

Elternbildung

Geburtsvorbereitung - Frauenkurs mit einem Partnerabend

Der Kurs umfasst verschiedene Atemtechniken für die Geburt, Körperübungen sowie Informationen zu folgenden Themen: Notfallsituationen, Geburt, Wochenbett, Anschaffungen für das Kind, finanzielle Fragen nach der Geburt, Kinderpflege, SEDS, Hilfeeinrichtungen vor Ort.

An einem Abend ist der Partner oder eine andere vertraute Person eingeladen, mitzukommen. Es wird im Besonderen die Geburtssituation besprochen.

Mitzubringen: Krankenversicherungskarte, bequeme Kleidung

Kurs 1001

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017

Dauer: 6 x, 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Bärbel Preut

Ort: Elternschule des
St.-Josef-Hospitals, Ritterstr. 17,
Cloppenburg

Anm.: Elternschule,
Tel.: 04471 1804878

Kurs 1002

Beginn: Donnerstag, 02.03.2017

Dauer: 6 x, 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Bärbel Preut

Ort: Elternschule des
St.-Josef-Hospitals, Ritterstr. 17,
Cloppenburg

Anm.: Elternschule,
Tel.: 04471 1804878

Rückbildungsgymnastik

Alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, werden gekräftigt und trainiert, vor allem der Beckenboden. Dazu gehören Übungen zur Kreislaufanregung, Beckenbodenübungen, Übungen zur Beckenbeweglichkeit, Bauchmuskelübungen und Hals-Schulter-Nackengymnastik. Außerdem sind Entspannungsübungen vorgesehen.

Mitzubringen: Sportliche Kleidung

Kurs 1003

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Bärbel Preut

Ort: Elternschule des
St.-Josef-Hospitals, Ritterstr. 17,
Cloppenburg

Anm.: Elternschule,
Tel.: 04471 1804878

Kurs 1004

Beginn: Donnerstag, 23.03.2017

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Bärbel Preut

Ort: Elternschule des
St.-Josef-Hospitals, Ritterstr. 17,
Cloppenburg

Anm.: Elternschule,
Tel.: 04471 1804878

Gesprächskreis Eltern hochbegabter Kinder

"Dass begabte Kinder automatisch besondere Leistungen in der Schule und im Beruf erbringen, ist ein Vorurteil. Für die Erzielung optimaler Erfolge ist eine individuelle Förderung ihrer Potenziale erforderlich." (Ursula Ranke)

Es hat sich ein Gesprächskreis für Eltern von Hochbegabten gegründet, der sich regelmäßig im Bildungswerk Cloppenburg trifft. In der Gruppe bietet sich die Möglichkeit des Austausches und der gegenseitigen Hilfestellung. Weiterhin

finden viele gemeinsame Treffen mit den Kindern statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Treffen sind jeweils am ersten Dienstag im Monat.

Nähere Informationen erteilt:

Nicole Bienert, Tel.: 0162 8739226

Kurs 1005

Beginn: Dienstag, 07.02.2017

Dauer: 5 x, 19:30 - 21:45 Uhr

Leitung: Nicole Bienert

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1006

Beginn: Dienstag, 08.08.2017

Dauer: 5 x, 19:30 - 21:45 Uhr

Leitung: Nicole Bienert

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Starke Eltern, starke Kinder! - Erziehung ist Vorbild und Liebe

Kinder verantwortungs- und liebevoll erziehen ist eine wunderbare Aufgabe - aber auch eine echte Herausforderung! Eltern benötigen Anregungen, Entlastung und Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern.

Unter dem Motto "Starke Eltern - Starke Kinder" zeigen wir Auswege aus eingefahrenen Verhaltensmustern für Eltern und Großeltern.

Wir unterstützen Familien darin, den Alltag gelassener und souveräner zu meistern.

In unseren Kursen vermitteln wir Ihnen die Wichtigkeit von Erziehungskompetenz und elterlicher Präsenz, welches die wichtigsten Faktoren für einen respektvollen Umgang miteinander sind. Konflikte fair austragen, ist eines unserer Ziele!

Kurs 1007

Beginn: Dienstag, 14.02.2017

Dauer: 8 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Leitung: Nicole Kratochfil

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Zaubern - Abrakadabra, dreimal schwarzer Kater

Zaubern und Verzaubertwerden bedeutet, einzutauchen in eine andere Welt.

Aus pädagogisch-therapeutischer Sicht werden beim Zaubern auf wunderbare Weise soziale Kompetenzen, Koordinations- und Wahrnehmungsfertigkeiten sowie kognitive Fähigkeiten gefördert.

In diesem Seminar werden verblüffende, effektvolle und einfach herzustellende „Zauberkünste“ vorgestellt, die Sie sehr schnell in Ihrer Arbeit einsetzen können. Viele Spiel- und Übungsideoen werden Ihren Fundus bereichern.

Kurs 1009

Termin: Samstag, 18.02.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Sabine Tietze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

"Mein Anderer Weg ... Dein Anderes Leben" Buchvor- stellung & Dialog mit Beate Ostermann

Ein interessanter und kraftspendender Vortrag voller Emotionen, Höhen, Tiefen und Lichtblicke

Erinnerungen einer Mutter, Ehefrau und Autorin. Erfahren Sie von ihrem Engagement für ihr Kind, ihrem Eintreten gegen gesellschaftliche Tabuisierung von behinderten Menschen.

Beate Ellen Ostermann hat früh erkannt, dass sie ihr Leben und das Leben ihrer Familie, das sich durch ein Unglück in einen Scherbenhaufen verwandelt hat,

annehmen und sich auf das Abenteuer einlassen muss, das das Leben für sie vorgesehen hat. Sie berichtet von ihren Erfahrungen, ihrer Reise zu sich selbst, den vielen Wunden und Überraschungen aus den letzten 26 Jahren, von ihren Kämpfen mit Behörden um ein wenig Gerechtigkeit, von tränenreichen Abschnitten und lichtvollen Momenten. Und sie erzählt, wie sie in all ihren Erfahrungen und Begabungen einen Lebenssinn gefunden hat, den sie seit Jahren erfolgreich weitergibt.

Kurs 1010

Termin: Donnerstag, 16.03.2017

Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Leitung: Beate Ostermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Warum ist Malen so wichtig? Stärken Sie Ihr Kind! - Ein Praxisbezogener Workshop -

Fördern Sie das Selbstbewusstsein, die Empathie, die Entwicklung, die Zufriedenheit und nicht zuletzt die Intelligenz Ihres Kindes mit alltäglichen kreativen Tätigkeiten.

In diesem dreistündigen Workshop mit „be-greifbaren“ praxisbezogenen Beispielen möchte ich die Bedeutsamkeit des Malens vermitteln und aus eigener Erfahrung veranschaulichen, dass Kreativität ein äußerst wichtiger Bestandteil des Menschseins ist und die Entwicklung grundlegend fördert.

Sie stellen Knete und Zauber-Sand aus einfachen Mitteln selbst her, erleben das Kontaktmalen und bekommen kreative Bastelangebote aus alltäglichen Gegenständen „in“ die Hand.

Dies ist eine ideale Möglichkeit, auch Vorschulkindern den Schreiblernprozess besser begreifen und sich in der Schule

leichter zurechtfinden zu lassen. Dieser Workshop gibt Anregungen und Möglichkeiten zum Austausch und Rezepte für ein gelingendes Zusammenspiel.

Kurs 1011

Termin: Samstag, 25.03.2017

Dauer: 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € einschl. Materialkosten

Leitung: Stefanie Taubenheim

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1012

Termin: Samstag, 10.06.2017

Dauer: 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € einschl. Materialkosten

Leitung: Stefanie Taubenheim

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kinderängste ernst nehmen und erfolgreich auffangen - Selbstbewusstsein stärken

Auch wenn Sie Ihrem Kind Angst gerne ersparen möchten: Kinderängste sind Bestandteil der normalen seelischen Entwicklung. Sie können jedoch einiges tun, damit Ihr Kind nicht übermäßig unter seiner Angst leidet und sie sogar überwindet.

Ein Kind, das Angst empfindet, braucht Ihre Nähe und Liebe, Körperkontakt und Vertrauen.

Kurs 1013

Termin: Dienstag, 25.04.2017

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Nicole Kratochfil

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kinder fordern uns heraus - Alltagssituationen kompetent für Bildung nutzen

Geben Sie den Anstoß und Sie werden sehen, wie sich alles bewegen und verändern kann - wie bei einem Mobile.

Zeit ist nie übrig. Man muss sie sich nehmen. Oft bedarf es nur eines bewussten Blickwechsels, eines Handlungswechsels, eines passenden Rituals, um Stress mit Kindern zu vermeiden.

Es gibt kein Allheilmittel gegen Stress und Überforderung. Jede Familie ist gefragt, ihre eigenen Möglichkeiten auszuloten, um die gemeinsam verbrachte Zeit genießen und für sich nutzen zu können.

Kurs 1014

Termin: Dienstag, 09.05.2017

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Nicole Kratochfil

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Bilderbücher ... lassen Sprache lebendig werden! - Dialogisches Buchanschauen

Sie werden ausführlich zu einem gezielt sprachförderlichem Verhalten beim Anschauen von Bilderbüchern angeleitet. Die Optimierung der Bilderbuch-Situation (sei es für Erzieher/innen im Kindergartenalltag oder für Eltern gemütlich auf dem Sofa zu Hause) birgt ein hohes Potenzial für eine Erweiterung der kommunikativen und sprachlichen Fähigkeiten eines Kindes.

Entscheidend ist nicht, wie oft mit einem Kind Bilderbücher angeschaut werden, sondern auf welche Art und Weise und unter welchen Bedingungen dies geschieht.

Kurs 1015

Termin: Dienstag, 16.05.2017

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Nicole Kratochfil

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Erste Hilfe am Kleinkind

Kurs 1099

Termin: Donnerstag, 14.09.2017,

18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 23,00 €, pro Elternpaar 35,00 €

Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Behindertenpädagogik

Leben im Einklang mit einem behinderten Kind - Informationen, Beratung und Gespräche.

Kurs 1100

Termin: 1 x monatlich nach Absprache

Leitung: Beate Ostermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Liebe macht stark!!!!

Erziehungsstrategien durch eigene ressourcenorientierte Sichtweisen erlangen und durch eigene Reflektionen, Achtsamkeit, Mitgefühl und Empathie entwickeln, um diese dann als Unterstützung unseren Kindern anzubieten.

Hinter Erziehung verbringt sich eine viel größere Aufgabe als der Einfachheit halber in den unzähligen Erziehungsratgebern zu finden ist. Erziehung ist das, was man draus macht! Unser gesamtes Leben kann ein Vorbild sein für die Menschen, die uns begegnen. Unsere Beziehungen, privat und/oder beruflich, sind unsere Lernfelder. Die Frage wird sein: Sind wir inspirierende Vorbilder oder bestätigen wir andere in ihren gängigen vorgegebenen Grenzen? Lehren wir Angst oder Liebe?

Kurs 1101

Termin: Auf Anfrage

Leitung: Beate Ostermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Erzieher/innen

Zaubern - Abrakadabra, dreimal schwarzer Kater

Kurs 1008

Termin: Samstag, 18.02.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Sabine Tietze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Systemische Pädagogik - KEB-Zertifikatskurs

Modul I: Kind - Familie - Biografie

- Biografie-Arbeit mit Kindern und Eltern
- Gruppen und Familienphasen
- Ressourcenarbeit mit Kindern und Familien
- Entwicklungspsychologische Phänomene
- Psychologische und transaktionsanalytische Modelle als Erklärungsmuster
- Rollen- und Skriptarbeit, Modelle der Spiele u. a. nach Berne

Modul II: (Selbst-)Reflexion Erzieher/in

- Eigene biografische Geschichte/Selbsterfahrung nach u. a. Adler und Mahler
- Persönlichkeit, Motivation und Beruf
- Pädagogische Haltung (eigene Rolle/Haltung)
- Genderkompetenzen

Modul III: Methoden

- Systemische Werkzeuge (Aktives Zuhören, Ich-Aussagen, Du-Botschaften ...)
- Gesprächsführung (Skalierung, Wunderfrage, zirkuläres Fragen, 5- und 2-Stuhl-Technik)

- Verstehen von Verhalten (Frühe Entscheidungen und innere Antreiber)
- Visualisierungsmethoden
- Familienbrettarbeit
- Familiensysteme (psychisch kranke Eltern, Suchteltern)
- Lebensstile, Geschwisterreihenfolge, Wahrnehmung und Haltung
- Genderarbeit
- Genogrammarbeit

Modul IV: Professionelle Rückmeldung

- Feedback
- Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers
- Unterschied zwischen Ermutigung und Lob, Wahlmöglichkeiten als Modell für Kinder
- Kurzzeittherapeutische Methoden nach de Shazer und de Jong

Seminarumfang: 125 Unterrichtsstunden

Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Kurs 1016

Beginn: Mittwoch, 22.03.2017

Dauer: 14 x, 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 1400,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup,
Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Trauerarbeit in Kindergärten und Schulen und dann trifft es uns

Der Tod macht vor keiner Tür halt - auch nicht vor den Türen von Kindergärten und Schulen. Der Tod einer Kollegin / eines Kollegen oder eines Kindes trifft alle mit voller Wucht. Und auch wenn Angehörige versterben, macht sich Trauer breit.

Tod und Trauer in meinem Umfeld: Wie kann ich Trauernden eine Hilfe sein?

Haben Tod und Trauer einen Platz in unserer Gesellschaft? Wie hat sich das Leben und Sterben in Deutschland geändert? Wie wird mit Trauernden umgegangen?

Wie gehe ich selbst mit Verlusterfahrungen um? Wie unterschiedlich trauern Kinder, Jugendliche und Erwachsene?

Der Trauerprozess und seine Vorurteile.

Prävention: Wie kann man Kinder und Jugendliche behutsam an die Themen Sterben, Tod und Trauer heranführen?

Kurs 1017

Termine: Freitag, 24.03.2017,

14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 25.03.2017,

09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 98,00 €

Leitung: Birgitt Rathke

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprachförderung (0-6 Jahre) - KEB-Zertifikatskurs

Inhalte:

- Der kindliche Spracherwerb und die weitere Sprachentwicklung
- Kindersprache entdecken
- Beobachtungsverfahren und Diagnostische Instrumente
- Störungen des Spracherwerbs; Störungen

- rungen in der Sprachentwicklung
- Sprach- und Sprachentwicklungsförderung
- Zweitspracherwerb/Mehrsprachigkeit
- Interkulturelle Kompetenzen
- Logopädische Interventionen
- Kommunikation mit Eltern
- Reflexion der eigenen Sprachkompetenz
- Literacy
- Sprache und Literatur
- Sprache und Musik
- Sprache und Bewegung; Sprache und Naturwissenschaften

Seminarumfang: 120 Unterrichtsstunden
Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Kurs 1018

Beginn: Freitag, 07.04.2017

Gebühr: 845,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup,
Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1019

Beginn: Mittwoch, 04.10.2017

Gebühr: 845,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup,
Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Hoch belastete Kinder brauchen besondere Ideen - „Wenn der Vulkan zu brodeln scheint“

Wenn ein Kind etwas erlebt, was es existenziell bedroht oder überfordert, kann daraus ein Trauma, eine seelische Wunde entstehen. Auch Kinder von Familien, die aus Kriegs- und Krisengebieten geflohen sind, tragen eine enorme Last. Sie kommen mit dem Erlebten in ein völlig fremdes Land, sind verunsichert und verstehen in der Regel die deutsche Sprache nicht.

Kinder, die von erlebten Traumata be-

troffen sind, stellen die pädagogischen Fachkräfte in der Kita vor große Herausforderungen. Sprache ist der Schlüssel zu Bildungsteilhabe und Integration, daher liegt ein Schwerpunkt auf der Sprachförderung. Die Frage ist hierbei immer: "Was braucht das Kind, um ankommen, geschweige denn lernen zu können?"

Kurs 1020

Termine: Donnerstag, 04.05.2017

Dienstag., 20.06.2017,

jeweils 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 89,00 € einschl. Stehkaffee

Leitung: Helga Reekers

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Qualität für Kinder unter DREI - KEB-Zertifikatskurs

Ergebnisse der medizinischen Forschung und auch der Pädagogikforschung belegen, wie wichtig frühe Förderung ist.

Gerade in den ersten Lebensjahren verfügen Kinder über ein erhebliches Lernpotenzial, das ausgeschöpft werden sollte, um ihnen optimale emotionale, soziale und kognitive Entwicklungschancen zu bieten.

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

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

Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Seminarumfang: 40 Unterrichtsstunden

Kurs 1021

Beginn: Freitag, 03.11.2017

Gebühr: 350,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup,

Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Inklusion & Kulturelle Vielfalt als Ressource in frühkindlichen Bildungsprozessen - KEB-Zertifikatskurs

Die aktuellen gesellschaftspolitischen Entwicklungen erfordern ein enormes Qualifikationspotential von den pädagogischen Fachkräften und den Kita-Leitungen. Migration und Inklusion und damit verbunden der Umgang mit beispielsweise Mehrsprachigkeit, kultureller Vielfalt, Asyl und Traumafolgestörungen erweitern den gesetzlichen Auftrag von Bildung, Erziehung und Betreuung in Kindertagesstätten um ein Vielfaches.

Folgende Fragen werden dabei oft handlungsleitend:

- Welche Lebensrealitäten von Kindern und Familien mit Flüchtlings- und Migrationshintergrund lassen sich aufzeigen und wie können wir ihnen begegnen?
- Welche Reflexionen und Ansätze können zu einem pädagogisch angemessenen Umgang mit Gleichheit und Differenz bei allen Kindern führen?
- Welche Ressourcen lassen sich dafür im System Kita mobilisieren?

Diese kompetenzorientierte Weiterbildung will durch eine mehrperspektivische Herangehensweise an diese Thematik frühpädagogischen Fachkräften eine Unterstützung anbieten, um so wohl organisiert und konstruktiv den zeitgenössischen Bedarfen begegnen zu können

Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Seminarumfang: 60 Unterrichtsstunden

Kurs 1022

Beginn: Montag, 27.11.2017
Gebühr: 625,00 €
Leitung: Bärbel Kruthaup
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Religionspädagogik - Nachhaltiges religiöses Arbeiten mit Kindern

Kinder haben einen besonderen Sinn für Geschichten, sie können sich gut darin einfühlen. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, der alle fünf Sinne, Körper und Geist, Verstand und Gemüt der Kinder anregt, gelingt dies auf besondere Weise.

Verschiedene Methoden der religionspädagogischen Praxis helfen, mit Kindern unterschiedliche Themen zu bearbeiten und sie mit in das Geschehen einzubinden. Die Teilnehmer/innen werden die Methode des „umkreisenden Verstehens“ kennenlernen und Ideen entwickeln, wie Kinder sich einfühlen können. Ein wesentlicher Bestandteil zur Umsetzung ist das Arbeiten mit Legematerial, auch ergänzt durch Figuren, Legekärtchen und anderen Gegenständen. So lernen die Kinder, die eigenen Sichtweisen und Alltagserfahrungen in das Geschehen einzubringen und das Erfahrene „bleibt besser hängen“.

Termine können mit der Dozentin abgesprochen werden. Linda Hoge, Tel.: 04445 957891

Kurs 1051

Leitung: Linda Hoge
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Eltern und Schule

Streitschlichterseminar - Für Pädagoginnen und Pädagogen aller Schulformen und Institutionen - KEB-Zertifikatskurs

Überall, wo Menschen zusammenleben, gibt es Konflikte. Das ist normal, aber auf gute Lösungen kommt es an. In Schulen suchen Schüler, Eltern, Lehrer und Sozialpädagogen nach brauchbaren Lösungen. Dabei hat sich die Streitschlichterarbeit bewährt, egal ob als Peerarbeit oder als Schlichterarbeit, die Erwachsene leiten.

Das Seminar vermittelt das richtige Handwerkszeug für eigene Seminare mit dem Thema der Streitschlichtung. In unserem Streitschlichterseminar für Pädagogen/innen aller Schulformen und Institutionen können die Teilnehmenden außerdem ihre eigenen sozialen Kompetenzen wahrnehmen und verbessern, um der neuen Situation auch weiterhin gerecht zu werden.

Kurs 1023

Termine: Freitag, 24.03.2017,
Samstag, 25.03.2017,
Freitag, 28.04.2017,
Samstag, 29.04.2017,
jeweils 09:00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 350,00 €
Leitung: Sabine Arnold,
Dozententeam
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Trauerarbeit in Kindergärten und Schulen und dann trifft es uns

Kurs 1102

Termine: Freitag, 24.03.2017,

14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 25.03.2017,

09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 98,00 €

Leitung: Birgitt Rathke

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Junges Bildungswerk

Kindertanz (5 - 9 Jahre)

Bei unseren Kleinsten steht vor allem der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Wir tanzen zu bekannten Kinderliedern und lernen dabei ganz automatisch Takt- und Körpergefühl. Eine Stunde lang gibt es einen Wechsel aus Choreographien, Spielen und Koordinationsübungen.

Die natürliche Begabung Ihres Kindes für Bewegung zur Musik wird durch spielerische Anleitung und lockeren, kindgerechten Unterricht gefördert. Mit viel Spaß erlernen die Kinder neue tänzerische Fertigkeiten, kurze Bewegungsabläufe sowie kleine Choreographien.

