Katholische Erwachsenenbildung

Kath. Bildungswerk Friesoythe e. V.

PROGRAMM 2020

Bildungswerk Friesoythe e. V.

Wissen für's Leben

Baustein III Dezember 2018

Baustein III Februar 2019

Baustein III Juni 2019

Ausbildung der Ausbilder Februar 2019

Ausbildung der Ausbilder Juni 2019

Ausbildung der Ausbilder Oktober 2019

Liebe Leserin, lieber Leser,

am 04. Oktober 1960 kamen in Friesoythe 20 Bürger zusammen, um das Katholische Bildungswerk Friesoythe zu gründen. Diese konfessionell gebundene und für alle Interessenten offene Bildungseinrichtung wird somit demnächst 60 Jahre alt.

Die zurückliegenden Jahrzehnte sind eine Erfolgsgeschichte. Wurden im Gründungsjahr 15 Vorträge und „Arbeitsgemeinschaften“ angeboten, so sind es heute ca. 300 Wahlmöglichkeiten für alle Generationen in Friesoythe und Umgebung. Seit 1960 wurden über eine halbe Millionen Unterrichtsstunden zu den verschiedensten Themenfeldern geleistet.

Ermöglicht wurde dies durch eine großartige Gemeinschaftsleistung. Viele Personen haben sich als Referentinnen/Referenten, hauptberuflich oder ehrenamtlich für die Erwachsenenbildung unseres gemeinnützigen Vereins engagiert. Sie alle setzten sich für eine Aufgabe ein, bei der sich die Sinnfrage nicht stellt. Im Gegenteil: Bildung bereichert den Einzelnen, die Gesellschaft und Wirtschaft. Bildungsinteressen kann man sein ganzes Leben lang nachgehen, Bildung bleibt und rollt nicht weg wie Geld. Deshalb ist es mir ein Anliegen, allen, die für die Erwachsenenbildung in Friesoythe tätig waren und sind, an dieser Stelle ganz herzlich zu danken.

Liebe Leserin, lieber Leser! Die positive Entwicklung des Friesoyther Bildungswerks ist für uns Ansporn, Ihnen auch weiterhin moderne und breit gefächerte Angebote zu unterbreiten, die informieren, anregen, unterhalten und Begegnungen mit Gleichgesinnten ermöglichen. Kurzum: die einen sinnvollen Umgang mit Zeit darstellen. Sie sind somit herzlich eingeladen, aus dem vorliegenden Programmheft das für Sie passende Angebot auszuwählen. Das Team um KBW-Geschäftsstellenleiterin Nicola Fuhler und die Dozentinnen/Dozenten freuen sich auf Ihr Kommen!

Es grüßt Sie im Namen des Vorstandes!

Dr. Georg Pancratz
Erster Vorsitzender

KEB-Geschäftsstelle Friesoythe

Katholisches Bildungswerk Friesoythe e.V.
Lange Straße 1a
26169 Friesoythe

Tel.: 0 44 91/93 30-0 (Zentrale/Anmeldung)
Fax: 0 44 91/93 30-14

E-Mail: verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de
Internet: www.bildungswerk-friesoythe.de

Bankverbindung Kath. Bildungswerk:
Volksbank Friesoythe
BLZ: 280 618 22
Konto: 1 802 602 800
IBAN: DE49 2806 1822 1802 6028 00
BIC: GENODEF1EDE

Kindeswohlgefährdung und Schutzauftrag:
Die Katholische Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V. nimmt ihre Verantwortung sehr ernst. Alle eingesetzten Dozentinnen und Dozenten, die Kursarbeit mit Kindern und Jugendlichen ohne Anwesenheit der Erziehungsberechtigten durchführen, haben dem KBW Friesoythe ein „Erweitertes Führungszeugnis“ vorgelegt.

Das **Katholische Bildungswerk Friesoythe e.V.** wurde im Herbst 1960 gegründet. Es bezweckt die Förderung der Bildungsarbeit in Friesoythe und Umgebung. Das Katholische Bildungswerk Friesoythe e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Katholische Erwachsenenbildung im Offizialatsbezirk Oldenburg und Mitglied der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Lande Niedersachsen und somit nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG) als Erwachsenenbildungsträger anerkannt. Das Katholische Bildungswerk Friesoythe e.V. ist seit September 2018 nach DIN EN ISO 9001:2015 rezertifiziert und hat seit September 2018 die Trägerzulassung nach AZAV.

Dem Vorstand gehören an:

Erster Vorsitzender:

Dr. Georg Pancratz, Oberstudiendirektor a. D.
Neuenkampsweg 3
26169 Friesoythe

Stellv. Vorsitzender:

Bernd Wichmann, Rechtsanwalt

Weitere Mitglieder:

Michael Borth, Dechant
Marie-Theres Lanfer, Dipl-Ing., Architektin

Wir sind für Sie da:

Nicola Fuhler
Geschäftsführerin
Tel.: 04491-9330-10
Mail: n.fuhler@bildungswerk-friesoythe.de

Birgit Walker
Päd. Mitarbeiterin
Tel.: 04491-9330-16
Mail: b.walker@bildungswerk-friesoythe.de

Barbara Hardenberg
Verwaltung
Tel.: 04491-9330-0
Mail: verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de

Jessica Stark
Verwaltung
Tel.: 04491-9330-11
Mail: verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de

Ulla Hilgefort
Päd. Mitarbeiterin
Tel.: 04491-9330-0
Mail: u.hilgefort@bildungswerk-friesoythe.de

Hannelore Dau
VHS Verwaltung
Tel.: 04491-9330-17
Mail: dau@vhs-cloppenburg.de

Ulla Alscher
Koordinatorin Meisterkurse
Tel.: 04491-9330-0
Mail: u.lindemann@bildungswerk-friesoythe.de

Nona Werner
Mitarbeiterin im Bundes-
freiwilligendienst
Tel.: 04491-9330-13
Mail: n.werner@bildungswerk-friesoythe.de

Irina Stelle
Raumpflegerin

„Jeder der aufhört zu lernen, ist alt,
mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.
Jeder, der weiterlernt, ist jung,
mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein."
Henry Ford

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:	9:00 Uhr - 13:00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag:	14:00 Uhr - 16:30 Uhr
Freitag:	9:00 Uhr - 12:00 Uhr

mittwochnachmittags geschlossen, Termine nach Vereinbarung möglich

Zur KEB-Geschäftsstelle Friesoythe gehören:

Kath. Bildungswerk Barßel
Lange Straße 38
26676 Barßel
Tel.: 04499 922696
www.bildungswerk-barssel.de

Kath. Bildungswerk Garrel
Sager Straße 18
49681 Garrel
Tel.: 04474 7260
www.bildungswerk-garrel.de

Bildungswerk Saterland e. V.
Marktstraße 1
26683 Ramsloh
Tel.: 04498 707730
www.bildungswerk-saterland.de

Kontaktstelle für Eltern-Kind-Gruppen
Bildungswerk, Lange Str. 1a,
26169 Friesoythe
Päd. Leitung: Birgit Walker
Tel.: 04491 933016

Weitere Bildungseinrichtungen, mit denen wir eng zusammenarbeiten:

KEB-Geschäftsstelle Cloppenburg
Graf-Stauffenberg-Straße 1-5
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 91080

Kath. Bildungswerk Löningen
Gelbrink 4
49624 Löningen
Tel.: 05432 92277

Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg
Altes Stadttor 16
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 94690
Fax: 04471 946930

Außenstellen und Kontaktadressen des Kath. Bildungswerkes e. V.:

Altenoythe
Maria Wessels, 04491 921200

Bösel
Monika Pille, 04494 1094

Gehlenberg/Neuvrees
Bärbel Schrand, 04493 919593

Neuscharrel
Elisabeth Fuhler, 04493 531

Petersdorf
Agnes Weths, 04494 8286

Thüle
Susanne Blazejak, 04495 921307

Kampe
Alexandra Hermes, 04497 926415

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Anmeldung:
Anmeldungen sind telefonisch, persönlich, schriftlich, per Fax oder E-Mail möglich. Anmeldungen sind immer verbindlich. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an. Anschließende Nichtteilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von der Zahlung der Gebühr. Bitte melden Sie sich auch für später beginnende Veranstaltungen möglichst frühzeitig an. Aus Kostengründen erhalten Sie in der Regel keine Anmeldebestätigung!

Abmeldung:
Eine Abmeldung ist, bis auf wenige Ausnahmen, bis sieben Tage vor Kursbeginn möglich. Danach ist im Regelfall die gesamte Kursgebühr fällig. Die Kursleiter sind nicht berechtigt Abmeldungen entgegenzunehmen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlung der vollen Kursgebühr.

Gebühren:
Die Kursgebühr wird vor Kursbeginn fällig. Die Bezahlung der Gebühr erfolgt per: SEPA-Lastschrift, Überweisung oder Barzahlung in der Geschäftsstelle. Sofern der Teilnehmer einer Lastschrift zugestimmt hat, erfolgt der Einzug sieben Tage vor Kursbeginn. Fällt dieser nicht auf einen Bankarbeitstag, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag. In begründeten Fällen kann die Teilnahmegebühr ermäßigt werden. Auf Nachfrage gewährt das Bildungswerk Friesoythe Familienrabatt. Die TN-Gebühren der Gesundheitskurse werden u. U. von den Krankenkassen erstattet bzw. bezuschusst. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Haftung:
Das Bildungswerk Friesoythe e.V. kann für Verluste oder Diebstahl sowie Unfälle keinerlei Haftung übernehmen. Sollten kurzfristig Programmänderungen auftreten, so bitten wir um Ihr Verständnis. Abweichungen und Ergänzungen in unserem Bildungsprogramm werden in der Tagespresse angekündigt.
Unsere Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn mindestens sieben Personen teilnehmen. Schwächer besetzte Kurse werden lediglich in Ausnahmefällen durchgeführt. Dann erhöht sich gegebenenfalls die Kursgebühr.

Datenschutz:
Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke genutzt. Speicherung der Daten in passwortgeschützten Programmen. Einsicht nur durch befugte Personen und im Zuge gesetzlicher Überprüfungen. Auf Wunsch werden die Daten gelöscht.
Grundsätzlich können Sie unsere Web-Seiten besuchen, ohne persönliche Daten zu hinterlassen. In einigen Fällen benötigen wir aber Informationen von Ihnen:

- bei der Anmeldung zu einem Kurs,
- bei der Erteilung eines Lastschriftauftrages,
- wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Die im Rahmen der Registrierung als Teilnehmer erfolgende Übermittlung personenbezogener Daten an uns wird durch moderne Verschlüsselungstechniken geschützt. Wir setzen die vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) empfohlene SSL-Verschlüsselung (Secure Socket Layer) ein, welche zu den sichersten und gebräuchlichsten Verfahren im Internet gehört: Das SSL-Verfahren schützt alle Daten, die unsere Kunden über das Internet an den Server unseres Unternehmens senden. Hierbei gewährt SSL dreifachen Schutz: Die Eingaben werden verschlüsselt übermittelt, das Formular wird nur an den Server übermittelt, von dem es stammt, und die Daten werden auf Vollständigkeit und Unverändertheit geprüft.

60 Jahre Katholisches Bildungswerk Friesoythe e. V. und damit sechzig Jahre Erwachsenenbildung in Friesoythe, sind ein guter Grund für eine besondere Veranstaltung im Programmheft 2020:

Deutschland verdummt – Wie das Bildungssystem die Zukunft unserer Kinder verbaut

Bildung in Deutschland: „Eine Katastrophe! Kinder und Gesellschaft nehmen Schaden!“

In seinem neuen Buch redet Bestsellerautor Michael Winterhoff Klartext, zeigt anhand vieler Beispiele aus seiner langjährigen Praxis als Kinder- und Jugendpsychiater, aber auch aus zahlreichen Rückmeldungen zu seinen Büchern und Vorträgen, was heute in Kitas und Schulen falsch läuft – so falsch, dass in seinen Augen die Zukunft unserer Gesellschaft gefährdet ist.
Leidtragende sind für ihn die Kinder, die man quasi sich selbst überlässt. Winterhoff verharrt nicht bei der Bestandsaufnahme und Analyse, er zeigt konkrete Lösungen und Maßnahmen auf und fordert unter anderen eine groß angelegte Bildungsoffensive: „Weg von Kompetenzorientierung und den unfreiwillig zu Lernbegleitern degradierten Lehrern, hin zu echter Bildung und Pädagogen, die den Kindern wieder ein Gegenüber sein dürfen“. Denn nur die Orientierung an Bezugspersonen ermöglicht die Entwicklung von emotionaler und sozialer Psyche.

Termin: Donnerstag 12. November 2020, 19:00 Uhr
Ort: Forum am Hansaplatz, Hansaplatz 11, Friesoythe
Gebühr: Abendkasse 22,00 €, im Vorverkauf 18,00 €

Dr. med. Michael Winterhoff, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapie in Bonn. In seinen bisherigen sehr erfolgreichen Büchern analysiert er gesellschaftliche Entwicklungen mit Schwerpunkt auf den gravierenden Folgen veränderter Eltern-Kind-Beziehungen für die psychische Reifeentwicklung junger Menschen und bietet Wege aus diesen Beziehungsstörungen an. Winterhoff lebt und arbeitet in Bonn.

INHALTSVERZEICHNIS

Gesellschaft und Politik ..... S. 10
Vorträge und Seminare ..... S. 11
Theologie ..... S. 17
„Letzte Hilfe“-Seminare ..... S. 18
Gesprächskreise ..... S. 19
Rechtschreibwerkstatt ..... S. 20

Pädagogik ..... S. 21
Vorträge und Seminare ..... S. 22
Berufliche Bildung ..... S. 26
Erzieher/-innenfortbildung ..... S. 27
Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Caritas-Verein Altenoythe e.V. ..... S. 29
Spielkreise ..... S. 31
PARENS®-Kurse ..... S. 31
Eltern-Kind-Gruppen ..... S. 33

Berufliche Bildung ..... S. 36
Vorträge und Seminare ..... S. 37
Buchführung ..... S. 40
Meistervorbereitungslehrgänge ..... S. 40

Pflege und Begleitung ..... S. 44
Berufliche Bildung ..... S. 45
Vorträge und Seminare ..... S. 46
Hospizdienst ..... S. 48

Musik und Kreativität ..... S. 52
Musizieren ..... S. 53
Nähen, Stricken und Häkeln ..... S. 54
Mal- und Bastelkurse ..... S. 55
Fotografie ..... S. 56
Handarbeitskreise ..... S. 57
Doppelkopf ..... S. 57

EDV ..... S. 58
Vorträge und Seminare ..... S. 59
Berufliche Bildung ..... S. 60
Tastschreiben ..... S. 61
Tablet und Smartphone ..... S. 61

Gesundes Leben ..... S. 62
Vorträge und Seminare ..... S. 63
Yoga ..... S. 66
Autogenes Training ..... S. 69
Wirbelsäulengymnastik ..... S. 70
Rückenschule ..... S. 70
Bauchtanz ..... S. 70
Pilates ..... S. 71
Walken ..... S. 71
Zumba Fitness ..... S. 72

Senioren ..... S. 73

VHS Kurse ..... S. 75
Tagespflegepersonen-Fortbildungen ..... S. 76
Seminare für Menschen mit besonderem Förderungsbedarf ..... S. 77
Gesprächskreise ..... S. 77
Sprachen ..... S. 78
Amtlicher Sportbootführerschein ..... S. 80
Ernährungslehre und Kochen ..... S. 80

Terminkalender ..... S. 84
VHS-Terminkalender ..... S. 95
Gemeinsame Akzente setzen! ..... S. 98

Unsere Fördermöglichkeiten finden Sie auf Seite 42/43.

GESELLSCHAFT & POLITIK

Neuro-Linguistisches Programmieren

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) wurzelt tief in der humanistischen Psychologie und ist mittlerweile in vielen Bereichen anwendbar. Mögliche Einsatzfelder sind professionelle Gesprächsführung, wirkungsvolles (Selbst-) Coaching, gehirngerechte Pädagogik.
NLP ist lösungs- und ressourcenorientiert. Eine Grundannahme des NLP besagt: „Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen."
Sie bekommen an diesem Abend einen Einblick in die Strategien erfolgreicher Kommunikation mit sich selbst und mit anderen und damit die Werkzeuge für wirkungsvolles Selbstmanagement und für die Erreichung persönlicher Ziele.

Inhalte:

- Ausgewählte Axiome – Grundannahmen des NLP
- Ziele-Timeline

Termin: Mittwoch, 22.01.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Holger Giest
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0000

Häusliche Notfälle – erkennen und handeln

Dieser Vortrag gibt einen allgemeinen Einblick in die Vorgehensweise bei verschiedenen häuslichen Notfällen, z.B. beim Schlaganfall, Herzinfarkt, bei Verschluckungen oder Allergien.

Termin: Donnerstag, 20.02.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Timo Alberding
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0001

Häusliche Notfälle – erkennen und handeln

Termin: Mittwoch, 04.11.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Timo Alberding
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0002

Chinas „Neue Seidenstraße" – Chancen und Risiken für uns

Mit einem Gesamtinvestitionsvolumen von 1 Billionen US Dollar ist Chinas „Neue Seidenstraße" das größte Infrastrukturprojekt aller Zeiten. Es zielt auf die verbesserte Verbindung Chinas mit dem übrigen Asien, dem Mittleren Osten, Europa, Afrika und sogar Latein Amerika. China erschließt damit neue Export-Märkte, verstärkt seinen internationalen Einfluss und erlangt so seine antike Position als „Reich der Mitte" zurück.
Für Deutschland bieten sich Chancen und Risiken. Die „Neue Seidenstraße" vertieft die Gräben zwischen den westlichen und östlichen Mitgliedstaaten der EU und es ist kein Geheimnis, dass die Stärkung von Demokratie oder gar des christlichen Glaubens nicht zu Chinas Prioritäten zählt.
Andererseits bietet die „Neue Seidenstraße" deutschen Firmen erleichterten Zugang zu Chinas 600 Millionen Konsumenten.
Referent ist der Journalist Jens Kastner. Er hat 20 Jahre in Asien gelebt, die meiste Zeit davon in Taipeh, der Hauptstadt Taiwans. Kastner ist zurzeit Deutschland-Korrespondent für die japanische Wirtschaftszeitung „Nikkei Asian Review".
Die „Neue Seidenstraße" ist ein zentrales Thema seiner journalistischen Arbeit.

Termin: Mittwoch, 26.02.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Jens Kastner
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0003

Dr. Claudia Wiese mit Socke

Erste Hilfe am Hund

Was ist überhaupt ein Notfall und wie verhält man sich dann? Was kann man selber tun, wenn das eigene Tier in einer Notsituation ist?
Diese Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Das Erkennen eines Notfalls und die erste Hilfe in den Situationen, in denen das Tierleben akut gefährdet ist, soll in diesem Kurs nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch erarbeitet werden, sodass zum Schluss jeder einen Schock erkennt, Verbände anlegen kann und auch die Reanimierung und Beatmung beherrscht. Auch kleinere Notfälle wie Fieber, Durchfall, Erbrechen, die gefürchtete Magendrehung oder ein Autounfall werden thematisiert.

Termin: Donnerstag, 12.03.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Dr. Claudia Wiese
Ort: Kleintierzentrum am Stadtpark, Thüler Str. 25
Kurs: F0004

Etikettenschwindel?! – Das Kleingedruckte besser verstehen

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Oldenburg

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser! Wer beim Einkauf von verpackten Lebensmitteln keine böse Überraschung erleben will, sollte schon beim Einkauf gründlich das Etikett studieren. Es könnten nämlich durchaus Zutaten und Zusatzstoffe im Produkt schlummern, mit denen man nicht gerechnet hat. Oder aber, das schöne Bild auf der Packung gaukelt Inhalte vor, die tatsächlich nur in enttäuschend geringen Mengen vorhanden sind. Auch sorgen regionale Bezüge auf Lebensmitteln für Verwirrung bei Verbrauchern. Im Vortrag der Verbraucherzentrale werden die wichtigsten Elemente der Lebensmittelkennzeichnung erklärt. Was muss auf der Verpackung stehen? Wie wird lose Ware gekennzeichnet? Was steckt hinter Siegeln? Was bedeutet der Code auf dem Ei? Wohin kann ich mich bei Beschwerden wenden? An vielen Beispielen wird anschaulich erläutert, wo sich Fallen von Täuschung und Irreführung verbergen können.

Termin: Mittwoch, 18.03.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0005

Umsetzung der Datenschutzverordnung

Am 25. Mai 2018 traten die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), das neue Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie das Kirchliche Datenschutzgesetz (KDG) in Kraft. Diese Gesetze regeln seither den Datenschutz und die Voraussetzungen für den Umgang mit personenbezogenen Daten.
Seit dem Inkrafttreten dieser Gesetze ist einige Zeit vergangen, in der sich die Datenaufsichtsbehörden, die Gerichte, aber auch Vereine und kleine Unternehmen mit den neuen rechtlichen Vorgaben und deren praktischer Umsetzung auseinandersetzen konnten bzw. mussten.
Der Vortrag gibt Vereinen und kleinen Unternehmen einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen und praktische Tipps zu deren Umsetzung. Außerdem zieht der Vortrag Bilanz, was sich bisher getan hat.

Termin: Dienstag, 24.03.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Judith Wübbelmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0006

Byzantinisches Reich – griechisch/christliches Bollwerk gegen den Islam

Über tausend Jahre existierte das byzantinische Reich, Konstantinopel war im Mittelalter mit mehr als einer halben Million mit Abstand die größte Stadt Europas.
Die starken Mauern der Stadt schützten Europa vor östlichen Invasoren. Hier formulierte man die Lehren des Christentums und baute mit der Hagia Sophia die größte Kirche des Mittelalters.
Auf der Gegenseite steht die Vernichtung antiker Bauwerke und Philosophien, Intoleranz gegen Glaubens-Abweichler und ein ewiger Machtkampf im Königspalast.
Die heutigen Griechen sehen sich als Erben der Byzantiner und trauern der Niederlage ihres Reiches gegen die Türken immer noch nach, was bis heute zu erheblichen Spannungen zwischen den beiden NATO-Partnern in der Ägäis führt.

Termin: Mittwoch, 15.04.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Hans-Joachim Schepker
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0007

Zero Waste – ein Leben ohne Müll

Zum Einstieg werden die Teilnehmenden über die Müllwirtschaft und die diversen Problematiken, die aus dem unreflektieren Umgang mit Müll entstehen, informiert. Um der prekären Lage zu entkommen, ist der Zero Waste Lifestyle die naheliegende Schlussfolgerung.
Wie das geht und wie jeder leicht und wirkungsvoll loslegen kann, macht den Hauptteil des Vortrages aus. Warum dieser Lebensstil alles andere als Verzicht bedeutet, sondern ein deutlicher Gewinn an Lebensqualität sein kann, wird spätestens am Ende deutlich, wenn die Vorteile ganz klar aufgelegt werden.

Termin: Donnerstag 22.04.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Olga Witt
Ort: Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Kurs: F0008

Olga Witt
Buchautorin:
Ein Leben ohne Müll – Mein Weg mit Zero Waste

Was ist Life Kinetik?

Bewegung trägt dazu bei, geistige Potentiale optimal auszuschöpfen. Jeder Mensch kann mit Hilfe eines speziellen Bewegungstrainings seine geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Life Kinetik stellt ungewöhnliche nicht alltägliche Übungen vor, die die Synapsenbildung im Gehirn fördern. Dabei kommt es nicht darauf an, Übungen zu automatisieren und zu beherrschen, sondern dem Gehirn durch ver-rückte Übungen immer wieder neue Herausforderungen zu stellen. Der Nutzen: Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

- Kinder werden kreativer
- Schüler werden konzentrierter
- Sportler werden leistungsfähiger
- Berufstätige werden stressresistenter
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen

Termin: Freitag, 28.08.2020, 18:00 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0010

Frauengesundheit – für geflüchtete Frauen

Während Aufklärung in den meisten westlichen Kulturen zur Schulbildung gehört, haben Menschen aus anderen Kulturkreisen oft keinen Zugang zu Informationen über sexuelle Gesundheit. Das gilt besonders für Geflüchtete, in deren Herkunftsländern Sexualkunde oft weder in der Schule noch in Gesellschaft oder Familie einen Platz hat. Die Teilnehmenden erhalten grundlegende Kenntnisse zum Thema Früherkennungsvorsorge, Schwangerschaftsvorsorge, Geschlechtsleben und Sexualerziehung der Kinder in Bezug auf den Schulunterricht. Der Kurs wird von einer arabisch sprechenden Dozentin begleitet.

Termin: Mittwoch, 09.09.2020, 15:00 Uhr
Leitung: Martina Janhsen
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0011

Hektik, Stress, Burnout – Politische und homöopathische Überlegungen zu einem Phänomen der Zeit

Es gibt kaum Berufstätige, die nicht unter Arbeitsdruck in vielfältigen Formen leiden. Auch im privaten Bereich kennen wir Stress durch gesellschaftliche oder familiäre Erwartungen. Um Stressfaktoren zu verringern, müssen sie erkannt werden. Sorgfältiges Nachdenken über die Glaubenssätze im eigenen Leben helfen dabei. Hier geht es von wirtschaftlichen Sachzwängen und psychischen Faktoren bis hin zu naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten.

Termin: Mittwoch, 16.09.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Gerd Schnesche
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0012

Lebendiges Christsein in der digitalen Welt – „Svenni, leg doch mal dein Handy weg ....."

Was hat die Radiocomedy „Wir sind die Freeses" mit der Kirche gemeinsam? Brauchen wir im digitalen Zeitalter noch eine Antenne für den Glauben? Ist die Kirche nicht ein Auslaufmodell? Diese und ähnliche Fragen wird der Abend in Vortrag und Diskussion beleuchten. Als Philosoph und Theologe ist der Referent, Pfarrer Dr. Marc Röbel, davon überzeugt: „Unsere „entzauberte Welt" braucht eine neue Spiritualität der Aufmerksamkeit."

Termin: Donnerstag, 24.09.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Pfarrer Dr. Marc Röbel
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0014

Ein Stück Heimat auf dem Teller? – Wie können regionale Lebensmittel erkannt werden?

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Oldenburg

Bevor Lebensmittel bei uns landen, reisen sie oft um die halbe Welt. Bei einem „Weltmarkt-Mittagessen" mit Kartoffeln aus Ägypten, einem Steak aus Argentinien, Pilzen aus China und einem Nachtisch mit Äpfeln aus Neuseeland kommen schnell mehrere 10.000 Kilometer zusammen. Dabei gibt es viele regionale Lebensmittel, die frisch und schnell bei uns auf dem Tisch landen.

In diesem Vortrag werden wichtige Informationen und Tipps gegeben, um regionale Produkte erkennen zu können. Denn bisher fehlt eine gesetzliche Regelung zur Kennzeichnung der Regionalität.

Termin: Mittwoch, 23.09.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0015

Das osmanische Reich – Vorbild für die neue Türkei?

