01.2023 8 mal  
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 80,00 €

### 1006

Beginn: Dienstag, 24.01.2023 8 mal  
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 80,00 €

### 1007

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023 8 mal  
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 80,00 €

### 1008

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023 8 mal  
Zeit: Mi., 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 80,00 €

## 1009

Beginn: Dienstag, 18.04.2023 10 mal  
Zeit: Di., 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 100,00 €

## 1010

Beginn: Dienstag, 18.04.2023 10 mal  
Zeit: Di., 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 100,00 €

## 1011

Beginn: Mittwoch, 19.04.2023 10 mal  
Zeit: Mi., 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 100,00 €

## 1012

Beginn: Mittwoch, 19.04.2023 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, 11.01.2023 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.

## 1013

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

## 1014

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

## Hatha Yoga

Leitung: Monika Weber-Goosmann, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin  
Gebühr: 120,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

### 1015

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023 12 mal  
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr

### 1016

Beginn: Donnerstag, 20.04.2023 12 mal  
Zeit: Do., 19:00 - 20:30 Uhr

### 1017 Autogenes Training

Leitung: Claudia Kipping, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin  
Beginn: Dienstag, 28.02.2023 9 mal  
Zeit: Di., 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.

Termine: 28.02., 14.03., 21.03., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05.2023

## 1018 Progressive Muskel Relaxion (PMR)

Leitung: Claudia Kipping, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin  
Beginn: Dienstag, 28.02.2023 8 mal  
Zeit: Di., 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.

## 1019 ATME DICH FREI - Ein Frühlingsspaziergang mit Atem-Übungen durch die erwachende Natur

Leitung: Anja Becker, Atempädagogin/therapeutin AFA®,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Beginn: Samstag, 06.05.2023  
Zeit: Sa., 14:00 - 16:15 Uhr  
Gebühr: 16,00 €  
Ort: Campus Kloster Damme, Parkplatz, Benediktstr. 19, Damme

Frühlingserwachen liegt in der Luft! Überall blüht die Natur auf. Endlich durchatmen! Genau die richtige Zeit für einen erfrischenden Atem-Spaziergang, der zugleich entschleunigt! Breathwalk nennt sich diese Art des Spazierengehens. Zentrales Thema ist die bewusste Atem-Wahrnehmung, die mit Hilfe von leichten Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur geschult wird. Das stärkt nicht nur die Atemwege! Eine gute Haltung während des Atemspaziergangs lockert Verspannungen und unterstützt Selbstregulationsprozesse. Darüber hinaus ist besonders Waldluft reich an Sauerstoff. Ein Spaziergang im Wald lässt Stress-Hormone sinken und stärkt das Immunsystem.



**.... 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.

### **1020**

Beginn: Dienstag, 10.01.2023 10 mal  
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

### **1021**

Beginn: Dienstag, 28.03.2023 10 mal  
Zeit: Di., 19:00 - 20:30 Uhr

### **1022 Hilfe mein Kind ist krank - Erste Maßnahmen**

Leitung: Stephanie Mela, Fachgesundheits- & Kinderkrankenpflegerin,  
Praxisanleitung  
Beginn: Donnerstag, 23.02.2023  
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:

- Fieber
- Atemwegsinfekte
- MagenDarm-Infekte

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

**Mitzubringen:** Materialien für Notizen.

## 1023 **Endlich Wohlfühlgewicht** **Mit Resilienz und Selbstcoaching zu deinem neuen Lifestyle**

Leitung: Claudia Kipping, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin  
Beginn: Mittwoch, 15.03.2023 10 mal  
Zeit: Mi., 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 330,00 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

Du weißt eigentlich genau wie du dich ernähren solltest, aber nach einiger Zeit fällst du immer wieder in alte Muster zurück und die guten Vorsätze sind dahin? Dann machst du die nächste Diät... und die nächste... und die nächste.

Warum passiert das immer wieder??? Weil abnehmen im Kopf beginnt!

Wenn du dein Essverhalten und deine Gewohnheiten grundsätzlich verändern möchtest, dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

- Du lernst dich anzunehmen und ein entspanntes Verhältnis zu dir und deinem Körper aufzubauen.
- Du lernst intuitiv zu essen und dir zu vertrauen.
- Du erfährst, warum emotionales Essen so bedeutsam ist.
- Du erkennst die Macht des Unterbewussten.
- Du entlarvst deine sabotierenden Glaubenssätze und Überzeugungen und änderst sie.
- Du entwickelst deine Ziele hinter dem Ziel, damit du motiviert durchstarten kannst.
- Du wirst deinen individuellen neuen Lifestyle-Plan entwickeln, der dich dauerhaft zu deinem Wohlfühlgewicht und vor allem zu deinem WOHLFÜHL-ICH führt.