Dabei wird Ihr Kind besonders in folgenden Bereichen unterstützt:

- Abbau von Berührungängsten
- Stärken des Selbstvertrauens
- Förderung des sozialen Verhaltens

Mitzubringen: Socken und Getränke

Kurs 1024

Beginn: Dienstag, 24.01.2017

Dauer: 10 x, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Jennifer Miebach

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1025

Beginn: Dienstag, 25.04.2017

Dauer: 8 x, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Jennifer Miebach

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1026

Beginn: Dienstag, 08.08.2017

Dauer: 8 x, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Jennifer Miebach

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1027

Beginn: Dienstag, 17.10.2017

Dauer: 9 x, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Jennifer Miebach

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kindertöpferkurs - Kinder arbeiten mit Ton, Engobe und Glasuren

Kurs 1028

Beginn: Montag, 06.02.2017

Dauer: 4 x, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. Brenn- und Materialkosten

Leitung: Elke Denis

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Cloppenburg

Kurs 1029

Beginn: Montag, 06.11.2017

Dauer: 4 x, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. Brenn- und Materialkosten

Leitung: Elke Denis

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Cloppenburg

Für Kräuterlehrlinge (Frühling) (6 - 10 Jahre)

Zubereitung von verschiedenen Speisen (Brötchen, Quark, Marmeladen...) mit Wild- und Heilkräutern. Wie erkenne ich die Pflanze und wobei hilft sie mir? Frühlingkräuter werden zu leckeren Dips verarbeitet.

Mitzubringen: Restebehälter

Kurs 1030

Termin: Dienstag, 14.03.2017

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € einschl. Lebensmittelkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Für Kräuterlehrlinge (Sommer) (6 - 10 Jahre)

Aus den Natur- und Heilkräutern werden köstliche Getränke zubereitet. Bestimmung verschiedener Kräuter und anschließende Verarbeitung zu Brötchen, Marmeladen und vieles mehr.

Mitzubringen: Restebehälter

Kurs 1031

Termin: Dienstag, 23.05.2017

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € einschl. Lebensmittelkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Für Kräuterlehrlinge (Herbst) (6 - 10 Jahre)

Heil- und Naturkräuter werden bestimmt und anschließend verarbeitet. Wir stellen Hustensaft und eigenes Kräutersalz für köstliche Speisen her. Gesunde Tees für gute Laune und einen starken Körper mischen wir selbst.

Mitzubringen: Restebehälter

Kurs 1032

Termin: Dienstag, 29.08.2017

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € einschl. Lebensmittelkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PC-Grundkurs für Schüler ab Klasse 4 - Ferienkurs

- EDV-Grundlagen
 - Aufbau einer Computeranlage
 - Hardware - Software
 - Ordner anlegen, Verwaltung von Ordnern und Dateien, Explorer
 - Textverarbeitung mit Microsoft Word (Grundlagen der Programmbedienung, Bildschirmaufbau und -darstellung, Texterfassung, - eingabe und Gestaltung, Speicherung von Texten)
- Voraussetzungen: Keine
Mitzubringen: Schnellhefter

Kurs 1033

Beginn: Montag, 10.04.2017

Dauer: 4 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,

Tel.: 04475 928380

Kurs 1034

Beginn: Montag, 24.07.2017

Dauer: 5 x, 09:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Hans-Dieter Michalik

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

EDV-Aufbaukurs für Schüler - Ferienkurs

Inhalte:

- Datenverwaltung
- Dateien erzeugen, speichern, kopieren, verschieben, umbenennen, löschen
- Korrigieren, Markieren, Kopieren und Verschieben von Texten
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Suche und Ersetzen
- Tabulatoren und Tabellen
- Drucken
- Autotext, Autokorrektur
- Einbinden von Bildern und Zeichen

Voraussetzung: Kenntnisse aus einem Grundkurs

Kurs 1035

Beginn: Montag, 09.10.2017

Dauer: 4 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Maschinenschreiben am PC - Ferienkurs

Um den Computer rationell bedienen zu können, ist das Tastschreiben unverzichtbar.

Am Computer lässt sich das Zehnfingersystem gut und gründlich erlernen. Das Tastenfeld an der Tastatur des PCs wird dabei systematisch erarbeitet.

Voraussetzungen: Keine

Mitzubringen: Schnellhefter

Kurs 1036

Beginn: Dienstag, 18.04.2017

Dauer: 4 x, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Elisabeth Bruns

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Maschinenschreiben ab Klasse 4 - Ferienkurs

Voraussetzungen: Keine

Mitzubringen: Schnellhefter

Kurs 1037

Beginn: Dienstag, 18.04.2017

Dauer: 4 x, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Elisabeth Bruns

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Osterbäckerei für Kinder (6 - 10 Jahre)

Kinder lieben es, den Teig zu kneten, die Plätzchen auszusteichen und durch das Backofenfenster zu schauen.

Mitzubringen: Restebehälter

Kurs 1038

Termin: Dienstag, 11.04.2017

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € einschl. Lebensmittelkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Weihnachtsbäckerei für Kinder (6 - 10 Jahre)

Mitzubringen: Restebehälter

Kurs 1104

Termin: Mittwoch, 13.12.2017

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € einschl. Lebensmittelkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Ferienbetreuung 2017 - In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Stadt Cloppenburg

Mit dem Betreuersteam erleben die Kids eine Woche voller Kreativität (Basteln, Spielplatzbesuche, Besichtigungen, Ball- und Gesellschaftsspiele, gemeinsames Kochen).

Für nähere Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle gern zur Verfügung.

Kurs 1105

Beginn: Montag, 26.06.2017

Dauer: 5 x, 07:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Eltern-Kind-Gruppen

Neue Eltern-Kind-Gruppen-Leiter/innen - KEB-Zertifikatskurs

In den Eltern-Kind-Gruppen findet erste formelle Bildung statt. Die Kinder lernen in den Eltern-Kind-Gruppen Selbst- und Weltvertrauen, dadurch werden die motorischen, sozialen, kognitiven und emotionalen Kompetenzen gestärkt. Die Eltern tauschen sich aus, reflektieren sich und erhalten Erfahrungsaustausch, Reflexion und gegenseitige Unterstützung in Erziehungsfragen.

Um diesem hohen Anspruch an die frühkindliche Bildung gerecht zu werden und um der Verunsicherung der Eltern kompetent entgegenwirken zu können, sollen die Leitungen der Eltern-Kind-Gruppen fachlich noch effektiver qualifiziert werden.

Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

Gesamtumfang: 60 Unterrichtsstunden

Kurs 1039

Beginn: Dienstag, 08.08.2017

Gebühr: 40,00 € für Eltern-Kind-Gruppen-Leiter/innen, die bereits für das Bildungswerk tätig sind.

100,00 € für Außenstehende.

Sollten Sie nach der Schulung für das Bildungswerk Cloppenburg tätig werden, erhalten Sie eine Erstattung von 60,00 €.

Leitung: Bärbel Schrand, Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Die Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen - Überregionales Arbeitskreistreffen der Eltern-Kind-Gruppen

Das überregionale Arbeitskreistreffen dient dazu, die Gruppenleiter/innen und interessierte Eltern der Eltern-Kind-Gruppen in ihrer ehrenamtlichen pädagogischen Arbeit vor Ort zu unterstützen und fachlich zu begleiten.

Vortrag zum Thema:

Grundlagen und Bausteine für eine positive Entwicklung

Kurs 1040

Termin: Samstag, 01.04.2017

Dauer: 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Ulla Hilgefort

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Eltern-Kind-Gruppe

Kurs 1042

Beginn: Elternabend: Dienstag, 03.01.2017, 20:00 - 22:15 Uhr, Kurs: Dienstag, 17.01.2017, 09:00 - 11:15 Uhr (11 x)

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1043

Beginn: Elternabend: Mittwoch,
18.01.2017, 20:00 - 22:15 Uhr,
Kurs: Dienstag, 25.01.2017,
15:15 - 17:30 Uhr (11 x)

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1044

Beginn: Elternabend: Donnerstag,
19.01.2017, 20:00 - 22:15 Uhr,
Kurs: Donnerstag, 26.01.2017,
09:00 - 11:15 Uhr (11 x)

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1045

Beginn: Montag, 24.04.2017
Dauer: 7 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1046

Beginn: Dienstag, 25.04.2017
Dauer: 8 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1047

Beginn: Mittwoch, 26.04.2017
Dauer: 8 x, 15:15 - 17:30 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1048

Beginn: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 7 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1049

Beginn: Elternabend: Montag,
31.07.2017, 20:00 - 22:15 Uhr,
Kurs: Montag, 07.08.2017,
09:00 - 11:15 Uhr (8 x)

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1050

Beginn: Elternabend: Dienstag,
01.08.2017, 20:00 - 22:15 Uhr,
Kurs: Dienstag, 08.08.2017,
09:00 - 11:15 Uhr (8 x)

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1052

Beginn: Elternabend: Mittwoch,
02.08.2017, 20:00 - 22:15 Uhr,
Kurs: Mittwoch, 09.08.2017,
15:15 - 17:30 Uhr (8 x)

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1053

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017
Dauer: 9 x, 20:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1054

Beginn: Montag, 16.10.2017
Dauer: 8 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1055

Beginn: Dienstag, 17.10.2017
Dauer: 8 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Christine Fonka

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1056

Beginn: Mittwoch, 18.10.2017
Dauer: 9 x, 15:15 - 17:30 Uhr
Gebühr: 31,50 €
Leitung: Christine Fonka
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1057

Beginn: Donnerstag, 19.10.2017
Dauer: 9 x, 09:00 - 11:15 Uhr
Gebühr: 31,50 €
Leitung: Christine Fonka
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurdische Eltern-Kind-Gruppe

Ein fortlaufender Einstieg ist möglich.

Kurs 1058

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017
Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr
Leitung: Nahla Kanjo
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Begleitung im 1. Lebensjahr

Fortbildung zum/zur PARENS-Referent/in - KEB-Zertifikatskurs -

Die Fortbildung beinhaltet 140 Unterrichtsstunden und endet mit einem KEB-Zertifikat.

Ablauf und Inhalte:

Kolloquium

Praxisphase / Praxisbegleitung / Eigenstudium

Baustein I bis III

- Entwicklungspsychologie im ersten Lebensjahr
- Sprachbildung im ersten Lebensjahr
- Entwicklung und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr
- Frühkindliche Reflexe
- Babymassage / Baby-Yoga

- Kommunikation
- Positive Erziehung
- Säuglingsernährung
- Planung und Leitung von Gruppenstunden

An der Fortbildung können teilnehmen

- Erzieher/innen mit Praxis in der Erwachsenenbildung
- Dipl.-Sozialpädagogen/innen
- Dipl.-Sozialarbeiterinnen/innen
- Dipl.-Heilpädagogen/innen
- Dipl.-Pädagogen/innen
- Päd.-Mitarbeiter/innen aus Familien- und Erwachsenenbildungseinrichtungen mit einer 2jährigen Erfahrung in der Elternbildung

Nähere Informationen:

Christiane Johannes, Tel.: 04471 9108-25
Nicola Fuhler: Tel.: 04491 9330-10

Kurs 1061

Beginn: Die Fortbildung wird im Herbst 2017 angeboten.

Leitung: Birgit Walker,
Nicola Fuhler

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS-Referent/innen - Workshop Inhaltliche Arbeit in der Erwachsenenbildung

Kurs 1062

Beginn: Die Fortbildung wird im Herbst 2017 angeboten.

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Gruppe

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

PARENS beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Wertorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken (Kontakt der Eltern untereinander sowie erste sozial Kontakte der Gleichaltrigen)
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele kennen
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in die Elemente der Baby-massage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

Kurs 1063

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017

Dauer: 48 x, 15:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Steffi Kaiser

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für März / April 2016 geborene Babys

Kurs 1064

Beginn: Montag, 09.01.2017

Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Miriam Brinkmann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für April / Mai 2016 geborene Babys

Kurs 1065

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017

Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Bärbel Schrand

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Mai / Juni 2016 geborene Babys

Kurs 1066

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017

Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Bärbel Schrand

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Juni / Juli 2016 geborene Babys

Kurs 1067

Beginn: Freitag, 13.01.2017

Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Bärbel Schrand

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Aug. / Sept. 2016 geborene Babys

Kurs 1068

Beginn: Freitag, 13.01.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1069

Beginn: Freitag, 24.03.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Okt. / Nov. 2016 geborene Babys

Kurs 1070

Beginn: Montag, 09.01.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1071

Beginn: Montag, 20.03.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1072

Beginn: Montag, 07.08.2017
Dauer: 9 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 63,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Dez. 2016 / Jan. 2017 geborene Babys

Kurs 1073

Beginn: Montag, 20.03.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1074

Beginn: Freitag, 24.03.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1075

Beginn: Freitag, 04.08.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1076

Beginn: Montag, 07.08.2017
Dauer: 9 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 63,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1077

Beginn: Montag, 16.10.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1078

Beginn: Freitag, 20.10.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Jan. / Febr. 2017 geborene Babys

Kurs 1079

Beginn: Mittwoch, 26.04.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1080

Beginn: Mittwoch, 09.08.2017
Dauer: 9 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 63,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1081

Beginn: Mittwoch, 18.10.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Febr. / März 2017 geborene Babys

Kurs 1082

Beginn: Mittwoch, 26.04.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1083

Beginn: Mittwoch, 09.08.2017
Dauer: 9 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 63,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1084

Beginn: Mittwoch, 18.10.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für April / Mai / Juni 2017 geborene Babys

Kurs 1085

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1086

Beginn: Donnerstag, 19.10.2017
Dauer: 10 x, 08:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Miriam Brinkmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Mai / Juni 2017 geborene Babys

Kurs 1087

Beginn: Freitag, 04.08.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 1088

Beginn: Freitag, 20.10.2017
Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Bärbel Schrand
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

PARENS - Begleitung im ersten Lebensjahr für Juli / Aug. 2017 geborene Babys

Kurs 1089

Beginn: Montag, 16.10.2017

Dauer: 10 x, 10:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Miriam Brinkmann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pädagogik

Bildung und
Beruf

Pflege u.
Begleitung

Lebens-
gestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Azubi-Fit

Telefontraining-Azubi

Inhalte:

- Basis-Telefontraining: Erfolgreich telefonieren
- Zielorientierte Kommunikation am Telefon
- Minus- oder Pluskommunikation
- Der gute Ton am Telefon

Kurs 2001

Termin: Dienstag, 31.01.2017

Dauer: 08:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Doris Böckmann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Azubi-Knigge und Telefontraining

Inhalte:

- Richtiges Begrüßen und Vorstellen
- Umgang mit Kunden
- Fragetechniken
- Korrekte Kleidung & gepflegtes Äußeres
- Verhalten gegenüber Vorgesetzten
- Höflichkeitsregeln

Kurs 2002

Termine: Donnerstag, 07.09.2017,

Freitag, 08.09.2017,

jeweils von 08:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 240,00 €

Leitung: Roland Neulitz

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Rhetorik/ Kommunikation

Selbstsicher und selbstbewusst auftreten und sprechen

Im Berufsleben ist der Erfolg von Austausch und Kontakten abhängig. Wir möchten verstanden werden und uns gut verkaufen. Selbstbewusstsein ist die beste Voraussetzung für persönlichen und beruflichen Erfolg. Doch vielen Menschen fällt die Selbstdarstellung schwer. In dieser Veranstaltung geht es darum, unsere Person und unser Anliegen überzeugend darzustellen, sprachlich zum Ausdruck zu bringen und sich zu behaupten.

Kurs 2003

Beginn: Mittwoch, 08.02.2017

Dauer: 2 x, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Helga Kröning

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Wenn wir uns Kritik zu sehr zu Herzen nehmen

Niemand wird gern kritisiert, und viele Menschen wissen nicht, wie sie mit kritischen Worten umgehen sollen. Dabei sollte man sich vor wohlwollender Kritik nicht fürchten, im Gegenteil, konstruktive Kritik kann sogar hilfreich sein. Um dies für sich zu nutzen, muss man aber erst mal lernen mit Kritik umzugehen und sie nicht als Angriff misszuverstehen.

Wie man Kritik nicht zu persönlich nimmt, akzeptieren lernt, konstruktiv einsetzt und für das persönliche Wachstum gebraucht, soll in dieser Veranstaltung deutlich werden.

Kurs 2004

Termin: Mittwoch, 17.05.2017
Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Überzeugend Gespräche führen - lösungsorientiert kommunizieren

Erfolgreiche Gespräche basieren in der Dialektik auf Begegnung und Vertrauen, wobei jeder seine eigene Position soweit wie möglich durchsetzt. Hier geht es um die Überzeugung des anderen in logisch nachvollziehbaren Schritten. Was man aber an Zugeständnissen um der Verständigung willen machen kann, wird ausgeglichen durch eine gemeinsam entwickelte Lösung. Motivation, Argumentation und eine Fragestrategie sind in der Dialektik ein wichtiges Handwerkzeug.

Kurs 2005

Termin: Mittwoch, 20.09.2017
Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Gelassen kommunizieren - in Gesprächen souverän reagieren

Wie sehr ein Gespräch Sie stresst, merken Sie oft an Ihrem Körper. Ihr Herz klopft, weil Sie beschimpft werden. Sie werden rot, weil man Ihnen einen Fehler vorwirft. Die damit verbundenen Gefühle verhindern, dass Sie souverän reagieren. Doch Gelassenheit in der Kommunikation können Sie üben; sie setzt voraus, dass Sie sich selbst positiv wahrnehmen, etwas fordern. Nein sagen, negative

Denkmuster und Bewertungen überprüfen. Ein Gesprächsverhalten, wo Sie mit sich selbst und dem anderen in Verbindung kommen, das gibt Ihnen Sicherheit.

Kurs 2006

Beginn: Mittwoch, 15.11.2017
Dauer: 2 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Das Telefon - die akustische Visitenkarte des Unternehmens

Seminar für Vertriebsmitarbeiter und Kundenservice.

Kundenservice am Telefon steigert die Kundenzufriedenheit und Ihre Position am Markt.

Inhalte:

- Aktives Zuhören
- Professionalität am Telefon - alles eine Sache der Kommunikation
- Stress - Nein danke!
- Gezielte Fragetechnik
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
- Gesprächsvorbereitung und professioneller Einstieg
- Beschwerden und Reklamationen kundenorientiert behandeln

Kurs 2008

Termin: Mittwoch, 18.01.2017
Dauer: 08:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 145,00 €
Leitung: Doris Böckmann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

1 x 1 der Kommunikation

Wer in der Lage ist, Sprache und Körpersignale im Gespräch oder bei Verhandlungen richtig zu deuten, der kann sich besser auf seinen Gesprächspartner einstellen und so den Verlauf beeinflussen. In praktischen Übungen werden diese Fähigkeiten erlernt.

Kurs 2009

Beginn: Samstag, 14.01.2017

Dauer: 2 x, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 240,00 €

Leitung: Roland Neulitz

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Aspekte der Rhetorik - Wege zum besseren Vortrag

Im Rahmen des Seminars soll das Vermittlungsgeschehen im Prozess einer Rede bzw. Vortrages deutlich gemacht werden. Wichtige Aspekte der Rhetorik werden erarbeitet und in praktischen Übungen angewandt. Die daraus resultierenden, strukturellen, inhaltlichen und praktischen Erkenntnisse sollen helfen, die beabsichtigte Wirkung einer Rede bzw. eines Vortrages zu erreichen.

Zielgruppe: Lehrende, Studenten, Schüler der Gymnasialstufe

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse Power Point

Kurs 2010

Beginn: Dienstag, 02.05.2017

Dauer: 6 x, 17:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Uwe Schöppler

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Souverän und Selbstsicher - als Frau mit beiden Beinen fest im Berufsleben

Wer beruflich und nicht zuletzt privat souverän und selbstsicher auftreten will, braucht den Mut, auch mal die eigenen Interessen an die erste Stelle zu setzen. Um gerade in beruflich schwierigen Situationen, in Besprechungen, im Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten o. ä. die Meinung klar zu äußern, dafür sind Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen unverzichtbar. In diesem Seminar trainieren Sie Gespräche zielgerichtet, offen und selbstgesteuert zu führen.

Kurs 2011

Termin: Donnerstag, 06.04.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kompetenzen und Potenziale der eigenen Person kennen lernen und für den beruflichen Alltag nutzen

Viele glauben zu wissen, was sie beruflich leisten können und genau einschätzen zu können, was in ihnen steckt. Es gibt jedoch auch Fähigkeiten und Potenziale, die wir nicht kennen, die sich auch beruflich hervorragend einsetzen lassen, aber bislang noch nicht genutzt werden. Inhalte:

- Fremdbild- Selbstbild -Idealbild - Vergleiche
- Wirkung auf andere in Gruppen
- Feedback geben und annehmen
- Stärken erkennen und ausbauen
- Schwächen abbauen
- Ggf. alternative Handlungsmöglichkeiten erproben

Kurs 2012

Termin: Montag, 19.06.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 145,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Konfliktmanagement - Gesprächsführung in schwierigen Situationen

Wir unterscheiden heute gerne zwischen Überreden und Überzeugen. Wer überredet, verschleiert und manipuliert andere - wer überzeugen kann, macht Informationen transparent und kooperiert mit anderen.