Die osmanischen Türken herrschten vom Jemen bis zur Donau. Die Pracht und Verschwendungssucht ihrer Sultane war legendär, ihre Hofhaltung gigantisch. Zweimal standen ihre Heere vor Wien. Das Reich gab sich tolerant gegen Andersgläubige, nahm großzügig Flüchtlinge auf, die in Europa wegen ihrer politischen Ansichten oder sexuellen Orientierung verfolgt wurden. Doch das Reich hatte auch seine Schattenseiten: Der Sultan verlangte Loyalität bis zur Selbstaufgabe, Menschenrechte spielten keine Rolle, unbotmäßige Volksgruppen oder aufsässige Kolonialvölker ließ der Sultan ohne Skrupel ausrotten.
Präsident Erdogan möchte gern die Alleinherrschaft wie einst der Sultan und setzt wieder auf die alten Werte: Mehr Religion, absolute Herrschaft und kritikfreie Loyalität. Wird er damit Erfolg haben?

Termin: Mittwoch, 28.10.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Hans-Joachim Schepker
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0017

Ist Altern eine Krankheit? Über den Anti-Aging-Unfug

Eine umfangreiche Wirtschaftsbranche versucht den Menschen zu suggerieren, dass das Älterwerden erfolgreich durch Nahrungsergänzung, kosmetische Chirurgie oder Wellnessanwendungen bekämpft werden kann. An diesem Abend erfahren die Teilnehmenden Interessantes über die vielfältigen kostenlosen Möglichkeiten, die körpereigenen Reparaturmechanismen zu aktivieren.

Termin: Donnerstag, 29.10.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Gerd Schnesche
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0018

Kann man Tierwohl kaufen? Unterschiede der Tierwohllabels

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Oldenburg

Viele Menschen wünschen sich, dass es Nutztieren gut geht. In den Medien, im Supermarkt und in Werbeflyern gibt es eine Vielzahl an Informationen, Logos und Labeln. Doch wer blickt da noch durch? In dem Vortrag wird ein Überlick über die verschiedenen Kennzeichnungen gegeben und aufgeklärt, welche Kriterien dahinter stecken.

Termin: Montag, 02.11.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Bildungswerk, Lange Straße 1a
Kurs: F0019

Dorothee Seelhorst
Verbraucherzentrale Oldenburg

Sterben, Tod und Trauer im Islam

- Welche Bedeutung hat der Tod im Islam?
- Welche Rituale gibt es für die Hinterbliebenen?
- Wie gestaltet sich der Trauergottesdienst und die Beerdigung?

Termin: Mittwoch, 11.11.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Dirk Vulhop
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0021

Aktuelles zur Herzmedizin Vortrag im Rahmen der Herzwoche

In Zusammenarbeit mit der deutschen Herzstiftung

Termin: Dienstag, 17.11.2020, 18:00 Uhr
Gebühr: kostenlos
Leitung: Dr. Alexis Philipp
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0023

Deutsche Herzstiftung

Bösel – Einführung in die Ahnenforschung

Ahnenforschung ist spannend und interessant. Die Beschäftigung mit seinen Vorfahren fasziniert und kann zu einem fesselnden Hobby werden. Doch wie komme ich meinen Ahnen auf die Spur? Woher kommt meine Familie, gibt es noch verwandte Linien die ich nicht kenne? Wo anfangen, wenn man sich das erste Mal mit der Thematik auseinandersetzt?
Diese und weitere Fragen sollen an diesem Abend beantwortet werden. Der Vortrag versteht sich als Hinführung zu weiteren, eigenen Recherchen. Fertige Ahnentafeln oder Stammbäume können dabei nicht geliefert werden, sondern vielmehr soll die Faszination dieses Themas geweckt werden. Dabei kann auch der Austausch mit Gleichgesinnten eine enorme Bereicherung für dieses Hobby sein.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der genaue Veranstaltungort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Anmeldung: Monika Pille, 04494 1094

Termin: Dienstag, 01.12.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Günter Buschenlange
Kurs: F0024

Farbberatung – „Bin ich ein Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp?“

Eine Farbberatung zeigt durch Farbvergleiche einer Vielzahl von Tüchern, wie man mit Hilfe der passenden Farbwahl frischer, jünger und gesünder aussehen kann. Mit dem Ergebnis der Farb-Analyse können alle Teile des Outfits farblich harmonisch aufeinander abgestimmt werden. Ein lichtecht bedruckter Farbenpass mit der jeweiligen Farbgruppe, hilft später die richtigen Teile zu kombinieren. (Kann später im Kurs erworben werden.)
Um eine zutreffende Farbanalyse zu machen, sollten mindestens 4 Wochen vorher die Farbe der Haare, Augenbrauen und Wimpern nicht künstlich verändert worden sein!

Termin: Samstag, 06.06.2020, 11:00 - 15:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Sonja Thieme
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0009

Ihre Kursleiterin:
Sonja Thieme

Bösel – Typberatung – Typgerechtes Make-up, Accessoires, Schmuck u. ä.

„Wie betone ich mein Gesicht vorteilhaft und bekomme dadurch eine positivere Ausstrahlung?“
In diesem Seminar geht es u. a. darum typgerecht das passende Make-up, Frisur, Brille, Schmuck, Ausschnitte, Kragen, Tücher auszuwählen. Kurzum, besprochen und gezeigt wird alles, was das Gesicht umgibt und betont bzw. verändert. Mitzubringen: Schminkspiegel, Brillen, Ketten, Ohrringe, Tücher.

Anmeldung: Monika Pille, 04494 1094

Termin: Mittwoch, 23.09.2020, 18:00 - 22:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Sonja Thieme
Ort: Pfarrheim Petersdorf, Hauptstr. 24
Kurs: F0013

Bösel – Pilzkunde – Pilzwanderung

Allgemeine Pilzkunde:

- Sondierung, d. h. Definition und Artenzugehörigkeit bei gefundenen Pilzen
- Doppelgänger und nahe Verwandte erkennen
- Giftige und ungenießbare Pilze identifizieren
- Konservierung von Speisepilzen

Mitzubringen: festes Schuhwerk, evtl. Regenbekleidung, Korb zum Sammeln
Der Dozent ist Dipl. Wildnis- und Naturführer mit 20-jähriger Erfahrung und Pilzsachverständiger.

Anmeldung: Monika Pille, 04494 1094

Termin: Samstag, 10.10.2020, 11:00 - 15:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Dipl. Designer Volker Wessels
Ort: St. Florian Hütte, Heideweg 3A, Parkplatz
Kurs: F0016

Ayurveda – Die Wissenschaft des Lebens

Unter Ayurveda werden hierzulande häufig Ölmassagen und asiatische Kochrezepte verstanden. Die tief gehende indische Lebensphilosophie, die diesen Anwendungen zu Grunde liegt, bleibt vielen Menschen verborgen.
Im Kurs wird die eigene Konstitution nach der Tridosha-Lehre ermittelt. Daraus werden eigene gesundheitsfördernde Regeln für das Verhalten, die Ernährung, zur Freizeitgestaltung und Urlaubsplanung erarbeitet.

Beginn: Donnerstag, 05.11.2020
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Gerd Schnesche
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0020

Stilberatung – Typgerechte Kleidung

Figurtyp und Proportionen sind wichtig bei der Auswahl vorteilhafter Kleidung. Entsprechend dieser Festlegung werden Schnittlinien besprochen, die den Figurtyp in der jeweils gewünschten Art unterstreichen. Zusätzlich geht es um Stoffarten, Muster, Kombinationen, sortieren des Kleiderschranks, Aufbau einer Kombigarderobe und Einkaufstipps. Jede Frau kann gerne zwei bis drei „Fehlkäufe“ zum Seminarabend mitbringen.

Termin: Mittwoch, 11.11.2020, 18:00 - 22:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Sonja Thieme
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0022

Jesus, Schatz meines Lebens – Eucharistiekatechese

Für Katecheten, Kommunionkinder und deren Familien
Vorbereitung und Einstimmung auf das Sakrament der Kommunion

Termin: Freitag, 10.01.2020, 16:00 - 18:15 Uhr
Leitung: Hedwig Sänger
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0050

Jesus, Schatz meines Lebens – Katechese am Samstag

Für Katecheten und Kommunionkinder
Vorbereitung und Einstimmung auf das Sakrament der Kommunion

Termin: Samstag, 25.01.2020
Dauer: 3 x, 11:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Hedwig Sänger
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0051

Jesus, Schatz meines Lebens – Katechese am Sonntag

Für Katecheten und Kommunionkinder
Vorbereitung und Einstimmung auf das Sakrament der Kommunion

Termin: Sonntag, 26.01.2020
Dauer: 3 x, 08:30 - 12:30 Uhr
Leitung: Hedwig Sänger
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0052

Jesus, Schatz meines Lebens – Elternabende

Elternabende: „Das Fest der Erstkommunion“
Die Termine der Elternabende werden örtlich bekanntgegeben.

Leitung: Hedwig Sänger
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0053

Weltgebetstag der Frauen – Steh auf und geh!

Steh auf und geh! - So lautet der Titel des Weltgebetstags 2020 aus Simbabwe.
Die Bibelstelle, Heilung des Gelähmten (Johannes 5, 2 - 9 a), steht im Mittelpunkt des nächsten Weltgebetstags.

„Rise! Take Your Mat and Walk“ © Nonhlanhla Mathe

Darin geht es um Jesu Heilung des Gelähmten mit den Worten „Steh auf und geh“. Den Gottesdienst haben Frauen aus Simbabwe vorbereitet. Sie geben darin einen Anstoß Wege zu persönlicher und gesellschaftlicher Veränderung zu erkennen und zu gehen. Näheres wird örtlich bekanntgegeben.

Termin: Freitag, 06.03.2020
Leitung: Hedwig Sänger
Kurs: F0054

Aschermittwoch der Frauen

Einstieg in die Fastenzeit, Impulse für einen guten Weg zum Osterfest

Termin: Mittwoch, 26.02.2020, 19:15 Uhr
Leitung: Hedwig Sänger
Ort: wird örtlich bekanntgegeben
Kurs: F0055

Maria, die Mutter Jesu – Der Rosenkranz

Kommunionvorbereitung
Großelternnachmittag zum Thema Rosenkranz

Leitung: Hedwig Sänger
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Termin: Freitag, 20.03.2020, 15:30 - 17:00 Uhr
Kurs: F0056

Termin: Freitag, 03.04.2020, 15:30 - 17:00 Uhr
Kurs: F0057

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an. Wie auch bei der „Ersten Hilfe“ soll die „Letzte Hilfe“ Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.
Das Seminar ist für ALLE Menschen geeignet, die sich zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.
In diesem Kurs lernen Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Es werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt. Es wird Grundwissen an die Hand gegeben und ermutigt sich Sterbenden zuzuwenden. Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angesprochen. Es werden mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses thematisiert und wie man sie lindern kann. Zudem wird darauf eingegangen, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann und bespricht Möglichkeiten und Grenzen.
Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Gebühr: 20,00 €
Leitung: Gerda Spieker, Birgit Buschermöhle

Termin: Dienstag, 14.01.2020, 17:00 - 21:30 Uhr
Ort: Pflegezentrum , St. Marien-Str. 1
Kurs: F0031

Termin: Samstag, 18.01.2020, 10:00 - 14:30 Uhr
Ort: Pflegezentrum , St. Marien-Str. 1
Kurs: F0032

Termin: Samstag, 14.03.2020, 10:00 - 14:30 Uhr
Ort: Hospizdienst Malteser Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F0033

Termin: Dienstag, 01.09.2020, 17:00 - 21:30 Uhr
Ort: Hospizdienst Malteser Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F0034

Termin: Samstag, 26.09.2020, 10:00 - 14:30 Uhr
Ort: Hospizdienst Malteser Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F0035

Termin: Dienstag, 29.09.2020, 17:00 - 21:30 Uhr
Ort: Hospizdienst Malteser Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F0036

Das Projekt „Letzte Hilfe Kurse“ hat 2015 den „Anerkennungs- und Förderpreis für ambulante Palliativversorgung“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin erhalten.
Stifter des Preises ist die Firma Grünenthal GmbH. Als Teilnehmer des bundesweiten Wettbewerbs „startsocial“ wurde der Anbieter mit seinem Konzept, als eines der besten sozialen Projekte Deutschlands, 2015 ins Kanzleramt eingeladen und von Bundeskanzlerin Angela Merkel geehrt.
Die Kursleiterinnen, Gerda Spieker und Birgit Buschermöhle, beide langjährig im Hospizdienst tätig, haben eine entsprechende Schulung besucht und damit das Zertifikat, um dieses Seminar abzuhalten.

Interkultureller Austausch – Arabisch

Die in Deutschland aufwachsenden Kinder der geflüchteten Familien lernen mit Spaß und Freude auf einfache Art und Weise die arabische Sprache und Schrift, damit der Bezug zur Muttersprache hergestellt und beibehalten wird. Die Sprache ist ein wichtiges Bindeglied zu Heimat und Kultur. Es wird über verschiedene Aspekte der arabischen Welt und des arabisch-islamischen Kulturraumes informiert.
Geleitet wird der Kurs von Frau Allaham, die selbst im Jahr 2016 mit ihrer Familie aus Syrien nach Deutschland geflüchtet ist.
Die Treffen sind wöchentlich, immer samstags, von 12:00 bis 15:00 Uhr geplant.
Der Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben.

Termin: Samstag, 11.01.2020
Kurs: F0027

Ist die Politik verrückt geworden? Internationale und nationale Politik im Krisenmodus

- Klimakatastrophe
- Brexit
- Migration
- Trump
- die Schwarze Null
- Schrumpfung der Volksparteien

Das sind nur einige Stichworte, die zum Ausdruck bringen, dass die Politik gegenwärtig kaum positive Schlagzeilen liefert. Hartmud Liebig, langjähriger Politiklehrer am Albertus-Magnus-Gymnasium in Friesoythe, möchte in einem Gesprächskreis diese und andere Probleme mit Interessierten näher betrachten und erörtern. Da die internationale und nationale Politik so kontrovers wie lange nicht mehr beurteilt wird, soll auch die Diskussion nicht zu kurz kommen.
Diese Veranstaltung ist kostenlos. Geplant sind regelmäßige Treffen, genaueres wird im Kurs festgelegt. Anmeldungen sind erforderlich!!

Termin: Montag, 13.01.2020, 19:00 Uhr
Leitung: Hartmud Liebig
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0028

Friesoyther Männerrunde

jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr

Zielgruppe sind: Männer, die

- nicht mehr im Berufsleben stehen oder zeitlich unabhängig sind
- sich einmal im Monat in gemütlicher Atmosphäre treffen wollen
- gerne an Informationsfahrten (Besichtigungen) teilnehmen möchten
- gerne Fahrrad fahren, sich für Sportveranstaltungen interessieren
- Ideen oder Anregungen haben
- evtl. auch kleine ehrenamtliche Tätigkeiten hin und wieder übernehmen wollen und vieles mehr.....

Termin: Dienstag, 14.01.2020
Leitung: Heinz Wübben
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0029

Gruppe Leben

In unserer von Aktionismus und Hektik geprägten Gesellschaft gerät der Mensch sehr leicht in die Gefahr, das Wesentliche seines Daseins aus den Augen zu verlieren. Ziel der Veranstaltung ist es, mit den Teilnehmenden Orientierungshilfen und Werte zu erörtern, die ihnen eine Hilfe bei der Bewältigung ihres Lebens sein können.
Dienstags, 15:00 Uhr, 14-täglich

Leitung: Martin Kessens
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0061

Gesprächskreis junger Christen

Kirche hat für viele Jugendliche keinen hohen Stellenwert. Die Meinung der Gängelei und der Intoleranz ist weit verbreitet. In dieser Veranstaltung soll deutlich werden, dass Kirche zu einem toleranten Miteinander werden kann, wenn sich alle Mitglieder engagiert an der Gestaltung dieser Wertegemeinschaft beteiligen.
Termine werden örtlich bekanntgegeben.

Leitung: Dechant Michael Borth
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0062

Frauen von St. Marien

Termine und Themen werden örtlich bekanntgegeben.

Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0063

Friesoythe – kfd – leidenschaftlich glauben und leben

Termine und Themen werden örtlich bekanntgegeben.

Leitung: Agnes Brinkmann
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F0064

Altenoythe – kfd – leidenschaftlich glauben und leben

jeden 1. Dienstag im Monat, 9:00 Uhr und jeden 3. Mittwoch, 19:15 Uhr

Leitung: Anita Tholen
Ort: Karl-Borromäus-Haus, Am Glockenturm 1
Kurs: F0065

Bösel – kfd – EINE WELT-TEAM

Termine, Ort und Themen werden örtlich bekanntgegeben.

Leitung: Ursula Schmolke
Kurs: F0066

Kampe/Kamperfehn – kfd – leidenschaftlich glauben und leben

jeden 3. Donnerstag im Monat, 20:00 Uhr

Leitung: Alexandra Hermes
Ort: Haus der Begegnung, Schulweg 10
Kurs: F0067

Neuscharrel – kfd – leidenschaftlich glauben und leben

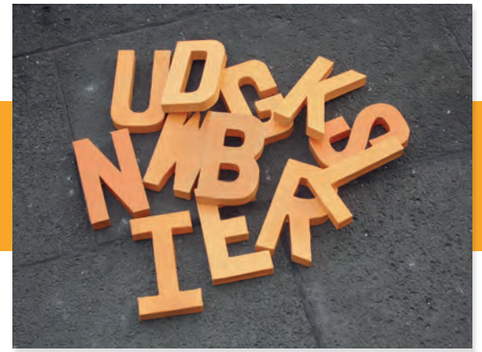
Termine und Themen werden örtlich bekanntgegeben.

Leitung: Roswitha Schade
Ort: Pfarrheim Neuscharrel, Hauptstraße 10
Kurs: F0068

Petersdorf – Glaube und Leben

Gesprächskreis der Frauen der Marianischen Congregation
Termine und Themen werden örtlich bekanntgegeben.

Leitung: Marianne Wieczorek
Ort: Franziskusheim
Kurs: F0069



RECHTSCHREIBWERKSTATT

Lese- und Schreibwerkstatt

Sie können nicht richtig lesen und schreiben? Dann kommen Sie zu uns. Wir üben in kleinen Schritten und ohne Stress. Freunde, Nachbarn, Verwandte und Bekannte bitten wir, entsprechende Personen auf diesen Kurs aufmerksam zu machen. Diese Veranstaltung ist kostenlos und findet jeden Donnerstag von 20:00 bis 22:15 Uhr statt.

Leitung: Johanna Albers, Anita Faske
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F0030

Babysitterkurs – ab 14 Jahren

Babysitting ist ein begehrter Job, der mit hoher Verantwortung verbunden ist.
Eltern, die ihr Kind von einem Babysitter betreuen lassen, müssen sich absolut darauf verlassen können, dass es ihrem Kind in dessen Obhut gut ergeht. Und auch die Babysitter selbst sollten ein sicheres, entspanntes Gefühl haben, wenn sie auf die Kleinen aufpassen! In dem Babysitterkurs erlernen Jugendliche die theoretischen und praktischen Grundlagen im Umgang mit Babys, Klein- und Schulkindern.
Es wird alles Notwendige über eine gesunde Ernährung, einen guten Beziehungsaufbau, eine sinnvolle Beschäftigung, Unfallverhütung und Verhaltensregeln im Notfall erklärt.

Gebühr: 39,00 €
Leitung: Nicole Rohlfs
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Samstag, 22.02.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs: F1000

Termin: Montag, 19.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Kurs: F1001

Ihre Kursleiterin:
Nicole Rohlfs

Ernährung im Säuglingsalter – Babys erstes Löffelchen

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung nicht mehr aus. Doch wie geht es jetzt am besten weiter?
Diese und viele Fragen um die Einführung der Beikost werden in diesem Vortrag beantwortet.

Gebühr: 8,00 €
Leitung: Birgit Walker
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Montag, 10.02.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F1002

Termin: Mittwoch, 25.03.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F1003

Termin: Montag, 15.06.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F1004

Termin: Montag, 21.09.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F1005

Ihre Kursleiterin:
Birgit Walker

Was Kinder brauchen – Wie Kinder lernen

In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Verein Altenoythe e. V.

Wohl kaum eine Phase der Entwicklung beeinflusst den Lebensweg eines Menschen so sehr wie die ersten Jahre. Die Geschwindigkeit und das Ausmaß der Lernvorgänge sind außergewöhnlich. Lernen und Wissen sind entscheidende Faktoren für spätere schulische und berufliche Wege. Viele Eltern wünschen sich daher, ihren Kindern möglichst gute „Startvoraussetzungen“ zu geben. Wie kann ich meinem Kind das Lernen erleichtern und gute Bedingungen für seine Entwicklung schaffen?
An diesem Abend soll aufgezeigt werden, nach welchen Grundsätzen kindliche Entwicklung verläuft, welchen Dingen dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte und was wir dazu beitragen können.

Termin: Montag, 02.03.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Christoph Bräuer
Ort: Kita für ALLE Friesoythe, Willohstr. 23
Kurs: F1006

Pubertät – das Leben gerät aus den Fugen!

Viele Veränderungen – körperlich wie emotional – bringen den Alltag durcheinander. Es ist eine Zeit der Ablösung, des Umbruchs und der Neuorientierung.

Für uns Erwachsene sind die Jugendlichen in dieser Phase oft schwer zu verstehen und erfordern viel Verständnis, Toleranz und Vertrauen.
Dieser Abend soll dazu beitragen, die Probleme in der Pubertät besser zu verstehen, um gut damit umgehen zu können.

Gebühr: 8,00 €
Leitung: Martina Janhsen
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Dienstag, 10.03.2020, 19:00 Uhr
Kurs: F1007

Termin: Dienstag, 08.09.2020, 19:00 Uhr
Kurs: F1008

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen

Vortrag zu Kindernotfällen für Eltern, Großeltern und Interessierte

Säuglinge, Kleinkinder und auch Kinder im Kindergarten- und Schulalter stellen in Notfallsituationen eine besondere Herausforderung dar. Im Gegensatz zum Erwachsenen-Notfall unterscheiden sich Notfallsituationen im Kindesalter durch die besondere Anatomie und die Kommunikation.
Im Seminar werden die Teilnehmer mit den heute gültigen Grundsätzen der Erstversorgung eines kindlichen Notfallpatienten vertraut gemacht. Den Teilnehmern werden insbesondere einfache Maßnahmen und Tipps bei Verletzungen im Spiel und Sport aufgezeigt, die Herangehensweise bei einer unklaren Bewusstlosigkeit erläutert sowie kindtypische, atemabhängige Notfälle, wie der Asthma-Anfall, das Kruppsyndrom (Pseudokrupp) und das Verschlucken von Gegenständen. Der Krampfanfall, hier speziell der Fieberkrampf, wird ebenso zur Sprache kommen wie die unbeabsichtigte Einnahme von Medikamenten und möglichen Giften im Haushalt.

Gebühr: 20,00 €
Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Mittwoch, 11.03.2020, 19:00 Uhr
Kurs: F1009

Termin: Dienstag, 29.09.2020, 19:00 Uhr
Kurs: F1010

Kinder trauern anders – Tod und Trauer im Erleben von Kindern

Kinder verfügen über andere kognitive und sprachliche Fähigkeiten als Erwachsene. Deshalb trauern sie anders.
In dieser Fortbildung geht es um Fragen: Wie trauert eigentlich ein Kind in welchem Lebensalter und welche Möglichkeiten gibt es, um das Thema kindgerecht gut zu erklären?
Familienaufstellungen, Fallbeispiele und Literaturvorschläge runden das Thema ab.

Termin: Montag, 23.03.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Marlies Steenken
Ort: Hospizdienst Malteser Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F1011

Ihre Kursleiterin:
Marlies Steenken

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

In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Verein Altenoythe e.V.

Wer kennt im Alltag mit Kindern diesen Satz nicht? Ziel des Vortragsabends ist es, Eltern und Erziehenden Hilfen an die Hand zu geben, wie Regeln und Grenzen erfolgreich vermittelt werden können. Insbesondere gilt es dabei die Prinzipien kennen zu lernen, die das Verhalten steuern. Auch wird der Frage nachgegangen, wie viel Steuerung und wie viel Freiraum förderlich für die Kindesentwicklung ist.

Termin: Montag, 20.04.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Christoph Bräuer
Ort: Kita für ALLE Friesoythe, Willohstr. 23
Kurs: F1013

Mundhygiene bei Kindern

Gerade Kinder und Jugendliche brauchen unsere volle Aufmerksamkeit. Aus gutem Grund! Ihre Zähne sind am empfindlichsten. Natürlicher Schutz bildet sich erst im frühen Erwachsenenalter. Folglich stellt die Kinder- und Jugendprophylaxe den Grundstein präventiver Zahnmedizin dar. Dieser Kursabend bietet Informationen, Tipps, Tricks und Hilfsmittel vom ersten Zahn bis ins Erwachsenenalter.

Gebühr: 8,00 €
Leitung: Andrea Bley
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Mittwoch, 13.05.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F7008

Termin: Mittwoch, 18.11.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F7009

Essen kleine Kinder anders? Gesunde Ernährung für 1- bis 3-Jährige

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Oldenburg

Der Vortrag erläutert die Rahmenbedingungen zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung.

Inhalte:

- Welche Faktoren beeinflussen das Essverhalten der Kinder?
- Welche Empfehlungen der Ernährungserziehung lassen sich daraus ableiten?
- Was ist bei der Speiseplangestaltung zu beachten?

Termin: Dienstag, 08.09.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1014

Immer Zirkus beim Essen? – Ernährungstipps für 4- bis 14-Jährige

Eltern haben viele Fragen zur Ernährung ihres Kindes und erleben häufig eine frustrierende Situation. In diesem Vortrag werden Tipps und wissenswerte Informationen zum Thema Kinderernährung gegeben. Außerdem werden Anregungen für einen bewegten Alltag und Entspannung präsentiert, denn auch dies sind Faktoren, die zu einer gesunden Kindesentwicklung beitragen.

Termin: Dienstag, 15.09.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Margret Kollenbach
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1015

Montessoripädagogik – Theorie und Praxis

In dieser Fortbildung wird das Konzept der Montessoripädagogik vorgestellt und erarbeitet.
Sensible Phasen lenken die individuelle Entwicklung wie ein innerer Bauplan. Das didaktische Material Montessoris verhilft dem Kind zur konzentrierten Selbsterarbeitung von Antworten auf seine Fragen über die Welt.
In der Gemeinschaft der Gruppe macht diese Art zu lernen Spaß, und das Kind fühlt sich in seinen Interessen und Fähigkeiten ernst genommen. Die Kinder erhalten Zugang zur Welt der Zahlen und Buchstaben sowie zum Verstehen von Naturphänomenen. Außerdem fördern anspruchsvolle Übungen des täglichen Lebens die Feinmotorik und die Ausdauer.