## 1024 **Wild vegetarisch**

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,  
Beginn: Mittwoch, 10.05.2023  
Zeit: Mi., 18:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 25,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage, vor Ort zu entrichten  
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17

Wildkräuter lassen sich hervorragend, besonders im Frühling, in der regionalen Küche verwenden - vegetarisch und auch sonst. Worin unterscheiden sich Spinat und Brennnessel? Erfahren Sie Neues zu den regionalen Küchen- und Wildkräutern mit ihrer hohen Nährstoffdichte. Die Dozentin gibt Tipps zu Ernte, zum Umgang mit Kräutern und sinnvollen Mahlzeitengestaltung.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach, lecker und schnell Sie vegetarische Gerichte wild zubereiten können. An diesem Abend werden Sie z.B. Wildkräutersalat, Polenta mit Wildkräutersoße, Linsensalat mit Kräutern, Wildkräuter-Lassagne kennen- und vielleicht lieben lernen.

**Mitzubringen:** Behälter für Reste, Schreibutensilien

Vor Ort ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

## **1025 Die 3 flüssigen Säulen für mehr Vitalität & Leistungskraft (Vortrag)**

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,  
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023  
Zeit: Mi., 19:15 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 12,50 €  
Ort: Bildungswerk, Benediktstr. 19, Damme

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

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

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

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

## **1026 Hülsenfrüchte - unscheinbare Kraftpakete**

Leitung: Dorit Sabine Beutel, Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin,  
Beginn: Mittwoch, 15.03.2023  
Zeit: Mi., 18:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 25,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage, vor Ort zu entrichten  
Ort: Hauptschule Damme, Schützenstr. 17

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

Vor Ort ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

# FRAUENKREISE

## **1101    Arbeitskreis "Frauen miteinander"**

**Leitung: Hanna Osterhues, Dalinghausen 16, Telefon: 7960**

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

## **1102    Handarbeitstreff**

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

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

**- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -**

## **1103    Freu(n)de gewinnen durch das gemeinsame Spielen**

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

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

## **1104    Frauentreff**

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

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

# **Rat und Tat**

## **Seniorenbüro Stadt Damme**

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

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

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

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

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

### Ehrenamtlicher Sprecher:

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

### Kontakt über die Stadtverwaltung:

Tel.: 05491 662-0

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

**Bitte sprechen Sie uns an!**

# SENIORENVERANSTALTUNGEN

## 1201 Tanzen macht Spaß

Leitung: Lilija Possenriede, Tanzleiterin  
Beginn: Montag, 09.01.2023 13 mal  
Zeit: Mo., 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 40,00 € Jahresbeitrag  
Ort: Grundschule Damme, Grüner Weg 3

Hier eine kurzgefaßte Definition:

Seniorentanz ist ...

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

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

## Senioren­gemeinschaft St. Viktor

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

**1202    Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1203    Senioren­kreis zu religiösen Fragen**

**1204    Arbeitskreis Senioren**

## Senioren­gemeinschaft Osterfeine

- in Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

**1205    Senioren­kreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1206    Senioren­kreis zu religiösen Fragen**

**1207    Arbeitskreis Senioren**

## Evangelischer Mittwochstreff

- in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde -

Leitung: Pastorin Wiebke Range, Tel.: 05491 906690

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

**1208    ev. Mittwochstreff zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1209    ev. Mittwochstreff zu religiösen Fragen**

**1210    ev. Mittwochstreff Senioren**

# VERANSTALTUNGEN IN HOLDORF

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

## Elternabende zur Vorbereitung auf die Erstkommunion

### 1601

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

### 1602

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

## Krabbelgruppe

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

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

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

### 1603 Kinder unter 8 Monate

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

### 1604 Kinder über 8 Monate

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

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



**Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0**  
**E-Mail: [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://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](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://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](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://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

Gebühr: 100,00 €

Ort: Pfarrheim Neuenkirchen, Nurrepfad 1

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

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

## **1802**

Beginn: Dienstag, 10.01.2023 10 mal

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

## **1803**

Beginn: Dienstag, 10.01.2023 10 mal

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

## **1804**

Beginn: Dienstag, 18.04.2023 10 mal

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

## **1805**

Beginn: Dienstag, 18.04.2023 10 mal

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

# Senioren­gemeinschaft St. Bonifatius Neuenkirchen

- In Zusammenarbeit mit der Kath. Kirchengemeinde -

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

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

**Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen.**

**1806    Seniorenkreis zu gesellschaftspolitischen Fragen**

**1807    Seniorenkreis zu religiösen Fragen**

**1808    Arbeitskreis Senioren**

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



**Benediktstr. 19, 49401 Damme, Tel. 05491 90639-0**  
**E-Mail: [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)**  
**Internet: [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)**