Inhalte:

- Konfliktwahrnehmung: Unterscheidung zwischen Streit, Meinungsverschiedenheit und Konflikt
- Konfliktarten, -ursachen, -symptome, Ebenen, Konfliktpotenziale und Eskalationsdynamik
- Konfliktfähigkeit: Der Umgang mit Macht, Aggression, Konkurrenz, Widerstand
- Persönliches Konfliktverhalten analysieren und steuern
- Konfliktmuster (er)kennen
- Kreative Verhaltens- und Interventionstechniken
- Grundregeln der Gesprächsführung in Konfliktsituationen
- Wirksame lösungsorientierte Kommunikationswerkzeuge
- Konstruktives Konfliktmanagement

Kurs 2013

Termin: Montag, 04.09.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 145,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Selbstmanagement - Coachinginstrumente

Nicht selten befinden sich Berufstätige in einem komplexen System von strukturellen Zwängen, organisatorischer Einbindung betrieblicher, persönlicher und gruppenbezogener Interessen.

In diesem Spannungsfeld verschiedener Anforderungen und Belastungen finden Sie kaum Zeit, über Ihre gegenwärtige und zukünftige berufliche und persönliche Situation zu reflektieren.

Ziel dieses Seminars ist es, mit Hilfe des Konzepts des Selbstmanagements die Vorstellungen, Pläne und Ziele für das eigene Leben, in das der berufliche Erfolg eingebettet ist, zu überprüfen.

Inhalte:

- Reflexion der eigenen Ziele
- Klarheit über die eigenen Bedürfnisse/Interessen und Visionen
- Umsetzen der erkannten Ziele
- Bewusst machen von eigenem Potenzial
- Eigene Kraftquellen ausfindig machen und aus ihnen schöpfen
- Hindernisse, Verstrickungen erkennen, auflösen und überwinden
- Integration zwischen Wunsch, Vision, Bedürfnis und Realität

Kurs 2014

Termin: Donnerstag, 26.10.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 145,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Führungskurse

Schnupperkurs in NLP - Einführung in das Neuro-Linguistische- Programmieren (NLP)

Wann immer wir mit Menschen zu tun haben, geht es um Wahrnehmung und Beobachtung. Wie erfolgreich wir im Umgang mit anderen Menschen sind, hängt im Wesentlichen auch damit zusammen, ob es uns gelingt, Verständnis für die Welt des anderen aufzubauen und ob wir die "richtigen" Worte finden. NLP wurde in den 70 er Jahren von dem Mathematiker Richard Bandler und dem Linguisten John Grindler entwickelt und gilt heute als eines der erfolgreichsten Kommunikationsmodelle aus der Praxis. Der Kursschwerpunkt liegt in den Praxisanteilen: Sie lernen u. a. persönliche Ziele zu setzen und erreichen und diesbezüglich Ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Es wird eine Einführung in die Theorie und Praxis von NLP gegeben und dabei mit Hilfe vieler praktischer Übungen auf eine sinnvolle Umsetzung im (beruflichen) Alltag vorbereitet.

Kurs 2015

Termin: Freitag, 09.06.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 145,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Frauen in Führung

Dieses Seminarangebot richtet sich an Personen mit Personalverantwortung wie Team- und Gruppenleiterinnen sowie an alle Fach- und Führungskräfte, deren Aufgabengebiet erweitert wurde und die ihre (weibliche) Führungskompetenz erweitern und einen erfolgreichen Start in ihrer neuen Rolle gestalten möchten.

Inhalte:

- Führungs- und Leitungsverständnis
- Konfliktmanagement- Gesprächsführung in schwierigen Situationen
- Teamentwicklung- Teams erfolgreich führen

Kurs 2016

Termine: Mittwoch, 22.08.2017,

Donnerstag, 23.08.2017,

Mittwoch, 27.09.2017,

Mittwoch, 25.10.2017,

Mittwoch, 22.11.2017,

jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 725,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Führung von psychisch erkrankten Mitarbeiter/innen

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden anhand von Symptomen und Auffälligkeiten psychische Störungen zu erkennen und sich mit den Auswirkungen von Führung im Kontext von gesunden und kranken Mitarbeitern zu beschäftigen.

Kurs 2017

Termin: Mittwoch, 17.05.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 145,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kaufmännische Weiterbildungen

Buchführung für Einsteiger

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Ludgeruswerk Lohne statt.

Bei Absolvierung einer Prüfung wird der Kurs als Modul für den Finanzbuchhalter (VHS) anerkannt.

In diesem Modul werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Grundlagen der Buchführung
- Buchung laufender Geschäftsfälle
- Vorbereitende Abschlussbuchungen
- Erstellung von Betriebsübersichten

Es wird mit dem Industriekontenrahmen gearbeitet.

Der Kurs findet mittwochs von 18:00 - 21:00 Uhr und samstags von 09:00 - 14:00 Uhr statt.

Kurs 2018

Beginn: Mittwoch, 22.02.2017

Dauer: 18 x, 18:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 450,00 €

Leitung: Hoai Makselon

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Lohn und Gehalt mit SAGE New Classic - Theorie und Praxis

Inhalte Theorie:

- Steuerklassen
- Die Sozialversicherung
- Geringfügig und kurzfristig Beschäftigte
- Ausgleichs- und Umlageverfahren
- Steuerfreie, begrenzt steuerfreie und steuerpflichtige Lohnarten
- Berechnung von Mutterschaftsgeld
- Gleitzone Regelung
- Manuelle Bruttolohnabrechnung

Inhalte Praxis:

- Verwaltung der Stammdaten

- Benutzer- und Rechtsverwaltung
- Firmen- und Personalstammdaten
- Besonderheiten bei geringfügiger Beschäftigung
- Krankenkassenstammdaten
- Die Abrechnung
- Einfache Lohnabrechnung
- Arbeitgeber- und Arbeitnehmerbelastung
- Erfassung von Urlaubs- und Krankheitstagen
- Auswertungen, Lohnabrechnung
- Lohnkonto, Lohnjournal
- Beitragsnachweis
- Lohnsteueranmeldung
- Der Abrechnungsmonat
- Datensicherung
- Monatswechsel, Korrekturen

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Der Kurs findet freitags von 17:00 - 20:00 Uhr und samstags von 09:00 - 14:00 Uhr statt.

Kurs 2019

Termine: Freitag, 09.06.2017,

Samstag, 0.06.2017,

Freitag, 16.06.2017,

Samstag, 17.06.2017

Gebühr: 200,00 €

Leitung: Dennis Makselon

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Die Einkommensteuererklärung 2016

Es ist wieder soweit: Jahr für Jahr klopft das Finanzamt an die Tür und fordert zur Abgabe der Steuererklärung auf.

Nun stellt sich wieder einmal die Frage, wie die entsprechenden, immer komplexer werdenden Steuerformulare auszufüllen sind. Nach dem "lästigen" Ausfüllen kommt dann die Frage auf, ob alle Vergünstigungen ausgenutzt, respektive alle Anträge ausgeschöpft wurden.

Der Kurs beinhaltet folgende Einkunftsarten:

- Einkünfte aus nichtselbstständiger

- Arbeit
 - Sonstige Einkünfte
 - Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung
 - Einkünfte aus Kapitalvermögen
- Darüber hinaus wird auf alle weiteren Anlagen hinreichend eingegangen. Abschließend wird ein Ausblick getätigt, wie der richtige Umgang mit dem anschließenden Steuerbescheid erfolgt.

Kurs 2020

Beginn: Freitag, 24.02.2017
 Dauer: 2 x, 18:00 - 12:00 Uhr
 Gebühr: 50,00 €
 Leitung: Dennis Makselon
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 2021

Beginn: Freitag, 24.03.2017
 Dauer: 2 x, 18:00 - 12:00 Uhr
 Gebühr: 50,00 €
 Leitung: Dennis Makselon
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Steuer - Update 2017 Crash-Kurs im deutschen Steuerrecht

Aktuelles Grundlagenwissen wird praxisnah vermittelt. Anhand von diversen Übungsaufgaben werden komplexe Sachverhalte gemeinsam erarbeitet.

Inhalte:

- Abgabenordnung
 - Einkommensteuer
 - Umsatzsteuer
 - Gewerbesteuer
 - Körperschaftsteuer
 - Buchführung und Bilanzwesen
- Voraussetzung: Wiedereinsteiger, Quereinsteiger mit Vorbildung
 Mitzubringen: Gesetzestexte
 Der Kurs findet freitags von 18:00 - 21:00 Uhr und samstags von 09:00 - 14:00 Uhr statt.

Kurs 2022

Termine: Freitag, 07.04.2017,
 Samstag, 08.04.2017,
 Freitag, 28.04.2017,
 Samstag, 29.04.2017,
 Freitag, 05.05.2017,
 Samstag, 06.05.2017
 Gebühr: 150,00 €
 Leitung: Dennis Makselon
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Baulohn - Grundlagen der Abrechnung

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung ist allseits eine wichtige Tätigkeit, die solide Kompetenz und Erfahrung voraussetzt. Diese Arbeit spiegelt die Lohnformen der unterschiedlichen Beschäftigungsgruppen wider. Die Berechnung des Baulohns ist wiederum eine sehr spezielle Kompetenz. Dieses Seminar soll denjenigen helfen, die diese Tätigkeit ausüben und noch unsicher sind oder die sich einarbeiten wollen. Vielleicht möchten sich auch routinierte Lohn- und Gehaltsabrechner in der Baulohnabrechnung kompetent machen.

Inhalte sind u. a. Saisonkurzarbeit, Soka-Bau, Urlaubsberechnung, Allgemeinverbindlichkeit, TV-Bau, Umlageverfahren, Auszubildende, Weihnachtsgeldberechnung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Lohn und Gehalt

Kurs 2023

Termin: Samstag, 11.03.2017
 Dauer: 09:00 - 15:30 Uhr
 Gebühr: 120,00 €
 Leitung: N.N.
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 2024

Termin: Samstag, 11.11.2017
 Dauer: 09:00 - 15:30 Uhr
 Gebühr: 120,00 €
 Leitung: N.N.
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Niederschwellige Betreuungsangebote

Entlastender Dienst für pflegende Angehörige KEB-Zertifikatskurs

Der Bedarf an Personen, die Familien unterstützen, die ihre pflegenden Angehörigen zeitweise betreuen, wächst stetig. Dieser Kurs bereitet Menschen auf diesen Einsatz vor und bildet dafür aus.

Nähere Informationen bei Maria Albers
Tel.: 04471 8503702 (Montags und Donnerstags jeweils von 09:00 - 11:00 Uhr)

Informationsabend:
Dienstag, 07.02.2017 um 19:00 Uhr
im Haus der Senioren

Kurs 3001

Beginn: Freitag, 10.02.2017

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Café Alzheimer

Unsere herzliche Einladung gilt den Angehörigen zusammen mit ihren Betroffenen und den am Thema interessierten Personen. Wir bieten an:

- Gruppentreffen mit Kaffee und Kuchen in netter, gemütlicher Atmosphäre
- Verständnis und Unterstützung
- Beratung und Wissensvermittlung rund um das Krankheitsbild "Demenz"

Das Café Alzheimer ist eine anerkannte Selbsthilfegruppe.

Die Treffen finden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr statt.

Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

Kurs 3002

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Odense - Sich wohlfühlen wie zu Hause

Ein Treffen für Menschen mit leichten Einschränkungen des Gedächtnisses. Begleitend bieten Betreuer verschiedene Angebote an.

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 15:00 - 18:00 Uhr statt. Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

Kurs 3003

Gebühr: 5,00 € pro Termin

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Eine kleine Reise in die Vergangenheit

Ein jahreszeitlich orientiertes Angebot für Menschen mit Demenz in Kooperation mit dem Museumsdorf Cloppenburg. Termine werden örtlich bekanntgegeben.

Kurs 3004

Leitung: Dozententeam

Ort: Museumsdorf Cloppenburg

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

In guten Händen

Informationen, Beratungen und Gespräche zum Thema Pflege und Betreuung finden jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr sowie von 15:30 - 17:30 Uhr statt.

Kurs 3005

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Hospiz- und Palliativarbeit

Fortbildung zum/r ehrenamtlichen Hospizhelfer/in - KEB Zertifikatskurs

Christliche Sterbebegleitung verfolgt das Ziel, Menschen auf ihrer letzten Wegstrecke zu begleiten, indem sie ihre Nöte und Ängste aufgreift und Hilfe und Unterstützung anbietet.

Wir sprechen Menschen an, die sich näher mit dem Thema "Tod und Sterben" auseinandersetzen möchten und in der Begleitung Schwerverkranker und Sterbender eine sinnvolle Aufgabe sehen.

Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars können Sie sich zu einer aktiven oder auch passiven Hospizarbeit entscheiden.

Inhalte:

- Persönliche Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer
- Religiöse/spirituelle Aspekte in der Sterbebegleitung
- Gesprächsführung mit Sterbenden und Angehörigen
- Sterbephasen
- Information zur Pflege und Krankenbeobachtung
- Aspekte praktischer Arbeit in einem Hospiz, mit Besuch vor Ort
- Bestattungswesen
- Rechtliche Fragen

Der Kurs umfasst insgesamt 110 Unterrichtsstunden.

Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

In Kooperation mit dem Hospizdienst Cloppenburg

Kurs 3007

Beginn: Samstag, 17.02.2018

Gebühr: 260,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Blockhaus Ahlhorn

Anm.: Bildungswerk Cloppenburg,

Tel.: 04471 9108-0

In Kooperation mit dem Hospizdienst Quakenbrück

Kurs 3008

Beginn: Samstag, 18.02.2017

Gebühr: 300,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Begegnung, Ahmsen

Anm.: Hospiz Quakenbrück,

Tel.: 05431 9263697

In Kooperation mit dem Hospizdienst Friesoythe

Kurs 3009

Info: Freitag, 10.03.2017,

18:00-21:30 Uhr

Anm.: Hospizdienst Friesoythe,

Tel.: 04491 940612

Pädagogik

Bildung und Beruf

Pflege u. Begleitung

Lebensgestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

In Balance sein - in Balance bleiben

Workshop für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit

Kurs 3010

Termin: Freitag, 22.09.2017

Dauer: 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Doris Böckmann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Resilienz in der Hospizarbeit

Resilienz zeigt Ihnen den Orientierungsrahmen, in dem sie Ihre Stärken nutzen und Ihre Fähigkeiten ausbauen. In diesem Entwicklungsprozess steuert und trainiert das Resilienz-Training Ihre Persönlichkeit. In der heutigen Berufs- und Arbeitswelt sind sieben Säulen von großer Bedeutung. Nur das Zusammenspiel aller Säulen, unter- und miteinander, stärkt Ihre persönliche Kompetenz.

Kurs 3011

Beginn: Samstag, 20.05.2017

Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Martin Kessens

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Gesprächskreis für trauernde Eltern

Anfragen und Kontakt:

Renate Berg Tel.: 04471 8509140

Die Treffen finden jeden 2. Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr statt.

Kurs 3012

Ort: Hospizbüro Cloppenburg

Gesprächskreis für Trauernde um Suizid

Anfragen und Kontakt:

Hildegard Meyer, Hospizdienst,

Tel.: 04471 8509140

Die Treffen finden jeden 2. Dienstag im Monat statt.

Kurs 3013

Ort: Hospizbüro Cloppenburg

Beizeiten vorsorgen statt sich sorgen

- ACP

(Advance Care Planning)

Mit der Umsetzung des neuen Hospiz- und Palliativgesetzes (§132g SGB V) können zugelassene Pflegeeinrichtungen (nach SGB XI §43) und Einrichtungen der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen den Bewohnerinnen und Bewohnern eine gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase anbieten.

Gerade diese Menschen, die zumeist multimorbide und hochaltrig sind, haben oftmals keine Möglichkeit mehr, selbst Behandlungswünsche zu äußern. ACP (Advance Care Planning) hat das Ziel, Bewohner am Lebensende vorausschauender und besser zu beraten, betreuen und zu begleiten.

Termine:

Die insgesamt 40 Unterrichtseinheiten verteilen sich auf 4 Termine:

Montag, 20.03.17 - Donnerstag, 23.03.17

Kurs 3014

Beginn: Montag, 20.03.2017

Dauer: 4 x, 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 360,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Palliative Care in Zetel

Termine:

1. Modul 13.03.2017 - 17.03.2017
 2. Modul 15.05.2017 - 19.05.2017
 3. Modul 07.08.2017 - 11.08.2017
 4. Modul 18.09.2017 - 21.09.2017
- Abschluss: 25.10.2017

Kurs 3015

Beginn: Montag, 13.03.2017
Dauer: 20 x, 09:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 1485,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: Sozialstation Zetel
Bohlenberger Str.31,
26340 Zetel

Palliative Care in Delmenhorst

Termine:

1. Modul 14.03.2017 - 16.03.2017
 2. Modul 25.04.2017 - 27.04.2017
 3. Modul 16.05.2017 - 18.05.2017
 4. Modul 13.06.2017 - 15.06.2017
 5. Modul 22.08.2017 - 24.08.2017
 6. Modul 12.09.2017 - 13.09.2017
- Abschluss: 18.10.2017

Kurs 3016

Beginn: Dienstag, 14.03.2017
Dauer: 18 x, 09:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 1485,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: Hospizdienst Delmenhorst
Mühlenstr. 112
27753 Delmenhorst

Palliative Care in Sulingen

Termine:

1. Modul 08.05.2017 - 12.05.2017
 2. Modul 12.06.2017 - 16.06.2017
 3. Modul 14.08.2017 - 18.08.2017
 4. Modul 16.10.2017 - 19.10.2017
- Abschluss: 08.11.2017

Kurs 3017

Beginn: Montag, 08.05.2017
Dauer: 20 x, 09:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 1485,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus am Suletal gGmbH
Memelstr. 24
27232 Sulingen

Palliative Care in Brake

Termine:

1. Modul 12.06.2017 - 16.06.2017
 2. Modul 21.08.2017 - 25.08.2017
 3. Modul 06.11.2017 - 10.11.2017
 4. Modul 22.01.2018 - 25.01.2018
- Abschluss: 14.03.2018

Kurs 3018

Beginn: Montag, 12.06.2017
Dauer: 20 x, 09:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 1485,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: St. Bernhard Hospital
Claußenstr. 3
26919 Brake

Palliative Care in Cloppenburg

Termine:

1. Modul 04.09.2017 - 08.09.2017
2. Modul 13.11.2017 - 17.11.2017
3. Modul 15.01.2018 - 19.01.2018
4. Modul 05.03.2018 - 08.03.2018

Abschluss: 11.04.2018

Kurs 3019

Beginn: Montag, 04.09.2017

Dauer: 20 x, 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 1485,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
49661 Cloppenburg

Palliative Care in Damme

Termine:

1. Modul 11.09.2017 - 15.09.2017
2. Modul 20.11.2017 - 24.11.2017
3. Modul 29.01.2018 - 02.02.2018
4. Modul 12.03.2018 - 15.03.2018

Abschluss: 18.04.2018

Kurs 3020

Beginn: Montag, 11.09.2017

Dauer: 20 x, 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 1485,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Krankenpflegeschule Damme
Lindenstr. 3-7
49401 Damme

Palliative Care in Oldenburg

Termine:

1. Modul 26.09.2017 - 28.09.2017
2. Modul 24.10.2017 - 26.10.2017
3. Modul 28.11.2017 - 30.11.2017
4. Modul 23.01.2018 - 25.01.2018
5. Modul 20.02.2018 - 22.02.2018
6. Modul 13.03.2018 - 14.03.2018

Abschluss: 25.04.2018

Kurs 3021

Beginn: Dienstag, 26.09.2017

Dauer: 18 x, 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 1485,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Bezirksverband Oldenburg
Nadorster Str. 155
26123 Oldenburg

Palliative Care in Sulingen

Termine:

1. Modul 11.06.2018 - 15.06.2018
2. Modul 13.08.2018 - 17.08.2018
3. Modul 24.09.2018 - 28.09.2018
4. Modul 22.10.2018 - 25.10.2018

Abschluss: 14.11.2018

Kurs 3022

Beginn: Montag, 11.06.2018

Dauer: 20 x, 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 1485,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus am Suletal
Memelstr. 24
27232 Sulingen

Pädagogik

Bildung und
Beruf

Pflege u.
Begleitung

Lebens-
gestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Palliative Care PLUS - Aufbaumodule für Palliativfachkräfte

Akupressur in der Arbeit mit alten und schwerkranken Menschen - Begleitende Hände -

Unter Akupressur verstehen wir Techniken, die mit Fingerdruck Einfluss auf das Qi, die Lebenskraft des Menschen, nehmen. Sie hat ihren Ursprung in der fernöstlichen Medizin.

Kurs 3023

Termine: Dienstag, 07.03.2017,
Mittwoch 08.03.2017,
jeweils von 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Klaudia Blume

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Ernährung und Flüssigkeits- versorgung am Lebensende

Im Pflegealltag stellt das Thema „Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen“ immer wieder ein Problem dar. Oft löst dies bei Pflegenden Unsicherheiten aus in der Einschätzung der akuten Situation und auch im Handeln. Wann ist eine Versorgung unzureichend? Wann sprechen wir von Mangelernährung und Dehydratation? Welche weitreichenden Folgen können daraus resultieren?

Kurs 3024

Termine: Dienstag, 25.04.2017,
Mittwoch 26.04.2017,
jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Denise Farwick

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Helfen Sie mir Schwester - Ich will sterben -

Ethische Grenzsituationen palliativer Pflege.