Termin: Montag, 28.09.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Helga Hubo
Ort: Montessori Kinderhaus, Schwaneburger Wieke 26
Kurs: F1016

Verhaltensstörungen und psychische Probleme im Kinder- und Jugendlichenalter

Der Leiter der Psychologischen Erziehungsberatungsstelle für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien im Landkreis Cloppenburg, Bernd Massmann, wird an diesem Abend über folgende Inhalte berichten:

- Erscheinungsformen
- Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten
- Positive und negative Familienkonstellationen

Termin: Mittwoch, 28.10.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Bernd Massmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1017

Medienkompetenz – zukünftig unverzichtbar oder nur eine Modeerscheinung?

In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Verein Altenoythe e. V.

Für die meisten Grundschulkinder ist ein eigenes Smartphone nichts Besonderes. Jugendliche ohne Facebook oder Twitteraccount – kaum denkbar. Wie verändert die digitale Welt das Denken und Fühlen? Welche Chancen und Gefahren gibt es? Eltern fällt es zunehmend schwer, sich auf die immer schnelleren Veränderungen der kindlichen Lebenswelt und deren Auswirkungen einzustellen. In diesem Vortrag werden grundlegende Auswirkungen moderner Technik besprochen und Hilfen zum Umgang mit Risiken gegeben.

Termin: Mittwoch, 04.11.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Christoph Bräuer
Ort: Kita für ALLE Friesoythe, Willohstr. 23
Kurs: F1018

KEB-Zertifikatskurs – Päd. Mitarbeiter/innen an Schulen – Fit for Kid

Umfang: 120 Unterrichtsstunden und 30 Unterrichtsstunden

Für Frauen und Männer zur Eingliederung in das Berufsleben nach einer Familienphase. Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Personen, die schon immer gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollten, egal, ob sie aus einem pädagogischen Arbeitsfeld kommen oder sich neu orientieren möchten. Der Kurs qualifiziert für unterschiedliche pädagogische Arbeitsfelder.

Themenschwerpunkte:

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

Beginn: Mittwoch, 29.01.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 335,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Birgit Walker
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1021

Kindeswohlgefährdung und Kinderschutz – Erkennen und Handeln

Der Begriff der Kinderrechte wird in der öffentlichen Wahrnehmung oft reduziert auf „Schutzauftrag“ oder „Hilfen und Maßnahmen der Intervention und Prävention“. Kinderschutz ist jedoch mehr, als der Schutz vor körperlicher und sexueller Gewalt. Kinderschutz bedeutet, alle körperlichen, geistigen und seelischen Gefährdungen und Einschränkungen einzubeziehen.

Inhalte:

- Wirksamer Kinderschutz
- Elternrechte
- Schutzauftrag des Staates
- Unser Verständnis von „Gewalt“
- Grundlagen der rechtlichen Rahmenbedingungen
- Formen, Ursachen und Dynamik von Gewalt in Familien
- Einordnung der Begrifflichkeiten: Kindeswohlgefährdung (KWG), Misshandlung, Missbrauch, Vernachlässigung
- Prävention und Reaktion
- Partizipation

Zielgruppe: Eltern und pädagogisches Fachpersonal

Termin: Samstag, 13.06.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Birgit Hannes-Möller, Claudia Möller
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1022

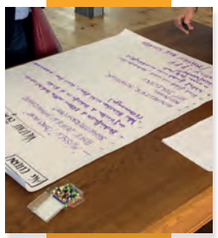
KEB-Zertifikatskurs – Inklusionshelfer/in – Grundqualifikation für inklusive Begleitung in Schulen und Kindertagesstätten

Umfang: 60 Unterrichtsstunden zzgl. 20 Stunden Hospitation an Schulen

Der Inklusionsansatz in Schulen und Kitas verfolgt den Gedanken, dass Kinder mit besonderen Bedürfnissen in das bestehende System eingegliedert werden, um das gemeinsame Lernen von Kindern mit und ohne Behinderung zu ermöglichen. Die Inklusionshelfer/innen ermöglichen die Umsetzung dieses Vorhabens. Sie unterstützen bei pflegerischen Aufgaben sowie bei der individuellen Begleitung.

Inhalte der Fortbildung:

- Einführung in die Entwicklungsbereiche der Schüler/innen
- Bedürfnisse wahrnehmen und erkennen
- Empathieübungen
- Fallbeispiele zu Auffälligkeiten in den verschiedenen Bereichen
- Informationsgewinnung (Lebenskontext des Schülers)
- Begleitung und Angebotsgestaltung in der unterrichtsfreien Zeit
- Individuelle Unterstützung
- Körperpflege und Begleitung
- Sensorische Integration



Beginn: Mittwoch, 02.09.2020, 17:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: 220,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Ulla Hilgefort
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1023

KEB-Zertifikatskurs – Qualität für Kinder unter DREI in Kindertagesstätten

Umfang: 40 Unterrichtsstunden

Gerade in den ersten Lebensjahren verfügen Kinder über ein erhebliches Lernpotential, das ausgeschöpft werden sollte, um ihnen optimale emotionale, soziale und kognitive Entwicklungschancen zu bieten.
Eine solche Förderung kann jedoch nur gelingen, wenn Sie sich an nachprüfbaren Qualitätsmaßstäben orientiert. Nun haben Kinder unter drei Jahren aber ganz andere Bedürfnisse als ältere Kinder.
Deshalb müssen Erzieher/innen für diese Aufgaben qualifiziert, vorbereitet und bei ihrer Arbeit begleitet werden.

Themenschwerpunkte:

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

Zielgruppe: Erzieher/innen und sozialpädagogische Assistentinnen/Assistenten

Beginn: Mittwoch, 08.01.2020, 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 350,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Bärbel Kruthaup
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1024

Bärbel Kruthaup
Dipl. Pädagogin

KEB-Zertifikatskurs – Fachkraft für Sprache-Inklusion-Familienarbeit

Umfang: 120 Unterrichtsstunden

Dieser Kurs bietet eine anerkannte Grund- und Aufbauqualifizierung in den Bereichen Sprache, Inklusion und Familienarbeit an.
Durch die Weiterentwicklung und Fortsetzung sprachlicher und methodischer Inhalte sowie durch die ergänzenden Bausteine Inklusion und Familienarbeit ist der Kurs für Sprachfachkräfte ein qualifizierter Aufbaukurs.
Der Schwerpunkt der Module liegt im Bereich Sprache mit dem Umfang von 60 Unterrichtsstunden. Die Module Inklusion und Familie umfassen je 30 Unterrichtsstunden.

Der Kurs orientiert sich an den:

- Richtlinien „Orientierungsplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich“
- Handlungsempfehlungen zur Sprachbildung und
- Sprachförderung zum Orientierungsplan
- Handlungsempfehlungen „Die Arbeit mit Kinder unter drei“
- Empfehlung des KM Niedersachsen: Sprachförderung als Teil der Sprachbildung im Jahr vor der Einschulung durch Grundschullehrkräfte

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine pädagogische Grundausbildung und eine Tätigkeit in einer Kita.

Für die Langzeitfortbildungen gibt es die Möglichkeit Förderungen zu erhalten, bitte sprechen Sie uns an.

Beginn: Mittwoch, 22.01.2020, 17:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 845,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Ulla Hilgefort
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1025

„Wähle den Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.“

Konfuzius

KEB-Zertifikatskurs – Basiswissen Sprechen und Hören in der Kita – Das kindliche Sprech- und Hörvermögen – eine empfindliche Sache

Vor allem die Sprachentwicklung hängt maßgeblich davon ab, wie gut ein Kind hört: Ein Kind, das nicht gut hört, kann auch nicht gut sprechen lernen. Doch auch in anderen Bereichen können sich schwerwiegende Probleme zeigen, wenn schlechtes Hören unerkannt und unbehandelt bleibt. Um die Kommunikation und Interaktionen dieser Kinder zu stärken, sind Kenntnisse in diesen Entwicklungsverläufen notwendig.

Inhalte:

- Zusammenhang von Sprachentwicklung und Hörentwicklung im frühkindlichen Bereich
- Kenntnisse über abweichende Verläufe und deren Folgen für die Entwicklung
- Umgang und Bedeutung von hörenden und beeinträchtigten Kindern
- Unterstützung der Kommunikationsfähigkeit
- Entwicklung der sprachlichen Kompetenz
- Gestaltung der Interaktionsmöglichkeiten
- Aufgaben und Verhalten der Erzieher*innen
- individuelle und differenzierte Sprachförderung (Sprachförderbedarf)
- Sicherung einer durchgängigen Sprachbildung
- Familien beratend unterstützen

Beginn: Samstag, 29.02.2020, 09:00 - 17:00 Uhr
Dauer: 6 x, 09:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 350,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Gerlinde Sagcob
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1027

Gerlinde Sagcob
Kindergartenleitung
im Kindergarten des
Landesbildungszentrum
für Hörgeschädigte
(LBZH) in Oldenburg

Singen, Spielen, Tanzen und Bewegung – Was hat das mit Sprache zu tun?

Aus der Veranstaltungsreihe „SPRACHE-DIALOG-ZUKUNFT“

Es werden Tipps und Tricks für die Umsetzungsmöglichkeiten von einfachen, traditionellen Kinderliedern und Kniereitern bis hin zu Power-Spielen und Lieder für die Großen präsentiert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Nur für pädagogische Fachkräfte aus Kitas der Landkreise Cloppenburg und Vechta

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Sprachbildung/Sprachförderung, dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung und dem Bildungswerk Vechta sind im Jahr 2020 Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt „Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung nachhaltig gestalten“ geplant.

Termin: Mittwoch, 22.04.2020, 09:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: 15,00 € (inkl. Verpflegung)
Leitung: Christian Hüser
Ort: Forum am Hansaplatz, Hansaplatz 11
Kurs: F1028

Marte-Meo-Basiskurs I – Videogestütztes Arbeitsmodell im psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Bereich

Marte Meo, bedeutet etwas „aus eigener Kraft“ zu erreichen und wurde von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt. Es ist eine videobasierte Methode, die den Blick auf die zwischenmenschlichen Interaktionen richtet.
Zielgruppe: Marte-Meo-Coaching wendet sich sowohl an Berater, Trainer und Lehrende als auch an Menschen mit Führungsverantwortung, die ihre kommunikativen Kompetenzen erkennen und weiterentwickeln wollen.

Anhand von Videoclips der individuellen Arbeitssituation lernen die Teilnehmer/-innen:

- Kenntnisse über die Elemente förderlicher Kommunikation in alltäglichen Momenten
- Das eigene entwicklungsunterstützende Handeln zu erkennen und bewusster anzuwenden
- Den Einsatz und die Arbeit mit Videotechnik
- Kenntnisse systemischer, neurobiologischer und entwicklungspsychologischer Grundlagen der Marte-Meo-Arbeit

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die Marte-Meo-Methode im eigenen Berufsfeld entwicklungsfördernd anwenden zu können.

Zertifikat: „Marte-Meo-Practitioner“

Beginn: Freitag, 24.01.2020 , 13:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 6 x, 13:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 600,00 €
Kurs: F1031

Marte-Meo-Therapeutenkurs – Videogestütztes Arbeitsmodell im psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Bereich

Die Ausbildung qualifiziert die Absolventen, in individuellen therapeutischen Prozessen die Marte-Meo-Videoberatung eigenständig anzuwenden.

Inhalte:

- Professionalisierung der Interaktionsanalyse
- Entwicklungspotenziale der Klienten und deren Bezugspersonen erkennen
- Das Erstellen sogenannter Entwicklungs-Arbeitslisten
- Die Durchführung der Videoberatung

Teilnahmevoraussetzung: Abschluss „Marte-Meo-Practitioner“

Umfang: 12 Seminartage über einen Zeitraum von ca. 18 Monaten und die Teilnahme am Abschlusskolloquium.

Zertifikat: „Marte-Meo-Therapist“ bzw. „Colleague-Trainer“

Termin: Donnerstag, 06.02.2020, 13:00 Uhr - 20:00 Uhr
Gebühr: 1.560,00 €
Kurs: F1035

Veranstaltungsort für alle Seminare in Zusammenarbeit mit dem Caritas-Verein Altenoythe e.V.:
Caritas Bildungs- und Veranstaltungshaus
Schulstraße 18 | 26169 Altenoythe

Informationen und Anmeldung zu den Kursen:
Stefanie Lönnecke | Tel.: 04471 918035
stefanie.loennecke@caritas-altenoythe.de

Fachtag: Das kindliche Entwicklungstrauma – Entwicklungstraumatisierungen verstehen und behandeln

Körperliche, sexuelle, seelische Misshandlungen sowie körperliche, seelische und geistige Vernachlässigungen durch Bindungspersonen, an den ihnen anvertrauen Kindern, sind Entwicklungs- und Bindungstraumatisierungen.
Was sind kindliche Entwicklungstraumatisierungen und welche Auswirkungen haben sie auf das weitere Leben?
Die Symptomatik entwicklungstraumatisierter Kinder verstehen lernen auf dem Hintergrund ihrer während der Traumatisierung entwickelten Überlebensstrategien. Hier liegt der Schlüssel für deren Veränderung.
Entwicklungstraumatisierte Kinder benötigen in der Regel mehrere „Helfer“, um ihre Schwierigkeiten zu überwinden. Wie kann in diesem Zusammenhang Netzwerksarbeit und Hilfeplanung multiprofessionell gelingen?

Termin: Donnerstag, 05.03.2020, 12:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Elke Garbe
Kurs: F1038

„Rumpelkammer“ – Gestalten und musizieren mit Gegenständen aus dem Alltag

Auf dem Dachboden oder im Keller, überall werden „alte“ Gegenstände aufbewahrt. An diesem Tag wird eingeladen, mit alten Papieren, Wolle, Knöpfen, Steinchen, Hölzern, Papierrollen und vielem mehr, ganz neue, schöne Kunstwerke zu schaffen.

Neben der Gestaltung von Kunstwerken, eignen sich Besen, Stifte, Lineale und Stühle auch recht gut zum Musizieren. Diese rhythmische Musik ist auch bekannt unter dem Namen „Stomp“. So miteinander Musik zu spielen, macht richtig Spaß.

Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Termin: Samstag, 25.01.2020, 09:30 - 12:30 Uhr
Leitung: Irene Block
Gebühr: kostenfrei
Kurs: F1032

Musik und Kunst – für alle Fälle

Einfache Ideen, die jederzeit mit Kindern und Jugendlichen im Alltag angeboten werden können. Sitztänze, Kunsteinheiten, Landart und Lieder. Eine bunte Mischung an künstlerischen Angeboten, die im Alltag Freude bereiten und die Gemeinschaft stärken.

Termin: Mittwoch, 05.02.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Irene Block
Gebühr: kostenfrei
Kurs: F1033

Ihre Ansprechpartnerin:
Irene Block

Der Veranstaltungsort für die „KunstBurg“ – Angebote ist: Wasserstraße 15 in Friesoythe

Die Kurse sind für pädagogisches Fachpersonal und für Eltern mit Kindern und Jugendlichen geeignet.

Anmeldungen bei **Irene Block** unter **Tel.: 0151 62452180** oder per Mail: **irene.block@caritas-altenoythe.de**

Hier treffen sich zwei- bis vierjährige Kinder, die noch nicht in den Kindergarten gehen, zum wöchentlichen Spielen, Singen und zur Wahrnehmungsförderung (ohne Eltern).
Die Kinder knüpfen soziale Kontakte und werden in ihrer Entwicklung gefördert.

Die Spielkreise finden alle **2x wöchentlich, dienstags und donnerstags**, im **Franziskushaus**, Franziskusplatz 1 statt.

Leitung: Petra Hermsen-Meyer und Imke Alberding
Anmeldungen bei Petra Hermsen-Meyer
unter Tel.: 04491 40369

Spielkreis

Beginn: Dienstag, 07.01.2020
Dauer: 23 x, 09:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 190,00
Kurs: F1041

Spielkreis

Beginn: Donnerstag, 16.04.2020
Dauer: 22 x, 09:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 182,50 €
Kurs: F1042

Spielkreis

Beginn: Dienstag, 01.09.2020
Dauer: 25 x, 09:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 207,50 €
Kurs: F1043

Supervision für PARENS® – Referent/in

In der Supervision haben die PARENS®-Referent/innen die Möglichkeit ihr berufliches Handeln zu reflektieren sowie neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu entwickeln.

Beginn: Donnerstag, 23.01.2020, 17:00 - 19:30 Uhr
Leitung: Nicola Fuhler
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F1100

Qualifizierung PARENS®-Referentinnen 2019

KEB-Zertifikatskurs – Qualifizierung PARENS® – Referent/in

Mit dieser beruflichen Fortbildung zur PARENS®-Referent/in können sich pädagogische Fachkräfte in der Elternbildung im Bereich der frühen Kindheit spezialisieren.

Inhalte:

- Stadien in der kindlichen Entwicklung im 1. Lebensjahr
- Entwicklungs- und Bewegungsanregungen im 1. Lebensjahr
- Babymassage/ Baby-Yoga
- Säuglingsernährung
- Kommunikation und Bindung
- Positive Erziehung
- Fachwissen zur Erwachsenenpädagogik
- Eigen- und Fremdreflexion
- Kolloquium
- Praxisphase
- Supervision
- Eigenstudium

Umfang: 122 Unterrichtsstunden

Termin: Samstag, 18.04.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: auf Anfrage
Leitung: Nicola Fuhler, Birgit Walker
Kurs: F1101

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern.

PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS®-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Der PARENS®-Fortsetzungskurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys im zweiten Lebenshalbjahr, ein Einstieg ist auch möglich, ohne einen Anfängerkurs besucht zu haben. Die Bindung zum Baby wird weiter gefördert und gestärkt.

Bösel – PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Juli/Aug/Sep 2019 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 20.02.2020
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Ulrike Runden
Ort: Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Kurs: F1102

Bösel – PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Juli/Aug/Sep 2019 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 27.02.2020
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Ulrike Runden
Ort: Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Kurs: F1103

Bösel – PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Jan/Feb/März 2020 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 28.05.2020
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Ulrike Runden
Ort: Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Kurs: F1104

Bösel – PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Jan/Feb/März 2020 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 17.09.2020
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Ulrike Runden
Ort: Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Kurs: F1105

Anmeldungen für alle Kurse in Bösel
bei unserer Außenstellenleiterin:

Monika Pille
Tel.: 04494 1094

Bösel – PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Juli/Aug/Sept 2020 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 10.12.2020
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Ulrike Runden
Ort: Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Kurs: F1106

PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Okt/Nov/Dez 2019 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 27.02.2020
Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Lena Jaspers
Ort: Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Kurs: F1107

PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Okt/Nov/Dez 2019 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 28.05.2020
Dauer: 10 x, 09:30 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Lena Jaspers
Ort: Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Kurs: F1108

PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im April/Mai/Juni 2020 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 27.08.2020
Dauer: 10 x, 10:15 - 11:45 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Lena Jaspers
Ort: Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Kurs: F1109

PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im April/Mai/Juni 2020 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 26.11.2020
Dauer: 10 x, 10:15 - 11:45 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Lena Jaspers
Ort: Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Kurs: F1110

Ihre PARENS®-Referentin:
Lena Jaspers

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Die Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen

Regionales Arbeitskreistreffen der Eltern-Kind-Gruppen-Leitungen der Kontaktstelle Friesoythe

Inhalte:

- Leiten von Eltern-Kind-Gruppen
- Kennenlernen der Strukturen
- Organisation und Zusammenarbeit mit der KEB-Kontaktstelle
- Ausfüllen der Teilnehmerlisten und Themenlisten
- Beantragung von Zuschüssen

Leitung: Birgit Walker
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Mittwoch, 22.01.2020, 20:00 Uhr
Kurs: F1200

Termin: Mittwoch, 18.11.2020, 20:00 Uhr
Kurs: F1201

Sehr geehrte Interessenten,
gern würde ich Sie für das Projekt „Elterntalk – Eltern zu Gast bei Eltern“ gewinnen, das ich Ihnen mit diesem Schreiben kurz vorstelle. Wenn Sie sich in geselliger Runde mit anderen Eltern über Erziehungs- und Medienthemen austauschen möchten, dann melden Sie sich bei mir. Über Ihr Interesse würde ich mich freuen.

Was ist Elterntalk?
Elterntalk – das sind Gesprächsrunden unter Eltern, in denen über Erziehung und Mediennutzung gesprochen wird. Eine Gruppe von Eltern und eine Moderatorin oder ein Moderator treffen sich in privater Umgebung, um sich z.B. über den Umgang mit dem Handy oder über gesundes Aufwachsen ihrer Kinder auszutauschen.

An wen wendet sich Elterntalk?
Zielgruppen sind alle Eltern von Kindern bis 14 Jahren. Besonders angesprochen werden Eltern mit Migrationshintergrund. Nach Absprache können Elterntalks auch in der Muttersprache der Eltern durchgeführt werden.

Wie läuft ein Elterntalk ab?
Eine Gastgeberin oder ein Gastgeber lädt fünf bis sieben Eltern zu sich ein. Eine Moderatorin oder ein Moderator führt in das Thema ein und begleitet das Gespräch. Der offene Erfahrungsaustausch ermutigt die Eltern, eigene Erziehungsfragen anzusprechen und sich gegenseitig Tipps zu geben. Eine Gesprächsrunde dauert ca. zwei Stunden.

Was kostet Elterntalk?
Elterntalk kostet nichts. Die Gastgeber erhalten ein Geschenk, die Moderatoren bekommen eine Aufwandsentschädigung.

Welche Sprache wird gesprochen?
In welcher Sprache der Abend durchgeführt wird, hängt von den Eltern ab. Nach Vereinbarung können Elterntalks auch in der Muttersprache der Eltern durchgeführt werden. Es gibt Broschüren und Informationen auf Deutsch, Russisch, Kurdisch, Türkisch und Arabisch.

Wie kann ich mitmachen?
Interessierte Eltern, die Gastgeber eines Elterntalks sein möchten, können sich mit mir in Verbindung setzen. Als Moderator/in unterstütze ich sie dabei, Freunde und Bekannte zu sich einzuladen, begleite den Elterntalk und bringe Materialien mit. Ob Elternfrühstück in der Schule oder zu Hause oder gemeinsames Teetrinken am Nachmittag – Sie entscheiden, wo und wie Sie Gastgeber sein möchten. Jeder Termin kann individuell vereinbart werden.

Wer steht hinter Elterntalk?
Elterntalk Niedersachsen ist ein Projekt der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen und wird gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung. Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.elterntalk-niedersachsen.de

Die ersten Elterntalks haben bereits stattgefunden. Für weitere Elterntalks werden noch Gastgeber, Moderatoren und Gäste gesucht.

Ich stehe für Rückfragen gern zur Verfügung und freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen!

Regionalbeauftragte für den Landkreis Cloppenburg

Ihre Ansprechpartnerin:
Bärbel Schrand
Tel.: 0152 56109403
Mail: baerbel.schrand@ewetel.net

GEMEINSAME LERNSCHRITTE FÜR MÜTTER/VÄTER MIT KLEINEN KINDERN

ANSPRECHPARTNER/INNEN	TERMIN	ORT
Julia Kemper	montags, 15:00 Uhr dienstags, 09.00 Uhr, 14-täglich dienstags, 09:00 Uhr, 14-täglich donnerstags, 15:30 Uhr	Dorfgemeinschaftshaus Altenoythe
Katja Malischewski	mittwochs, 15:00 Uhr	Gemeindehaus Süddorf
Sabrina Oltmann	montags, 09:30 Uhr montags, 15:00 Uhr dienstags, 09:30 Uhr dienstags, 15:00 Uhr	Bösel, N.N.
	montags, 15:30 Uhr	Petersdorf, N.N.
Anika Mödden	donnerstags, 15:30 Uhr	Ehemalige Lehrerwohnung Neuvrees
Martina Kohnen	dienstags, 15:30 Uhr, 14-täglich donnerstags, 09:15 Uhr, 14-täglich	Begegnungsstätte Markhausen
Kerstin Nienaber	mittwochs, 15:30 Uhr, 14-täglich	Johanneshaus Thüle
Veronika Mai	mittwochs, 15:30 Uhr	Kindergarten Neuscharrel

DAS BILDUNGSWERK BIETET IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEN KINDERTAGESSTÄTTEN ...

Kindergarten Don Bosco Friesoythe, Anja Runden Tel.: 04491/2287	**Kindergarten St. Raphael** Bösel, Helga Hespe Tel.: 04494/311	**St. Franziskus Kindergarten** Petersdorf, Madita Bley Tel.: 04494/8401
Haus für Kinder Friesoythe, Margret Gelhaus Tel.: 04491/933871	**Kindergarten St. Monika** Gehlenberg, Jutta Hoff Tel.: 04493/467	**Kindergarten St. Martin** Thüle, Hildegard Tapken Tel.: 04495/416
Kindergarten St. Christophorus Friesoythe, Marlies Looschen Tel.: 04491/2281	**Städt. Kindergarten Zwergenhaus** Kampe, Gisela Suter Tel.: 04497/8323	**Kinderkrippe Weidenkörbchen** Friesoythe, Mira Brand Tel.: 04491/787722
Haus für Kinder Piccolino Altenoythe, Iris Göhre Tel.: 04491/2322	**Kindergarten St. Johannes** Markhausen, Karin Hillen Tel.: 04496/465	**Kita für ALLE** Friesoythe, Heike Büter-Block Tel.: 04491/93438211
Kindergarten St. Anna Bösel, Ulla Peters Tel.: 04494/91084	**Kindergarten St. Ludger** Neuscharrel, Barbara Carmichael-Eilers, Tel.: 04493/669	

... ELTERNARBEIT IN FOLGENDEN BEREICHEN AN:		
Gemeinsam für die Kinder Pädagogische Gespräche für Eltern und Erzieher/innen	**Lasset die Kinder zu mir kommen** Religiöse Gespräche für Eltern und Erzieher/innen	**Kreativkreis im Kindergarten**

Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrem jeweiligen Kindergarten.

BERUFLICHE BILDUNG

Unternehmerinnen- und Unternehmerfrauentreff

Diese Veranstaltung soll Hilfe zur Selbsthilfe sein und regelmäßig stattfinden.
Durch den interaktiven Informations- und Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen soll die berufliche und persönliche Kompetenz der Unternehmerinnen und Unternehmerfrauen als Führungskraft gestärkt werden.
Die Dozentin ist Dipl. Betriebswirtin und verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in einer Steuerkanzlei. Im betriebswirtschaftlichen Bereich kann sie entsprechend der Themenwünsche der Teilnehmerinnen unterstützend in allen Bereichen der jeweiligen Unternehmen tätig werden und im steuerlichen Bereich im Rahmen der nach § 6 Nr. 4 StBerG zulässigen Tätigkeiten.
Informationen und Kontakte wie z. B. zum Bundesverband der Unternehmerfrauen können bei Interesse aufgebaut und kommuniziert werden.
Auf Wunsch können auch gemeinsame Aktivitäten wie Firmenbesichtigungen, der gemeinsame Besuch von kulturellen Veranstaltungen oder andere Freizeitaktivitäten durchgeführt werden.