Immer wieder sind Pflegende im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht und Durchführungsverantwortung in Grenzsituationen, die sie auch moralisch-ethisch herausfordern. Das Spannungsfeld zwischen den handelnden Personen - Patient, Angehöriger, ärztliche Kollegen, Seelsorger - erfordert hohe Sensibilität. Hier geht es um pflegepraktische Fragen des menschenwürdigen Sterbens, assistierten Suizids, wahrhaftigen Umgangs der palliativen Sedierung und der Verbindlichkeit von Patientenverfügungen. Anhand von konkreten Fällen, die auch selbst vorgestellt werden können, gilt es, die pflegerisch-ethische Kompetenz zu vertiefen und weiter zu entwickeln. Ebenso geht es auch um die Reflexion der eigenen Haltung. Wertschätzung und Respekt vor der Würde sind schnell ausgesprochene Großwerte.

Kurs 3025

Termine: Dienstag, 16.05.2017,
Mittwoch 17.05.2017,
jeweils von 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Stefan Kliesch

Ort: St. Marien-Stift Varel

Das eigene Leben spüren - bis zuletzt - „Basale Stimulation®“ und Aromatherapie -

Basal stimulierendes Arbeiten bedeutet, sich auf die Ebene des schwer beeinträchtigten Menschen zu begeben, „in seinen Schuhen laufen zu lernen“.

Das Konzept der „Basalen Stimulation®“ sowie die Erfahrungen und das Wissen um die Aromatherapie bieten wertvolle Hilfen, alle Sinne des Menschen gezielt anzuregen. Dabei spielt unter anderem der Geruchssinn eine prägende Rolle.

Beide Seminartage sind eng miteinander verknüpft, wobei am 1. Tag die „Basale Stimulation®“ im Vordergrund steht und am 2. Seminartag die „Aromakultur“ prägend ist.

Kurs 3026

Termine: Donnerstag, 31.08.2017,
Freitag, 01.09.2017,
jeweils von 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Sibylle Lück

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Klang-Massage in der Palliativbetreuung

Komplementäre Methoden erhalten zunehmend Einzug im Bereich von Palliative Care.

Sie können zu einer Verbesserung der Lebensqualität und Leidensminderung führen.

Dieser Kurs führt ein in die sanfte und intensive Entspannungsmethode der Klangmassage, verbunden mit praktischem Tun und dem eigenen Erleben.

Wesentlich bei der Arbeit mit Klangschalen sind Klangwahrnehmung und die Klangerfahrung am eigenen Körper.

Die ordnenden Impulse der gleichmäßigen Klangschwingungen, die sich bei

einer Klangmassage auf den Körper übertragen, können zur Lockerung der Gewebespannung sowie zu einer inneren Entspannung führen.

Die positiv veränderte körperliche Wahrnehmung schafft die Voraussetzung für die Regeneration. Diese wirkt lösend oder lindernd auf viele Symptome und Beschwerden auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene.

Im Seminar wird erörtert, wann die Klangmassage sich als positive unterstützende Maßnahme eignet und welche Einsatzmöglichkeiten es für Palliativpatienten gibt.

Kurs 3027

Termine: Dienstag, 12.09.2017,
Mittwoch 13.09.2017,
jeweils von 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Angelika Suiver

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kultursensible Palliativpflege

Palliativfachkräfte betreuen immer mehr Menschen mit Migrationshintergrund aus ganz unterschiedlichen soziokulturellen Zusammenhängen. Diese Menschen haben aufgrund ihrer verschiedenen Lebensweisen und -stile, ihrer religiösen Zugehörigkeiten und individuellen Praktiken unterschiedliche Bedürfnisse. Kultursensibel zu begleiten, ist aufgrund des ganzheitlichen Anspruchs von Palliative eine Selbstverständlichkeit.

Doch wie zeigt sich dieser sensible Umgang mit schwerst erkrankten Menschen und deren Zugehörigen? Oftmals eher als Unsicherheit, als Frustration, das Gegenüber nicht zu verstehen oder nicht verstehen zu können.

Im Seminar sollen Ansätze erarbeitet werden, wie kultursensible Pflege im Alltag gelingen kann.

- Welche Haltung braucht es?

- Welche transkulturellen Kompetenzen sind für die Praxis nötig, um in unterschiedlichen Situationen handlungsfähig zu sein?
- Welche Instrumente, Ressourcen und Methoden sind nötig und hilfreich und stehen zur Verfügung?

Kurs 3028

Termine: Dienstag, 17.10.2017,
Mittwoch 18.10.2017,
jeweils von 09:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 165,00 €
Leitung: Stefan Kliesch
Ort: St. Marien-Stift Varel

Schuld macht Sinn

Schuldvorwürfe sind in der täglichen Arbeit im Palliative Care Bereich mannigfaltig: „Hätte ich doch bloß nicht so viel geraucht, dann müsste ich jetzt nicht sterben.“, sagt Patientin. „Wäre meine Mutter doch früher zum Arzt gegangen, dann hätte man auch noch was machen können.“, behauptet Angehörige. „Meine Frau wird hier völlig falsch behandelt!“, beschimpft der Angehörige Sie. Fachkräfte neigen dazu, Schuldvorwürfe zu bewerten (z.B. als sinnlos oder ungerecht), versuchen sie anderen auszuweichen und/oder stehen ihnen manchmal hilflos gegenüber, ohne dass das für die Beteiligten weiterführend ist.

Kurs 3050

Termin: Mittwoch, 31.05.2017
Dauer: 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 120,00 € exam. Pflegekräfte
150,00 € Mediziner/innen
Leitung: Dr. Tanja M. Brinkmann
Ort: Haus am Suletal gGmbH,
Sulingen

Was gibt's kommunikativ und palliativ Neues?

Der Fortbildungstag hat zwei sich ergänzende Teile. Im ersten Teil geht es um herausfordernde kommunikative Situationen in der Palliativversorgung, im zweiten Teil um Informationen und Austausch über aktuelle Entwicklungen im Hospiz- und Palliativbereich.

Im Mittelpunkt des ersten Teils der Fortbildung stehen die herausfordernden Gesprächssituationen, von denen Sie betroffen sind bzw. waren. Diese nutzen wir, um gemeinsam zu erarbeiten, was praxistaugliche und realistische Reaktionsweisen sind. Dabei gehen wir davon aus, dass es für komplexe Gesprächssituationen mehrere Lösungsmöglichkeiten gibt. Es gilt, die für sie passenden und authentischen zu finden.

Im zweiten Teil geht es um aktuelle Veränderungen und Weiterentwicklungen, die seit des in Kraft getretenen Hospiz- und Palliativgesetzes im Dezember 2015 wirksam sind (z.B. konsiliarische Palliativdienste in Kliniken, Palliativversorgung in Pflegeheim) und deren Folgen für das eigene Tun.

Kurs 3051

Termin: Mittwoch, 15.11.2017
Dauer: 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 120,00 € exam. Pflegekräfte
150,00 € Mediziner/innen
Leitung: Dr. Tanja M. Brinkmann
Ort: Haus am Suletal gGmbH,
Sulingen

Trauerbegleitung

Weiterbildung zum/zur Trauerbegleiter/in - KEB Zertifikatskurs

Der Lehrgang ist vom Bundesverband Trauerbegleitung anerkannt als Große Basisqualifizierung(grBQ).

Ziele der Weiterbildung sind,

- die eigene Trauerfähigkeit reflektieren und entwickeln,
- Wege heilsamen Umgangs mit eigener Trauer kennen lernen,
- Erkennen des Zusammenhangs von Trauerfähigkeit und einem umfassenden Verständnis von Gesundheit,
- Kompetenz erlangen für die hilfreiche Begleitung von Menschen in Trauersituationen.

Die Weiterentwicklung der Persönlichkeit sowie der eigenen Spiritualität im Spiegel eines christlichen Menschenbildes stehen hier im Vordergrund.

Inhalte:

- Umgang mit Trauer und Tod in heutiger Gesellschaft
- Auseinandersetzung und Reflexion eigener Verlust Erfahrungen
- Erlernen des heilsamen Umgangs mit eigener Trauer
- Gesprächsführung / Kommunikation
- Trauer und christlicher Glaube
- Kennen lernen von unterschiedlichen Ausdrucksformen von Trauer
- Trauerabläufe, Trauertheorien, Trauermodelle
- Wege der Begleitung
- Trauerrituale
- Grenzen von Trauerbegleitung bei erschwerter Trauer
- Trauer nach Suizid
- Trauer nach dem Tod eines Kindes
- Kennen lernen von unterschiedlichen Bestattungsformen, Bestattungsgesetzen, Trauerfeiern und Abschiedsri-

- tualen
- Spirituelle Zugänge zur Trauerarbeit
- Sinnorientierte Psychologie nach V. E. Frankl
- Grundhaltungen in der Trauerarbeit

Termine:

1. Modul 26.01.2018 - 28.01.2018
2. Modul 09.03.2018 - 11.03.2018
3. Modul 24.05.2018 - 27.05.2018
4. Modul 21.06.2018 - 24.06.2018
5. Modul 31.08.2018 - 02.09.2018
6. Modul 09.11.2018 - 11.11.2018

Unterrichtszeiten :

09:00 - 17:00 Uhr

Erster Tag eines jeden Moduls:

Beginn um 10:00 Uhr

Letzter Tag eines jeden Moduls:

Ende um 15:30 Uhr

Der Lehrgang ist nicht geeignet für Personen, die sich noch ganz akut in einer persönlichen Trauerphase befinden.

Die insgesamt 200 Unterrichtsstunden verteilen sich auf 40 Stunden Literatur- und Eigenstudium sowie auf ca. 160 Unterrichtsstunden Theorie und Praxis in sechs Bausteinen.

Umfangreiches Informationsmaterial kann angefordert werden.

Kurs 3030

Beginn: Freitag, 26.01.2018

Gebühr: 2200,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: St. Antoniushaus, Vechta

Trauergruppen leiten lernen

Kurs 3031

Termine: Samstag, 04.03.2017,

10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 05.03.2017,

09:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 220,00 €

Leitung: Christine Stockstrom

Ort: St. Antoniushaus, Vechta

Wenn Kinderherzen trauern

Dieses Seminar richtet sich an alle, die im Rahmen von Hospiz- und Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

Es wird ein Überblick gegeben über typische und häufige Reaktionen von Kindern und Jugendlichen.

Gängige Konzepte und Theorien über das Verständnis und die Bearbeitung von Verlust, Tod und Trauer werden unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer Aspekte vorgestellt und kritisch hinterfragt.

Praktische Anregungen für eine Umsetzung des Themas im pädagogischen Alltag sowie Rituale, Spiele und Bücher geben Anregungen, das Thema aktiv in die Hospizarbeit mit Kindern und Jugendlichen zu integrieren.

Praktische „Techniken und Methoden“ in der Beratung und Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher werden erprobt und vertieft.

Es sollen in diesem Seminar Möglichkeiten, aber auch Grenzen in der Unterstützung und Beratung des familiären Umfelds, Herausforderungen in der Zusammenarbeit mit Eltern und anderen Bezugspersonen, die Bildung von Netzwerken und Kooperationen mit anderen „Helfersystemen“ aufgezeigt werden.

Auch der persönliche Umgang mit eigenen Ressourcen, mit Hilflosigkeit, mit Grenzen der Unterstützung und mit persönlicher Betroffenheit wird reflektiert und im Austausch werden Ideen individueller und gegenseitiger Unterstützung erarbeitet.

Termine:

1. Wochenende

Freitag, 31.08.2017- Sonntag 02.09.2018

2. Wochenende

Freitag 02.11.2018 - Sonntag 04.11.2018

Unterrichtszeiten:

Freitag, 14:00 - 20:30 Uhr,

Samstag, 09:00 - 20:30 Uhr,

Sonntag, 09:00 Uhr -12:30 Uhr

Kurs 3032

Beginn: Freitag, 31.08.2017

Gebühr: 710,00 €

Leitung: Christine Stockstrom

Ort: St. Antoniushaus, Vechta

Umgang mit Trauer in der Schule

Ein plötzlicher Todesfall, der alle berührt. An Unterricht ist nicht zu denken. Wie die Situation gestalten?

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Wie trauern Kinder und Jugendliche?
- Wie kann ich Kindern in ihrer Trauer im Rahmen von Schule angemessene Hilfe zukommen lassen?
- Welche Rituale und Methoden sind hilfreich?
- Wie kann ich mit Kindern Themen wie Tod und Trauer ansprechen und welche Bedeutung soll es an unserer Schule haben?
- Wer kann im Notfall welche Aufgaben übernehmen?
- Welches Grundwissen über Trauer brauche ich, um angemessen helfen zu können?

Das Seminar möchte Lehrer/innen dafür sensibilisieren, sich mit dem Ernstfall im Vorfeld auseinander zu setzen. Anhand von Fallbeispielen sollen Theorien vermittelt und Handlungstools erarbeitet werden, um dann organisatorisch, pädagogisch und seelsorglich angemessen reagieren zu können.

Informationsmaterial kann angefordert werden.

Kurs 3033

Termine: Montag, 13.11.2017,
Dienstag, 14.11.2017,
jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 310,00 €
Leitung: Christine Stockstrom
Ort: St. Antoniushaus, Vechta

Schuldvorwürfe in der Trauerbegleitung - neu verstehen und konstruktiv begegnen

„Ich bin schuld, dass mein Mann vor den Zug gesprungen ist.“ „Die im Krankenhaus haben alles falsch gemacht!“, „Wäre meine Mutter doch früher zum Arzt gegangen, dann hätte sie nicht sterben müssen.“ „Das verzeihe ich mir nie, dass ich nicht dabei war, als er gestorben ist.“ - Schuldvorwürfe von Trauernden gehören zum Alltag in der Arbeit mit trauernden Menschen.

Anhand des Konzepts der konstruktiven Schuldbearbeitung von Chris Paul werden Sie einen erfrischend ungewohnten Blick auf Schuldvorwürfe werfen. Sie werden erkennen, dass es unterschiedliche Arten von Schuldvorwürfen gibt und dass Sie dementsprechend auch unterschiedlich mit ihnen umgehen müssen. Sie werden erkennen, dass Schuldvorwürfe für die Betroffenen häufig überlebenswichtig sind, und vertiefen, mit welcher Haltung Sie ihnen begegnen können.

Ziele:

- Schuld als subjektives Konstrukt neu verstehen
- zwischen normativen und instrumentellen Schuldvorwürfen unterscheiden können
- eigene Haltung gegenüber Schuldvorwürfen vertiefen
- unterschiedliche Arbeitsweisen bei normativen und instrumentellen Schuldvorwürfen kennen

- konkrete Praxistipps zum Umgang mit Schuldvorwürfen mitnehmen
- Unterschiede bei Schuldvorwürfen von Kindern und Erwachsenen kennen und berücksichtigen
- Antworten auf mitgebrachte Fragen zum Thema bekommen

Voraussetzung:

Trauerbegleiter/innen mit großer Basisqualifikation Trauerbegleitung (BVT) und Erfahrungen in der Arbeit mit trauernden Menschen

Kurs 3053

Termin: Samstag, 04.11.2017
Dauer: 09:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 120,00 €
Leitung: Dr. Tanja M. Brinkmann
Ort: St. Antoniushaus, Vechta

Altenpflege

Helfer/in in der Altenpflege - KEB Zertifikatskurs

Der Bedarf an Pflegekräften in der privaten, offenen und geschlossenen Altenhilfe wächst stetig. Der Lehrgang vermittelt grundlegende fachliche (Basis-) Qualifikationen für die Pflege und Betreuung alter Menschen.

Er wendet sich vor allem an nicht ausgebildete Mitarbeiter/innen 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.

Der Lehrgang spricht insbesondere Frauen an, die ihren beruflichen Wiedereinstieg planen.

Im Lehrgang integriert ist ein vierzehntägiges Praktikum.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags (18:30-20:45 Uhr) sowie an 7 Samstagen (08:00-14:15 Uhr) statt.

Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

Kurs 3034

Infotermin

Montag, 23.01.2017

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Helfer/in in der Altenpflege - Grundkurs

Kurs 3035

Beginn: Donnerstag, 09.02.2017

Gebühr: 495,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Delegierbare Behandlungspflege

Kurs für Kranken- und Altenpflegehelfer/innen

Seit Juli 2008 gibt es eine Neuregelung für Pflegehilfskräfte.

In einer Neuregelung zu § 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 Klasse II

Am Ende dieses Lehrgangs bekommen die Teilnehmenden eine Bescheinigung, die ihnen bestätigt, dass ihnen gemäß den Handlungsempfehlungen zur Durchführung von § 132a Abs. 2 SGB 5

das dafür notwendige Wissen und die notwendigen Fertigkeiten vermittelt wurden.

Kursziele:

Vermittlung des notwendigen Wissens, insbesondere der theoretischen Grundkenntnisse der jeweiligen behandlungspflegerischen Maßnahmen, Kenntnisse von Risiken, Komplikationen, typische Fehlerquellen und zielgerichteter Folgehandlungen. Die praktischen Grundkenntnisse und das Beherrschen zur selbstständigen Durchführung der jeweiligen behandlungspflegerischen Maßnahme einschließlich hygienischer Verfahrensregeln sowie das notwendige Können.

Voraussetzung:

Kurs Helfer/in in der Altenpflege

Termine:

08.04.17, 29.04.2017, 13.05.2017, (21 Unterrichtsstunden)

Kurs 3036

Beginn: Samstag, 08.04.2017

Dauer: 3 x, 09:00 - 14:15 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Sterbebegleitung bei demenzerkrankten Menschen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hospizdienst Cloppenburg statt.

- Für Mitarbeiter/innen im Rahmen der Hospizarbeit.

Immer mehr Menschen leben mit einer Alzheimer Erkrankung oder leiden an einer anderen Form von Demenz.

Die Tendenz ist stark steigend. Auch 100 Jahre nach Entdeckung der Krankheit ist trotz großer Anstrengung noch kein Medikament entwickelt, was die Krankheit deutlich aufhält oder sogar heilt.

Menschen mit Demenz haben u. a. starke Einschränkungen in ihrer Wahrnehmung, Sprache und im logischen Denken. Das bedeutet für Pflegekräfte eine hohe Herausforderung in der Betreuung und hilfreichen Begleitung.

Weil Demenzkranke oft nicht mehr in gewohnter Weise kommunizieren können, werden ihre Wünsche und Bedürfnisse leicht übersehen oder nicht richtig erkannt. Formen der klassischen Sterbegleitung greifen hier oft nicht.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer Methoden und Formen für eine hilfreiche Begleitung kennen.

Kurs 3037

Termine: Freitag, 01.09.2017,
Samstag, 02.09.2017 und
Freitag, 15.09.2017,
Samstag, 16.09.2017,
jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 390,00 €

Leitung: Cecilia Feldkamp

Ort: St. Antoniushaus, Vechta

Hygienebeauftragter in Altenpflegeeinrichtungen - KEB Zertifikatskurs

Die veränderten Pflegebedingungen im Allgemeinen sowie die heutigen Qualitätsanforderungen an die Pflege im Besonderen verlangen auch nach Fachpersonal mit fundierter Hygiene-Sachkenntnis. Um diese Funktion wirkungsvoll wahrnehmen zu können, bedarf es einer speziellen Weiterbildung, die wir mit diesem Lehrgang anbieten.

Inhalte:

- Grundlagen der Mikrobiologie und der Infektionskrankheiten
- Erkrankungen durch Pilze
- Erkrankungen durch Parasiten
- Grundlagen der Hygiene
- Erstellung von Hygieneplänen
- HACCP
- Grundlagen der Hygienetechnik

- Medizinproduktaufbereitung
- Umgang mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln
- Trinkwasserhygiene
- Spezielle Hygieneproblematiken in Pflegeeinrichtungen
- Hygienevisiten
- Aufgaben des Betriebsarztes/Aufgaben und Struktur des Gesundheitsamtes
- Abschluss/Prüfung

Die Fortbildung umfasst 64 Unterrichtsstunden + 30 Stunden Projektarbeit und findet in Form von Tagesseminaren statt.

Termine:

24.08.2017, 25.08.2017, 26.8.2017,
01.09.2017, 02. 09.2017,
08.09.2017, 09.09.2017,
19.01.2018 (Erfahrungsreflektion und Vorstellen der Projektarbeit)

Unterrichtszeiten:

jeweils 08:30 bis 15:30 Uhr

Kurs 3038

Beginn: Donnerstag, 24.08.2017

Gebühr: 665,00 €

Leitung: Michael Enk

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Betreuungshelfer/in nach § 87b

Betreuungshelfer für Demenz Erkrankte - KEB Zertifikatskurs

Pflegebedürftige Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, psychischen Erkrankungen oder geistigen Behinderungen haben in der Regel einen erheblichen allgemeinen Beaufsichtigungs- und Betreuungsbedarf.

Die zusätzlichen Betreuungskräfte sollen die betroffenen Pflegeheimbewohner in ihrem Alltag betreuen und aktivieren.

Hierzu kommen Maßnahmen in Betracht, die das Wohlbefinden, den physischen Zustand oder die psychische Stimmung der betreuten Menschen positiv beeinflussen können.

Basiskurs:

Betreuungsarbeit in Pflegeheimen (100 Stunden)

Betreuungspraktikum:

Das Praktikum erfolgt in einem Pflegeheim unter Anleitung und Begleitung einer in der Pflege und Betreuung des betroffenen Personenkreises erfahrenen Pflegefachkraft. (14 Tage)

Aufbaukurs:

Betreuungsarbeit in Pflegeheimen (60 Stunden)

Vertiefen der Kenntnisse Kommunikation und Umgangsformen.

Die Inhalte des Lehrgangs sind gemäß den Vorgaben der Richtlinie des GKV-Spitzenverbandes der Pflegekassen.

Orientierungspraktikum:

Die Richtlinie schreibt vor, dass vor Beginn der Qualifizierung jede/r Teilnehmer/in ein Orientierungspraktikum mit einem Umfang von fünf Tagen absolviert.

Wenn Sie schon in der Seniorenbeglei-

tung tätig sind, kann das Praktikum entfallen.

Betreuungspraktikum: 14 Tage

Die Maßnahme umfasst insgesamt 160 Stunden.

Unterrichtszeiten:

Montags und mittwochs

von 18:30 Uhr - 21:45 Uhr sowie

an einigen Samstagen von

09:00 - 14:15 Uhr

Kursbeginn voraussichtlich März 2017

Kurs 3039

Gebühr: 520,00 €

Leitung: Reinhilde Bauken-Wittstruck

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Aufbaumodule für Betreuungskräfte nach § 87b

Singen und Musizieren mit Demenzkranken - Da lacht das Herz -

In Kooperation mit der katholischen Akademie Stapelfeld

Vieles mögen Demenzkranke vergessen haben, doch wenn altbekannte Lieder angestimmt werden, singen sie auch noch bei der zweiten und dritten Strophe mit Freude mit. Musik weckt, wie kaum ein anderes Medium, ihre Lebensgeister.

Wie Sie als Betreuungshelfer/in über Musik mit Demenzkranken kommunizieren können, zeigen wir Ihnen in unserem neuen Aufbaukurs. Gemeinsam singen wir hoch- und plattdeutsche Lieder - auch solche, die uns jüngeren Generationen kaum noch bekannt sind.

Wir lernen, diese Lieder anzustimmen und mit einfach handhabbaren Instru-

menten wie Klanghölzern oder Handtrommeln zu begleiten.

Eine musikalische Vorbildung ist nicht erforderlich, nur Freude am Singen und Musizieren.

Kurs 3040

Termine: Dienstag, 21.02.17,
10:00 - 20:15 Uhr
Mittwoch, 22.02.17,
08:15 - 17:00 Uhr

Gebühr: 195,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Katholische Akademie
Stapelfeld

Die Seele Bewegen - Aktivierung bei Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz benötigen eine individuelle Aktivierung zum Erhalt ihrer Lebensqualität. Dazu gehören z. B. die Förderung der geistigen Fähigkeiten, Bewegungsangebote, Anregung der Sinne oder der Einsatz von Musik. Dabei wird immer wieder deutlich, wie durch den Bezug zur Biographie das Langzeitgedächtnis aktiviert und damit die Identität der Betroffenen gestärkt werden kann.

Einfach selbst erstellte Spiele runden das Thema ab. Die spielerischen und geselligen Elemente fördern soziale Kontakte, bringen Spaß, Lebensfreude und Lebensqualität zurück.

Die Fortbildung richtet sich an Pflegekräfte, Ergotherapeuten, Beschäftigungstherapeuten, Seniorenbegleiter, Gedächtnistrainer und Interessierte, die von Demenz betroffene Menschen betreuen und aktivieren möchten.

Thematische Schwerpunkte:

- „Die Seele bewegen“ durch Aktivierung, Spiel und Sinneswahrnehmung
- Stärken und Erhalten der vorhandenen Fähigkeiten und Alltagskompetenzen

- Praxiserprobte Spiele mit älteren Menschen
- Kleine Bewegungsübungen, die beleben
- Gedächtnistaktivierung mit biografischem Ansatz
- Praktisches Erarbeiten von Kurzaktivierungen für kleine Gruppen oder Einzelpersonen

Kurs 3041

Termine: Donnerstag, 09.03.2017,
Freitag, 10.03.2017,
jeweils von 09:30 - 17:15 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Karin Platje

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Sich regen bringt Segen...

Das Sprichwort „Sich regen bringt Segen“ trifft besonders zu für alternde Menschen und für Menschen mit Demenz.

Warum ist es so wichtig, insbesondere das Langzeitgedächtnis immer wieder anzuregen und zu stimulieren?

Wie kann es gelingen, biographisch orientierte Erinnerungsarbeit individuell zu planen und mit dem Bewohner als Aktivität durchzuführen?

Welche Aktivitäten, besonders auch kleinere Sequenzen des Aktivierens, können helfen, Ressourcen und noch vorhandene Fähigkeiten des Bewohners zu stützen, zu erhalten und zu fördern?

Wie können dabei möglichst viele Sinne angesprochen werden?

An diesen Fragen entlang werden ganz praktische Beispiele aus dem Betreuungsalltag vorgestellt und Ansätze für ganz individuelle Möglichkeiten der Umsetzung erarbeitet.

Kurs 3042

Termin: Dienstag, 04.04.2017

Dauer: 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Theresia Ostrowski

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Was machen wir denn mit den Männern?

Wenn es um Betreuungs- und Aktivierungsangebote geht, taucht bei Pflegenden und Betreuenden auch immer wieder die Frage auf, ob sie männlichen Bewohnern in gleicher Weise gerecht werden wie Frauen?

Welche Bedürfnisse haben Männer wirklich, wenn es um Beschäftigung und Aktivität geht?

Welche Angebote sprechen überhaupt an oder werden eher von Männern wahrgenommen?

Gibt es biographische Besonderheiten, die berücksichtigt werden müssen?

Welche Themen, Materialien, Rahmenbedingungen und Herangehensweisen sind geeignet, damit Männer sich angesprochen fühlen und die Aktivität als „sinnvolle“ und „zweckmäßige“ Tätigkeit wahrnehmen und erleben?

Wie kann es gelingen, über Aktivitäten den sozialen Kontakt untereinander zu stärken?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt, außerdem das gemeinsame Erarbeiten von Ansätzen für die Planung und Durchführung von Aktivierungsangeboten.

Kurs 3043

Termin: Mittwoch, 14.06.2017

Dauer: 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Theresia Ostrowski

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Aktivierung im Garten und in der Natur - Gartentherapeutisches Seminar

Gepflanzte Erinnerungen

Die Natur wird gezielt dazu genutzt, das soziale, psychische und physische Wohlbefinden von Menschen positiv zu beeinflussen. So können altbekannte Bäume, Blumen und andere Pflanzen ein vertrautes Gefühl auslösen und für emotionale Sicherheit sorgen.

Die Teilnehmenden erhalten im Seminar Anregungen und Unterstützung für die Planung und Durchführung einer Aktivität rund um das Thema Garten und Natur.

Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen.

Kurs 3044

Termine: Mittwoch, 30.08.2017,

Donnerstag 31.08.2017,

jeweils von 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Susanne Büssenschütt

Ort: Demenzzentrum Molbergen

Es war einmal... - Märchen als Aktivierungsmethode für Demenzerkrankte und Hochbetagte

Workshop für Pflegende und Betreuende in der Altenpflege

In der Kindheit haben wir sie gehört: die Märchen. So sind sie eine Verbindung zu uns selbst - zu unseren Erinnerungen, zu unseren Bildern und Gefühlen. Gerade ältere Menschen lieben es, die Zeit rückwärts zu drehen und noch einmal ihre Kindheit anschauen. Das Märchenerzählen unterstützt diesen Wunsch der älteren Menschen auf eine phantasievolle und sinnliche Weise. Es weckt Erinnerun-

gen und lässt Geborgenheit entstehen.

Dieser Workshop gibt Interessierten aus dem Bereich der Pflege und Betreuung älterer Menschen einen Einblick in die Erzählkunst. Sabine Meyer, Märchenerzählerin und Psychologische Beraterin, arbeitet u. a. in Pflege- und Betreuungseinrichtungen im Bereich der Ressourcenaktivierung durch Märchen.

In diesem Workshop berichtet sie aus ihren Erfahrungen und ihren Forschungsergebnissen einer einjährigen Studie zur ressourcenaktivierenden Arbeit über Märchen. Dabei legt sie Wert auf das freie Erzählen und die Darstellung der ressourcenaktivierenden Möglichkeiten, die das interaktive Erzählen bietet.

Themen des Workshops sind:

- Was sind Märchen?
- Erzählen oder Lesen? - Einführung in das freie Erzählen
- Ressourcenaktivierung - Requisite, Spiel und Spaß
- Grenzen und Möglichkeiten des Erzählens für Demenzerkrankte und Hochbetagte
- Praxisbeispiele
- Erstellung eigener Märchenstunden

Kurs 3045

Termine: Dienstag, 12.09.2017,
Mittwoch 13.09.2017,
jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Sabine Meyer

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

"Ein Symbol sagt mehr als tausend Worte..."

Wenn die Fähigkeit zu sprechen immer mehr nachlässt, drücken Menschen mit Demenz sich sehr häufig verschlüsselt aus.

Dazu verwenden sie oft Symbole, um Erlebtes, das eigene Befinden, Emotionen oder Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen.

Diese Symbole stehen stets für etwas, das für die Betroffenen von ganz besonderer Bedeutung ist.

Gelingt es, die Sprache der Symbole und die „versteckten“ Bedürfnisse richtig wahrzunehmen und zu deuten, ist das oft ein Schlüssel zur „inneren Welt“. Das ermöglicht eine andere Nähe, ein anderes Verstehen. und somit eine hilfreiche Begleitung.

Außerdem ist es wichtig, wenn Betreuungskräfte wissen, welche Wahrnehmungskanäle jemand bevorzugt benutzt, um Bedürfnisse kund zu tun, eher übers Hören, Sehen, Tasten oder Riechen, um adäquat reagieren zu können.

Kurs 3046

Termin: Mittwoch, 25.10.2017

Dauer: 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Cecilia Feldkamp

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Basale Stimulation **„Die Sinne wecken“** **- Wahrnehmung gezielt** **aktivieren**

Berührung ist ein unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Lebens. Für Menschen, die über Worte und Gesten nur noch schwer zu erreichen sind, gewinnt die Kommunikation über Berührung immer mehr an Bedeutung. Basale Stimulation ist eine Methode, die Berührung bewusst einsetzt, um Menschen mit Demenz in ihrer Welt zu erreichen.

Die Möglichkeiten der "Basalen Stimulation" sind mannigfaltig und einfach zu verwirklichen. Sie kann Lebensqualität erhalten und verbessern, sich selber, seinen Körper, eigene Grenzen und die Außenwelt erfahrbar machen, den eigenen Rhythmus entwickeln, Beziehung aufzunehmen und Begegnung gestalten, Sinn und Bedeutung geben.

Ziel ist, Menschen mit Demenz in Kontakt mit sich und ihrer Umwelt zu bringen.

Kurs 3047

Termin: Mittwoch, 15.11.2017

Dauer: 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Sibylle Lück

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Malen gegen das Vergessen

Die Kommunikation bei Menschen mit Demenz ist auf die gewohnte Art und Weise oft nicht mehr möglich. Also was tun wir, wenn die Worte für die inneren Bilder fehlen?

Das Malen erreicht Demenz-Patienten auf der emotionalen Ebene.

Es kann neue Zugangswege und Bewegungsräume schaffen, in denen sich die Betroffenen kommunikativ begegnen.

Die Aktivität kann dazu beitragen, den Alltag zu bereichern, sie stärkt das Selbstvertrauen und macht zufrieden.

Das sinnliche Erleben im Malen kann Menschen mit Demenz beruhigen, motivieren und lässt Ressourcen entdecken.

Durch ihre „Werke“ fühlen sich die Patienten nützlich und wertvoll. Sie können sich mit ihren Mitteln ausdrücken und bis zuletzt schöpferisch tätig sein. Es kann helfen, verbliebene Fähigkeiten länger zu erhalten. Dadurch kann oft ein völliger Rückzug und Isolation verhindert werden.

Vermittelt wird, wie Sie eine Aktivität „Malen“ und Kreatives Gestalten“ vorbereiten, durchführen und insbesondere auch, wie Sie als Betreuungskraft diesen kreativen Prozess hilfreich begleiten.

Kurs 3048

Termine: Dienstag, 13.02.2018,

Mittwoch 14.02.2018,

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 165,00 €

Leitung: Theresia Ostrowski

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Bettlägerige aktivieren

Die Anforderungen an Betreuungskräfte in Alten- und Pflegeheimen sind in den letzten Jahren immer mehr gestiegen: Eine nahezu tägliche Aktivierung der bettlägerigen Bewohner schreibt der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) vor. Darüber hinaus überprüft die Heimaufsicht die Qualität anhand der Dokumentation.

Bettlägerige Menschen haben einen eingeschränkten Aktionsradius. Sie können an vielen Aktivitäten des täglichen Lebens nicht teilnehmen.

Somit sind sie auf engagierte Menschen angewiesen, die quasi das Leben ans Bett bringen.

Demenzpatienten sinnvoll zu beschäftigen ist Maßarbeit, da die mentalen und körperlichen Defizite unterschiedlich fortschreiten. Pflegekräfte müssen kreativ sein, um für jeden Betroffenen eine individuelle Lösung zu finden

Mit diesem Seminar wollen wir Ansätze erarbeiten, wie immobile Bewohner mal mit einfachen Mitteln und mal mit etwas Aufwendigerem sinnvoll aktiviert und beschäftigt werden können.

Ziel ist, möglichst alle Sinnesbereiche anzusprechen, gezielte Aktivierungen nach dem individuellen Bedarf des Betroffenen zu planen und durchzuführen, um die Wahrnehmung von bettlägerigen Menschen anzuregen Lebensfreude und Momente des Wohlfühlens zu vermitteln.

Kurs 3049

Termin: Dienstag, 17.04.2018

Dauer: 09:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Theresia Ostrowski

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Theologie und Glaube

Martin Luthers Thesenanschlag an die Schlosskirche in Wittenberg am 31. Oktober 1517 und seine Folgen

Mit einer besonderen historischen Veranstaltung möchte das Bildungswerk einen Beitrag zum "Lutherjubiläum" im Jahre 2017 anbieten. An drei Abenden beleuchtet der Cloppenburger Historiker Dr. Hubert Gelhaus den Weg Martin Luthers zum legendären Thesenanschlag an die Schlosskirche in Wittenberg am 31.10.1517 und seine Folgen. Dass sich daraus ein Bruch mit dem römischen Papsttum und eine Kirchenspaltung im vormalig rein katholischen Europa ergeben würden, ließ sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht absehen. Aber die kompromisslose Ablehnung des Häretikers Martin Luther seitens der katholischen Kirche und Reich führten zu einem historischen Umbruch, der die konfessionelle Landkarte in Westeuropa bis heute mitprägt. Das war keineswegs die ursprüngliche Absicht Martin Luthers, sondern die historischen Ereignisse nach dem Thesenanschlag machten ihn zum "Reformator wider Willen". Am Ende des Seminars dürfte deutlich werden, warum das Trennende zwischen katholischer und evangelischer Kirche fundamental und nicht so einfach zu überwinden ist. Die ökumenischen Anstrengungen haben nur dann eine Chance, wenn sie in den kirchlichen Hierarchien von unten nach oben aufsteigen. Am "Stuhl Petri" in Rom dürfte wohl nicht so leicht zu rütteln sein.

Kurs 4001

Beginn: Dienstag, 10.10.2017

Dauer: 3 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Dr. Hubert Gelhaus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Glaube und Religion in unserer Gesellschaft sehen

Das Glaube und Religion ihre Zeit gehabt haben, erweist sich als unzutreffend. Für die geistigen und kulturellen Grundlagen des persönlichen Lebens wie unserer Gesellschaft bleibt das Christentum in der Verantwortung. Viele Gewächse der Moderne gedeihen aus einem jüdisch-christlichen Nährboden. Auch die Rolle der Kirchen hat sich tiefgreifend gewandelt. Außenlenkungen sind nicht mehr zeitgemäß. Die Welt in der Moderne wird erlebt als Gestaltungsaufgabe, an der jeder an seinem Ort einen Beitrag zu leisten hat. Aus der Sicht des eigenen Glaubens stellen sich Fragen, wo finden wir Halt und Mitte in Gemeinschaft mit den Menschen, mit dem Blick auf die Substanz des gesellschaftlichen Zusammenlebens.

Kurs 4002

Termin: Montag, 30.01.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Vollzüge der christlichen Spiritualität

Die Aufmerksamkeit für Spiritualität bildet ein wichtiges Gegengewicht gegen den verbreiteten Materialismus unserer Zeit. Sie gehört zu den wichtigen Quellen, aus denen heraus wir auf das neue Interesse für Religion, die unsere Zeit bestimmt, eine angemessene Antwort finden können. Denn zu den Kräften, die wir in dieser Zeit brauchen, gehört ein starker, persönlicher, inniger Glaube. Es kommt darauf an, ihm eine biblische Orientierung zu geben und christliche Existenz in ihrer Ganzheit zu sehen. Rituale geben Halt und Kraft.

Kurs 4003

Termin: Montag, 27.02.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Ich möchte glauben lernen

Das Verständnis von Glauben als Vertrauen zu Gott ist eine Lebenshaltung, die aus der Liebe kommt. Sie bindet den Menschen nicht an Werte, Autoritäten und das Angebot der Welt, sondern gestaltet sich gemäß seiner Lebenssituation in Freiheit, die gelernt werden muss. Der Glaube kann helfen, Verantwortung im Leben zu übernehmen und dabei Mensch zu sein und zu bleiben.

Kurs 4004

Termine: Mittwoch, 01.03.2017,
19:30 - 21:45 Uhr,
Montag, 20.03.2017,
16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 3,50 € pro Termin
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Tugenden wieder entdecken

Tugend hatte lange keinen guten Ruf. Schon das Wort klingt nach hochgeschlossenen Kleidern. Tugendwächter passen nicht in die moderne Welt. Doch das Schmieröl einer Gesellschaft ist Vertrauen, und Vertrauen braucht Tugenden. Menschen tun für sich und die Gesellschaft etwas Gutes, wenn sie verlässlich und vertrauenswürdig agieren. Wir werden in dieser Veranstaltung erfahren, dass Tugenden eine Lebenshaltung sind, die alles andere als altmodisch sind, denn sie fördern Gemeinschaft, machen kreativ und sind Anzeichen starker Persönlichkeiten. Es wird verdeutlicht, wie Glaube in dieser modernen Welt gelebt wird und welche Auswirkungen das Vertrauen des Menschen zu Gott hat.

Kurs 4005

Termin: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Die Freiheit des Glaubens schmecken

Gesellschaftlicher Pluralismus zeigt sich nicht nur in der Vielfalt der Interessen, sondern ebenso in der Vielfalt religiöser Überzeugungen und kultureller Einstellungen. Es ist zu einer Patchwork-Religiosität gekommen. Auf den ersten Blick ist da ein weiter Raum der Freiheit. Doch Menschen können sich immer weniger an etwas Vorgegebenem orientieren. Freiheit ist dann auch eine Last. Es geht darum, Freiheit und Verantwortung, Selbstbestimmung und Solidariät in eine neue Balance zu bringen. Der christliche Glaube mit seinem Verständnis von Freiheit gibt dem Menschen Orientierung,

die sich hilfreich und haltgebend für ihn auswirkt.

Kurs 4006

Termin: Donnerstag, 04.05.2017
Dauer: 16:00 - 18:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Kloster Vechta
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Wenn andere Mächte zu meinem Gott werden

Immer wieder gibt es Situationen, in denen es nicht gelingt, im Handeln der Liebe zum Nächsten Raum zu geben. Warum? Weil anderes wichtiger wird, andere Mächte zum Gott werden können. Es geht in dieser Veranstaltung darum, aufzuzeigen, was es bedeutet, einen Gott zu haben, ihm zu glauben und zu vertrauen; auf diesem Hintergrund Verantwortung als menschliche Tätigkeit - auch in der Führung - wahrzunehmen, zum Wohle des anderen, die sich in jedem Bereich menschlichen Handelns stellt, in der Kirche, Wirtschaft, Politik und Medien.

Kurs 4007

Termin: Montag, 21.08.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Christlicher Glaube und die Überwindung von Gewalt

Gewalt bestimmt unsere Lebenswelt, sie verleiht Macht und ist destruktiv; sie zerstört Menschenleben, deshalb steht der christliche Glaube eindeutig auf der Seite der Überwindung von Gewalt. Er folgt einer Linie, die durch die Bergpredigt vorgegeben ist. Allzu oft haben Christen diese Linie verlassen, bis in die Gegenwart hinein. In dieser Veranstaltung wird aufgezeigt, dass es keine stärkere Stelle der Selbstkritik und der Korrektur zur Überwindung von Gewalt, als den christlichen Glauben selbst, gibt.

Kurs 4008

Termin: Montag, 25.09.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Leuchtf Feuer, die unseren Glauben, unsere Theologie, unsere Frömmigkeit, in ihrer Kraft lebendig werden lassen

Mit der Auflösung von Traditionen und dem Einzug der Moderne ist eine Situation entstanden, welche sich auf eine Bindung an unsere Kirche negativ auswirkt. Christsein und Kirchenzugehörigkeit verstehen sich nicht mehr von selbst, der christliche Glaube ist kein Erbe mehr, die Zeit unserer Volkskirche ist zu Ende. Die Hinwendung zu den Menschen bildet den Herzschlag unserer Kirche. Es geht um den Kern kirchlichen Auftrags, Aufmerksamkeit für die Menschen außerhalb der Kirche zu haben, zu sammeln, wie Jesus die Menschen gesammelt hat, mit neuen Formen für die Weitergabe des Evangeliums. Das Verständnis der

Kirche als Gemeinschaft der Suchenden und Glaubenden soll erneuert werden.