Termine werden bekanntgegeben.

Leitung: Helga Hogertz
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2000

Schreiben und Malen am Flipchart – Tagesseminar

Inhalte:

- lesbares Schriftbild mit der eigenen Handschrift und Moderationsschrift
- Einsatz und Wirkung von Farben
- Bildideen entwickeln
- Symbole schnell und einfach im Sketchnote-Stil zeichnen

Das Tagesseminar ist mit vielen praktischen Übungen angereichert, sodass die Teilnehmenden das Erlernte gleich umsetzen können.

Jedem Teilnehmenden werden zwei Stifte, ein Schreibblock, ein Fotoprotokoll und ein Skript in Dateiform zur Verfügung gestellt.

Leitung: Natalie A. Peter
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Dienstag, 11.02.2020, 09:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 140,00 €
Kurs: F2001

Schreiben und Malen am Flipchart – Halbtagesseminar

Termin: Dienstag, 12.05.2020, 17:00 - 21:00 Uhr (Anmeldeschluss: 17.04.2020)
Gebühr: 70,00 €
Kurs: F2002

Professionell in Führung

Für Unternehmer, Führungskräfte und Personalverantwortliche aller Branchen.

Authentisch und souverän aufzutreten ist die Schlüsselqualifikation einer charismatischen Führungspersönlichkeit, um Sympathie zu ernten, Begeisterung zu wecken und Mitarbeiter für sich zu gewinnen.
In diesem Seminar werden die charismatischen Führungseigenschaften auf den Prüfstand gestellt und neu ausgerichtet, damit die Mitarbeiter zukünftig mit Akzeptanz und Vertrauen geführt werden können.

Termine: Montag, 24.02.2020 und Dienstag, 25.02.2020
Dauer: 2 x, 18:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Maren Ulbrich
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2003

Sprech- und Stimmtraining – Die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit

Grundlagen zur Stabilität der Stimme – Orientierungshilfe zum täglichen Sprechverhalten

Müssen Sie oft den ganzen Tag sprechen? Möchten Sie Ihre Stimme in entscheidenden Situationen besser im Griff haben? Fragen Sie sich manchmal, ob Sie zu leise, zu laut, zu hastig, zu langsam, zu angestrengt sind in Ihrem Sprechverhalten? Professionell, erfolgreich, vertrauenswürdig oder begeisternd stimmlich zu überzeugen, fördert Wohlbefinden und positives Auftreten.

Inhalte:

- „Der Stimmcheck“
  Bestandsaufnahme des eigenen Sprechverhaltens
- Sensibilisierung für das eigene Atemverhalten und Ausbau durch Atemtechniken
- Stimmfarbe, was ist das?
- Die innere Haltung und was davon „zu hören“ ist
- Den Klang der Stimme modellieren
- „Die Wunderwelt der Resonanz“,
  von schrill bis warm und voll, Resonanz als Lebenshilfe
- Das Lampenfieber der Stimme

Mitzubringen: Wolldecke, bequeme Kleidung

Termin: Montag, 09.03.2020 und 16.03.2020
Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Monika Janßen
Ort: Logopädische Praxis, Moorstr. 18
Kurs: F2004

Technik des Handpuppenspiels

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

Mitzubringen: Klappmaulpuppe

Beginn: Samstag, 18.04.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Susanne Dorka
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2005

Seminartag 2019

Zufriedenheit im Beruf durch positive Kommunikation

Beruflich gut kommunizieren macht glücklich!

Die Teilnehmenden dieses Seminars erlernen Strategien, um im Umgang mit Kollegen und Kunden Missverständnisse besser zu verstehen und effektiver lösen zu können. Dabei finden sie heraus, welche Rolle ihre persönliche Einstellung spielt. Des weiteren beleuchten die Teilnehmenden die Selbst- und Fremdwahrnehmung an praktischen Beispielen und bereiten sich dadurch auf den Umgang mit kontroversen Situationen und ihrer professionellen Rolle in ihrem beruflichen als auch privaten Alltag vor. Sie erlernen erste Ansätze zu einer erfolgreicheren Kommunikation in missverständlichen Situationen und können so Auseinandersetzungen mit Anderen leichter lösen.

Inhalte:

- Praxisbeispiele
- Positiv formulieren
- Ich-Botschaften
- Theoretische Strategien
- Wie Missverständnisse entstehen
- Übungen für Konfliktlösungen

Termin: Samstag, 09.05.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Susanne Dorka
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2006

Zeitmanagement

Hoher Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit, immer mehr Meetings, E-Mails oder digitale Informationen prägen oft den Arbeitsalltag. Es dauert alles länger als geplant und es entsteht der Eindruck, dass die Leistungsfähigkeit nach einer bestimmten Anzahl an Arbeitsstunden abnimmt. In diesem Seminar wird eine persönliche Strategie für mehr Effizienz und Gelassenheit entwickelt. Die Gewohnheiten und Methoden werden reflektiert, um neue, selbstbestimmte Wege im Umgang mit sich, der Zeit und den Aufgaben zu finden.

Termine: Dienstag, 30.06.2020 und 07.07.2020
Dauer: 2 x, 18:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Susanne Dorka
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2007

Kundenfreundliches und kompetentes Telefonieren

für Auszubildende und Interessierte

Inhalte:

- Vorbereitungen, Arbeitsorganisation, professionelle Gesprächsnotizen
- Fundamente für kundenorientierten Umgang am Telefon
- Tipps und Hinweise für die tägliche Telefonpraxis
- Hinhören, Zuhören, Fragen, Melden, Stimme, Störungen
- „Schwierige“ Gesprächspartner
- Wirkung von Sprache und Kommunikation
- Sprache als Barriere und Sprache als Türöffner
- Beschwerden und Reklamationen
- Persönliche telefonische Visitenkarte

Termin: Samstag, 26.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Susanne Dorka
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2008

Schlagfertigkeitstraining

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält. Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und steht über der Situation, auch wenn sie unangenehm ist. Mit der Theorie von Schlagfertigkeitsstrategien und zahlreichen praktischen Übungen erlernen die Teilnehmenden in diesem Kurs das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten.

Mitzubringen: Schreibblock, Stift

Termine: Mittwoch, 28.10.2020 und 04.11.2020
Dauer: 2x, 18:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Susanne Dorka
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2009

Buchführung für Anfänger/innen

Buchführungskenntnisse werden in vielen Unternehmen und Berufen vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die den Einstieg in das Rechnungswesen planen, eine Karriere im Rechnungswesen anstreben oder für ihre berufliche Praxis Grundlagen der kaufmännischen Buchführung und Organisation der Buchführung erwerben bzw. auffrischen wollen. Im Einsteigerkurs wird mit dem Industriekontenrahmen gearbeitet.

Folgende Themen werden behandelt:

- Rechnungswesen; gesetzliche Grundlagen (GoB)
- Kontenrahmen – Kontenplan
- Inventur – Inventar – Bilanz
- Bestands- und Erfolgskonten, Buchungssätze
- Umsatzsteuer – gesetzliche Bestimmungen, Warenkonten
- Abschreibungen – planmäßige und außerplanmäßige Abschreibungen sowie GWG

Beginn: Dienstag, 15.09.2020
Dauer: 10 x, 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: 180,00 €
Leitung: Silke Shade
Ort: BBS, Thüler Str. 13
Kurs: F2010

Baustein III der Meisterprüfung-Kompaktkurs – Bildungsurlaub

Anerkennung einer Bildungsveranstaltung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (VA-Nr. B20-100462-72)
Der Lehrgang umfasst insgesamt 200 Unterrichtsstunden und findet vom 02.01.20 - 30.01.2020, montags bis samstags, jeweils von 07:30 - 13:30 Uhr statt.
Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.
Der Lehrgang bereitet auf die Prüfung zum Teil III des Meisterlehrganges vor. Innerhalb des Kurses ist der Erwerb des geprüften Fachmann/zur geprüften Fachfrau für kaufmännische Betriebsführung (Hwk) möglich. Die Prüfung gliedert sich in drei Handlungsbereiche und einen Wahlpflichthandlungsbereich.

Handlungsbereiche sind:

- Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen beurteilen
- Gründungs- und Übernahmeaktivitäten vorbereiten, durchführen und bewerten
- Unternehmensführungsstrategien entwickeln

Wahlpflichthandlungsbereiche sind:

- Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen
- Kommunikations- und Präsentationstechniken im Geschäftsverkehr einsetzen
- Buchhaltung im Handwerksbetrieb unter Einsatz branchenüblicher Software umsetzen
- Projektmanagement im Handwerksbetrieb umsetzen

Zur Prüfung wird zugelassen, wer Folgendes nachweist:

- eine erfolgreich abgelegte Gesellen- oder Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen Ausbildungsberuf oder
- eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten zweijährigen Ausbildungsberuf und eine zweijährige Berufspraxis

Abweichend davon ist zur Prüfung auch zuzulassen, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, berufliche Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.

Beginn: Donnerstag, 02.01.2020
Gebühr: 920,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann, Dozententeam
Ort: Kulturzentrum „Alte Wassermühle“
Alte Mühlenstr. 6
Kurs: F2040

Baustein III der Meisterprüfung

Wochenendseminar | Der Lehrgang umfasst insgesamt 200 Unterrichtsstunden und findet in der Regel samstags von 07:30 - 13:30 Uhr und sonntags von 09:00 - 15:00 Uhr statt und vom 11.05. - 15.05. (Kompaktwoche), täglich von 07:30 - 13:30 Uhr. Die Kompaktwoche ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (VA-Nr. B20-100463-33) anerkannt.
Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.

Beginn: Samstag, 29.02.2020
Gebühr: 920,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann, Dozententeam
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2041

Baustein III der Meisterprüfung

Wochenendseminar | Der Lehrgang umfasst insgesamt 200 Unterrichtsstunden und findet in der Regel samstags von 07:30 - 13:30 Uhr und sonntags ab 13.10. von 09:00 - 15:00 Uhr statt und vom 07.12. - 12.12.2020 (Kompaktwoche), täglich von 07:30 - 13:30 Uhr. Die Kompaktwoche ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.
Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.

Beginn: Samstag, 19.09.2020
Gebühr: 920,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann, Dozententeam
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2042

Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV

Der Kurs findet immer sonntags statt.
Es handelt sich um einen Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung (gem. Ausbildereignungsverordnung) mit anschließender Prüfung vor der Handwerkskammer Oldenburg. Die Ausbildung der Ausbilder (AdA) wird als Teil IV der Meisterprüfung anerkannt.

Inhalte sind:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.

Beginn: Sonntag, 19.01.2020
Dauer: 6 x, 09:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: 395,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2045

Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV Kompaktkurs – Bildungsurlaub

Anerkennung einer Bildungsveranstaltung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (VA-Nr. B20-100464-63) vom 22.06.20 - 27.06.20, jeweils von 07:30 - 13:30 Uhr.

Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.

Beginn: Montag, 22.06.2020
Dauer: 6 x, 07:30 - 13:30 Uhr
Gebühr: 395,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2046

Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV

Der Kurs findet immer sonntags statt.
Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.

Beginn: Sonntag, 23.08.2020
Dauer: 6 x, 09:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: 395,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F2047

Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV Kompaktkurs – Bildungsurlaub

Termine: 14.12. - 19.12.20, jeweils von 07:30 - 13:30 Uhr Anerkennung einer Bildungsveranstaltung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (VA-Nr. B20-100464-63).
Die Prüfung erfolgt vor der Handwerkskammer in Oldenburg.

Beginn: Montag, 14.12.2020
Gebühr: 395,00 € zzgl. 170,00 € Prüfungsgebühr
Leitung: Ludger Bürmann
Ort: Kulturzentrum „Alte Wassermühle“
Alte Mühlenstr. 6
Kurs: F2048

Bildungsprämie

Das Bildungswerk ist eine von bundesweit ca. 530 anerkannten Beratungsstellen, die die begehrten Bildungsprämien-Gutscheine ausstellen.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung verlängert die Förderphase des Programms Bildungsprämie. Die mittlerweile schon laufende 3. Förderphase wurde überarbeitet. Anträge auf Erstattung von Prämiengutscheinen aus dieser Förderphase können weiterhin bis zum 31. Dezember 2020 gestellt werden.

Werden die nachfolgend genannten Voraussetzungen erfüllt, fördert der Bund Ihre berufliche Weiterbildung zu 50% (max. jedoch mit 500,00 €).

Sie können eine entsprechende Bildungsprämie erhalten, wenn

- Sie mindestens 15 Std. in der Woche erwerbstätig sind.
- Ihr zu versteuerndes Einkommen 20.000 € (40.000 € bei gemeinsamer Veranlagung) nicht übersteigt.
- Ihre gewünschte Weiterbildung berufsbezogen ist und bei einem Bildungsanbieter durchgeführt wird, der ein Qualitätsmanagementsystem nachweisen kann.
- Sie während der Mutterschutzfrist, in Elternzeit oder Pflegezeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen liegen und über einen gültigen Arbeitsvertrag im Umfang von mindestens 15 Stunden wöchentlicher Arbeitszeit verfügen.
- Sie als Beschäftige/r oder Selbstständige/r Einkommen haben, welches trotz der Mindestarbeitszeit unter den Regelleistungen der Grundsicherung liegt und Sie daher zu Ihrem Erwerbseinkommen aufstockende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II erhalten.
- Anlässlich des ab dem 1. Juli 2017 in Kraft tretenden Flexirentengesetzes (Gesetz zur Flexibilisierung des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand und zur Stärkung von Prävention und Rehabilitation im Erwerbsleben) können auch Rentnerinnen und Rentner bzw. Pensionärinnen und Pensionäre einen Prämiengutschein erhalten, sofern sie mindestens 15 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind und die Einkommensgrenzen einhalten.

Keinen Prämiengutschein erhalten:

- Beschäftigte in öffentlich geförderten Beschäftigungsverhältnissen.
- Schülerinnen und Schüler, Azubis, Studierende.
- Alle anderen Personen, die die oben genannten Anforderungen nicht erfüllen.

Weiterbildungsinteressierte können künftig pro Kalenderjahr einen Prämiengutschein erhalten.
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei uns.

Informationen finden Sie auch im Internet unter www.bildungspraemie.info.

Mitzubringen zum Beratungsgespräch:

- Einkommensteuerbescheid für das letzte oder vorletzte Jahr, alternativ Gehaltsnachweise der letzten drei Monate
- einen Beschäftigungsnachweis
- gültigen Personalausweis/Reisepass
- Wenn möglich haben Sie vielleicht schon eine Idee für eine Weiterbildung und mögliche Bildungsanbieter.

Ihre Ansprechpartnerin:
Nicola Fuhler
04491/9330-10

Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft
im Oldenburger Münsterland

Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

Was kann gefördert werden?

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

Zuschussberechtigte Personen

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

Antragstellung und Information:

Anette Schlarmann Tel: 04441 / 898-2622
Nadine Bornemann Tel: 04471 / 15-305

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:30 Uhr

Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos in Cloppenburg und in Vechta zum Wiedereinstieg in den Beruf!

Kontakt:

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

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

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

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

PFLEGE & BEGLEITUNG

Maßnahme FbW Pflege/Betreuung

In der Maßnahme werden Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt für eine qualifizierte Mitwirkung in der Betreuung, Versorgung und Pflege gesunder und kranker älterer Menschen und befähigt dazu, insbesondere pflegerische und soziale Aufgaben unter Anleitung einer Pflegekraft wahrzunehmen. Die Maßnahme umfasst 340 Unterrichtsstunden sowie 120 Stunden Praktikum.
Über einen Bildungsgutschein nach §81 SGB III wird die Maßnahme über das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit gefördert.

Beginn: Montag, 13.01.2020
Dauer: 60 x, 08:15 - 12:45 Uhr
Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck, Dozententeam
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3000

KEB Zertifikatskurs – Helfer/in in der Altenpflege

Umfang: 150 Ustd. und ein 14-tägiges Praktikum

Der Unterricht findet immer dienstags, donnerstags und an einigen Samstagen statt.

Der Lehrgang wendet sich vor allem an nicht ausgebildete Mitarbeitende aus dem Altenpflegebereich (z. B. Teilzeitkräfte, Wochenend-Aushilfen) sowie an Personen, die an einer Tätigkeit in der privaten, ambulanten oder stationären Altenpflege interessiert sind. Außerdem sind all jene angesprochen, die zu Hause eine zu pflegende Person haben.

Beginn: Dienstag, 05.05.2020, 18:30 Uhr - 20:45 Uhr
Gebühr: 485,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck, Dozententeam
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3001

KEB Zertifikatskurs – Berufliche Qualifizierung zum/zur Betreuungshelfer/in in Pflegeheimen

Betreuungshelfer/in für Demenzkranke und zusätzliche Entlastungsleistungen gem. Richtlinien nach § 53 c SGB XI

Die Maßnahme umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden und ein 14-tägiges Praktikum.

Der Unterricht findet montags, mittwochs und an einigen Samstagen statt.

Inhalte u.a.:

- Vorbereitung auf die Betreuung und Aktivierung von Menschen mit erheblichem Betreuungsbedarf
- Vorbereitung auf den Umgang mit dementiell erkrankten Menschen
- Grundlagen der Geriatrie und gerontopsychiatrische Veränderung erkennen
- Unterschiedliche Formen der Beschäftigung speziell für den Umgang mit dementiell erkrankten Menschen
- Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten und Konflikten
- Allgemeine Kommunikation und Interaktion

Beginn: Mittwoch, 02.09.2020, 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr: 515,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck, Dozententeam
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3002

„Wenn du wissen willst, wer du warst, dann schau wer du bist. Wenn du wissen willst, wer du sein wirst, dann schau was du tust."

Buddha

Die folgenden Angebote (sofern nicht anders bezeichnet) sind für **Pflegepersonal und Betreuungshelfer/innen für Demenzkranke** gem. Richtlinien nach § 53 c SGB XI geeignet.

Geselliges Tanzen im Sitzen

Geselliges Tanzen im Sitzen ist Lebensfreude vereint in Musik und Bewegung. Beim gemeinsamen Singen und Tanzen stellt sich schnell ein Gemeinschaftsgefühl ein. Der Isolation und dem Rückzug wird so Einhalt geboten. Bekannte ansprechende Musik lässt eine angenehme Atmosphäre entstehen und fördert ein geselliges Miteinander. Tanzen im Sitzen trainiert noch vorhandene Fähigkeiten, sorgt für gute Laune und Lebensfreude.

Termin: Montag, 17.02.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 61,00 €
Leitung: Rita Thobe
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3003

Glaube und Religion als Ressource im Umgang mit Menschen mit Demenz

Viele alte Menschen sind sehr stark religiös geprägt. Der Glaube kann eine enorme Kraftquelle in Zeiten von Krisen sein. Auch für Menschen mit Demenz können der Glaube und die Zugehörigkeit zu einer Religion eine gute Ressource sein, Alltagssituationen besser zu meistern, Schicksalsschläge anzunehmen und Ängste abzubauen.

Termin: Dienstag, 10.03.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 61,00 €
Leitung: Theresia Ostrowski
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3004

Delegierbare Behandlungspflege

Kurs für Kranken- und Altenpflegehelfer/innen

Nach §63 Abs. 3b und 3c SGB V können Pflegehilfskräfte einige Aufgaben der Behandlungspflege übernehmen:

- Inhalation
- Einreibungen
- Auflegen von Kälteträgern
- Dermatologische Bäder
- Verabreichung und Eingeben von ärztlich verordneten Medikamenten
- An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen/-strumpfhosen ab Klasse II

Am Ende dieses Lehrgangs erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung welche besagt, dass ihnen die erforderlichen Inhalte und Fertigkeiten gemäß den Handlungsempfehlungen zur Durchführung von § 132a Abs. 2 SGB V vermittelt wurden.

Voraussetzung: Kurs Helfer/in in der Altenpflege

Termine: Samstag, 14.03.2020, 21.03.2020 und 18.04.2020
Dauer: 3 x, 09:00 - 14:15 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3005

Die Kunst, die richtigen Worte zu finden

In der Begegnung mit Menschen mit Demenz sind Verständigungsschwierigkeiten keine Seltenheit. Mit Fortschreiten der Erkrankung schwindet häufig die Fähigkeit, sich verständlich mitzuteilen und Gesagtes inhaltlich zu verstehen. Dieses führt häufig zu Problemen im täglichen Miteinander. Es ist nicht immer einfach, die richtigen Worte zu finden. Hier können bestimmte Kommunikationsregeln- und techniken, wie die Validation, sehr hilfreich sein und einen Zugang zu Menschen mit Demenz wesentlich erleichtern.
Ebenso ist eine gute Kommunikation hilfreich und notwendig im Umgang mit Mitarbeitern, Vorgesetzten und betroffenen Angehörigen, um erfolgreiche Gespräche zu führen.

Termin: Freitag, 26.06.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 61,00 €
Leitung: Theresia Ostrowski
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3006

Malen – Ausdrucksmöglichkeit für Menschen mit Demenz

Malen ist für Menschen mit Demenz eine gute Möglichkeit, Gefühle wie Freude, Trauer oder Wut auszudrücken. Wenn dieses durch die Sprache nicht mehr möglich ist, kann die Farb- und Formgebung auf Papier oder Leinwand eine Chance sein, Unaussprechliches auszudrücken.

Darüber hinaus fördern Malangebote die Kreativität, stärken das Selbstbewusstsein und bringen Abwechslung in den Alltag. Die Teilnehmenden lernen anhand von praktischen Übungen die Wirkung von Farben, Formen und Bildgestaltung kennen.

Termin: Dienstag, 15.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 68,00 €, inkl. Materialkosten
Leitung: Theresia Ostrowski
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F3007

Kreatives Gestalten – Aktivierungsmöglichkeit für Menschen mit Demenz

Künstlerisches Gestalten bietet Menschen mit Demenz eine Möglichkeit, etwas Bleibendes zu schaffen in einer von Verlusten geprägten Zeit. Im Vordergrund stehen dabei der Schaffensprozess, die Freude an der Materialbearbeitung und die Umsetzung der eigenen Kreativität. Der Umgang mit unterschiedlichen Materialien, Formen und Farben aktiviert vorhandene Ressourcen und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Teilnehmenden lernen anhand von praktischen Übungen die Wirkung von Farben, Formen und Materialien kennen.

Termin: Dienstag, 22.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 68,00 €, inkl. Materialkosten
Leitung: Theresia Ostrowski
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F3008

Validationstechniken

Validation ist eine spezielle Kommunikationsmethode, die uns hilft, mit sehr alten und desorientierten Menschen in Kontakt zu treten, besonders dann, wenn unsere gewohnte Art der Kommunikation nicht den gewünschten Erfolg bringt. Sie ermöglicht es, einen Zugang zur Gefühls- und Erlebniswelt der desorientierten, alten Menschen zu erlangen, hilft Stress abzubauen und Zufriedenheit und Wohlbefinden zu fördern.
Die Teilnehmenden erhalten in diesem Seminar Grundkenntnisse in Validation, die dann direkt in der Praxis angewandt werden können.

Termin: Dienstag, 17.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 61,00 €
Leitung: Theresia Ostrowski
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3009

Basale Stimulation bei Demenz

Die Basale Stimulation wurde von Andreas D. Fröhlich ab 1975 im Rahmen eines Schulversuches entwickelt, veröffentlicht und ist heute als Begriff markenrechtlich geschützt. Sie versteht sich ausdrücklich als pädagogisches Konzept und nicht als therapeutische Technik.
Die Basale Stimulation befasst sich mit der menschlichen Wahrnehmung und fördert diese. Sie richtet sich an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit, ihrer Wahrnehmung und auch in ihrer Kommunikation schwer beeinträchtigt sind, wie es auch bei Menschen mit Demenz, insbesondere bei Bettlägerigkeit, der Fall sein kann. Die Basale Stimulation spricht alle Sinne des Menschen an: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen. Für Menschen mit Demenz werden sie im Fortschreiten der Krankheit immer wichtiger. Durch gezielte Angebote werden die Sinneswahrnehmung angeregt, Wohlbefinden gefördert, Rückzug und Orientierungslosigkeit entgegengewirkt.

Termin: Dienstag, 01.12.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 61,00 €
Leitung: Theresia Ostrowski
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F3010

Mundhygiene bei Pflegebedürftigen

Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, die generell mit Pflege im privaten oder im beruflichen Umfeld zu tun haben und ist für Pflegepersonal und Betreuungshelfer/innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach § 53 c SGB XI geeignet.
Eine gründliche Mundhygiene ist unverzichtbar, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Können Menschen die Mundpflege nicht mehr selbstständig durchführen, benötigen sie Unterstützung und dabei gibt es Einiges zu beachten. Es geht u. a. um allgemeine Fragen zur Mundgesundheit im Alter, zu geeigneten Hilfsmitteln, aber auch Prävention zur Vermeidung von Mund- und Zahnerkrankungen wird Thema sein. Außerdem wird auf die praktische Umsetzung der Mundhygiene bei Pflegebedürftigen eingegangen.

Gebühr: 42,00 €
Leitung: Andrea Bley
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Samstag, 28.03.2020, 09:00 - 14:00 Uhr
Kurs: F3017

Termin: Samstag, 28.11.2020, 09:00 - 14:00 Uhr
Kurs: F3018

KEB Zertifikatskurs – Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in

Das Seminar beginnt mit einem Kennenlernwochenende (Freitag 21.02., 16:00 Uhr bis Sonntag 23.02.2020, Ende ca. 13:00 Uhr), danach wöchentlich, immer dienstags, 17:30 bis 21:15 Uhr (insgesamt 120 Ustd.)
Diese Weiterbildung richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase, sowie deren Angehörigen, qualifiziert begleiten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der sterbenden Menschen und ihrer Familien.
In dieser Qualifizierung werden, durch eine Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen und einer Reflexionsphase, Fähigkeiten vermittelt, Schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige zu verstehen und zu begleiten. Nach dem Kurs können Sie sich entscheiden, in der Hospizbegleitung tätig zu werden.