Kurs 4009

Termin: Montag, 27.11.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Ein Licht leuchtet in die Welt

Geht alles gut, sind wir stolz auf Menschen und Technik. Wenn etwas Schreckliches passiert, z. B. Naturkatastrophen, wird oft Gott angefragt. Viele fragen sich, können wir uns wirklich auf ihn verlassen? Doch wer fragt, der ringt und zweifelt, steht schon mitten in einer Beziehungsgeschichte zu ihm. Unsere Hoffnung sagt uns, was auch kommen mag, er wird uns zur Seite stehen. Gottvertrauen ist eine Lebenshaltung. Weihnachten als ein Fest des Glaubens und des Friedens ist eine Zeitansage gegen Lieblosigkeit, Unrecht und Gewalt. Gottes Licht scheint in diese finstere Welt, weil er aus Liebe für uns da ist.

Kurs 4010

Termin: Montag, 11.12.2017
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 €
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Fasten verändert mein Leben

Fasten verändert mein Leben geht über viele Stufen und kann sehr verschiedene Ansatzpunkte haben.

In dieser Fastenwoche wollen wir einige mit Ihnen zusammen erleben: Änderung unseres Essverhaltens, unseres Bewegungsbedarfs, unserer Gesprächsinhalte, unseres Anspruchs beim Einkaufen und unser Fragen zum Sinn all dessen, was uns täglich umgibt.

Es geht darum, sich besser zu erkennen: wer man ist, wo man steht, wer man sein will.

Es gilt, neu zu entdecken, was einen trägt, wonach man sich orientiert, was einen hält und woran man sich ausrichtet.

So kann dieser Prozess dazu führen, sich ganzheitlich zu ändern und dem Leben im Sinne der biblischen Umkehr eine neue Richtung zu geben.

Fasten mit Leib und Seele als freiwilliges und eigenverantwortliches Tun erweist sich daher als Einladung und Herausforderung zu einem neuen Leben.

Kurs 4011

Dauer: Dienstag, 28.02.2017 -
Donnerstag, 09.03.2017,
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Elisabeth Bendleb

Ort: Pfarrheim Varrelbusch

Anm.: Elisabeth Bendleb,
Tel.: 04471 4918

Kurs 4012

Dauer: Dienstag, 07.03.2017 -
Donnerstag, 16.03.2017,
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Elisabeth Bendleb

Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 0172 4560194

Kurs 4013

Dauer: Dienstag, 14.03.2017 -
Donnerstag, 23.03.2017,
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Elisabeth Bendleb

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Gott ist grün!

Die erstaunliche Nonne des 12. Jahrhunderts, Hildegard von Bingen, hat wahre Lobeshymnen auf alles Grüne gesungen: die "Grünkraft", die alles im Kosmos und im Menschen zum Grünen, Wachsen, Knospen, Blühen und Fruchttragen bringt und Verwundungen im Haushalt von Natur und Mensch heilt.

Inbegriff des Grünen ist der Garten und jeder mit Liebe gepflegte Garten erinnert ein wenig an jenen ersten Garten, das Paradies.

Ein gemeinsamer Besuch der internationalen Gartenausstellung (IGA 2017) will diese Sicht vertiefen. In den "Gärten der Welt" von Berlin-Marzahn lebt die Erinnerung an ein Leben in seiner ursprünglichen Schönheit. Sie will uns verlocken, selbst zu wachsen und aufzublühen.

Damit rühren wir an den Kern der neutestamentlichen Botschaft: Das Grab Jesu lag nicht zufällig in einem Garten. Dort wird am Ostermorgen Maria von Magdala die erste Zeugin der Auferstehung ... Durch ihre Traurigkeit grünt neuer Lebensut und sie macht sich auf, andere damit anzustecken ...

Das Seminar setzt begleitend Impulse zum eigenen "Durchgrünen".

In der Kursgebühr sind die Übernachtungskosten einschl. Frühstück sowie der Eintritt zur IGA enthalten.

Bei der Planung der Anreise ist Frau Martha Gelhaus, Tel.: 04471 5534 behilflich.

Kurs 4014

Dauer: Freitag, 16.06.2017 -
Sonntag, 18.06.2017

Gebühr: 190,00 €

Leitung: Hans-Joachim Meidlein

Ort: Berlin

Der Weg der Helden

Ein Seminar zur Selbstwerdung auf der Grundlage biblischer Bilder.

Es hat sich gezeigt, dass wirkliche tiefgreifende Wandlung nicht durch gute Vorsätze und eigene Willensanstrengungen zu erreichen ist. Denn inneres Wachstum verläuft nicht gradlinig, sondern folgt bestimmten Mustern, die kreisförmig verlaufen. Davon erzählen die uralten Sagen und Märchen. Man kann sie heute wieder als Gebrauchsanweisung zu einem selbstbestimmten schöpferischen Leben lesen, anstatt in Energielosigkeit zu verfallen. Die Reise des Helden, der Heldin, ist menschliche Urgeschichte, die wir immer wieder durchleben. Wenn wir dem Impuls zur Veränderung und Aufbruch folgen, sind wir dem Helden, der Heldin, in uns auf der Spur. Dabei bekommen wir es auch mit unserem inneren Widersacher zu tun, der unserem Aufbruch zu neuen Ufern seinen Widerstand entgegensetzt. Es springt ins Auge, wie parallels zu unserem Heldenweg der Weg Jesu im Neues Testament verläuft. "Mir nach!" - sagt Christus, unser Held, in eine bekannten Kinderlied.

Ein Seminar, das Freude und Lust am eigenen inneren Wachstum wecken will.

Kurs 4015

Dauer: Freitag, 01.09.2017 -
Sonntag, 03.09.2017

Gebühr: 190,00 € einschl. Übernachtung
und Verpflegung

Leitung: Hans-Joachim Meidlein

Ort: Blockhaus Ahlhorn

Persönlichkeitsbildung

Ein Vormittag für mich - Treffpunkt für Frauen

Möchten Sie sich einen Vormittag im Monat Zeit nehmen, um

- sich mit anderen Frauen zu treffen und auszutauschen?
- über Themen aus den verschiedenen Bereichen wie Familie, Gesundheit, Kultur und Zeitgeschehen ins Gespräch zu kommen?

Zu verschiedenen Themen werden fachlich kompetente Dozenten eingeladen.

Das Thema des ersten Treffens: Pastor Dirk Range berichtet als Seelsorger von seiner Arbeit in der Justizvollzugsanstalt für Jungtäter in Vechta.

Kurs 4016

Beginn: Dienstag, 07.02.2017

Dauer: 6 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 4017

Beginn: Dienstag, 05.09.2017

Dauer: 4 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Montagsfrauen

Gespräche - Diskussionen - Vorträge - Exkursionen

Kurs 4018

Beginn: Montag, 09.01.2017

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Ulrike Hinrichs,
Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pädagogik

Bildung und
Beruf

Pflege u.
Begleitung

Lebens-
gestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Männersache - ein Frühstück nur für Männer

Wir treffen uns jeden ersten Samstag im Monat bei jeweils gutem Frühstück zu spannenden Vormittagen und intensiven Diskussionen.

Die Themen der ersten drei Treffen:

04.02.2017: Ein Theaterprojekt in Südafrika (Friedhelm Bruns)

04.03.2017: Hilfen in Krisengebieten: Die Auslandshilfe der Johanniter (Wiebke Kessens)

01.04.2017: Novemberblut - ein Cloppenburger Krimi (Tomas Cramer)

Kurs 4019

Beginn: Samstag, 04.02.2017

Dauer: 10 x, 09:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € pro Termin

Leitung: Martin Kessens

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Offener Mittagstisch - In Zusammenarbeit mit dem Pius-Stift -

Einmal monatlich den gemeinsamen Mittagstisch mit Programm genießen.

Kurs 4020

Termin: Jeden 3. Mittwoch im Monat

Gebühr: 6,00 €

Anm.: St.-Pius-Stift, Tel.: 04471 1830

Mein Leben aktiv und selbstbestimmt gestalten - Encouraging-Training

Das Training, auf Grundlage der Individualpsychologie, besteht aus zehn Einheiten, die systematisch aufeinander aufgebaut sind. Durch Entspannungsübungen, Informationen zu Hintergrundthemen und praktische Übungen, erfahren die Teilnehmenden neue und aktive Verhaltensmuster. Trainingsaufgaben, die Übungen und Informationen

vertiefen, begleiten die Teilnehmenden. Die gelebte optimistische Haltung führt zu konstruktiveren Beziehungen in der Familie, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft und somit zu einer verbesserten Lebenssituation. Ein Gewinn an Lebensfreude, Gelassenheit und Zufriedenheit sind die Ergebnisse eines erfolgreich absolvierten Trainings.

Kurs 4021

Beginn: Mittwoch, 01.02.2017

Dauer: 10 x, 19:45 - 22:00 Uhr

Gebühr: 170,00 €

Leitung: Elke Wingbermühle

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Encouraging-Training - Aufbaukurs

Voraussetzung: Teilnahme am Encouraging-Basiskurs

Kurs 4022

Beginn: Mittwoch, 22.02.2017

Dauer: 10 x, 19:45 - 22:00 Uhr

Gebühr: 100,00 €

Leitung: Elke Wingbermühle

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Stark im Leben - Einführung in das Resilienztraining

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen besser zu überwinden. Resilienz ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit, das Immunsystem der Seele. Resiliente Menschen sind gewissermaßen Stehaufmännchen, die aus jeder beliebigen Lage ihre aufrechte Haltung wieder einnehmen. Übungen aus der Eutonik (Wohlspannung) unterstützen dabei.

Kurs 4023

Termine: Freitag, 24.03.2017,
18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.03.2017,
09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Martin Kessens

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 4024

Termine: Freitag, 08.09.2017,
18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 09.09.2017,
09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Martin Kessens

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Stell dir vor, es geht dir gut

Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität durch Aktivierung der inneren Heilkräfte.

Der Spruch stimmt: Die Gesunden und Kranken haben unterschiedliche Gedanken. Wir verkümmern und werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Wie wir denken und was wir tun, das prägt uns so nachhaltig, dass unsere ganze Lebensverwirklichung sich darin widerspiegelt. Gesundheit, ja Heil, hängt in hohem Maße von unserer geistigen Einstellung ab. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag Anleitungen für eine "Heil bringende" Lebenseinstellung; eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität. Sie werden ermutigt, Ihr Leben bewusst lebenswerter zu gestalten. Ausgehend von einem ganzheitlich orientierten Menschenbild handelt es sich um ein Seminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte. Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl mit Ausrichtung zur Kneippschen. Er ist Verhaltenstherapeut und Autor des im Aschendorff Verlag Münster erschie-

nenen Buches: Froh zu sein, bedarf des wenig.

Für Merkblätter sind 5,00 Euro beim Dozenten zu entrichten.

Mitzubringen: Schreibzeug, Iso-Matte, Nackenrolle

Kurs 4025

Termin: Samstag, 16.09.2017

Dauer: 09:30 - 17:15 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Otto Pötter

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Ich bin dann einfach mal weg - Besinnungstage für Frauen auf Wangerooge

Haben Sie Sehnsucht nach Meer? Wir laden Sie ein, dort zu stranden, wo die Seele atmet, um neue Kraftquellen zu entdecken, mit Einzelnen oder in der Gruppe ins Gespräch zu kommen. Zeit zum Aufbruch - Zeit, sich auf Neues einzulassen. Durch meditative Impulse, Eutonnie - Wohlspannung, Fantasiereise, Musik und Gebet.

Für alle, die neugierig geworden sind, Wolken, Wind, Sonne, Sand und Wasser mit allen Sinnen zu genießen, um die Insel zu erkunden. Das Hans Meeresstern liegt nur wenige Meter vom Strand entfernt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Kurs 4026

Dauer: Freitag, 19.05.2017 -
Montag, 22.05.2017

Gebühr: 450,00 € einschl. Unterkunft (EZ), Verpflegung, Hin- und Rückfahrt bis zum Schiffsanleger Harlesiel, Überfahrt, plus Gepäckdienst und Kurtaxe

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Besinnungstage auf Wangerooge

Ein Angebot ganz besonderer Art - es richtet sich an Frauen jeden Alters.

Gönnen Sie sich eine Pause zum Abschalten und Auftanken. Lassen Sie von den Alltagspflichten ein paar Tage los und stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt. Frauen, die etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten, haben in diesem Seminar auf der Insel die Möglichkeit, verschiedene Techniken zur Wiederherstellung der inneren Balance kennen zu lernen und auszuprobieren.

Neben Gesprächen, Austausch und Entspannungsübungen bleibt genügend Zeit, vielfältige Angebote und Möglichkeiten der Insel wahrzunehmen.

Das Haus Meerestern liegt nur wenige Meter vom Strand entfernt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Kurs 4027

Dauer: Montag, 11.09.2017 -
Freitag, 15.09.2017

Gebühr: 445,00 € einschl. Unterkunft
und Verpflegung

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge

Gedächtnistraining

Kopfarbeit - Aber bitte mit Spaß und zauberhaften Ideen

Dieses Seminar bietet eine Vielfalt an fröhlichen und spannenden Übungen sowie Bewegungsaktivitäten in der Natur. Abwechslungsreiche Übungen, kleine Zauberkunststücke und Übungen für einen "Denkspaziergang" werden vorgestellt und ausprobiert. Bewegung, frische Luft, Anspannung und Entspannung das sind Elemente, die unser Den-

korgan liebt. Um diese Fähigkeiten unseres Körpers und Geistes nutzen zu können, müssen wir sie vielseitig stärken. Die gezeigten Elemente sind leicht umzusetzen für die Kursarbeit und unterstützen durch ihre Vielseitigkeit das ganzheitliche Gedächtnistraining. Über Freude, Lachen und Spaß kommt die Kreativität so richtig in Schwung und das verankert neues Wissen mit Leichtigkeit. Dieser Kurs ist auch als Zertifikatsverlängerung (Bvgt) anerkannt.

Kurs 4028

Dauer: Freitag, 08.09.2017, 17:00 Uhr -
Samstag, 09.09.2017, 16:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Sabine Tietze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Hilfe, ich brauche neue Ideen für meine Gruppe!

Wer mit Gruppen arbeitet, braucht immer wieder neue und abwechslungsreiche Übungen. Dieses Seminar bietet eine Fülle von Anregungen für die praktische Gestaltung von Gruppenstunden. Die vorgestellten Themen bzw. Übungen sind flexibel in ihrer Anwendung, so dass sie an die Besonderheiten und Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden können.

Themen:

- Ein kluger Kopf beugt vor - das Netzwerk der Neuronen
- Tipps für den Grips
- Vorschläge für das Erstellen von Spielmaterial

In diesem Seminar erhalten Sie nicht nur neue Anregungen, gleichzeitig optimieren Sie Ihr Netzwerk Gehirn - und das mit Spaß.

Kurs 4029

Termin: Samstag, 06.05.2017
Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Sabine Tietze
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Life Kinetik - einfach genial

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen, koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert - nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

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

Life Kinetik ist eine Trainingsform mit nachhaltiger Wirkung.

Kurs 4030

Termin: Mittwoch, 01.03.2017 -
Einführung
Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 4031

Beginn: Mittwoch, 08.03.2017
Dauer: 6 x, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 4032

Termin: Freitag, 18.08.2017 - Einführung
Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 4033

Beginn: Mittwoch, 23.08.2017
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Martin Kessens
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Gesprächskreise

Wege zum Leben finden - Glaubensgesprächskreis

In diesem Glaubensgesprächskreis werden persönliche und auch aktuelle Themen diskutiert, die von den Teilnehmenden festgelegt werden. Interessierte erfahren, wie sie sich verhalten können, wenn sie ihren Glauben in dieser Welt leben wollen. Impulse und Anregungen auf der existentiellen Ebene sollen dies unterstützen. Der Kreis will auf der Linie des Evangeliums zur individuellen Sinngebung beitragen. Unterschiedliche Weltanschauungen spiegeln unterschiedliche Erwartungen wider; jeder kann seinen eigenen Weg des Glaubens gehen, in Übereinstimmung mit sich und in Gemeinschaft mit der Natur. Die Treffen finden jeden ersten Montag im Monat statt.

Kurs 4034

Gebühr: 4,00 € pro Termin
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Arbeitskreise zu aktuellen Lebensfragen

Die Treffen finden 1 x monatlich statt.
Das genaue Programm kann bei Helga Kröning angefragt werden.

Kurs 4035

Termin: 1. Mittwoch um Monat,
19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 3,50 € pro Termin
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Kurs 4036

Termin: 3. Montag im Monat,
16:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 3,50 € pro Termin
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Bibelkreis

In diesem Bibelkreis können Sie Gemeinschaft mit anderen haben; sich mit Gottes Wort beschäftigen; sich dabei gegenseitig stärken; Lebenswege und Erfahrungen kennenlernen, die erfüllend sind und einfach gut tun.

Der Alltag fällt in ein anderes Licht, Wichtigkeiten verschieben sich.

Der Kreis trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat.

Kurs 4037

Gebühr: 3,50 € pro Termin
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Helga Kröning, Tel.: 04471 7423

Grund- und Aufbaukurse

Schnupperkurs EDV

Dieser Schnupperkurs bietet Menschen ohne jegliche Vorkenntnisse einen einfachen Einblick in die Computerwelt. Durch einfaches Ausprobieren lernen Sie, was ein Computer so alles kann; komplizierte Fachbegriffe und das Analysieren von technischen Vorgängen sind tabu. Dieser Kurs ist für alle, die bisher wenig oder gar keinen Umgang mit Computern haben, die aber mitreden wollen, wenn über die Handhabung des Computers gesprochen wird.

In diesem Kurs lernen Sie, die Möglichkeiten der Computernutzung wie Textbearbeitung, E-Mail und Internet durch viele Übungen am PC kennen.

Am Ende des Kurses wird Ihnen klar sein, ob der Computer ein geeignetes Arbeitsmittel für Sie ist und wenn ja, welche weitergehenden Kenntnisse Sie sich aneignen müssen, um den vollen Leistungsumfang auszunutzen.

Kurs 5003

Beginn: Montag, 06.02.2017

Dauer: 6 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,

Tel.: 04475 928380

Excel für Anfänger

Die Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten eines aktuellen Tabellenkalkulationsprogramms und lernen die Funktionsweise von Excel kennen:

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Kurs 5004

Beginn: Montag, 13.03.2017

Dauer: 5 x, 17:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 100,00 €

Leitung: Roland Neulitz

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Excel am Samstag für Berufstätige - Grundkurs

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Kurs 5005

Beginn: Samstag, 04.11.2017

Dauer: 3 x, 09:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Roland Neulitz

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Powerpoint

Powerpoint dient zu Präsentationszwecken und wird in Schulen, Studium und Beruf für Vorträge und Referate verwendet.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Kurs 5006

Beginn: Montag, 27.03.2017

Dauer: 6 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,

Tel.: 04475 928380

Office Manager

Office Manager/in mit Office 2010 - KEB-Zertifikatskurs

Der Abschluss Office-Manager ist geeignet für Beschäftigte aus Handel, Industrie und Verwaltung. Das Lehrgangssystem richtet sich aber auch an zurzeit Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben oder auch für administrative Aufgaben im Verein.

Bausteine:

- Grundlagen der EDV
- Textverarbeitung Word
- Tabellenkalkulation Excel
- Präsentationssoftware mit Powerpoint
- Internet und Outlook

Nach erfolgreicher Absolvierung aller fünf Bausteine erhalten Sie das KEB-Zertifikat „Office Manager“.

Kurs 5001

Beginn: Dienstag, 17.01.2017

Dauer: 33 x, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 430,00 €

Ratenzahlung möglich,
30,00 € Ermäßigung bei Begleichung der Komplettgebühr

Leitung: Monika Pross

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Office - Manager PLUS - KEB-Zertifikatskurs

Kurs 5002

Beginn: Dienstag, 07.11.2017, nähere Einzelheiten auf Anfrage

Leitung: Monika Pross

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Spezialkurse

Grundkurs CMS-Joomla

Ihre professionelle Internetpräsenz - selbst bauen, selbst (täglich) aktuell halten, Kosten und Zeit sparen!

Inhalte:

- Was sind Content Management Systeme (CMS), welche Vor- und Nachteile bieten sie?
- Einstieg in das CMS Joomla und die Voraussetzungen um Joomla zu nutzen
- Installation in der lokalen Umgebung und Konfigurierung
- Aufbau einfacher Menü-Strukturen
- Einführung in den Menü-Manager
- Inhalte erstellen und organisieren
- Kategorien, Beiträge und Bilder
- Installation und Konfiguration von einfachen System-Erweiterungen
- Anwendung des Gelernten am PC
- Aufbau einer einfachen Internet Präsenz
- Praxis-Anteil: 75 %

Zielgruppe: Kleine und mittlere Unternehmen, Existenzgründer, Freiberufler, Vereine und Ehrenamte

Voraussetzung: Sicherer Umgang im Bereich Internet, E-Mail und Arbeiten am PC

Mitzubringen: USB-Stick

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Kurs 5007

Beginn: Dienstag, 28.02.2017

Dauer: 6 x, 18:15 - 21:30 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Leitung: Arthur Tromp

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5008

Beginn: Dienstag, 12.09.2017
Dauer: 6 x, 18:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 125,00 €
Leitung: Arthur Tromp
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Aufbaukurs CMS-Joomla

Inhalt:

- Installation in der lokalen Umgebung und Konfigurierung
- Arbeiten mit FTP Programme (Daten Transfer).
- Transferierung der lokalen Installation auf dem Webspaces des Hosters
- Installation auf dem Webspaces des Hosters.
- Backend Feintuning
- Spezialisierte Erweiterungen
- Upgrades
- Backups und Sicherheit
- Best Practices

Voraussetzung: Sicherer Umgang im Bereich Internet, E-Mail und Arbeiten am PC sind erforderlich. Joomla Grundkurs bzw. Joomla Basiskenntnisse
Mitzubringen: USB-Stick

Kurs 5009

Beginn: Donnerstag, 23.03.2017
Dauer: 3 x, 18:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Leitung: Arthur Tromp
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5010

Beginn: Dienstag, 17.10.2017
Dauer: 3 x, 18:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Leitung: Arthur Tromp
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Mein neues Tablet

Erklärt werden die grundsätzlichen Funktionen und auch das Installieren von Apps (Zusatzprogrammen). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, damit eine individuelle Betreuung während des Kurses möglich ist.

Mitzubringen: Eigenes Pad oder Tab

Kurs 5011

Beginn: Dienstag, 31.01.2017
Dauer: 2 x, 16:00 - 18:15 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Roland Neulitz
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5012

Beginn: Dienstag, 09.05.2017
Dauer: 2 x, 16:00 - 18:15 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Roland Neulitz
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Mein Smartphone - das unbekannte Wesen?

Es geht in dieser Schulung zunächst um Grundlagen (Basics): Telefonieren, Kontakte anlegen, SMS schreiben und weitere Möglichkeiten der Handhabung. In einem zweiten Teil geht es um zusätzliche Funktionen wie z. B. Apps (Applikationen) herunterladen aus dem Playstore, Sicherheit, Internet, Fotografieren und Fotos bearbeiten, Handyfilm erstellen und verschicken, WhatsApp. Bitte ein Smartphone mit Android-Betriebssystem mitbringen.

Kurs 5013

Beginn: Dienstag, 21.03.2017
Dauer: 2 x, 16:00 - 18:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Roland Neulitz
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5014

Beginn: Dienstag, 20.06.2017
Dauer: 2 x, 16:00 - 18:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Roland Neulitz
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5015

Beginn: Dienstag, 04.07.2017
Dauer: 2 x, 16:00 - 18:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Roland Neulitz
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera

Sie möchten mehr können, als nur auf's Knöpfchen drücken per Vollautomatik? Sie möchten Ihre Kamera besser kennen lernen und für unterschiedliche Fotosituationen richtig einstellen können? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Mit viel Spaß in kleiner Gruppe erlernen Sie den Umgang mit dem Autofokus und das Spiel mit der Schärfentiefe. Sie können sich intensiv mit dem „Foto-Ein-mal-eins“ von Blende, Verschlusszeit und ISO auseinander setzen. Anhand praktischer Beispiele werden Motivsprache und Bildgestaltung geübt. Unter fachkundiger Anleitung meistern Sie typische fotografische Herausforderungen. Tipps und Anregungen für Kamera Kauf, Objektivauswahl und Zubehör runden den praxisnahen Kurs ab. Der Kurs richtet sich an Spiegelreflex-Einsteiger, die sich in fotografischer Hinsicht kreativ weiterentwickeln möchten.

Voraussetzung: Keine
Mitzubringen: Spiegelreflexkamera bzw. Systemkamera oder Bridge-Kamera

Kurs 5016

Beginn: Mittwoch, 01.02.2017
Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5017

Beginn: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5018

Beginn: Montag, 16.10.2017
Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5019

Termin: Samstag, 18.03.2017
Dauer: 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5020

Termin: Samstag, 30.09.2017
Dauer: 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop - Grundkurs

Sie möchten Ihre Fotos optimieren (bzgl. Belichtung, Farbe, Kontrast) und „Stören-des“ entfernen können? In dieser grundlegenden Einführung am Computer lernen Sie „Bild für Bild“ die Arbeit mit dem Programm Adobe Photoshop Elements kennen. Sie erfahren, wie die Benutzeroberfläche aufgebaut ist und arbeiten mit den wichtigsten Werkzeugen. Sie können Ihre „Lieblingsfotos“ für einen Ausdruck, ein Fotobuch oder den E-Mail-

Versand optimieren und kreativ mit Text- oder Designelementen gestalten. Mit Hilfe der detaillierten Aufgabenbeschreibungen können Sie die einzelnen Arbeitsschritte auch zu Hause noch leicht nachvollziehen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

Kurs 5021

Beginn: Montag, 06.02.2017

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5022

Beginn: Dienstag, 21.11.2017

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5023

Termin: Samstag, 11.03.2017

Dauer: 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5024

Termin: Samstag, 18.11.2017

Dauer: 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Digitale Bildbearbeitung - Aufbaukurs

In diesem Kurs geht es deutlich über die ersten Schritte der Bildbearbeitung hinaus! Sie lernen die Regeln für den Bildaufbau sowie die Wirkung von Bildformaten kennen. Unter fachkundiger Anleitung optimieren Sie Beleuchtung, Farbe, Kontrast und Schärfe Ihrer Bilder. Sie erfahren, welche Bedeutung Begriffe wie „Bildgröße“, „Bildauflösung“, „Dateigröße“

und „Dateiformat“ bei der Arbeit mit Bilddateien haben. Sie erfahren, wie Sie Bilder richtig freistellen (Motiv vom Hintergrund lösen) bzw. retuschieren (Unerwünschtes entfernen, Schönheitsfehler korrigieren). Sie arbeiten mit den Auswahl-Werkzeugen und der Photoshop Ebenentechnik und können so kreative Gestaltungen aufbauen bzw. Fotomontagen erstellen. Sie werden immer wieder staunen, was Sie dank Photoshop alles mit Ihren Fotos machen können. Und wer weiß, nebenbei entdecken Sie vielleicht Ihre „kreative Ader“!

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs „Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop“.

Kurs 5025

Beginn: Montag, 20.02.2017

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5026

Beginn: Mittwoch, 29.11.2017

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5027

Termin: Samstag, 29.04.2017

Dauer: 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Reisefotografie - Tipps & Tricks für bessere Fotos im Urlaub

Reisefotografie ist mehr als Schnappschüsse oder Partybilder aus dem Urlaub mit nach Hause bringen. Es geht darum, Stimmungen und besondere Motive optimal einzufangen, nicht planlos hunderte von Bildern zu schießen. Gundolf Renze, passionierter Fotograf und Fotodozent, macht Sie sattelfest für Ihren nächsten Urlaub oder Studienreise. „Können zählt mehr als Technik! Selbst mit einer kleinen Kompaktkamera oder dem Smartphone kann man hervorragende Bilder machen.“

Kursinhalte:

- Überlegungen vor der Reise - Ihre Checkliste
- Wichtige Kameraeinstellungen beherrschen
- Besonderes sehen, Motivansprache und Fotolicht
- Die Perspektive - Experimentieren erlaubt
- Vorder- und Hintergrund in Szene setzen
- Der optimale Bildaufbau für spannendere Fotos
- Ausdrucksstarke Landschaftsbilder und Portraitfotos
- Ferne Landschaften, Gebäude, Stimmungen richtig in Szene setzen
- Tipps & Tricks für das Erstellen von Fotobüchern

Dieser Kurs über zwei Abende richtet sich an Einsteiger, Hobbyfotografen und alle, die mit ihren bisherigen Fotos unzufrieden sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie über eine kleine Kompaktkamera oder eine Spiegelreflexausrüstung verfügen. Ziel ist es, den Blick für ein Motiv zu schärfen, um ausdrucksstarke Reisefotos machen und Erlebnisse in faszinierenden Bildern festhalten zu können.

Voraussetzung: Keine

Kurs 5028

Beginn: Mittwoch, 08.03.2017

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 5029

Beginn: Dienstag, 19.09.2017

Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Englisch

Englisch lernen Schritt für Schritt

Ein Kurs für Anfänger/innen - von der Begrüßung bis zur kleinen Konversation.

Kurs 6001

Beginn: Dienstag, 17.01.2017
Dauer: 12 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6002

Beginn: Dienstag, 29.08.2017
Dauer: 12 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Englisch für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen A 1

Bleiben Sie am Ball und werden immer sicherer in der englischen Sprache.
Buch: Network NOW A1

Kurs 6003

Beginn: Dienstag, 10.01.2017
Dauer: 10 x, 16:15 - 17:45 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6004

Beginn: Dienstag, 28.03.2017
Dauer: 10 x, 16:15 - 17:45 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6005

Beginn: Dienstag, 29.08.2017
Dauer: 12 x, 16:15 - 17:45 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen A 1

Lehrbuch: Network Now A 1 Starter

Kurs 6006

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6007

Beginn: Donnerstag, 23.03.2017
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6008

Beginn: Donnerstag, 24.08.2017
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6009

Beginn: Donnerstag, 16.11.2017
Dauer: 5 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Englisch für leicht Fortgeschrittene (A 2)

Buch: Network NOW A 2.1

Kurs 6010

Beginn: Dienstag, 10.01.2017
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6011

Beginn: Dienstag, 28.03.2017
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6012

Beginn: Dienstag, 29.08.2017
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Heike Gierenstein
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Englisch Refresher

Gespräche, Diskussionen und Lektüre.
Lehrbuch: Great B 1, Klett-Verlag

Kurs 6013

Beginn: Donnerstag, 19.01.2017
Dauer: 12 x, 08:30 - 10:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Maria Beckermann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6014

Beginn: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 7 x, 08:30 - 10:00 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Leitung: Maria Beckermann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6015

Beginn: Donnerstag, 31.08.2017
Dauer: 12 x, 08:30 - 10:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Maria Beckermann
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene

Eine leichte Lektüre wird gelesen und durch landeskundliche Themen ergänzt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlichem Austausch.
Voraussetzungen: Mittlere Sprachkenntnisse

Kurs 6016

Beginn: Montag, 16.01.2017
Dauer: 12 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Günter Raczek
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6017

Beginn: Montag, 04.09.2017
Dauer: 12 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Günter Raczek
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Spanisch

Spanisch für Anfänger/innen

Einführung in die spanische Sprache - von der Begrüßung bis zur kleinen Konversation.

Kurs 6018

Beginn: Donnerstag, 02.03.2017
Dauer: 12 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Carmen Urbano Pajares
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pädagogik

Bildung und Beruf

Pflege u. Begleitung

Lebensgestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Kurs 6019

Beginn: Donnerstag, 01.06.2017

Dauer: 12 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Carmen Urbano Pajares

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Niederländisch

Niederländisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Gespräche, Diskussionen und Lektüre.

Lehrbuch: Taal Vitaal op School 2 + CD

Kurs 6020

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017

Dauer: 12 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Derk van Groningen

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 6021

Beginn: Mittwoch, 06.09.2017

Dauer: 14 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Derk van Groningen

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Entspannung/ Stressbewältigung

Der sanfte Weg zur Stressbewältigung

Eutonische Übungen in Verbindung mit christlicher Meditation.

- Wünschen Sie sich manchmal, den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen?
- Möchten Sie sich freier in Ihrem Körper fühlen?
- Sehnen Sie sich nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit?

Sie können etwas dafür tun. Durch intensive Körperwahrnehmung auf der Grundlage der Etonie (Wohlspannung), Atemübungen, Meditation, Fantasiereisen und Musik erreichen wir ein freies Strömen unserer leiblichen und seelischen Kräfte. Durch diese Übungen können wir in der heutigen Zeit dem gestressten und angepassten Alltag entgegenwirken. Ziel ist, mehr Ruhe, Gelassenheit und Harmonie im Körper wahrzunehmen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und ein kleines Kissen

Kurs 7001

Beginn: Montag, 30.01.2017

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7002

Beginn: Montag, 24.04.2017

Dauer: 7 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7003

Beginn: Montag, 18.09.2017

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 57,00 €

Leitung: Martha Gelhaus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Entspannen, Abschalten, sich vom Stress des Alltags lösen

Gelassenheit und innere Ruhe finden. Sind Sie offen für etwas Neues? Möchten Sie Stressgefühlen vorbeugen oder etwas entgegen setzen? Ich lade Sie ein, mit Hilfe der Achtsamkeit neue Wege zu gehen. Wir schauen, wo wir gerade stehen und wie es uns geht - treten hinaus aus dem Alltag. Wir entspannen uns - richten alle unsere Sinne auf das Hier und Jetzt. Wir tanken Kraft und Energie - gönnen uns Ruhe und üben uns in Achtsamkeit.

Wie ein roter Faden wird sich die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen durch den Kurs ziehen. Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige.

Elemente aus dem Autogenen Training, eine Fußmassage mit einem anregenden Öl, Fantasiereisen und ein Abend mit Bachblüten runden das Programm ab.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Kurs 7004

Beginn: Donnerstag, 19.01.2017

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Elisabeth Gerwing

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7005

Beginn: Donnerstag, 05.10.2017
Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Elisabeth Gerwing
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7006

Beginn: Donnerstag, 05.10.2017
Dauer: 10 x, 20:15 - 21:45 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Elisabeth Gerwing
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Tai Ji Quan

24 Folgen - Peking-Form
Langsame, aufeinander abgestimmte, fließende Bewegungen wie Drehen, Beugen und Strecken von Armen und Beinen, Gewichtsverlagerungen sowie gezielte Spannung und Entspannung fördern das Körperbewusstsein. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Muskulatur erreicht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Kurs 7007

Beginn: Montag, 27.02.2017
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7008

Beginn: Montag, 04.09.2017
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 100,00 €
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Qi Gong

Die 18 harmonischen Bewegungen.

Inhalte:

- Einführung in das Yin und Yan Prinzip
- Erlernen von Körper-, Atem- und Visualisierungsübungen
- Erlernen von heilgymnastischen Be-

wegungsabläufen und richtiger Atmung

- Autogene Ruheübungen im Liegen, Sitzen und Stehen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen
Krankenkassenübernahme!

Kurs 7009

Beginn: Mittwoch, 01.03.2017
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7010

Beginn: Mittwoch, 06.09.2017
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 65,00 €
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Hatha-Yoga

Hatha Yoga beinhaltet das Erlernen verschiedener Körperübungen, Atemübungen, positives Denken und anschließende Entspannungsphasen.

Mitzubringen: Übungsmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Kurs 7011

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 78,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Pfarrheim Molbergen
Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Kurs 7012

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017
Dauer: 12 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 78,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Pfarrheim Molbergen
Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Kurs 7013

Beginn: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Pfarrheim Molbergen
Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Kurs 7014

Beginn: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 8 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Pfarrheim Molbergen
Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Kurs 7015

Beginn: Donnerstag, 31.08.2017
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 78,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Pfarrheim Molbergen
Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Kurs 7016

Beginn: Donnerstag, 31.08.2017
Dauer: 12 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 78,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Pfarrheim Molbergen
Anm.: Nicole Waterkamp,
Tel.: 04475 928380

Yoga nach der Arbeit

3 Elemente

- Meditation/Atemübungen
- Energiestellungen/ASANAS
- Endentspannung

Kurs 7017

Beginn: Dienstag, 17.01.2017
Dauer: 12 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7018

Beginn: Dienstag, 25.04.2017
Dauer: 9 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7019

Beginn: Dienstag, 08.08.2017
Dauer: 8 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7020

Beginn: Dienstag, 17.10.2017
Dauer: 8 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7021

Beginn: Dienstag, 17.01.2017
Dauer: 12 x, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 0172 4560194

Kurs 7022

Beginn: Dienstag, 25.04.2017
Dauer: 9 x, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 0172 4560194

Kurs 7023

Beginn: Dienstag, 08.08.2017
Dauer: 8 x, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 0172 4560194

Pädagogik

Bildung und
Beruf

Pflege u.
Begleitung

Lebens-
gestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Kurs 7024

Beginn: Dienstag, 17.10.2017
Dauer: 8 x, 16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 0172 4560194

Hatha-Yoga für fortgeschrittene Anfänger/innen

Yoga ist ein Weg zu mehr Flexibilität und innerer Balance. Sie erfahren Einheit und Harmonie, mehr Energie im Alltag, Verbesserung der Konzentration, Stärkung des Immunsystems, Aktivierung der Intuition und mehr Kreativität. Der Kurs ist für geübte Anfänger/innen gedacht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke und dicke Socken

Kurs 7025

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017
Dauer: 12 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7026

Beginn: Mittwoch, 26.04.2017
Dauer: 9 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7027

Beginn: Mittwoch, 16.08.2017
Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7028

Beginn: Mittwoch, 18.10.2017
Dauer: 9 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Hatha-Yoga für Anfänger/innen und fortgeschrittene Anfänger/innen

Erfahren Sie die wohltuenden Wirkungen vom ganzheitlichen Hatha Yoga. Durch Yoga bringen Sie Geist, Körper und Seele in Einklang. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen entkrampfen und Sie behalten spürbar mehr Kraft, Flexibilität und innere Ruhe. Nicht geeignet für Herzpatienten und Schwangere!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke und dicke Socken

Kurs 7029

Beginn: Dienstag, 17.01.2017
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7030

Beginn: Dienstag, 25.04.2017
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Hatha-Yoga Mittelstufe

Yoga - Ein Lebensweg
Durch Atemübungen, Körperstellungen und Achtsamkeit kommen wir wieder ins ganzheitliche Gleichgewicht. Erlebe die positiven Wirkungen des Klangs auf deine Organe, Emotionen und dein Nervensystem.

Voraussetzung: geübte Yogis und Yoginis
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke und dicke Socken

Kurs 7031

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017
Dauer: 12 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7032

Beginn: Mittwoch, 26.04.2017
Dauer: 9 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7033

Beginn: Mittwoch, 16.08.2017
Dauer: 8 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7034

Beginn: Mittwoch, 18.10.2017
Dauer: 9 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Yoga für Menschen mit Bluthochdruck und Herzproblemen (KHK, Bypass sowie Stent)

Ein speziell für Ihre Blutdruck- und Herzprobleme abgestimmtes sanftes, ganzheitliches Yoga. In ruhiger Atmosphäre erlernen Sie Atem- und Körperübungen, Entspannungstechniken und Visualisierungen führen zu mehr Lebensfreude. Ebenfalls erhalten Sie Informationen zum Thema Ernährung.

Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke und dicke Socken

Kurs 7035

Beginn: Montag, 16.01.2017
Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pädagogik

Bildung und Beruf

Pflege u. Begleitung

Lebensgestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Kurs 7035-1

Beginn: Montag, 16.01.2017
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Pfarrheim Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7036

Beginn: Montag, 24.04.2017
Dauer: 7 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7036-1

Beginn: Montag, 24.04.2017
Dauer: 7 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Pfarrheim Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7037

Beginn: Montag, 14.08.2017
Dauer: 7 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7037-1

Beginn: Montag, 14.08.2017
Dauer: 7 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Pfarrheim Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7038

Beginn: Montag, 16.10.2017
Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7038-1

Beginn: Montag, 16.10.2017
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Pfarrheim Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Hatha-Yoga für Anfänger

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke und dicke Socken

Kurs 7039

Beginn: Dienstag, 08.08.2017
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7040

Beginn: Dienstag, 17.10.2017
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Anja Brockmann- Stumpe
Ort: Kindergarten St. Maria Goretti, Emstek
Anm.: Mechthild Burke,
Tel.: 04473 6189

Yoga-Socken stricken

Vorbei die Zeiten mit den kalten Füßen auf der Yogamatte.

Entspanntes Stricken ist wie Meditation. Blutdruck und Puls senken sich und Glücksgefühle nehmen zu. Nebenbei entstehen noch ein paar wärmende Yoga-SoDieser Workshop ist für geübte und auch ungeübte Strickerinnen.

Mitzubringen: 1 Nadelspiel, Sockengarn bzw. Wollreste, wärmendes Getränk und eventuell ein paar Kekse

Kurs 7041

Termin: Donnerstag, 02.02.2017

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Anja Brockmann- Stumpe

Ort: Pfarrheim Emstek

Anm.: Mechthild Burke,

Tel.: 04473 6189

Entspannungsübungen mit Yoga

Unser „Yogaabend“ möchte eine Brücke bauen zwischen dem Alltag und der Freizeit mit sanften Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen. Das Abwehrsystem wird stimuliert, die Nerven werden beruhigt und Stress wird abgebaut. Die Yoga-Übungen sind ausgezeichnet bei Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Yogamatte und Kissen

Kurs 7042

Beginn: Freitag, 13.01.2017

Dauer: 10 x, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Beckermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7043

Beginn: Freitag, 13.01.2017

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Maria Beckermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7044

Beginn: Freitag, 24.03.2017

Dauer: 10 x, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Maria Beckermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7045

Beginn: Freitag, 24.03.2017

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Maria Beckermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7046

Beginn: Freitag, 01.09.2017

Dauer: 12 x, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Maria Beckermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7047

Beginn: Freitag, 01.09.2017

Dauer: 12 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 72,00 €

Leitung: Maria Beckermann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Autogenes Training

Alles unter einen Hut bringen, das ist nicht immer leicht. Gönnen Sie sich ganz bewusst eine Auszeit im Tagesrhythmus. Durch das Autogene Training nach J. H. Schulz steht eine Methode zur Verfügung, mit Hilfe der eigenen Gedanken zur Gelassenheit zu gelangen. Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken

Kurs 7048

Beginn: Dienstag, 07.02.2017

Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Margreth Conrads

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7049

Beginn: Dienstag, 25.04.2017

Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Margreth Conrads

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pädagogik

Bildung und Beruf

Pflege u. Begleitung

Lebensgestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Kurs 7050

Beginn: Dienstag, 08.08.2017
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Progressive Muskel- entspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen hilft, durch aktive Muskelanspannung zur Entspannung zu kommen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken

Kurs 7051

Beginn: Dienstag, 07.02.2017
Dauer: 8 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7052

Beginn: Dienstag, 08.08.2017
Dauer: 8 x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Achtsamkeit und Klangmeditation

Sitzen Sie auch im Hamsterrad fest und kommen einfach nicht mehr raus?