Inhalte:

- Hospizgeschichte
- Motivation-Bedürfnisse
- Umgang mit eigenen Verlust- und Abschiedserfahrungen
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben/Tod
- Kommunikation mit Schwerkranken und Sterbenden
- Symbolsprache der Sterbenden
- Sterbephasen/ Trauerphasen
- Eigene Kraftquellen, Grenzen erkennen und respektieren
- Spirituelle Ansätze in der Sterbebegleitung und Religionen
- Schmerz- und Palliativmedizin
- Rechtliche Fragen
- Bestattungsformen
- Rituale in der Sterbebegleitung
- Umgang mit Trauer
- Umgang mit Tod und Sterben bei Kindern
- Familiensysteme
- Todesvorstellungen von Kindern/Jugendlichen
- Netzwerkarbeit
- Ethische Aspekte

Beginn: Freitag, 21.02.2020
Gebühr: 290,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Marlies Steenken
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3030

Mit-Gefühl – Fortbildung zur Begleitung Demenzkranker in der letzten Lebensphase

Für Pflegepersonal und Betreuungshelfer/innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach § 53 c SGB XI

Die Würde der Demenzerkrankten ist auch im Sterben unantastbar. Für ein würdevolles Sterben sind die individuellen Bedürfnisse der Kranken wichtig und in den Mittelpunkt zu stellen, insbesondere die Sicherung der Lebensqualität, die Linderung der körperlichen Beschwerden (u.a. Schmerz) und das Bedürfnis nach Geborgenheit.
Diese Fortbildung möchte Wege aufzeigen, Demenzerkrankte in ihrer Welt zu verstehen, ihnen zu begegnen und sie in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten.
Das Ziel aller haupt- und ehrenamtlich in der Begleitung und Versorgung Tätigen sollte sein, auch Angehörige in den Sterbeprozess einzubeziehen.
Diese Fortbildung richtet sich an Hospizbegleiter/innen, beruflich Interessierte in der Alten-, Gesundheits- und Krankenpflege, die offen, neugierig und einfühlsam die Kranken und ihre Angehörigen im Abschiednehmen und Trauern begleiten und unterstützen möchten.

Beginn: Montag, 07.09.2020
Dauer: 4 x, 17:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 147,00 €
Leitung: Marlies Steenken
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3031

Ambulanter Hospizdienst Friesoythe

„Leben heißt, bereit sein irgendwann Abschied zu nehmen.“
Der ambulante Hospizdienst begleitet schwer erkrankte Erwachsene, lebensverkürzend erkrankte Kinder und Jugendliche sowie trauernde Kinder, Jugendliche, Erwachsene und die Angehörigen der Betroffenen.
Das Angebot ist für den zu Begleitenden kostenlos.

Ansprechpartnerin: Marlen Schmidt
E-Mail: Marlen.Schmidt@malteser.org

Leitung: Marlen Schmidt
Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3032

Kinderhospizarbeit Malteser Friesoythe

Seit dem Sommer 2010 ist der Malteser Hospizdienst auch in der Kinderhospizarbeit tätig. Geschulte qualifizierte Mitarbeiter/innen begleiten Familien mit Kindern, die an einer lebensverkürzenden schweren Krankheit leiden. Jeweils zwei Begleiter/innen betreuen und unterstützen die betroffenen Kinder sowie die Eltern und Geschwisterkinder. Die Kinderhospizarbeit erfolgt in Kooperation mit dem Ambulanten Kinderhospizdienst Oldenburg. Nähere Informationen und Anmeldung im Hospizbüro.

Ansprechpartnerin: Karin Kellermann
E-Mail: Karin.Kellermann@malteser.org

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3033

Elternfrühstück des Hospizdienstes

Über den Alltag sprechen, sich austauschen, das steht im Vordergrund der regelmäßigen Treffen zum Elternfrühstück, die der Hospizdienst Malteser Friesoythe, Eltern schwerkranker Kinder anbietet.
„Es tut gut, einfach mit Eltern reden zu können, die wissen, wovon man spricht“, sagt eine Mutter. „Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung, denken, dass wir uns nur über den Tod unterhalten, aber das stimmt nicht“.
Die Teilnehmenden nutzen die Zeit, sich bei frischen Brötchen und Kaffee über Alltägliches zu unterhalten. Alltägliches, das sie alle aufgrund der besonderen Lebenssituation kennen. Denn unabhängig davon, welche Krankheiten die Jungen und Mädchen haben, eint alle Familien, in einer außerordentlichen Situation zu leben.
„Andere Eltern sind oft damit überfordert, distanzieren sich schnell“, weiß eine Mutter zu berichten.In der Gruppe des Hospizdienstes sei das anders, hier beschäftigen sich die Eltern mit ähnlichen Themen wie z.B. Kur-Aufenthalte oder Urlaub, Hilfsangebote, Behördengänge, Pflegehilfen und vieles mehr.

Ansprechpartnerin: Karin Kellermann
E-Mail: Karin.Kellermann@malteser.org

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3034

Trauerberatung

Der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet eine Verlusterfahrung und ist mit Trauer verbunden. Wir bieten die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Termine nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerin: Marlies Steenken
E-Mail: Marlies.Steenken@malteser.org

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3035

Trauergruppe „Emmaus“

Trauernde Kinder können sich durch Gespräche und kreative Beschäftigung im Trauerbewältigungsprozess begleiten lassen. Das Umfeld wird durch Einzelgespräche und Hausbesuche unterstützt. Termine auf Anfrage.

Ansprechpartnerin: Marlies Steenken
E-Mail: Marlies.Steenken@malteser.org

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V., Friesoythe, St.-Marien-Str. 3
Kurs: F3036

Aufgrund einer technischen Umstellung sind die aktualisierten Telefonnummern der jeweiligen Ansprechpartnerinnen im Internet unter www.malteser-friesoythe.de zu finden.

Für alle Angebote des Malteser Hospizdienstes erhalten Sie nähere Informationen per E-Mail: malteser.friesoythe@malteser.org

Die Räume des Hospizdienstes finden Sie im Medizinischen Versorgungszentrum (neben dem Krankenhaus), 4. Etage, St.-Marien-Str. 3, 26169 Friesoythe.

MUSIK & KREATIVITÄT

Ukulele spielen leicht gemacht

In diesem Workshop steht der Spaß an der kleinen „Mini-Gitarre“, auch Ukulele genannt, im Vordergrund.
Gemeinsam musizieren, dieser Punkt wird nach einem sehr kurzen theoretischen Teil schnell Wirklichkeit. Die Ukulele ist eines der am leichtesten zu erlernenden Instrumente und erfordert keine Noten- oder Vorkenntnisse.

Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren können im Verbund mit einer vollzahlenden Person kostenfrei teilnehmen.

Die Ukulelen werden den Teilnehmenden des Workshops kostenlos zur Verfügung gestellt.

Gebühr: 30,00 €
Leitung: Christoph Bruns
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Samstag, 15.02.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs: F4000

Termin: Samstag, 07.11.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs: F4001

Schlag die Cajon!

Die Cajon ist das wohl bekannteste Begleitinstrument, welches in vielen Unplugged-Bands als Schlagzeug-Ersatz genutzt wird. Das schöne an der Cajon ist, dass man einfach loslegen kann! Keine Noten, keine Technik, kein jahrelanges üben. Draufsetzen und mitmachen ist die Devise.

Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren können im Verbund mit einer vollzahlenden Person kostenfrei teilnehmen. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Gebühr: 30,00 €
Leitung: Christoph Bruns
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Samstag, 23.05.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs: F4002

Termin: Samstag, 17.10.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
Kurs: F4003

Musizieren mit der Gitarre

„Ein Intensivkurs mit Suchtfaktor“

In diesem Gitarrencrashkurs werden die Grundlagen des Gitarre spielens vermittelt. Einfache Akkorde, Rhythmen und Lieder werden Stück für Stück gespielt und durch Tipps und Tricks beigebracht. Alles baut aufeinander auf, sodass am Ende des Kurses die wichtigsten Grundlagen sitzen, um danach selbstständig weiter das Gitarre spielen zu erlernen.

Geeignet für Teilnehmende ab 10 Jahren.

Mitzubringen: Gitarre

Termin: Samstag, 12.09.2020, 10:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Christoph Bruns
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F4004

Nähen macht Spaß – Nähclub

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr
Die Teilnehmenden vertiefen ihre Fähigkeiten und können unter Anleitung eigene Projekte verwirklichen. Dieses Angebot ist auch für Anfänger geeignet.

Mitzubringen: Nähmaschine, Schere und eigene Stoffe

Leitung: Alla Burlager
Ort: Realschule, Dr.-Niermann-Str. 10

Beginn: Donnerstag, 16.01.2020
Dauer: 7 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 73,50 €
Kurs: F4005

Beginn: Donnerstag, 10.09.2020
Dauer: 4 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Kurs: F4006

Bösel – Nähen macht Spaß – für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen des Nähens und können unter Anleitung kleine Projekte verwirklichen.

Mitzubringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere und eigene Stoffe

Anmeldung: Monika Pille, Tel.: 04494 1094

Dauer: 3 x, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Renate Rohen
Ort: St.-Martin-Schule, Fladderburger Str. 6

Beginn: Samstag, 07.03.2020
Kurs: F4007

Beginn: Samstag, 05.09.2020
Kurs: F4008

Stricken und Häkeln für Anfänger/innen

In diesem Kurs geht es darum Häkeln und Stricken zu erlernen, bzw. seine Kenntnisse zu vertiefen. In gemütlicher Runde werden Grundlagen vermittelt und verschiedene Strick- und Häkelmuster ausprobiert. Es wird ein kleines Teil fertiggestellt, aber es können auch angefangene Projekte beendet werden.

Mitzubringen: Stricknadeln, Häkelnadeln, Wolle (kann auch im Kurs erworben werden)

Beginn: Mittwoch, 05.02.2020
Dauer: 5 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Heike Siemer
Ort: „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Straße 7
Kurs: F4009

Strick- und Häkelnachmittag – für Teilnehmende ab 12 Jahren

Es können verschiedene Strick- und Häkelmuster ausprobiert oder ein kleines Teil gestrickt bzw. gehäkelt werden. Es wird Hilfestellung gegeben, um gemeinsam ein Objekt zu erarbeiten. Dieser Nachmittag ist auch eine gute Gelegenheit für Eltern mit Kindern, um gemeinsam kreativ zu sein.

Mitzubringen: Stricknadeln, Häkelnadeln, Wolle (kann auch im Kurs erworben werden)

Beginn: Freitag, 24.04.2020, 15:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Heike Siemer
Ort: „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Straße 7
Kurs: F4010

Stricken und Häkeln

In gemütlicher Runde werden verschiedene Strick- und Häkelmuster ausprobiert oder ein angefangenes Projekt fertiggestellt.

Mitzubringen: Stricknadeln, Häkelnadeln, Wolle (kann auch im Kurs erworben werden), ggfs. angefangenes Projekt

Termin: Mittwoch, 16.09.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Heike Siemer
Ort: „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Straße 7
Kurs: F4011

Socken selbst gestrickt

Socken stricken ist gar nicht so schwer! In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden individuell gestaltete Socken zu stricken. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Mitzubringen: Stricknadeln, Wolle (kann auch im Kurs erworben werden)

Beginn: Mittwoch, 28.10.2020
Dauer: 6 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Heike Siemer
Ort: „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Straße 7
Kurs: F4012

Freies Malen

Malen wie der Sinn steht, ob mit oder ohne Vorkenntnisse und Erfahrung. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Malerei und Farben. Verschiedene Stile, Techniken und Variationen, mit oder ohne Vorlage, nach Konzept oder rein nach Gefühl. Dieser Kurs vermittelt sowohl Grundlagen im Umgang mit Acrylfarben und ihrer Vielseitigkeit auf der Leinwand als auch einen kreativen Austausch und die Individualität, die Malerei bietet. Im Vordergrund stehen Spaß an der Malerei, kreative Individualität und das „Verlieren der Angst vor der weißen Leinwand“.

Mitzubringen: Alte Kleidung, eigene Malsachen und Inspirationen/Vorlagen, Leinwände können mitgebracht oder vor Ort erworben werden

Dauer: 4 x, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 40,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Katharina Tegenkamp
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Beginn: Dienstag, 11.02.2020
Kurs: F4013

Beginn: Dienstag, 15.09.2020
Kurs: F4014

Bienenwachstücher als Alternative zur Frischhaltefolie

Aus Stoffresten werden Bienenwachstücher als Alternative zur Frischhaltefolie gestaltet. Dazu wird Bienenwachs mit weiteren Inhaltsstoffen gemischt und in die Stoffe eingebügelt. Anschließend kann das Bienenwachstuch für ein Butterbrot oder als Abdeckung für Müslischalen o.ä. verwendet werden.

Mitzubringen: Stoffreste aus Baumwolle, Bügeleisen

Gebühr: 14,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 9,00 €)
Leitung: Lara Berssen
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Dienstag, 10.03.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Kurs: F4015

Termin: Dienstag, 06.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Kurs: F4016

Selbstgemachte Alternative zur Plastiktüte

Der Umwelt zuliebe sollte man auf Platiktüten verzichten. Als waschbare Alternative dazu, werden in diesem Kurs Beutel, Taschen, Obst- oder Einkaufsnetze aus Baumwolle gehäckelt oder gestrickt.

Mitzubringen: Baumwollreste, Häkelnadel, Stricknadeln (kann auch im Kurs erworben werden)

Termin: Dienstag, 24.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Heike Siemer
Ort: „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Straße 7
Kurs: F4017

FOTOGRAFIE

Fotografie für Anfänger/innen

Im Kurs werden vorerst die „Basics“ der Fotografie, wie z.B. Einstellung und Handhabung der Kamera, Lichtverhältnisse, Blende, Verschlusszeit, ISO Einstellung etc. erklärt. Anschließend werden die gewonnenen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Der Praxisteil findet draußen statt, daher ist wetterfeste Kleidung erwünscht. Es sind keine Fotografie-Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Digitalkamera

Termin: Samstag, 09.05.2020, 11:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Long Nguyen
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F4018

Nachtfotografie

Voraussetzung für gute Bilder in einer dunklen Atmosphäre ist eine optimale Kameraeinstellung – in diesem Kurs wird Anleitung dazu gegeben. Die theoretischen Inhalte werden dann im Praxisteil verfestigt. Der Praxisteil findet draußen statt, daher ist wetterfeste Kleidung erwünscht. Dieser Kurs setzt Fotografie-Vorkenntnisse voraus.

Mitzubringen: Digitalkamera mit einem lichtstarken Objektiv

Termin: Freitag, 06.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Long Nguyen
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F4019

HANDARBEITSKREISE

Handarbeitskreis

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr

Leitung: Ulla Machon
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F4021

Altenoythe – Stricken, Häkeln und Schneidern

Jeden 3. Donnerstag, 15:00 Uhr

Leitung: Maria Hömmen
Ort: Karl-Borromäus-Haus, Am Glockenturm 1
Kurs: F4022

Kampe – Handarbeitskreis

Jeden Mittwoch, 14:00 Uhr

Leitung: Maria Tangemann
Ort: Haus der Begegnung, Schulweg 10
Kurs: F4023

Bösel – Stricken und Häkeln Handarbeitskreis für Seniorinnen

1x monatlich, donnerstags, 14:30 Uhr

Leitung: Thekla Schöning
Ort: Bösel
Kurs: F4024

Bösel – Patchwork – Handarbeitskreis

Jeden 2. Freitag im Monat ab 20:00 Uhr

Nähmaschinen müssen mitgebracht werden

Leitung: Edith Niemöller
Ort: Bösel
Kurs: F4025

DOPPELKOPF

Bösel – Doppelkopf für Anfänger/innen

Ziel des Kurses: Teilnahme an Preisdoppelkopfturnieren

Inhalte:

- Grundregeln Doppelkopf generell und im Speziellen bei Turnieren in dieser Region (ist manchmal unterschiedlich)
- Spielen
- Wertung der einzelnen Spiele
- Aufschreiben der Ergebnisse
- Auswertung und Ermittlung des Gewinners
- Am letzten Abend wird unter realen Bedingungen ein kleines Turnier gespielt

Anmeldung: Monika Pille, 04494 1094

Beginn: Dienstag, 07.01.2020
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Jörg Lübbe
Ort: Petersdorf, Franziskusheim, Hauptstr. 24
Kurs: F4020

EDV

Fit am Computer – Einführungskurs

Sie sind Computerneuling oder haben bereits seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet einen fundierten Einstieg.

Inhalte:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- WINDOWS 10 Oberfläche
- Starten von Programmen
- Daten speichern
- Neue Ordner anlegen
- Dateien suchen
- Erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Verwaltung und Sicherung von Fotos und wichtigen Dokumenten
- Schutz vor Viren und Hackern

Im Kurs stehen Laptops zur Verfügung.

Mitzubringen: USB-Stick

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Leitung: Felix Schmedes
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Beginn: Mittwoch, 26.02.2020
Kurs: F5000

Beginn: Mittwoch, 28.10.2020
Kurs: F5001

Kaufen und Verkaufen bei eBay Kleinanzeigen

Viele Dinge sind oft zu schade zum Wegwerfen oder haben sogar noch einen gewissen Wert. Mit einem Handy oder Tablet ist mit wenigen Schritten schnell ein Angebot auf ebay-Kleinanzeigen erstellt. Auf dieser Plattform kann nicht nur verkauft, sondern auch gekauft werden. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die App, legen ein Kundenkonto an und erstellen eine Musteranzeige. Außerdem werden die Such- und Filterfunktionen erklärt.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet mit einem aktiven E-Mail Account

Termin: Donnerstag, 28.05.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Patrick Hoffmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F5002

Wie nutze ich die Datenwolke „Dropbox"?

Sie fragen sich, wie man am einfachsten größere Mengen an Fotos mit anderen teilt, ohne umständliche E-Mails zu versenden? Oder wie Sie Ihre Daten auf mehreren Computern aktuell halten können? Dazu brauchen Sie eine Datenwolke (Cloud). In diesem Kurs wird der Umgang mit der kostenfreien Version der „Dropbox" erklärt - von der Installation über die Anmeldung bis zum Teilen der Daten.

Mitzubringen: Laptop

Termin: Donnerstag, 10.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Patrick Hoffmann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F5003

Fotobücher gestalten am PC

Fotobuch-Verarbeitung Ihrer Weihnachtsfotos oder der Silvesterparty, Urlaubsbilder oder Fotos der Familienfeier als kreative Erinnerungsstücke, nach eigenen Vorstellungen. Die gängigen Programme werden kurz angesprochen, geschult wird mit der Gestaltungssoftware „TARGA".
Einfache Windowskenntnisse reichen aus, um an diesem Kurs teilzunehmen. Die Teilnehmenden arbeiten im eigenen Arbeitstempo und erhalten viele Hilfestellungen und Anregungen. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen gedacht. Die Kosten für das fertige Projekt sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Laptop, eigene Bilder auf USB-Stick

Termine: Freitag, 23.10., 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 24.10., 09:30 - 15:00 Uhr
Gebühr: 68,00 €
Leitung: Heike de Buhr, Anneliese de Buhr
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F5004

Microsoft Office 365 am Arbeitsplatz – Bildungsurlaub

Jedem Arbeitnehmer stehen **jährlich 5 Tage** Bildungsurlaub zu. Gerne stehen wir Ihnen für eine Beratung zur Verfügung.

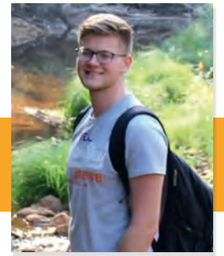
Die Office-Programme sind im heutigen Berufsalltag kaum wegzudenken.
In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden die klassischen Kenntnisse, sowie die Kenntnisse der umfänglichen Funktionen, die in den letzten Jahren Einzug in die Software gefunden haben, aktualisiert und vertieft. Außerdem wird der Einsatz von Cloud- und anderen Anwendungswerkzeugen erklärt.
Der Kurs richtet sich an Anwendende, die grundlegende Kenntnisse einer Office Version aufweisen können.

Inhalte:

- Microsoft Word
- PowerPoint
- OneDrive
- Excel
- Outlook
- OneNote

Mitzubringen: Laptop inkl. Office 365 Software

Termine: 17.02.20 - 21.02.20
Dauer: 5 x, 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 240,00 €
Leitung: Felix Schmedes
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F5005



Ihr Kursleiter:
Felix Schmedes

Microsoft OneNote – Das digitale Notizbuch

OneNote ist eine digitale Alternative zu Hefterstapel, gebundenen Kalendern und Zettelwirtschaft. Lernen Sie das Anlegen von Notizbüchern und den grundlegenden Aufbau von OneNote. Weitere Funktionen wie Implementierung von EMails, Webseiten, Videos sowie Skizzen oder handgeschriebene Notizen werden hierbei thematisiert. Auch das Teilen mit Bekannten oder Kollegen, um gemeinsam an Inhalten zu arbeiten, ist Teil des Kurses.
Egal ob privat oder geschäftlich, OneNote ist in vielen Bereichen einsetzbar und vereinfacht Ihre Organisation.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet (inkl. Microsoft-Account)

Gebühr: 20,00 €
Leitung: Tobias Plagemann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Dienstag, 24.03.2020, 18:30 - 21:30 Uhr
Kurs: F5006

Termin: Montag, 09.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr
Kurs: F5007

KEB-Zertifikatskurs – Office-Manager/in mit Office 2016

Der Zertifikatslehrgang richtet sich an alle, die von Grund auf die Bedienung der Office-Programme erlernen wollen. Die Teilnehmenden erwerben das Knowhow moderner Büro-EDV. Der Lehrgang besteht aus fünf Bausteinen und umfasst insgesamt 100 Unterrichtsstunden (zzgl. Prüfung)

- Betriebssystem Windows 7, 12 Unterrichtsstunden + Prüfung
- Textverarbeitung Word, 28 Unterrichtsstunden + Prüfung
- Tabellenkalkulation Excel, 28 Unterrichtsstunden + Prüfung
- Einführung Powerpoint, 12 Unterrichtsstunden
- Internet und Outlook, 20 Unterrichtsstunden

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

Beginn: Donnerstag, 03.09.2020
Dauer: 28 x, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 480,00 € (Ratenzahlung möglich)
Leitung: Werner Bidder
Ort: BBS, Thüler Str. 13
Kurs: F5008

Excel für Anfänger/innen

Inhalte:

- Einführung in das Programm
- Tabellenaufbau- und gestaltung
- einfache Funktionen und Formeln
- relative und absolute Zellbezüge
- Diagramme erstellen
- Sortierungen und Filter anwenden
- Druckseite einrichten (Anpassungen, Umbrüche)

Termine: Mittwoch, 30.09.2020 und 07.10.2020
Dauer: 2x, 19:30 - 22:00 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Leitung: Felix Schmedes
Ort: BBS, Thüler Str. 13
Kurs: F5009

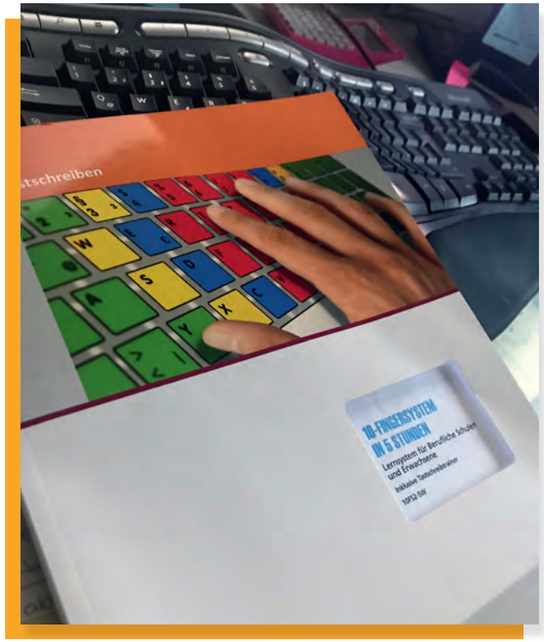
Maschinenschreiben am PC ab 8 Jahren

Effektiv und schnell mit allen Sinnen lernen
Computer haben das Arbeits- und Privatleben durchdrungen und befinden sich heute an nahezu jedem Arbeitsplatz und in jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bietet eine enorme Hilfe bei allen Eingaben am PC. Es spart sehr viel Zeit, wenn Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfasst werden können. Das zu ermöglichen, ist Ziel dieses Kurses.

Gebühr: 80,00 € einschl. Arbeitsbuch
Leitung: Birgit Winter-Renken
Ort: BBS, Thüler Str. 13

Termine: Freitags, 06.03., 13.03., 20.03.2020
Dauer: 3 x, 15:30 - 18:30 Uhr
Kurs: F5010

Termine: Mi. 21.10., Do. 22.10., Fr. 23.10.2020
Dauer: 3 x, 09:30 - 12:30 Uhr
Kurs: F5011



Apple Einführungskurs – Wie gehe ich mit meinem iPhone um?

In diesem Kurs sollen die vielfältigen Möglichkeiten, die ein iPhone bietet, thematisiert werden.
Ein iPhone ist mehr als ein Handy - es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der Fotos macht, Sprachnotizen aufnimmt und viele weitere Dinge kann. Lernen Sie hier, mit dem Gerät im Internet zu surfen sowie E-Mails abzurufen. Außerdem wird WhatsApp thematisiert.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone (inkl. Apple-ID) mit.

Gebühr: 20,00 €
Leitung: Tobias Plagemann
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Mittwoch, 22.04.2020, 18:30 - 21:30 Uhr
Kurs: F5012

Termin: Montag, 05.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr
Kurs: F5013

Android-Smartphones und Tablets und ihre Vielfältigkeit

In diesem Kurs werden die vielfältigen Möglichkeiten, die ein Android-Smartphone oder Tablet bietet, erläutert.
Ein Smartphone ist mehr als ein Handy – es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der Fotos macht, Sprachnotizen aufnimmt und viele weitere Dinge kann. Lernen Sie hier, mit dem Gerät im Internet zu surfen sowie E-Mails abzurufen. Außerdem wird WhatsApp thematisiert.

Mitzubringen: Android-Smartphone

Gebühr: 20,00 €
Leitung: Felix Schmedes
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Dienstag, 12.05.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Kurs: F5014

Termin: Donnerstag, 17.09.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Kurs: F5015

GESUNDES LEBEN

Eine Reise durch den Zyklus der Frau

Der Zyklus begleitet Frauen in einem Zeitaum von ca. 40 Jahren. In der heutigen Zeit wird diesem Aspekt des Frauseins immer noch wenig Wert beigemessen. Auch ist vielen Frauen das Wissen über das Zyklusgeschehen oft unbekannt. Der Workshop möchte Frauen, mit anschaulichen Materialien, in die körperlichen und seelischen Zusammenhänge des Zyklusgeschehens einführen. So verstehen sie die Sprache ihres Körpers und gewinnen eine vorher nicht geahnte Kompetenz: Sie fühlen sich „zuhause“ in ihrem Körper.

„Der Körper ist mein Haus und ich weiß, dass ich mein ganzes Leben darin verbringen werde. Also eigentlich Grund genug, sich Gedanken darüber zu machen, wie man es sich darin einrichten möchte“ (Marcella Barth).

Termin: Dienstag, 18.02.2020, 18:00 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Martina Janhsen
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F7000

Die Drei, die Fünf und die heiße Sieben – Schüßler Mittel, die uns den Alltag erleichtern

Die biochemischen Mittel, die der Oldenburger Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler vor 130 Jahren verordnete und propagierte, haben inzwischen in der biochemischen Laienheilweise einen hohen Bekanntheitsgrad erlangt.
Tatsächlich geben sie die Möglichkeit, Alltagsbeschwerden auf eine einfache Art zu behandeln, ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu riskieren.
Sie erhalten Hinweise für eine Selbstbehandlung, sowie für die biochemische Hausapotheke.

Termin: Donnerstag, 20.02.2020, 20:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Gerd Schnesche
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F7001

Entspannter Kiefer - entspannter Körper!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert, mit schmerzender Kaumuskulatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur? Mögliche Auslöser hierfür können emotionaler Stress, ein (Auto-) Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein. Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskulatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist.

Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden, die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Knierolle, Decke, kleines Kissen, 2 Liter Trinkwasser, Schreibzeug, leichten Mittagsimbiss

Termin: Samstag, 07.03.2020, 10:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 55,00 € zzgl. Materialkosten 1,00 €
Leitung: Nadine Schönherr
Ort: BBS Scheefenkamp, Scheefenkamp 30
Kurs: F7002

Nadine Schönherr
Heilpraktikerin

„Endlich Loslassen & Wohlfühlen“

Das Ganzkörperprogramm für Kiefer, Nacken, und Schultern löst schmerzhafte Verhärtungen und Bewegungseinschränkungen in diesem Bereich. Auch Zähneknirschen und Fehlstellungen sowie Verkürzungen der Muskulatur der Füße, der Wirbelsäule und des Beckens können für Verspannungen im Kiefer und im oberen Rücken sorgen.
In diesem Kurs lernen Sie spezielle Körperübungen, die Ihnen helfen, Ihre Kiefer-, Nacken- & Schultermuskeln, aber auch die Füße, die Hüfte und den Rücken zielgerichtet und nachhaltig zu lockern. Die Übungen lassen sich gut zwischendurch im Alltag einsetzen, um kurzfristig für Schmerzlinderung und Entspannung zu sorgen.

Mitzubringen: ISO-Matte, warme und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, Getränk

Beginn: Dienstag, 07.01.2020
Dauer: 8 x, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 66,00 €
Leitung: Nadine Schönherr
Ort: BBS Scheefenkamp, Scheefenkamp 30
Kurs: F7060

Kinesiologie

Kinesiologie ist der Überbegriff für verschiedene Methoden, die mit Hilfe des sogenannten Muskeltests Stressreaktionen sowie Blockaden im System identifizieren und diese mittels einer geeigneten Intervention - auch Balance oder Korrektur genannt – auflösen. Das Ziel besteht darin, das Wohlergehen, die Gesundheit, Leistungsfähigkeit, sowie Glücksfähigkeit und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Gebühr: 10,00 €
Leitung: Uwe Pflug
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Freitag, 20.03.2020, 18:00 Uhr
Kurs: F7003

Termin: Mittwoch, 07.10.2020, 18:00 Uhr
Kurs: F7004

Bösel – Alarm im Darm

Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut! Was kann zur Aktivierung des Wohlbefindens beitragen? Wer beabsichtigt, sein inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen, sollte die Heil- und Regulierungskräfte des Körpers stärken. Nun lautet die Frage, was der Einzelne tun muss und welche Vorteile sich daraus ergeben. Aufgrund von Stressbelastungen, psychischen Problemen und einem Ungleichgewicht der Darmflora, kann es zu massiven Störungen des körpereigenen Immunsystems kommen, wodurch früher oder später Krankheiten entstehen, die eine Einschränkung unserer Lebensqualität mit sich bringen.

Anmeldung: Monika Pille, 04494 1094

Termin: Montag, 23.03.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Maria Jansen
Ort: Petersdorf, Franziskusheim, Hauptstr. 24
Kurs: F7005

Wechseljahre – Zeit für eine bewusste Ernährung

Die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Anlass, ihr Leben neu zu strukturieren. Das ist der richtige Moment, sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden.

Termin: Donnerstag, 23.04.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Margret Kollenbach
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a
Kurs: F7006

Ernährungstrends – Zeitreise durch die Ernährung

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Oldenburg

Immer wieder werden neue Trends in Zeitschriften oder in den digitalen Medien beworben. Sie sollen den Menschen gesünder, schöner und fitter machen. Welche sind sinnvoll? Gibt es welche die der Gesundheit schaden können? So verlockend die neuen Ernährungstrends erscheinen, sie sind auch mit Vorsicht zu genießen. In diesem Vortrag erfahren Sie alles, was Sie über Ernährungstrends wissen sollten.

Termin: Dienstag, 05.05.2020, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Dorothee Seelhorst
Ort: Bildungswerk,
Lange Str. 1a
Kurs: F7007

Mundhygiene bei Kindern

Gerade Kinder und Jugendliche brauchen unsere volle Aufmerksamkeit. Aus gutem Grund! Ihre Zähne sind am empfindlichsten. Natürlicher Schutz bildet sich erst im frühen Erwachsenenalter. Folglich stellt die Kinder- und Jugendprophylaxe den Grundstein präventiver Zahnmedizin dar. Dieser Kursabend bietet Informationen, Tipps, Tricks und Hilfsmittel vom ersten Zahn bis ins Erwachsenenalter.

Gebühr: 8,00 €
Leitung: Andrea Bley
Ort: Bildungswerk, Lange Str. 1a

Termin: Mittwoch, 13.05.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F7008

Termin: Mittwoch, 18.11.2020, 19:30 Uhr
Kurs: F7009

Kräutermanufaktur im Sommer

Von Mädesüß, Honigklee, Spitzwegerich, Weissdorn und Arnika: Hier sprechen wir über die Pflanzen, die uns bei Sportverletzungen, Insektenstichen, Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen unterstützen können und stellen Arnikasalbe, Kopfschmerztinktur, Kreislauftee und eine Zaubertinktur gegen Insektenstiche her.

Termin: Donnerstag, 04.06.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten 12,00 €
Leitung: Petra Walker
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F7010

Kräutermanufaktur für den Winter

Was tun bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit? Wie kann das Immunsystem unterstützt werden? Welche pflanzlichen Antibiotika gibt es? Im Kurs wird Abwehrtee gekocht, Anti-Schnupfen-Brot probiert, Engelwurzbalsam, Cistus-Spray und ein pflanzliches Antibiotikum hergestellt.

Termin: Donnerstag, 29.10.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten 12,00 €
Leitung: Petra Walker
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F7011

Gewürze – Weihnachtsduft liegt in der Luft

Gewürze wie Ingwer, Zimt, Muskat, Nelken, Sternanis und Kardamon werden verwendet. Es wird Spekulatiusgewürz und indisches Kuchengewürz gemischt, Zimtsuppe gekocht, Energie- und Nervenkekse nach Hildegard von Bingen probiert und ein wärmendes Ingweröl hergestellt.

Termin: Donnerstag, 26.11.2020, 19:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten 12,00 €
Leitung: Petra Walker
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F7012

Life Kinetik – einfach genial – Grundkurs

Bewegung trägt dazu bei, geistige Potentiale optimal auszuschöpfen. Jeder Mensch kann mit Hilfe eines speziellen Bewegungstrainings seine geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Life Kinetik stellt ungewöhnliche, nicht alltägliche Übungen vor, die die Synapsenbildung im Gehirn fördern. Dabei kommt es nicht darauf an, Übungen zu automatisieren und zu beherrschen, sondern dem Gehirn durch verrückte Übungen immer wieder neue Herausforderungen zu stellen.

Der Nutzen:

- Kinder werden kreativer
- Schüler werden konzentrierter
- Sportler werden leistungsfähiger
- Berufstätige werden stressresistenter
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Beginn: Dienstag, 01.09.2020
Dauer: 6 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: BBS Scheefenkamp, Scheefenkamp 30
Kurs: F7013

Bösel – Koordinationstraining mit Life Kinetik Elementen

Dieser Kurs fordert und fördert Körper und Gehirn mit verrückten Übungen. Die Konsequenz: Stärkung der Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit, der Fitness und der Koordinationsfähigkeit. Dieser Präventionskurs bringt viel Spaß, wird durch Kräftigungs- und Mobilisationsübungen ergänzt und oftmals von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Anmeldung: Monika Pille, 04494 1094

Beginn: Dienstag, 01.09.2020
Dauer: 10 x, 19:45 - 20:45 Uhr
Gebühr: 139,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: Kindergarten St. Raphael, Am Kirchplatz 30
Kurs: F7014

Rundum (darm-)gesund

Unser Darm vollbringt tagtäglich wahre Höchstleistungen und ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Mit der Hilfe von nützlichen Darmbakterien ist er zum Beispiel auch für die Immunabwehr und für unsere mentale Gesundheit von großer Bedeutung. Wenn es dem Darm nicht mehr gut geht, macht er sich unangenehm bemerkbar durch Verdauungsbeschwerden sowie durch Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, Depressionen und Hauterkrankungen.
Erfahren Sie in diesem Praxisseminar, wie Sie Ihren Darm bei seiner Arbeit unterstützen können und welchen Einfluss die Ernährung auf Ihre Darmgesundheit hat. Sie lernen Massage und Entspannungstechniken sowie Hausmittel praktisch kennen, die Ihrem Darm guttun. Außerdem bereiten wir zusammen leckere, darmgesunde Rezepte für ein rundum gutes Bauchgefühl zu.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ISO-Matte, Knierolle, Decke, kleines Kissen, 2 Liter Trinkwasser, Schreibzeug

Termin: Samstag, 26.09.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 49,50 € zzgl. Materialkosten 6,00 €
Leitung: Nadine Schönherr
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F7015

In der Ruhe liegt die Kraft – verschiedene Entspannungstechniken

Wollen Sie erfahren, wie Sie am besten entspannen und loslassen können, Übungen kennen lernen, die Ihnen helfen auch dann gelassen zu bleiben, wenn es mal wieder „hoch her geht“ und lernen, wie Sie Entspannung in Ihren Alltag integrieren können? Doch welche Methode ist die Richtige?
Dieser Workshop bietet die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation oder Phantasiereisen auszuprobieren.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, ISO-Matte, Knierolle, Trinkwasser, leichten Mittagsimbiss

Termin: Samstag, 10.10.2020, 10:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 44,00 € zzgl. Materialkosten 2,00 €
Leitung: Nadine Schönherr
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F7016

YOGA

Anmeldungen für Yoga in Thüle:
Susanne Blazejak
Tel.: 04495 921307

Thüle – Yoga

Die aus Indien stammende Meditations- und Bewegungslehre löst Muskelverspannungen, bremst Stress aus und bringt den Geist zur Ruhe. Vielen Menschen fällt der Einstieg zu Yoga schwer, da sie der Meinung sind, nicht beweglich genug für Yoga zu sein. In diesem Kurs ist es möglich, die Beweglichkeit zu steigern und dabei die vielen positiven Wirkungen des Yoga zu genießen.

Mitzubringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Getränk

Gebühr: 96,00 €
Leitung: Marion Thölking
Ort: Johanneshaus Thüle, Thüler Kirchstr. 27

Beginn: Dienstag, 21.01.2020
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs: F7017

Beginn: Dienstag, 21.01.2020
Dauer: 12 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Kurs: F7018

Thüle – Yoga

Mitzubringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Getränk

Gebühr: 80,00 €
Leitung: Marion Thölking
Ort: Johanneshaus Thüle, Thüler Kirchstr. 27

Beginn: Dienstag, 08.09.2020
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs: F7019

Beginn: Dienstag, 08.09.2020
Dauer: 10 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Kurs: F7020

Yoga und Meditation

Yoga ist das langsame Zur-Ruhe-Kommen der geistigen und seelischen Vorgänge. Durch Körperhaltungs-, Atem- und Konzentrationsübungen versuchen wir uns zu entspannen und zur Harmonie von Körper, Geist und Seele zu gelangen.
Durch das Üben erhalten wir Erfahrung in Entspannung, Körperhaltung, Atemführung und Meditation. Wir finden zurück zu unserer inneren Quelle, von der heraus wir wieder gestärkt mit neuem Bewusstsein und neuer Erkenntnis den Anforderungen, Freuden und Belastungen des Alltags begegnen können.
Der Kurs setzt sich zusammen aus ¾ Yoga-Übungen und ¼ Meditation.

Mitzubringen: 1-2 Decken, kl. Kopfkissen, bequeme Kleidung

Gebühr: 75,00 €
Leitung: Hedwig Müller
Ort: Kindergarten Don Bosco, Meeschenstraße 72

Beginn: Donnerstag, 23.01.2020
Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs: F7021

Beginn: Donnerstag, 16.04.2020
Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs: F7022

Beginn: Donnerstag, 17.09.2020
Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Kurs: F7023

Yoga vor der Arbeit

Die besonderen und klaren Energien des Morgens können genutzt werden, um mit dynamischen und sanften Bewegungen kraftvoll und energiegeladen in den Tag zu starten. Diese 60 Minuten eignen sich hervorragend, um sich selbst und den eigenen Körper auszurichten und anschließend das zu erreichen, was man sich vorgenommen hat.
Im Hatha Yoga erfährt man tiefe Entspannung und entwickelt gleichzeitig Beweglichkeit, Balance und eine ruhige, beständige Kraft. Hier verbinden sich präzise Praxis, Atemübungen, Achtsamkeit, Meditation und Humor.

Mitzubringen: ISO-Matte

Leitung: Claudia Schwienhorst
Ort: Kita für ALLE Friesoythe, Willohstr. 23

Beginn: Mittwoch, 05.02.2020
Dauer: 8 x, 06:00 - 07:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Kurs: F7024

Beginn: Mittwoch, 15.04.2020
Dauer: 12 x, 06:00 - 07:00 Uhr
Gebühr: 120,00 €
Kurs: F7025

Beginn: Mittwoch, 02.09.2020
Dauer: 12 x, 06:00 - 07:00 Uhr
Gebühr: 120,00 €
Kurs: F7026

Ihre Yoga-Dozentin:
Claudia Schwienhorst

Yoga für Schwangere – Die optimale Geburtsvorbereitung für Körper, Geist und Seele

Yoga gibt die Möglichkeit, in einem geschützen und achtsamen Raum zur Ruhe zu kommen und somit seinen verändernden Körper zu spüren und wertzuschätzen. Durch Yoga in der Schwangerschaft kann eine gute Verbindung zum Kind hergestellt werden, außerdem wird der Körper für diese intensive und besondere Zeit gekräftigt. Darüber hinaus können viele Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden. Eine natürliche Geburt wird durch Entspannung, Atmung, Körperbewusstsein, Dehnung und Kräftigung unterstützt.
Dieser Kurs richtet sich an alle Schwangeren (Yogaanfänger und Fortgeschrittene) und kann bis zum Ende der Schwangerschaft besucht werden.

Mitzubringen: ISO-Matte

Leitung: Claudia Schwienhorst
Ort: Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6

Beginn: Mittwoch, 05.02.2020
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Kurs: F7027

Beginn: Mittwoch, 02.09.2020
Dauer: 12 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 120,00 €
Kurs: F7028

Yoga

Yoga ist das Bemühen des Menschen um Harmonisierung seiner Lebensvorgänge. Die natürliche Atmung wird bewusst gemacht und geschult. Ausgewählte, kraftvolle Körperübungen zielen darauf ab, die Gelenkigkeit und Stabilität zu steigern und innere Ruhe zu erwerben.

Mitzubringen: ISO-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Ihr Yoga-Dozent:
Gerd Schnesche

Leitung: Gerd Schnesche
Ort: Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6

Beginn: Montag, 10.02.2020
Dauer: 17 x, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Kurs: F7029

Beginn: Montag, 10.02.2020
Dauer: 17 x, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Kurs: F7030

Beginn: Dienstag, 11.02.2020
Dauer: 17 x, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Kurs: F7031

Beginn: Dienstag, 11.02.2020
Dauer: 17 x, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Kurs: F7032

Beginn: Montag, 14.09.2020
Dauer: 11 x, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs: F7033

Beginn: Montag, 14.09.2020
Dauer: 11 x, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs: F7034

Beginn: Dienstag, 15.09.2020
Dauer: 11 x, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs: F7035

Beginn: Dienstag, 15.09.2020
Dauer: 11 x, 20:15 - 21:15 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Kurs: F7036

Bösel – Yoga und Meditation

Yoga ist das langsame Zur-Ruhe-Kommen der geistigen und seelischen Vorgänge. Durch Körperhaltungs-, Atem- und Konzentrationsübungen versuchen wir uns zu entspannen und zur Harmonie von Körper, Geist und Seele zu gelangen.

Durch das Üben erhalten wir Erfahrung in Entspannung, Körperhaltung, Atemführung und Meditation.

Wir finden zurück zu unserer inneren Quelle, von der heraus wir wieder gestärkt mit neuem Bewusstsein und neuer Erkenntnis den Anforderungen, Freuden und Belastungen des Alltags begegnen können.
Der Kurs setzt sich zusammen aus ¾ Yoga-Übungen und ¼ Meditation.

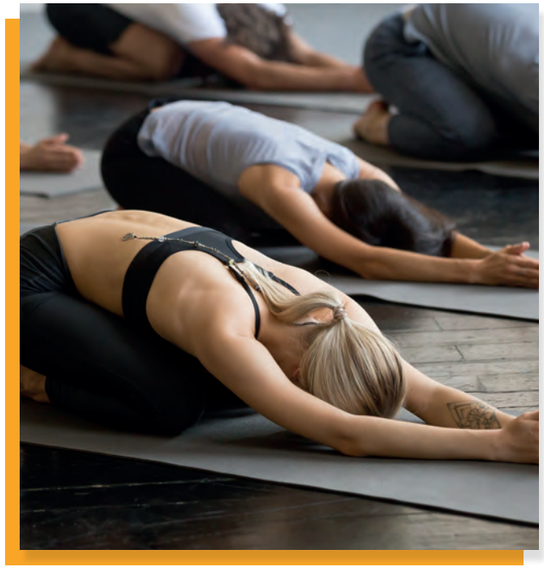
Mitzubringen: 1-2 Decken, kl. Kopfkissen, bequeme Kleidung

Anmeldung: Monika Pille, Tel.: 04494 1094

Gebühr: 75,00 €
Leitung: Hedwig Müller
Ort: Kindergarten St. Anna, Herderstr. 3

Beginn: Donnerstag, 27.02.2020
Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Kurs: F7037

Beginn: Donnerstag, 17.09.2020
Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Kurs: F7038



Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmer/innen lernen systematisch, ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. können durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann.

Mitzubringen: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung, ISO-Matte

Dauer: 7 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Gerda Nordmann
Ort: Kindergarten St. Christophorus, Gr. Kamp West 16

Beginn: Montag, 10.02.2020
Kurs: F7039

Beginn: Montag, 26.10.2020
Kurs: F7040

Bösel – Funktions- und wirbelsäulenfreundliche Gymnastik

Anmeldung: Monika Pille, Tel.: 04494 1094

Leitung: Ursula Kleymann
Ort: Sporthalle, Jahnstr. 14, Bösel

Beginn: Donnerstag, 16.01.2020
Dauer: 10 x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 45,50 €
Kurs: F7041

Beginn: Donnerstag, 16.04.2020
Dauer: 10 x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 45,50 €
Kurs: F7042

Beginn: Donnerstag, 20.08.2020
Dauer: 8 x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 38,50 €
Kurs: F7043

Beginn: Donnerstag, 22.10.2020
Dauer: 8 x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 38,50 €
Kurs: F7044

Beweglich und Stark – Rückenfit

In den Übungsstunden wird Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Koordination und Kondition trainiert. Es werden aber auch Entspannungsübungen nach Jakobson vermittelt.

Dieses Angebot richtet sich besonders an Männer und Frauen ab 50 Jahren, Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Mitzubringen: ISO-Matte, Sportkleidung

Leitung: Johannes Olliges
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1

Beginn: Donnerstag, 30.01.2020
Dauer: 9 x, 10:00 - 11:00 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Kurs: F7045

Beginn: Donnerstag, 07.05.2020
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:00 Uhr
Gebühr: 45,50 €
Kurs: F7046

Beginn: Donnerstag, 10.09.2020
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:00 Uhr
Gebühr: 45,50 €
Kurs: F7047

Bösel – Orientalischer Bauchtanz

Eingeladen sind Frauen jeden Alters, die schon Erfahrungen mit Bauchtanz haben, auch Töchter (ab 10 Jahren), die mit ihren Müttern gemeinsam teilnehmen möchten. Orientalischer Tanz besteht aus Isolationsübungen (Hüften, Bauch, Brustkorb, Arme, Schultern, Kopf) die später ineinander fließen, miteinander den Tanz bilden. Bauchtanz fördert die Beweglichkeit und das persönliche Wohlbefinden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe, Getränk

Dauer: 10 x, 19:30 - 20:30 Uhr
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Gabi Tapken
Ort: Kindergarten St. Raphael, Am Kirchplatz 30

Beginn: Dienstag, 14.01.2020
Kurs: F7048

Beginn: Dienstag, 21.04.2020
Kurs: F7049

Beginn: Dienstag, 08.09.2020
Kurs: F7050

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert werden, sondern ganze Muskelketten. Es verbindet Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Tiefenmuskulatur angeregt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Es führt zu einer besseren Haltung und Balance und es harmonisiert Bewegungsabläufe im Alltag. Die Übungen sind sehr variabel und können der Anatomie, Kondition und Zielsetzung jedes Einzelnen angepasst werden. Dadurch ist dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ISO-Matte

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Leitung: Caterina van Beers
Ort: Kindergarten St. Christophorus, Gr. Kamp West 16

Beginn: Donnerstag, 16.01.2020
Kurs: F7051

Beginn: Donnerstag, 16.04.2020
Kurs: F7052

Beginn: Donnerstag, 27.08.2020
Kurs: F7053

YoungGo für Anfänger/innen – für Personen ab 65 Jahren

Statt Walking-Stöcken kommen hantelähnliche Schwunggeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt und Indoor wie auch Outdoor einsetzbar sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Geräte, wird die Masse mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit der Methode des Ganzkörper-Reaktivtrainings wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt: Die Rumpfstabilität wird erhöht, Schultergürtel, Arme, Nacken-, Hals-, Brust-, Rücken und Bauchmuskulatur werden bis in die Tiefen mit trainiert. Im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und Körperformung ist dieses Reaktivtraining besonders wirksam, da auch das Bindegewebe gestärkt wird. Diese Sportart ist für jede/n geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist.
Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen. Die Schwunggeräte für den Kurs werden gestellt.

Beginn: Donnerstag, 16.04.2020
Dauer: 6 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 53,00 €
Leitung: Maria Jansen
Ort: aquaferrum, Parkplatz, Thüler Str. 28a
Kurs: F7054

YoungGo für Anfänger/innen – für jede Altersgruppe geeignet

Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen. Die Schwunggeräte für den Kurs werden gestellt.

Gebühr: 53,00 €
Leitung: Maria Jansen
Ort: aquaferrum, Parkplatz, Thüler Str. 28a

Beginn: Montag, 20.04.2020
Dauer: 6 x, 18:45 - 19:45 Uhr
Kurs: F7055

Beginn: Montag, 31.08.2020
Dauer: 6 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs: F7056

Bösel – Zumba Fitness

Zumba ist eine Tanzfitnessparty zu Lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und somit Spaß macht und Gesundheit bringt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe, bequeme Kleidung

Anmeldung: Monika Pille, Tel.: 04494 1094

Dauer: 8 x, 17:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 49,50 €
Leitung: Olga Fast
Ort: Aktiv Fitness Club, Am Steinkamp 2

Beginn: Montag, 24.02.2020
Kurs: F7057

Beginn: Montag, 21.09.2020
Kurs: F7058

„Unsre Bewegung ist beschränkt, die Schranke ist beweglich."

Manfred Hinrich

Die Arbeit mit Senioren

Für Seniorengruppenleiterinnen und Seniorengruppenleiter

Leitung: Nicola Fuhler
Kurs: F8001
Kurs: F8002

Senioren in einer lebendigen Gemeinde

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr
Termine werden örtlich bekannt gegeben

Leitung: Pfarrer Joachim Prunzel
Ort: Ev. Gemeindehaus, Grüner Hof 29
Kurs: F8003

Senioren in der lebendigen Gemeinde – Gesprächskreis der Arbeiterwohlfahrt

Termin und Ort werden örtlich bekannt gegeben.
Nähere Informationen bei Berti Kapels, Tel.: 04492 7519

Leitung: Berti Kapels
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F8004

Seniorentreff am Mittwochmorgen

Mittwochs, 10:00 Uhr

Leitung: Heinz Wübben
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F8005

Altenoythe – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Donnerstags, 15:00 Uhr

Leitung: Maria Hömmen
Ort: Karl-Borromäus-Haus, Am Glockenturm 1
Kurs: F8006

Bösel – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Donnerstags, 14:30 Uhr

Leitung: Maria Hempen
Ort: wird noch bekanntgegeben
Kurs: F8007

Gehlenberg – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr
Leitung: Helene Untiedt
Ort: Jugendheim Gehlenberg, Gehlenberger Hauptstr. 11
Kurs: F8008

Kampe – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Dienstags, 14 täglich, 14:30 Uhr

Leitung: Gisela Tameling
Ort: Haus der Begegnung, Schulweg 10
Kurs: F8009

Markhausen – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr

Leitung: Marianne Bley
Ort: Begegnungsstätte, Alte Rosenstr. 2
Kurs: F8010

Neuscharrel – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Jeden 3. Montag im Monat, 14:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Fuhler
Ort: Pfarrheim Neuscharrel, Hauptstraße 10
Kurs: F8011

Petersdorf – Senioren in der lebendigen Gemeinde

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr

Leitung: Bernadette Timmermann
Ort: Franziskusheim
Kurs: F8012

Thüle - Senioren in der lebendigen Gemeinde

Jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr

Leitung: Maria Hogeback
Ort: Gaststätte Sieger, Thüler Kirchstraße 6
Kurs: F8013

Wichtiger Hinweis!

Anmeldungen zu den Fortbildungen müssen spätestens 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. **Abmeldungen** sind bis 4 Werktage vor der Veranstaltung kostenfrei möglich. Bei verspäteter oder fehlender Abmeldung wird eine **Bearbeitungsgebühr** zwischen 10,- u. 30,- € fällig! An- Abmeldungen **nur** über 04471 1844980!

VHS – Spielkreis für TPP und Kinder

In dieser Veranstaltung haben Tagespflegepersonen mit ihren Kindern die Möglichkeit, miteinander zu lernen und zu spielen. Der Austausch von Erfahrungen und die Unterstützung der zertifizierten TPP sind ebenso Ziel der Treffen und schaffen die Basis für Vertretungsmöglichkeiten untereinander.

Beginn: Donnerstag, 09.01.2020
Dauer: 20 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Leitung: Larissa Maier
Ort: Ev. Gemeindehaus, Grüner Hof 29
Kurs: F2060

VHS – Bitte Haltung annehmen

Modul 4 – Das Seminar bietet Anregung zur Entwicklung einer professionellen pädagogischen Haltung. Wir setzen uns gemeinsam damit auseinander, worin der Sinn liegt, wie man zu einer pädagogischen Haltung kommen kann und wie diese eigentlich aussehen sollte.

Termin: Mittwoch, 26.02.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Leitung: Nicole Gombert
Ort: Auf Anfrage
Kurs: F2061

VHS – Schau an – Beobachtungsmethoden für die Praxis

Modul 4 – Kinder bilden sich selbst – aber sie brauchen dazu die Begleitung, Unterstützung und Herausforderung von Erwachsenen. Beobachtung und Dokumentation ist deshalb eine zentrale Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte. Damit diese Aufgabe gut gelingt, ist Handwerkszeug notwendig. In diesem Seminar lernen wir unterschiedliche Formen und Methoden kennen. Das Arbeitsmaterial soll helfen, Beobachtungen und Dokumentationen als pädagogische Grundhaltung und festen Bestandteil in die alltägliche Arbeit zu integrieren.

Termin: Mittwoch, 29.04.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Leitung: Nicole Gombert
Ort: Auf Anfrage
Kurs: F2062

VHS – Glückstraining für Kinder

Modul 4 – Glück hat man – oder auch nicht? Nein! Glück ist kein Zufall. Jede/r von uns kann mit dafür sorgen, glücklich zu sein. Glück zu empfinden, sich glücklich zu fühlen ist eine Sache der Übung. Eltern und pädagogische Fachkräfte können durch ganz einfache Dinge und Methoden, Kinder Glück erleben lassen und Vorbild sein.

Termin: Mittwoch, 24.06.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Leitung: Nicole Gombert
Ort: Auf Anfrage
Kurs: F2063

VHS – Lesen und Schreiben

Kenntnisse erhalten, vertiefen und erweitern mit Themen aus aller Welt und aktuellem Zeitgeschehen.

Beginn: Freitag, 10.01.2020
Dauer: 12 x, 08:15 - 09:00 Uhr
Kurs: F3060

Dauer: 12 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Kurs: F3061

Dauer: 12 x, 10:45 - 11:30 Uhr
Kurs: F3062

Beginn: Freitag, 24.04.2020
Dauer: 12 x, 08:15 - 09:00 Uhr
Kurs: F3064

Dauer: 12 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Kurs: F3065

Dauer: 12 x, 10:45 - 11:30 Uhr
Kurs: F3066

Beginn: Freitag, 11.09.2020
Dauer: 12 x, 08:15 - 09:00 Uhr
Kurs: F3068

Dauer: 12 x, 10:45 - 11:30 Uhr
Kurs: F3069

Dauer: 12 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Kurs: F3070

VHS – Praktische Mathematik

Folgende Inhalte werden vermittelt: Grundrechenarten, Maße und Einheiten, Umgang mit dem Taschenrechner, Umgang mit Geld.

Beginn: Freitag, 10.01.2020
Dauer: 12 x, 09:15 - 10:00 Uhr
Kurs: F3063

Beginn: Freitag, 24.04.2020
Dauer: 12 x, 09:15 - 10:00 Uhr
Kurs: F3067

Beginn: Freitag, 11.09.2020
Dauer: 12 x, 09:15 - 10:00 Uhr
Kurs: F3071

Leitung: Hannelore Langen
Kursort: Altenoythe, Schulstraße
Gebühr: 6,- €

GESPRÄCHSKREISE

VHS – Mit dem Herzen sehen – Für Blinde und Sehbehinderte

Jeden dritten Mittwoch im Monat.
Nähere Informationen: 04491 40715

Beginn: Mittwoch, 15.01.2020
Dauer: 12 x, 14:30 - 16:30 Uhr
Leitung: Elsbeth Pille, Elisabeth Roter
Ort: Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Kurs: F4300

Hinweis für alle Deutschkurse

Unsere Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ finden zweimal in der Woche statt. Genaue Informationen erhalten Sie unter 04491 - 933 017 oder 933 012!

VHS – Deutsch als Fremdsprache

Wer in Deutschland dauerhaft leben möchte, sollte schnell mit dem Erlernen der deutschen Sprache beginnen. Dieser Kurs bietet allen die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu erlernen. Mit dem Besuch des Kurses möchten wir dabei helfen, sich in der Nachbarschaft, in Vereinen, beim Einkaufen, im Beruf und bei Behörden besser verständigen zu können.

Beginn: Dienstag, 14.01.2020
Ort: Friesoythe
Kurs: F6000

Fremdsprachen-Einstufungshilfe
Die 6-stufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten Kursteilnehmende in der jeweiligen Stufe erwerben oder mitbringen sollten.

GRUNDSTUFE Grundkenntnisse	MITTELSTUFE Gute Sprachkenntnisse	OBERSTUFE Sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse
A1 | Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Ich kann sagen, wer ich bin und wo ich wohne, Auskünfte einholen, z. B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten.	**B1 |** Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags wie Familie, Freizeit, Arbeit und Reisen geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessensgebieten äußern und auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.	**C1 |** Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
A2 | Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mich unmittelbar betreffen und in einfachen, routinemäßigen Situationen z. B. zur Person und Familie, Arbeit, näheren Umgebung... Informationen austauschen.	**B2 |** Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen, mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	**C2 |** Ich kann praktisch alles, was ich höre oder lese mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Für alle Englischkurse im Albertus-Magnus-Gymnasium gilt – bitte **nur** den Eingang an der **Willohstraße** nutzen! Die Leitung der Englischkurse hat **Eva Naumann.**

VHS – Englisch A1 Teil VI

Lehrwerk: Great! A1, Klett 2011, ISBN 978-3-12-501480-0

Beginn: Mittwoch, 08.01.2020
Dauer: 8 x, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 44,00 €
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium
Kurs: F6100

VHS – Englisch A1 Teil VII

Lehrwerk: Great! A1, Klett 2011, ISBN 978-3-12-501480-0

Beginn: Mittwoch, 15.04.2020
Dauer: 9 x, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium
Kurs: F6101

VHS – Englisch A1 Teil VIII

Lehrwerk: Great! A1, Klett 2011, ISBN 978-3-12-501480-0

Beginn: Mittwoch, 09.09.2020
Dauer: 8 x, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 44,00 €
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium
Kurs: F6102

VHS – Englisch - B2

Lehrwerk: Go for it! B“ Hueber 2019-ISBN 978-3-19-042940-0

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Einstufungstests finden Sie auf der Verlags-Homepage, oder melden Sie sich, nach vorheriger Absprache, zu einer Probestunde an.

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium

Beginn: Mittwoch, 08.01.2020
Kurs: F6103

Beginn: Mittwoch, 15.04.2020
Kurs: F6104

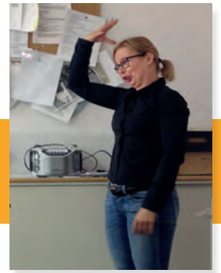
Beginn: Mittwoch, 09.09.2020
Kurs: F6105

VHS – Gebärdensprache für Angehörige und Freunde von gehörlosen Menschen – Grundlagenkursus

Menschen die Gebärdensprache lernen, erhalten Zugang zu einer ganz neuen Welt. Sie können sich mit Freunden/Freundinnen, Kollegen/Kolleginnen und Verwandten die gehörlos sind, unterhalten. Mit viel Spaß üben Sie im Kurs Gestik, Mimik und Körperausdruck der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Teilnehmende lernen, sich verständlich zu machen und selber besser zu verstehen. Der Kurs beginnt mit dem Fingeralphabet und einfachen Gebärden.

Beginn: Samstag, 14.03.2020
Dauer: 4 x, 09:30 - 13:15 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Karin Rensen, Dozententeam
Ort: Auf Anfrage
Kurs: F6500

Ihre Dozentin:
Karin Rensen (selbst gehörlos)



VHS – Amtlicher Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“

Sportbootfahren – Eine der schönsten Nebensachen der Welt. Wer einmal selbst am Lenkrad, auf eigenen oder gecharterten Planken, die herrlichen Binnengewässer oder das Meer erlebt hat, den lässt diese Faszination ein Leben lang nicht mehr los! In diesem Kurs werden die zur Erlangung der amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ erforderlichen Kenntnisse vermittelt. Die perfekte Basis zur Ausübung des Bootsports. Inhalte sind: Navigation auf See, Gesetzes-, Sicherheits-, Wetter- und Gezeitenkunde sowie Seemannschaft.
Die Praxis und Prüfung vor dem Deutschen Motoryachtverband werden vom Kursleiter organisiert.

Anmeldungen erforderlich Tel.: 04491/933 -017 oder -012

Beginn: Donnerstag, 30.01.2020
Dauer: 18 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 152,00 €/zzgl. Lehrmaterial und Prüfungsgebühr
Leitung: Werner Taphorn
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium, Willohstraße
Kurs: F8060

Stolze Besitzer/innen des SBF 2019

Am letzten Abend – Die Herren bitten (die Damen) zu Tisch

VHS – Bösel – Die Herren bitten zu Tisch Kochkurs für Männer

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Restebehälter, Geschirrtuch, Schürze, Müllbeutel

Anmeldungen bei Monika Pille unter Tel.: 04494 1094

Dauer: 6 x, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €/48,00 € – zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Martin Pille
Ort: Oberschule Bösel, Auf dem Rahe 2

Beginn: Dienstag, 14.01.2020
Kurs: F8061

Beginn: Dienstag, 13.10.2020
Kurs: F8062

Bereits seit **20 Jahren** leitet **Martin Pille** den VHS – Kochkurs für Männer **„Die Herren bitten zu Tisch“.**

Noch heute ist jeder seiner Kurse ausgebucht! Darauf darf man zurecht stolz sein! Für uns ein Zeichen, dass er nicht nur ein hervorragender Kursleiter, sondern auch ein besonderer Mensch ist.

Zuverlässig, professionell und sehr beliebt!

Für dieses Engagement in all den Jahren, möchte sich das Team der VHS ganz herzlich bedanken und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit.

Danke Martin.

VHS – Kochclub für Männer

In einer gemütlichen Männerrunde besondere Gerichte zubereiten und genießen.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch, Müllbeutel

Beginn: Donnerstag, 16.01.2020
Dauer: 9 x, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 81,00 €
Leitung: Hildegard Speckmann
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8063

VHS – Aktiv abnehmen – Bewusst essen – mehr bewegen

Nach dem Konzept der AOK

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule statt, er richtet sich an junge Erwachsene und Erwachsene mit einem BMI zwischen 25 und 35 (ab BMI 30 nur nach ärztlicher Rücksprache). Ausgeschlossen sind Adipositasformen und Essstörungen.
Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen werden auch kleine Gerichte gemeinsam gekocht. Jede/r Teilnehmende erhält umfangreiches Material zur Unterstützung.
Alle Informationen, sowie Anmeldungen zum Kurs, ausschließlich durch Sandra Stoff-Hüne unter 04491 919398.

Ziel der Veranstaltung ist die Vermeidung und Reduktion von Übergewicht durch:

- gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- angemessene Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag

Die Teilnahme ist für Versicherte aller Kassen möglich! Sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, eine Kostenerstattung von 85% ist möglich!

Dauer: 12 x, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 200,00 €
Leitung: Sandra Stoff-Hüne
Ort: Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6

Beginn: Donnerstag, 20.02.2020
Kurs: F8064

Beginn: Donnerstag, 10.09.2020
Kurs: F8065

VHS – Ernährungsmythen – Vortrag

Den 13 größten Ernährungsirrtümern auf der Spur

Bei dem Thema Ernährung redet jeder gerne mit. Schließlich essen und trinken wir alle. Doch fast täglich erscheinen zahlreiche, oft widersprüchliche Meldungen über eventuelle Auswirkungen unserer Ernährung auf die Gesundheit. Das Internet liefert uns schnell tausende Seiten mit Informationen rund um Essen und Trinken. Aber was stimmt und wem kann man vertrauen? Die Unterscheidung zwischen richtig und falsch ist oft schwierig. Sie erfahren Tipps und Informationen um einen besseren Durchblick zu bekommen.

Termin: Mittwoch, 26.02.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Margret Kollenbach
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium, Willohstraße
Kurs: F8065a

VHS – Einfach leichter essen – Vortrag

Mit Genuss und ohne Hunger

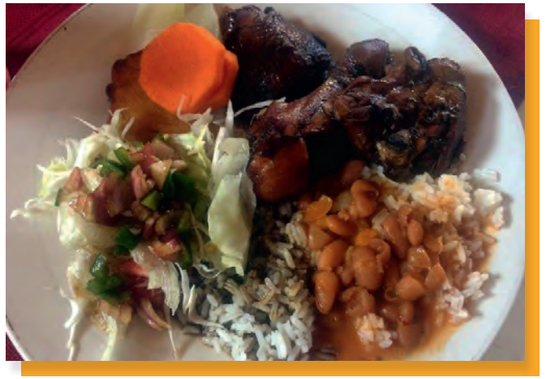
Der Weg zum Wohlfühlgewicht. Eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung führen Sie Schritt für Schritt zurück zu weniger Kilos. Die Zahl der Waage ist beim Abnehmen nicht das Wichtigste, sondern dass Sie sich mit Ihrem neuen Gewicht wohlfühlen und es dauerhaft halten können. Machen Sie jetzt den ersten Schritt!

Termin: Mittwoch, 25.03.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Margret Kollenbach
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium, Willohstraße
Kurs: F8065b

VHS – Glücklich essen – Genuss tut gut
Vortrag

Unsere Lebensmittel sind heute so vielfältig, hochwertig und gesund wie nie zuvor. Genießen Sie Ihr Essen! Das ist nicht schwer und muss auch nicht teuer sein. Leckeres und ausgewogenes Essen kann uns täglich mit einem guten Gefühl belohnen.

Termin: Mittwoch, 29.04.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Margret Kollenbach
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium, Willohstraße
Kurs: F8065c



VHS – Den Sommer verlängern – Haltbarmachen von Lebensmitteln leichtgemacht!
Vortrag

Im Spätsommer gibt es frisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Die beste Zeit, leckere Vorräte selbst anzulegen. Sauerkraut selbst machen, Kirschen einkochen – wie früher die Großeltern. Das macht Freude, spart Geld und macht es überflüssig, Lebensmittel wegzuwerfen. Sie haben Lust eigene Vorräte anzulegen, glauben aber, dass Ihnen Zeit und Geschick fehlen um Obst und Gemüse selbst haltbar zu machen? Hier erfahren Sie Tipps zum Einkaufen, Lagern und Einkochen. Sie werden sehen, es macht Spaß und geht sogar schneller als gedacht. Lassen Sie sich von den Ideen und Rezepten inspirieren.

Termin: Mittwoch, 02.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Margret Kollenbach
Ort: Albertus-Magnus-Gymnasium, Willohstraße
Kurs: F8065d

VHS – Omas Küche – Rezepte von damals

Kochabend

Eine Liebeserklärung an Omas Küche. Traditionsreiche Rezepte wiederentdeckt.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Termin: Mittwoch, 29.01.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €/zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Gabriele Arrindell
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8066

VHS – Kochen wie Gott in Frankreich

Kochabend

Wer gern isst und deshalb lieber selbst kocht, kommt an der französischen Küche nicht vorbei. Schlemmen wie „Gott in Frankreich“ – wir zeigen wie!

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Termin: Mittwoch, 26.02.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €/zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Gabriele Arrindell
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8067

VHS – Schnelle Küche

Kochabend

Wenn es mal schnell gehen muss, heißt das nicht gleich „ungesund“! Auch mit wenig Zeit kochen Sie verschiedene, leckere Rezepte für sich und die ganze Familie.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Termin: Mittwoch, 25.03.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €/zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Gabriele Arrindell
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8068

VHS – Spargel & Co

Kochabend

Das „königliche Gemüse“ lässt uns ins Schwärmen geraten. Pünktlich zur Spargelzeit kreieren wir feine Speisen mit Spargel & Co.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Termin: Mittwoch, 29.04.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €/zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Gabriele Arrindell
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8069

VHS – Rund um den Hering

Kochabend

Variationen rund um den Hering. Wir „Nordlichter“ lieben Fisch! Er ist gesund, lecker und vielseitig, viel zu schade nur als Rollmops gegessen zu werden.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Termin: Mittwoch, 27.05.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €/zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Gabriele Arrindell
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8070

VHS – Saucen und Dips für die Grillsaison

Kochabend

Warum kaufen, wenn selbst machen so einfach ist? Gegrillte Speisen sind lecker, aber die selbstgemachten Saucen und Dips machen das Vergnügen zu etwas Besonderem.

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Termin: Mittwoch, 24.06.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €/zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Gabriele Arrindell
Ort: Elisabethschule, Gr.-Kamp-Ost 7
Kurs: F8071

DANKE:
Petra Kolberg

Im April diesen Jahres beginnt für mich der Ruhestand. Aus diesem Grund möchte ich mich bei allen, die mich in den mehr als zwei Jahrzehnten begleitet haben, bedanken. Ich wünsche allen eine schöne Zeit. Bitte unterstützen Sie die Bildungsarbeit weiter so engagiert wie bisher.

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Donnerstag, 02.01.2020	F2040	Baustein III der Meisterprüfung-Kompaktkurs – Bildungsurlaub	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Dienstag, 07.01.2020	F1041	Spielkreis	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Dienstag, 07.01.2020	F4020	Bösel – Doppelkopf für Anfänger/innen	Petersdorf, Franziskusheim, Hauptstr. 24
Dienstag, 07.01.2020	F7060	„Endlich Loslassen & Wohlfühlen“ – Das Ganzkörperprogramm für Kiefer, Nacken, Schultern	BBS Scheefenkamp, Scheefenkamp 30
Mittwoch, 08.01.2020	F1024	Qualität für Kinder unter DREI in Kindertagesstätten – KEB-Zertifikatskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 10.01.2020	F0050	Jesus, Schatz meines Lebens – Eucharistiekatechese	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Montag, 13.01.2020	F3000	Maßnahme FbW Pflege/Betreuung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 13.01.2020	F0028	Ist die Politik verrückt geworden? Internationale und nationale Politik im Krisenmodus	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 14.01.2020	F0029	Friesoyther Männerrunde	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 14.01.2020	F0031	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Pflegezentrum St.-Elisabeth-Haus
Dienstag, 14.01.2020	F7048	Bösel – Orientalischer Bauchtanz	Kindergarten St. Raphael
Donnerstag, 16.01.2020	F7041	Bösel – Funktions- und wirbelsäulenfreundliche Gymnastik	Sporthalle, Jahnstr. 14
Donnerstag, 16.01.2020	F7051	Pilates	Kindergarten St. Christophorus
Donnerstag, 16.01.2020	F4005	Nähen macht Spaß – Nähclub	Realschule, Dr.-Niermann-Str. 8-10
Samstag, 18.01.2020	F0032	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Pflegezentrum St.-Elisabeth-Haus
Sonntag, 19.01.2020	F2045	Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 21.01.2020	F7017	Thüle – Yoga	Johanneshaus

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Mittwoch, 22.01.2020	F1025	Fachkraft für Sprache – Inklusion – Familienarbeit – KEB - Zertifikatskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 22.01.2020	F0000	Neuro-Linguistisches Programmieren	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 22.01.2020	F1200	Die Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 23.01.2020	F1100	Supervision für PARENS® – Referent/in	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 23.01.2020	F7021	Yoga und Meditation	Kindergarten Don Bosco
Freitag, 24.01.2020	F1031	Marte-Meo-Basiskurs I – Videogestütztes Arbeits-modell im psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Bereich	Altenoythe, Caritas Bildungs- und Veranstaltungshaus
Samstag, 25.01.2020	F1032	„Rumpelkammer“ – Gestalten und musizieren mit Gegenständen aus dem Alltag	Caritas-Verein, Wasserstr. 15
Samstag, 25.01.2020	F0051	Jesus, Schatz meines Lebens – Katechese am Samstag	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Sonntag, 26.01.2020	F0052	Jesus, Schatz meines Lebens – Katechese am Sonntag	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Mittwoch, 29.01.2020	F1021	Päd. Mitarbeiter/innen an Schulen – Fit for Kid – KEB-Zertifikatskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 30.01.2020	F7045	Beweglich und Stark – Rückenfit	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Mittwoch, 05.02.2020	F7024	Yoga vor der Arbeit	Kita für ALLE, Willohstr. 23
Mittwoch, 05.02.2020	F7027	Yoga für Schwangere – Die optimale Geburtsvorbereitung für Körper, Geist und Seele	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Mittwoch, 05.02.2020	F4009	Stricken und Häkeln für Anfänger/innen	Handarbeitsraum „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Str. 7
Mittwoch, 05.02.2020	F1033	Musik und Kunst – für alle	Caritas Verein, Wasserstr. 15
Donnerstag, 06.02.2020	F1035	Marte-Meo-Basiskurs I – Videogestütztes Arbeits-modell im psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Bereich	Altenoythe, Caritas Bildungs- und Veranstaltungshaus
Montag, 10.02.2020	F7029	Yoga	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Montag, 10.02.2020	F7039	Autogenes Training	Kindergarten St. Christophorus
Montag, 10.02.2020	F1002	Ernährung im Säuglingsalter – Babys erstes Löffelchen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 10.02.2020	F7030	Yoga	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Dienstag, 11.02.2020	F2001	Schreiben und Malen am Flipchart	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 11.02.2020	F4013	Freies Malen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 11.02.2020	F7031	Yoga	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Samstag, 15.02.2020	F4000	Ukulele spielen leicht gemacht	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 17.02.2020	F3003	Geselliges Tanzen im Sitzen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 17.02.2020	F5005	Microsoft Office 365 am Arbeitsplatz – Bildungsurlaub	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 17.02.2020	F2050	Prüfungsvorbereitung für informationstechnisches Büromanagement – EDV	BBS, Thüler Str. 13
Dienstag, 18.02.2020	F7000	Eine Reise durch den Zyklus der Frau	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 20.02.2020	F1102	Bösel – PARENS® Fortsetzungskurs	Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Donnerstag, 20.02.2020	F0001	Häusliche Notfälle – erkennen und handeln	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 20.02.2020	F7001	Die Drei, die Fünf und die heiße Sieben – Schüßler Mittel, die uns den Alltag erleichtern	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 21.02.2020	F030	Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in – KEB-Zertifikatskurs	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Samstag, 22.02.2020	F1000	Babysitterkurs – ab 14 Jahren	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 24.02.2020	F7057	Bösel – Zumba Fitness	Aktiv Fitness Club
Montag, 24.02.2020	F2003	Professionell in Führung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 26.02.2020	F0003	Chinas „Neue Seidenstraße“ – Chancen und Risiken für uns	Bildungswerk, Lange Str. 1a

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Mittwoch, 26.02.2020	F5000	Fit am Computer – Einführungskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 27.02.2020	F1103	Bösel – PARENS® Fortsetzungskurs	Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Donnerstag, 27.02.2020	F1107	PARENS® Anfängerkurs	Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Donnerstag, 27.02.2020	F7037	Bösel – Yoga und Meditation	Kindergarten St. Anna
Samstag, 29.02.2020	F2041	Baustein III der Meisterprüfung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 29.02.2020	F1027	KEB-Zertifikatskurs – Basiswissen Sprechen und Hören in der Kita – Das kindliche Sprech- und Hörvermögen – eine empfindliche Sache	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 02.03.2020	F1006	Was Kinder brauchen – Wie Kinder lernen	Kita für ALLE, Willohstr. 23
Donnerstag, 05.03.2020	F1038	Das kindl. Entwicklungstrauma – Entwicklungstraumatisierungen verstehen und behandeln	Altenoythe, Caritas Bildungs- und Veranstaltungshaus
Freitag, 06.03.2020	F5010	Maschinenschreiben am PC ab 8 Jahren	BBS, Thüler Str. 13
Samstag, 07.03.2020	F4007	Bösel – Nähen macht Spaß – für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren	Grundschule St. Martin
Samstag, 07.03.2020	F7002	Entspannter Kiefer – entspannter Körper!	BBS Scheefenkamp, Scheefenkamp 30
Montag, 09.03.2020	F2004	Sprech- und Stimmtraining – Die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit	Logopädische Praxis, Moorstr. 18
Dienstag, 10.03.2020	F3004	Glaube und Religion als Ressource im Umgang mit Menschen mit Demenz	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 10.03.2020	F4015	Bienenwachstücher als Alternative zur Frischhaltefolie	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 10.03.2020	F1007	Pubertät – das Leben gerät aus den Fugen!	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 11.03.2020	F1009	Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 12.03.2020	F0004	Erste Hilfe am Hund	Kleintierzentrum am Stadtpark
Samstag, 14.03.2020	F3005	Delegierbare Behandlungspflege	Bildungswerk, Lange Str. 1a

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Samstag, 14.03.2020	F0033	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Mittwoch, 18.03.2020	F0005	Etikettenschwindel?! – Das Kleingedruckte besser verstehen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 20.03.2020	F0056	Maria, die Mutter Jesu – Der Rosenkranz	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Freitag, 20.03.2020	F7003	Kinesiologie	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 23.03.2020	F1011	Kinder trauern anders – Tod und Trauer im Erleben von Kindern	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Dienstag, 24.03.2020	F5006	Microsoft OneNote – Das digitale Notizbuch	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 24.03.2020	F0006	Umsetzung der Datenschutzverordnung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 25.03.2020	F1003	Ernährung im Säuglingsalter – Babys erstes Löffel-chen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 28.03.2020	F3017	Mundhygiene bei Pflegebedürftigen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 03.04.2020	F0057	Maria, die Mutter Jesu – Der Rosenkranz	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Mittwoch, 15.04.2020	F7025	Yoga vor der Arbeit	Kita für ALLE, Willohstr. 23
Mittwoch, 15.04.2020	F0007	Das Byzantinische Reich – griechisch/christliches Bollwerk gegen den Islam	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 16.04.2020	F1042	Spielkreis	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Donnerstag, 16.04.2020	F7054	YoungGo für Anfänger/innen – für Personen ab 65 Jahren	aquaferrum, Parkplatz, Thüler Str. 28a
Donnerstag, 16.04.2020	F7042	Bösel – Funktions- und wirbelsäulenfreundliche Gymnastik	Sporthalle, Jahnstr. 14
Donnerstag, 16.04.2020	F7052	Pilates	Kindergarten St. Christophorus
Donnerstag, 16.04.2020	F7022	Yoga und Meditation	Kindergarten Don Bosco
Samstag, 18.04.2020	F2005	Technik des Handpuppenspiels	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 20.04.2020	F7055	YoungGo für Anfänger/innen	aquaferrum, Parkplatz, Thüler Str. 28a

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Montag, 20.04.2020	F1013	Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag – „Das habe ich dir doch schon hundertmal gesagt!!“	Kita für ALLE, Willohstr. 23
Dienstag, 21.04.2020	F7049	Bösel – Orientalischer Bauchtanz	Kindergarten St. Raphael
Mittwoch, 22.04.2020	F1028	Singen, Spielen, Tanzen und Bewegung – Was hat das mit Sprache zu tun?	Forum am Hansaplatz
Mittwoch, 22.04.2020	F5012	Apple Einführungskurs – Wie gehe ich mit meinem iPhone um?	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 22.04.2020	F0008	Zero Waste – ein Leben ohne Müll	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Donnerstag, 23.04.2020	F7006	Wechseljahre – Zeit für eine bewusste Ernährung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 24.04.2020	F4010	Strick- und Häkelnachmittag für Teilnehmende ab 12 Jahren	Handarbeitsraum „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Str. 7
Dienstag, 05.05.2020	F3001	Helfer/in in der Altenpflege – KEB-Zertifikatskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 05.05.2020	F7007	Ernährungstrends – Zeitreise durch die Ernährung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 07.05.2020	F7046	Beweglich und Stark – Rückenfit	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Samstag, 09.05.2020	F2006	Zufriedenheit im Beruf durch positive Kommunikation	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 09.05.2020	F4018	Fotografie für Anfänger/innen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 12.05.2020	F2002	Schreiben und Malen am Flipchart	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 12.05.2020	F5014	Android-Smartphones und Tablets und ihre Viel-fältigkeit	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 13.05.2020	F7008	Mundhygiene bei Kindern	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 23.05.2020	F4002	Schlag die Cajon!	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 28.05.2020	F1104	Bösel – PARENS® Anfängerkurs	Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Donnerstag, 28.05.2020	F1108	PARENS® Fortsetzungskurs	Kompetenzzentrum, Willohstr. 23

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Donnerstag, 28.05.2020	F5002	Kaufen und Verkaufen bei eBay Kleinanzeigen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 04.06.2020	F7010	Kräutermanufaktur im Sommer	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Samstag, 06.06.2020	F0009	Farbberatung – Bin ich ein Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp?	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 13.06.2020	F1022	Kindeswohlgefährdung und Kinderschutz – Erkennen und Handeln	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 15.06.2020	F1004	Ernährung im Säuglingsalter – Babys erstes Löffelchen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 22.06.2020	F2046	Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV – Kompaktkurs – Bildungsurlaub	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 26.06.2020	F3006	Die Kunst, die richtigen Worte zu finden	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 30.06.2020	F2007	Zeitmanagement	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 20.08.2020	F7043	Bösel – Funktions- und wirbelsäulenfreundliche Gymnastik	Sporthalle, Jahnstr. 14
Sonntag, 23.08.2020	F2047	Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 27.08.2020	F1109	PARENS® Anfängerkurs	Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Donnerstag, 27.08.2020	F7053	Pilates	Kindergarten St. Christophorus
Freitag, 28.08.2020	F0010	Was ist Life Kinetik? – Vortrag	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 31.08.2020	F7056	YoungGo für Anfänger/innen	aquaferrum, Parkplatz, Thüler Str. 28a
Dienstag, 01.09.2020	F1043	Spielkreis	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Dienstag, 01.09.2020	F7014	Bösel – Koordinationstraining mit Life Kinetik	Kindergarten St. Raphael
Dienstag, 01.09.2020	F0034	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Dienstag, 01.09.2020	F7013	Life Kinetik – einfach genial – Grundkurs	BBS Scheefenkamp, Scheefenkamp 30
Mittwoch, 02.09.2020	F7026	Yoga vor der Arbeit	Kita für ALLE, Willohstr. 23

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Mittwoch, 02.09.2020	F7028	Yoga für Schwangere – Die optimale Geburtsvorbereitung für Körper, Geist und Seele	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Mittwoch, 02.09.2020	F3002	Berufliche Qualifizierung zum/zur Betreuungshelfer/in in Pflegeheimen – KEB-Zertifikatskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 03.09.2020	F1023	Inklusionshelfer/in – Grundqualifikation für inklusive Begleitung in Schulen und Kindertagesstätten – KEB-Zertifikatskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 03.09.2020	F5008	Office-Manager/in mit Office 2016 – KEB-Zertifikatskurs	BBS, Thüler Str. 13
Samstag, 05.09.2020	F4008	Bösel – Nähen macht Spaß – für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren	Grundschule St. Martin
Montag, 07.09.2020	F3031	Mit-Gefühl – Fortbildung zur Begleitung Demenzkranker in der letzten Lebensphase	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Dienstag, 08.09.2020	F7019	Thüle – Yoga	Johanneshaus
Dienstag, 08.09.2020	F1008	Pubertät – das Leben gerät aus den Fugen!	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 08.09.2020	F1014	Essen kleine Kinder anders? Gesunde Ernährung für 1- bis 3-Jährige	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 08.09.2020	F7050	Bösel – Orientalischer Bauchtanz	Kindergarten St. Raphael
Dienstag, 08.09.2020	F7020	Thüle – Yoga	Johanneshaus
Mittwoch, 09.09.2020	F0011	Frauengesundheit – für geflüchtete Frauen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 10.09.2020	F7047	Beweglich und Stark – Rückenfit	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Donnerstag, 10.09.2020	F5003	Wie nutze ich die Datenwolke „Dropbox“?	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 10.09.2020	F4006	Nähen macht Spaß – Nähclub	Realschule, Dr.-Niermann-Str. 8-10
Samstag, 12.09.2020	F4004	Musizieren mit der Gitarre	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 14.09.2020	F7033	Yoga	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Dienstag, 15.09.2020	F3007	Malen – Ausdrucksmöglichkeit für Menschen mit Demenz	Franziskushaus, Franziskusplatz 1

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Dienstag, 15.09.2020	F2010	Buchführung für Anfänger/innen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 15.09.2020	F4014	Freies Malen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 15.09.2020	F7035	Yoga	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Dienstag, 15.09.2020	F1015	Immer Zirkus beim Essen? - Ernährungstipps für 4- bis 14-Jährige	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 15.09.2020	F7036	Yoga	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6
Mittwoch, 16.09.2020	F4011	Stricken und Häkeln	Handarbeitsraum „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Str. 7
Mittwoch, 16.09.2020	F0012	Hektik, Stress, Burnout – Politische und homöopathische Überlegungen zu einem Phänomen der Zeit	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 17.09.2020	F1105	Bösel – PARENS® Fortsetzungskurs	Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Donnerstag, 17.09.2020	F5015	Android-Smartphones und Tablets und ihre Vielfältigkeit	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 17.09.2020	F7038	Bösel – Yoga und Meditation	Kindergarten St. Anna
Donnerstag, 17.09.2020	F7023	Yoga und Meditation	Kindergarten Don Bosco
Samstag, 19.09.2020	F2042	Baustein III der Meisterprüfung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 21.09.2020	F7058	Bösel – Zumba Fitness	Aktiv Fitness Club
Montag, 21.09.2020	F1005	Ernährung im Säuglingsalter – Babys erstes Löffelchen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 22.09.2020	F3008	Kreatives Gestalten – Aktivierungsmöglichkeit für Menschen mit Demenz	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Mittwoch, 23.09.2020	F0013	Bösel - Typberatung – Typgerechtes Make-up, Accessoires, Schmuck u. ä.	Petersdorf, Franziskusheim, Hauptstr. 24
Mittwoch, 23.09.2020	F0015	Ein Stück Heimat auf dem Teller? – Wie können regionale Lebensmittel erkannt werden?	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 24.09.2020	F0014	Lebendiges Christsein in der digitalen Welt – „Svenni, leg doch mal dein Handy weg …“	Franziskushaus, Franziskusplatz 1

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Samstag, 26.09.2020	F2008	Kundenfreundliches und kompetentes Telefonieren	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 26.09.2020	F0035	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Samstag, 26.09.2020	F7015	Rundum (darm-)gesund	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Montag, 28.09.2020	F1016	Montessoripädagogik – Theorie und Praxis	Montessori Kinderhaus, Schwaneburger Wieke 26
Dienstag, 29.09.2020	F0036	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str.3
Dienstag, 29.09.2020	F1010	Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 30.09.2020	F5009	Excel für Anfänger/innen	BBS, Thüler Str. 13
Montag, 05.10.2020	F5013	Apple Einführungskurs – Wie gehe ich mit meinem iPhone um?	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 06.10.2020	F4016	Bienenwachstücher als Alternative zur Frischhaltefolie	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 07.10.2020	F7004	Kinesiologie	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 10.10.2020	F7016	In der Ruhe liegt die Kraft – verschiedene Entspannungstechniken	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Samstag, 10.10.2020	F0016	Bösel – Pilzkunde – Pilzwanderung	Parkplatz, St. Florian Hütte
Samstag, 17.10.2020	F4003	Schlag die Cajon!	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 19.10.2020	F1001	Babysitterkurs – ab 14 Jahren	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 21.10.2020	F5011	Maschinenschreiben am PC ab 8 Jahren	BBS, Thüler Str. 13
Donnerstag, 22.10.2020	F7044	Bösel - Funktions- und wirbelsäulenfreundliche Gymnastik	Sporthalle, Jahnstr. 14
Freitag, 23.10.2020	F5004	Fotobücher gestalten am PC	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 26.10.2020	F7040	Autogenes Training	Kindergarten St. Christophorus

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Mittwoch, 28.10.2020	F2009	Schlagfertigkeitstraining	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 28.10.2020	F4014	Das osmanische Reich – Vorbild für die neue Türkei?	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Mittwoch, 28.10.2020	F7035	Fit am Computer - Einführungskurs	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 28.10.2020	F1015	Socken selbst gestrickt	Handarbeitsraum „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Str. 7
Mittwoch, 28.10.2020	F7036	Verhaltensstörungen und psychische Probleme im Kinder- und Jugendlichenalter	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 29.10.2020	F7011	Kräutermanufaktur für den Winter	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Donnerstag, 29.10.2020	F0018	Ist Altern eine Krankheit? Über den Anti-Aging-Unfug	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 02.11.2020	F0019	Kann man Tierwohl kaufen? – Unterschiede der Tierwohllabels	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 04.11.2020	F0002	Häusliche Notfälle – erkennen und handeln	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 04.11.2020	F1018	Medienkompetenz – zukünftig unverzichtbar oder nur eine Modeerscheinung?	Kita für ALLE, Willohstr. 23
Donnerstag, 05.11.2020	F0020	Ayurveda – Die Wissenschaft des Lebens	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Freitag, 06.11.2020	F4019	Nachtfotografie	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Samstag, 07.11.2020	F4001	Ukulele spielen leicht gemacht	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 09.11.2020	F5007	Microsoft OneNote – Das digitale Notizbuch	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Montag, 09.11.2020	F1012	Kinder trauern anders – Tod und Trauer im Erleben von Kindern	Hospizdienst, MVZ 4. Etage, St.-Marien-Str. 3
Mittwoch, 11.11.2020	F0022	Stilberatung – Typgerechte Kleidung	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 11.11.2020	F0021	Sterben, Tod und Trauer im Islam	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 12.11.2020	F1019	Deutschland verdummt – Wie das Bildungssystem die Zukunft unserer Kinder verbaut	Forum am Hansaplatz

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Dienstag, 17.11.2020	F3009	Validationstechniken	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 17.11.2020	F0023	Aktuelles zur Herzmedizin – Vortrag im Rahmen der Herzwoche	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 18.11.2020	F7009	Mundhygiene bei Kindern	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Mittwoch, 18.11.2020	F1201	Die Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 24.11.2020	F4017	Selbstgemachte Alternative zur Plastiktüte	Handarbeitsraum „Wollprinzessin“, Bertha-von-Suttner-Str. 7
Donnerstag, 26.11.2020	F1110	PARENS® Fortsetzungskurs	Kompetenzzentrum, Willohstr. 23
Donnerstag, 26.11.2020	F7012	Gewürze – Weihnachtsduft liegt in der Luft	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Samstag, 28.11.2020	F3018	Mundhygiene bei Pflegebedürftigen	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Dienstag, 01.12.2020	F3010	Basale Stimulation bei Demenz	Bildungswerk, Lange Str. 1a
Donnerstag, 10.12.2020	F1106	Bösel – PARENS® Anfängerkurs	Gruppenraum Runden, Sandker Weg 16
Montag, 14.12.2020	F2048	Ausbildung der Ausbilder – Baustein IV – Kompakt-kurs – Bildungsurlaub	Kulturzentrum „Alte Wassermühle“, Alte Mühlenstr. 6

VHS-TERMINKALENDER

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Mittwoch, 08.01.2020	F6100	VHS – Englisch A1 Teil VI	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 08.01.2020	F6103	VHS – Englisch - B2	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Donnerstag, 09.01.2020	F2060	VHS – Spielkreis Für Tagespflegepersonen und Kinder	Friesoythe, Ev. Gemeindehaus
Freitag, 10.01.2020	F3060	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit be-sonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 10.01.2020	F3063	VHS – Praktische Mathematik für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Freitag, 10.01.2020	F3061	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 10.01.2020	F3062	VHS – Praktische Mathematik für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Dienstag, 14.01.2020	F6000	VHS – Deutsch als Fremdsprache	Weiterbildungszentrum, Moorstr. 16
Dienstag, 14.01.2020	F8061	VHS – Bösel – Die Herren bitten zu Tisch Kochkurs für Männer	Bösel, Oberschule
Mittwoch, 15.01.2020	F4300	VHS – Mit dem Herzen sehen – Gesprächskreis für Blinde und Sehbehinderte	Franziskushaus, Franziskusplatz 1
Donnerstag, 16.01.2020	F8063	VHS – Kochclub für Männer	Elisabethschule
Mittwoch, 29.01.2020	F8066	VHS – Omas Küche - Rezepte von damals	Elisabethschule
Donnerstag, 30.01.2020	F8060	VHS – Amtlicher Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“	Albertus-Magnus-Gymnasium
Donnerstag, 20.02.2020	F8064	VHS – Aktiv abnehmen – Bewusst essen - mehr bewegen - AOK	Alte Wassermühle
Mittwoch, 26.02.2020	F8065a	VHS – Ernährungsmythen – Vortrag	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 26.02.2020	F8067	VHS – Kochen wie Gott in Frankreich	Elisabethschule
Mittwoch, 26.02.2020	F2061	VHS – Bitte Haltung annehmen – Fortbildung für Tagespflegepersonen	Weiterbildungszentrum, Moorstr. 16
Samstag, 14.03.2020	F6500	VHS – Gebärdensprache für Angehörige und Freunde von gehörlosen Menschen	Weiterbildungszentrum, Moorstr. 16
Mittwoch, 25.03.2020	F8065b	VHS – Einfach leichter essen – Ernährungsvortrag Hunger	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 25.03.2020	F8068	VHS – Schnelle Küche	Elisabethschule
Mittwoch, 15.04.2020	F6101	VHS – Englisch A1 Teil VII	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 15.04.2020	F6104	VHS – Englisch – B2	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Freitag, 24.04.2020	F3064	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten

TERMIN	KURS	TITEL	VERANSTALTUNGSORT
Freitag, 24.04.2020	F3067	VHS – Praktische Mathematik für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 24.04.2020	F3065	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 24.04.2020	F3066	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Mittwoch, 29.04.2020	F8065c	VHS – Glücklich essen – Ernährungsvortrag	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 29.04.2020	F8069	VHS – Spargel & Co	Elisabethschule
Mittwoch, 29.04.2020	F2062	VHS – Schau an – Beobachtungsmethoden für die Praxis – Fortbildung für Tagespflegepersonen	Weiterbildungszentrum, Moorstr. 16
Mittwoch, 27.05.2020	F8070	VHS – Rund um den Hering	Elisabethschule
Mittwoch, 24.06.2020	F8071	VHS – Saucen und Dips für die Grillsaison	Elisabethschule
Mittwoch, 24.06.2020	F2063	VHS – Glückstraining für Kinder – Fortbildung für Tagespflegepersonen	Weiterbildungszentrum, Moorstr. 16
Mittwoch, 02.09.2020	F8065d	VHS – Den Sommer verlängern... – Ernährungsvortrag	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 09.09.2020	F6102	VHS – Englisch A1 Teil VIII	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Mittwoch, 09.09.2020	F6105	VHS – Englisch – B2	Albertus-Magnus-Gymnasium, Eingang Willohstr.
Donnerstag, 10.09.2020	F8065	VHS – Aktiv abnehmen – Bewusst essen – mehr bewegen – AOK	Alte Wassermühle
Freitag, 11.09.2020	F3068	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 11.09.2020	F3071	VHS – Praktische Mathematik für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 11.09.2020	F3070	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Freitag, 11.09.2020	F3069	VHS – Lesen und Schreiben für Menschen mit besonderem Förderbedarf	Altenoythe, Soziale Arbeitsstätten
Dienstag, 13.10.2020	F8062	VHS – Bösel – Die Herren bitten zu Tisch Kochkurs für Männer	Bösel, Oberschule

Gemeinsame Akzente setzen!
Gemeinschaftsveranstaltung der Kath. Bildungswerke im Offizialatsbezirk Oldenburg

Und was kommt nach dem Ende? – Vorstellung von Himmel, Hölle, Fegefeuer
Vechta, Mittwoch, 22.01.2020, 19:00 Uhr, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90
Information und Anmeldung: KEB Vechta, Tel.: 04441 99900 oder E-Mail: info@bw-vechta.de

Tag der Entspannung – für mehr Gelassenheit und weniger Stress
Vechta, Samstag, 15.02.2020, 10:00 - 15:30 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben
Vechta, Sonntag, 17.05.2020, 10:00 - 15:30 Uhr, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90
Information und Anmeldung: KEB Vechta, Tel.: 04441 99900 oder E-Mail: info@bw-vechta.de

R.E.S.E.T. 1 – Seminar zur Kiefer-Entspannung (energetische Kiefermuskel-Entspannung)
Vechta, Sonntag, 22.03.2020 oder Samstag, 13.06.2020, jeweils samstags, 10:00 - 18:00 Uhr, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90
Information und Anmeldung: KEB Vechta, Tel.: 04441 99900 oder E-Mail: info@bw-vechta.de

Echt starke Typen sind wir! Männerwochenende: „Dem Krieger, Liebhaber, Magier und König in uns begegnen“
Vechta, Freitag, 05.06.2020, 17:00 Uhr - Sonntag, 07.06.2020, 13:00 Uhr, St. Antoniushaus Vechta, Klingenhagen 6
Information und Anmeldung: KEB Vechta, Tel.: 04441 99900 oder E-Mail: info@bw-vechta.de

Weiterbildung zum Systemischen Coach
Damme, Beginn: Montag, 20.01.2020, 10:00 Uhr, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Oasentag – Ein Tag zur inneren Stärkung
Damme, Sonntag, 09.02.2020, 09:30 - 17:30 Uhr, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Achtsamkeit im Kloster – Wochenendseminar zum Thema Stressbewältigung
Damme, Freitag, 21.02.2020, 16:00 Uhr - Sonntag, 23.02.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Herz Qi Gong – Wochenende „Jeder Baum hat eine Wurzel, jeder Fluss hat eine Quelle“
Damme, Freitag, 06.03.2020, 15:00 Uhr - Sonntag, 08.03.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Das Leben auf den Kopf gestellt – Theorie und Praxis einer ressourcenorientierten Stressprophylaxe
– *Bildungsurlaub* – Damme, Montag, 16.03.2020, 08:30 - Freitag, 20.03.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Bogenschießen, Yoga und Meditation in der Tradition des Zen
Damme, Mittwoch, 18.03.2020, 17:00 Uhr - Sonntag, 22.03.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

„Du bist ein Segen“ mit P. Anselm Grün, OSB
Freitag, 05.06.2020, 18:00 Uhr - Sonntag, 07.06.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

„Finde deine Lebensspur“, P. Anselm Grün, OSB
Damme, Freitag, 09.10.2020, 18:00 Uhr - Sonntag, 11.10.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Herz Qi Gong – Wochenende – „Jeder Baum hat eine Wurzel, jeder Fluss hat eine Quelle“
Damme, Freitag, 09.10.2020, 18:00 Uhr - Sonntag, 11.10.2020, Benediktstr. 19
Bildungswerk Dammer, Berge im Kloster Damme, Tel.: 05491 906390

Die Liebe leben – Etwas „Meer“ für die Partnerschaft – Kursus über 3 Tage
Wilhelmshaven, Freitag, 28.02.2020 bis Sonntag, 01.03.2020, Gästehaus Germania, Wangerooge
KEB Wilhelmshaven, Tel.: 04421 996444

„Unterwegs – Lesung mit Franz Müntefering“
Cloppenburg, Donnerstag, 05.03.2020, 19:00 Uhr, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Autorenlesung Stefan Jürgens – „Ausgeheuchelt“
Cloppenburg, Dienstag, 19.03.2020, 19:30 Uhr, Haus der Erwachsenenbildung, Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Kurs „ROLLE VORWÄRTS“ – Konzertlesung – SAMUEL KOCH & FRIENDS live
Cloppenburg, Dienstag, 02.06.2020, 19:00 Uhr, Landkreis Cloppenburg, großer Sitzungssaal
Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 91080

Ausbildung zum / zur Yoga-Dozent/in in der Erwachsenenbildung – Qualifizierung mit Zertifikat
Oldenburg, Beginn: Freitag, 12.06.2020, Peterstr. 6
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

„Enkeltauglich Leben“ – Das Spiel, das deine Welt verändert
Oldenburg, Beginn: 21.02.2020, jeweils freitags 18:00 - 20:30 Uhr (6 x), Peterstr. 6
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

Trauer im Berufsleben – Vortrag
Oldenburg, Donnerstag, 07.05.2020, 19:00 Uhr, Peterstr. 6
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

Männer trauern anders – Vortrag
Oldenburg, Freitag, 30.10.2020, 19:00 Uhr, Peterstr. 6
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

Mach langsam kleiner Bär, Teil 1: Yoga und Entspannung mit Kindern
Basis-Fortbildung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter im elementaren Bereich
Oldenburg, Freitag, 04.12.2020, Peterstr. 6
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

Studienreise – 3 Länder – 7 Tage – 11 Kirchen
Anmeldeschluss: 13.01.2020 | Oldenburg, Montag, 30.03.2020 - Sonntag, 05.04.2020,
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

Historisches Seminar mit Studienfahrt nach Rom – Für zehn Tage in die Ewige Stadt
Oldenburg, Sonntag, 11.10.2020 – Mittwoch, 21.10.2020
KEB Oldenburg, Tel.: 0441 35071571; Mail: info@keb-ol.de

RABATTREGELUNGEN

Sich gemeinsam weiterbilden lohnt sich!

Für Familien:

für das zweite Familienmitglied: 30% Rabatt

ab dem dritten Familienmitglied: 50% Rabatt

Für:

ALG I Empfänger*:	10% Rabatt
ALG II Empfänger:	20% Rabatt
Schüler / Studenten:	10% Rabatt

Prüfungsgebühren und Unterrichtsmaterialien sind von der Rabattierung ausgenommen.

** Voraussetzung: Alleinverdiener/in*

NOTIZEN

Office Manager März 2019

Päd. Mitarbeiterinnen an Schulen Juni 2019

Helfer in der Altenpflege Februar 2019

PARENS®-Referentinnen

Qualität für Kinder unter DREI

Wir gratulieren!

BILDUNGSWERK FRIESOYTHE E. V.

Wissen für's Leben

Lange Straße 1a
26169 Friesoythe

Telefon: 0 44 91/93 30 - 0
Fax: 0 44 91/93 30 - 14

verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de
www.bildungswerk-friesoythe.de

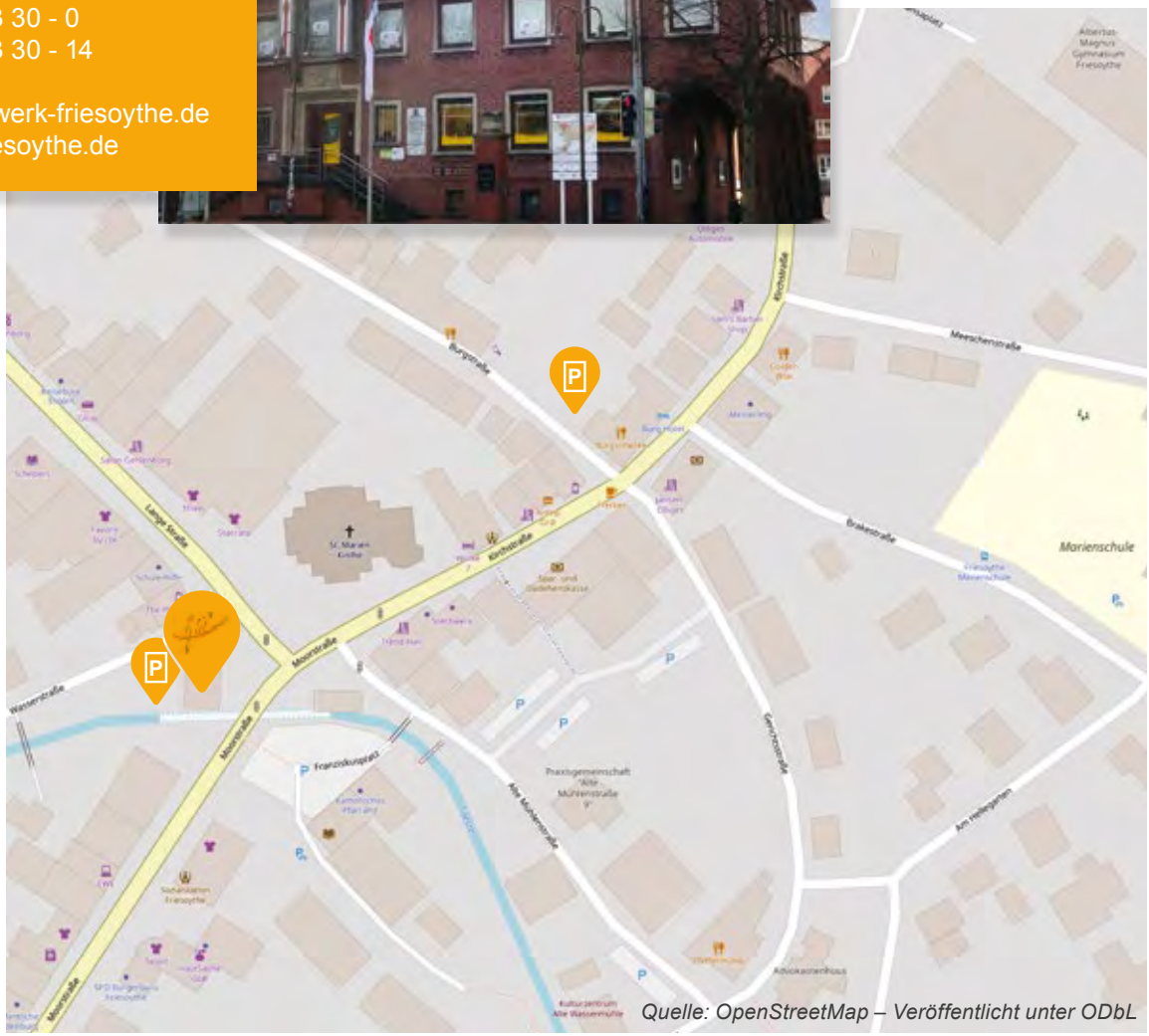
QR-Code scannen und online Kurse entdecken!

Folge uns bei Facebook: Bildungswerk Friesoythe e.V.

Folge uns bei Instagram – einfach Namentag scannen.

BILDUNGSWERK FRIESOYTHE

Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg



Quelle: OpenStreetMap – Veröffentlicht unter ODbL