Achtsamkeitspraxis kann Ihnen dabei helfen - man nimmt das Leben wieder in Balance war.

Klänge von tibetischen Klangschalen können dieses noch erleichtern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen und Decke

Kurs 7053

Termin: Samstag, 11.02.2017
Dauer: 17:00 - 19:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7054

Termin: Samstag, 17.06.2017
Dauer: 17:00 - 19:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7055

Termin: Samstag, 21.10.2017
Dauer: 17:00 - 19:15 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pilates

Trainiert die Tiefenmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und Aufrechterhaltung des Körpers.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk

Kurs 7058

Beginn: Dienstag, 10.01.2017
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Turnhalle Halen
Anm.: Mechhild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7059

Beginn: Dienstag, 25.04.2017
Dauer: 9 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Turnhalle Halen
Anm.: Mechhild Burke,
Tel.: 04473 6189

Kurs 7060

Beginn: Dienstag, 29.08.2017
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Kerstin Heidkamp
Ort: Turnhalle Halen
Anm.: Mechhild Burke,
Tel.: 04473 6189

Lachyoga - Schnupperkurs

Lebensfreude, Gesundheit und Zufriedenheit.

Lachyoga wird entspannend und präventiv, macht Spass und weckt die Lebensfreude.

Lachende, fröhliche Zellen funktionieren besser. Lassen Sie sich anstecken von der Kraft des Lachens! Es ist einfacher als Sie denken. Sie wollen Stress und Hektik des Alltags für eine Weile einfach vergessen, positive Emotionen in sich hervorholen und mit Freude in die nächsten Tage gehen, dann sind Sie hier genau richtig. Lachyoga dient auch als Prävention gegen Burn Out.

Ihnen ist nicht nach Lachen? Macht nichts, kommen Sie trotzdem!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke, Wasser

Kurs 7073

Termin: Samstag, 04.03.2017
Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Petra Langhorst
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 7074

Termin: Samstag, 18.03.2017
Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Petra Langhorst
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Gesundheit im Alltag

Nordic-Walking

In diesem Kurs wird ein Ganzkörpertraining an der frischen Luft angeboten, das die Körperhaltung verbessert und ein effektives Training für den gesamten Organismus bedeutet. Ideal ist das Nordic Walking zur Gewichtsoptimierung, als allgemeine Fitness und als Hilfe gegen Rückenschmerzen. Sie erlernen hier die Technik.

Mitzubringen Nordik-Walking-Stöcke

Kurs 7056

Beginn: Donnerstag, 02.03.2017
Dauer: 6 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Hartmut Rudolf
Ort: Parkplatz Krankenhaus Emstek
Anm.: Mechhild Burke,
Tel.: 04473 6189

Laufen für Anfänger/innen

Sie lernen die richtige Lauftechnik von Anfang an und steigern Ihre Ausdauer Schritt für Schritt. Sie lernen wie man effektiv aber entspannt trainiert, wie Verletzungen vermieden werden und welche Hilfsmittel das Laufen erleichtern. Alle Teilnehmer/innen sollen am Ende des Kurses in der Lage sein 40 Minuten ohne Pause zu laufen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder an Personen, die nach längerer Pause wieder mit dem Laufen beginnen möchten.

Voraussetzung: Körperliche Gesundheit, evtl. Arzt konsultieren, bei Ü 60 Pflicht!
Mitzubringen: Atmungsaktive Laufkleidung, Mückenspray

Kurs 7057

Beginn: Montag, 31.07.2017
Dauer: 24 x, 17:45 - 18:45 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Leitung: Patrick Böske
Ort: Trimm-Dich-Pfad

body workout

Gezieltes Training zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie Kräftigung und Stabilisation des gesamten Rückens. Bei fetziger Musik wird durch variationsreiche Übungen das Körperperfett zum Schmelzen gebracht.

Kurs 7061

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017
Dauer: 13 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 51,00 €
Leitung: Martina Ewen
Ort: Grundschule Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 04478 6082888

Kurs 7062

Beginn: Donnerstag, 27.04.2017
Dauer: 8 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Martina Ewen
Ort: Grundschule Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 04478 6082888

Kurs 7063

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017
Dauer: 9 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Martina Ewen
Ort: Grundschule Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 04478 6082888

Kurs 7064

Beginn: Donnerstag, 19.10.2017
Dauer: 10 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 39,00 €
Leitung: Martina Ewen
Ort: Grundschule Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 04478 6082888

Erste Hilfe Training

Grundlagen der Ersten Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen, damit im Notfall entsprechende Handgriffe und Maßnahmen sitzen.

Wir lernen den Ablauf von Maßnahmen im Notfall und uns als Ersthelfer schließlich selbst um den Betroffenen kümmern. Auch die Vorgehensweise bei "keine Atmung", Herzdruckmassage und Beatmung, sowie die Anwendung eines Defibrillators wird geübt.

Kurs 7072

Beginn: Dienstag, 14.02.2017
Dauer: 2 x, 19:30 - 22:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Leitung: N.N.
Ort: Pfarrheim Varrelbusch
Anm.: Elisabeth Bendleb,
Tel.: 04471 4918

Gesunde Ernährung

Kräuterwanderung im Frühling

Sie lernen natürliche Wildkräuter zu bestimmen und erfahren, wie diese Kräuter unserem Körper nutzen können. Bitte entsprechend wetterfeste Kleidung tragen.

Kurs 7065

Termin: Freitag, 24.03.2017

Dauer: 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Parkplatz Museumsdorf,
Mühlenteich

Kräuterspaziergang im Sommer

Kennen Sie das Kraut gegen Insektenstiche, das direkt draußen vor Ihrer Türe wächst?

Die Naturapotheke liefert uns viele Helfer, die wir bei diesem Spaziergang finden werden. Sie erfahren, wie diese Kräuter genutzt bzw. verarbeitet werden können.

Bitte entsprechend wetterfeste Kleidung tragen.

Kurs 7066

Termin: Montag, 12.06.2017

Dauer: 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Parkplatz Museumsdorf,
Mühlenteich

Frühjahrsputz für den Körper

Wir reinigen mit Kräutersmoothies und "wildem" Badesalz.

Gerade im Frühjahr liefert uns die Natur viele wilde Kräuter, die uns beim inneren Hausputz des Körpers sehr nützlich sind. Dazu ein schönes Kräuterfußbad und schon haben wir den Körper von vielen Schlacken befreit. Es wirkt sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus. Mitzubringen: Mörser, kl. Wanne für das Fußbad

Kurs 7067

Termin: Mittwoch, 29.03.2017

Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Heilsalben aus Wald und Wiesen einfach selbst gemacht

Unsere Haut ist das größte Organ - deshalb sollten wir es auch optimal versorgen.

Kurs 7068

Termin: Dienstag, 30.05.2017

Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pädagogik

Bildung und
Beruf

Pflege u.
Begleitung

Lebens-
gestaltung

EDV

Sprachen

Gesundheit

Kreativität

Senioren

Kräutertee/Kräutersalze

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Die Natur bietet uns eine große Vielzahl an Heilpflanzen, die wir z.B. als Tee oder Gewürze verwenden können.

Mitzubringen: Mörser, Teedose

Kurs 7069

Termin: Donnerstag, 24.08.2017

Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Husten + Heiserkeit = Nein Danke !

Damit im Winter nicht die Stimme versagt, der Husten sich erst gar nicht festsetzt, stellen wir einen Erkältungsbalsam her und verschiedene Kräutertees.

Mitzubringen: Mörser, Teedose

Kurs 7070

Termin: Donnerstag, 07.09.2017

Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Weihnachtsgebäck mal anders - Kräuterkexse

Kexse essen mit positivem Effekt für den Körper.

Thymiankekse - Kürbiskernkipferl - "Nervenkekse". Verschiedene Kräuter werden in der Weihnachtsbäckerei verarbeitet.

Mitzubringen: Keksdose

Kurs 7071

Termin: Donnerstag, 09.11.2017

Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kreatives Gestalten

Gitarre für Anfänger/innen

Inhalte:

- Einführung in das Lesen von Tabulatoren
- Erlernen der Grundakkorde
- Liedbegleitung
- Rhythmen

Mitzubringen: Gitarre, elektr. Stimmgerät

Kurs 8001

Beginn: Freitag, 13.01.2017

Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Stefan Abeln

Ort: Oberschule Emstek

Anm.: Mechthild Burke,

Tel.: 04473 6189

Kurs 8002

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017

Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Stefan Abeln

Ort: Kindergarten "Unter dem Regenbogen", Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,

Tel.: 04475 928380

Gitarre für Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Anfängerkurs oder Beherrschung der Grundakkorde

Mitzubringen: Gitarre, elektr. Stimmgerät

Kurs 8003

Beginn: Freitag, 13.01.2017

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Stefan Abeln

Ort: Oberschule Emstek

Anm.: Mechthild Burke,

Tel.: 04473 6189

Kurs 8004

Beginn: Donnerstag, 12.01.2017

Dauer: 10 x, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Stefan Abeln

Ort: Kindergarten "Unter dem Regenbogen", Molbergen

Anm.: Nicole Waterkamp,

Tel.: 04475 928380

Arbeiten mit Ton, Engobe und Glasuren

Sie erhalten Anregungen und Hilfen für Ihre individuell gestalteten Kunstwerke.

Kurs 8005

Beginn: Dienstag, 24.01.2017

Dauer: 6 x, 15:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 60,00 € zzgl. Material- und Brennkosten

Leitung: Elke Denis

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Cloppenburg

Kurs 8006

Beginn: Dienstag, 24.01.2017

Dauer: 6 x, 19:30 - 22:30 Uhr

Gebühr: 60,00 € zzgl. Material- und Brennkosten

Leitung: Elke Denis

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Cloppenburg

Kurs 8007

Beginn: Dienstag, 24.10.2017

Dauer: 6 x, 15:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 60,00 € zzgl. Material- und Brennkosten

Leitung: Elke Denis

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Cloppenburg

Kurs 8008

Beginn: Dienstag, 24.10.2017
Dauer: 6 x, 19:30 - 22:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Elke Denis
Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
Cloppenburg

Österliche Gießkeramik

Besichtigungstermin:
Donnerstag, 16.02.2017, 20:00 Uhr
Mitzubringen: Je ein Borstenpinsel Nr. 2
und Nr. 10 und einen feinen Pinsel Nr. 0.

Kurs 8009

Beginn: Donnerstag, 02.03.2017
Dauer: 4 x, 19:30 - 22:30 Uhr
Gebühr: 40,00 € zzgl. Material- und
Brennkosten
Leitung: Elke Denis
Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
Cloppenburg

Weihnachtliche Gießkeramik

Besichtigungstermin:
Donnerstag, 19.10.2017, 20:00 Uhr
Mitzubringen: Je ein Borstenpinsel Nr. 2
und Nr. 10 und einen feinen Pinsel Nr. 0.

Kurs 8010

Beginn: Donnerstag, 02.11.2017
Dauer: 4 x, 19:30 - 22:30 Uhr
Gebühr: 40,00 € zzgl. Material- und
Brennkosten
Leitung: Elke Denis
Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
Cloppenburg

Hübsches für Haus und Garten ohne Glasur

Verschönern Sie Ihr Zuhause mit selbst-
gefertigten Kunstwerken.

Kurs 8011

Beginn: Montag, 20.03.2017
Dauer: 3 x, 15:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 30,00 € zzgl. Material- und
Brennkosten
Leitung: Elke Denis
Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
Cloppenburg

Kurs 8012

Beginn: Montag, 20.03.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 22:30 Uhr
Gebühr: 30,00 € zzgl. Material- und
Brennkosten
Leitung: Elke Denis
Ort: Albert-Schweitzer-Schule,
Cloppenburg

Schmuck selbst geschmiedet

Kurs 8013

Dauer: Freitag, 27.01.2017,
15:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 28.01.2017,
10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 110,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Herbert Feldkamp
Ort: Goldschmiedeatelier Feldkamp
Anm.: Goldschmiedeatelier Feldkamp,
Tel.: 04471 5409

Goldschmieden von Glaubenszeichen zur Erstkommunion, Konfirmation oder Firmung

Kurs 8014

Dauer: Freitag, 24.03.2017,
15:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 25.03.2017,
10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 110,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Herbert Feldkamp
Ort: Goldschmiedeatelier Feldkamp
Anm.: Goldschmiedeatelier Feldkamp,
Tel.: 04471 5409

Um den Finger gewickelt! Ringe selbst geschmiedet

Kurs 8015

Dauer: Freitag, 21.04.2017,

15:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 22.04.2017,

10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 110,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Herbert Feldkamp

Ort: Goldschmiedeatelier Feldkamp

Anm.: Goldschmiedeatelier Feldkamp,

Tel.: 04471 5409

Gießen von Schmuckstücken

Es wird die Gießtechnik des Ossa-Sepia-Guss zur Anwendung kommen. Wer schon einmal der Faszination erlegen ist, die von rotglühendem flüssigen Metall ausgeht, wird dieses Erlebnis nie vergessen.

Kurs 8016

Dauer: Freitag, 12.05.2017,

15:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 13.05.2017,

10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 110,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Herbert Feldkamp

Ort: Goldschmiedeatelier Feldkamp

Anm.: Goldschmiedeatelier Feldkamp,

Tel.: 04471 5409

Schmuck selbst geschmiedet

Kurs 8017

Dauer: Freitag, 09.06.2017,

15:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 10.06.2017,

10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 110,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Herbert Feldkamp

Ort: Goldschmiedeatelier Feldkamp

Anm.: Goldschmiedeatelier Feldkamp,

Tel.: 04471 5409

Textiles Gestalten

Nähen macht Spaß

Genäht werden kleine Lieblingsstücke, die den Spaß am Umgang mit der Maschine erleichtern sollen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Zubehör, Stoff für einen Loop 2 x (40 x 160 cm)

Kurs 8018

Beginn: Mittwoch, 08.02.2017

Dauer: 6 x, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 54,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Sabrina Pundsack

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 8019

Beginn: Mittwoch, 13.09.2017

Dauer: 6 x, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 54,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Sabrina Pundsack

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Zuschneiden und Nähen

In diesem Kurs erlernen Sie das Zuschneiden und Nähen von Anfang an, vom Schnittmuster bis zum maßgeschneiderten Kleidungsstück.

Mitzubringen: Nähmaschine, Doppelstecker

Kurs 8020

Beginn: Dienstag, 07.02.2017

Dauer: 8 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 60,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Nelli Petri

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Zuschneiden und Nähen für Jugendliche

In diesem Kurs erlernen Sie das Zuschneiden und Nähen von Anfang an, vom Schnittmuster bis zum maßgeschneiderten Kleidungsstück.
Mitzubringen: Nähmaschine, Doppelstecker

Kurs 8021

Beginn: Donnerstag, 02.03.2017
Dauer: 6 x, 16:30 - 18:45 Uhr
Gebühr: 45,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Nähen für Anfänger

Mitzubringen: Nähmaschine, Doppelstecker

Kurs 8022

Beginn: Dienstag, 08.08.2017
Dauer: 8 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 60,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kinderkleidung selbst genäht

Mitzubringen: Nähmaschine, Doppelstecker

Kurs 8023

Beginn: Montag, 27.03.2017
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 45,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Häkeln Schritt für Schritt

Kurs 8024

Beginn: Mittwoch, 01.11.2017
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 45,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Nelli Petri
Ort: Pfarrheim Cappeln
Anm.: Miriam Brinkmann,
Tel.: 0172 4560194

Kurs 8025

Beginn: Donnerstag, 02.11.2017
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 45,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Arbeitskreis Handarbeiten - Kreativa

Die Treffen finden jeden 2. Mittwoch im Monat statt.

Kurs 8026

Beginn: Mittwoch, 11.01.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Gerda Friese
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Gerda Friese, Tel.: 04471 3928

Kurs 8027

Beginn: Mittwoch, 12.04.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Gerda Friese
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Gerda Friese, Tel.: 04471 3928

Kurs 8028

Beginn: Mittwoch, 13.09.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Gerda Friese
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Gerda Friese, Tel.: 04471 3928

Arbeitskreis Handarbeiten - Nadelarbeit

Die Treffen finden jeden 3. Mittwoch im Monat statt.

Kurs 8029

Beginn: Mittwoch, 18.01.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Gerda Friese
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Gerda Friese, Tel.: 04471 3928

Kurs 8030

Beginn: Mittwoch, 19.04.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Gerda Friese
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Gerda Friese, Tel.: 04471 3928

Kurs 8031

Beginn: Mittwoch, 20.09.2017
Dauer: 3 x, 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Gerda Friese
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Gerda Friese, Tel.: 04471 3928

Ernährung/Kochkurse

Hauptdarsteller Spargel

Leckere und einfache Gerichte rund um den Spargel!

Vom Hobbykoch für Hobbyköche - das ist das Motto an diesem Abend. Wir bereiten einige einfache, aber auch pfiffige Spargelvariationen in der neuen Bildungswerkküche zu. Dabei soll der Spargel Hauptdarsteller bleiben und das Fleisch oder der Fisch Nebendarsteller. Dazu gibt es die passenden Getränke.

Der Dozent ist begeisterter Hobbykoch, der im Jahr 2013 beim "Das perfekte Dinner (VOX)" und im Jahr 2015 in der "Küchenschlacht (ZDF)" mitgekocht und gewonnen hat.

Kurs 8032

Termin: Mittwoch, 03.05.2017
Dauer: 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 25,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Jens Rigterink
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Hauptdarsteller Pilze

Leckere und einfache Gerichte rund um den Spargel!

Vom Hobbykoch für Hobbyköche - das ist das Motto an diesem Abend. Pilze sollen an diesem Abend das Thema sein, natürlich mit dem entsprechenden Fleisch und mit einer selbstgemachten Pasta. Je nachdem, was der Wald oder Markt hergibt, wollen wir verschiedene Pilzsorten zubereiten. Dazu gibt es die passenden Getränke.

Der Dozent ist begeisterter Hobbykoch, der im Jahr 2013 beim "Das perfekte Dinner (VOX)" und im Jahr 2015 in der "Küchenschlacht (ZDF)" mitgekocht und gewonnen hat.

Kurs 8033

Termin: Donnerstag, 19.10.2017
Dauer: 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 25,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Jens Rigterink
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Frühlingsküche

In köstlichen Speisen verwenden wir Wildkräuter, die uns Kraft und Energie für das Frühjahr bringen.
Mitzubringen: Restebehälter, Marmeladengläser

Kurs 8034

Termin: Mittwoch, 05.04.2017
Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Kirsten Nipper
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Pasta! Basta!

An diesem Abend werden drei verschiedene Pastagerichte selbst hergestellt.

Kurs 8035

Termin: Donnerstag, 13.04.2017
Dauer: 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Roland Neulitz
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Blüten in der Küche

Kennen Sie Holunderblütenpfannkuchen und möchten Sie einmal selbst Rosensirup herstellen? Für jeden Geschmack ist etwas dabei.
Mitzubringen: Restebehälter, Marmeladengläser

Kurs 8036

Termin: Mittwoch, 14.06.2017
Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Kirsten Nipper
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Beeren und Früchte

Alle Obst- und Gemüsefarben für die Speisenvielfalt nutzen. Blaubeersenf und buntes Früchte-Glück sind Delikatessen für den Gaumen.
Mitzubringen: Restebehälter, Marmeladengläser

Kurs 8037

Termin: Mittwoch, 16.08.2017
Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Kirsten Nipper
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Herbstgeflüster für die Küche

Die Farben rot und orange geben uns im Herbst Wärme. Kürbismarmelade, Kürbisbrot, Möhrencreme ...
Mitzubringen: Restebehälter, Marmeladengläser

Kurs 8038

Termin: Mittwoch, 25.10.2017
Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Kirsten Nipper
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Senioren

Glaubensgesprächskreis

In diesem Gesprächskreis wird über verschiedene Themen zu Glauben und Religion diskutiert. Dabei stehen Gesprächsthemen, die von den Teilnehmern/innen aus aktuellen oder aus persönlichen Gründen aufgeworfen werden, im Vordergrund.

Die Treffen finden jeden 1. Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr statt.

Kurs 9001

Leitung: Dr. Christian Lügen

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Kommunalpolitischer Gesprächskreis - Politik und Wirtschaft rund um Cloppenburg

In diesem Gesprächskreis sollen grundlegende Entwicklungen in Wirtschaft und Politik in und um Cloppenburg besprochen werden. Ziel ist, das kommunalpolitische Geschehen gemeinsam zu verfolgen, um evtl. auch Anregungen und Meinungen aus dem Kreis der Teilnehmer/innen in die Kommunalparlamente einbringen zu können. Ergänzend sollen im Rahmen des Gesprächskreises Betriebe und Einrichtungen in der Stadt und im Landkreis besichtigt werden.

Die Treffen finden jeden 2. Mittwoch im Monat von 09:30 - 11:30 Uhr statt.

Kurs 9002

Leitung: Dieter Thomée

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Frühstückstreff

Die Teilnehmenden haben beim Frühstückstreff im Haus der Senioren Gelegenheit, sich über interessante, gesellschaftliche, religiöse und politische Themen zu informieren und darüber zu diskutieren.

Die Treffen finden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 09:15-11:45 Uhr statt.

Kurs 9003

Gebühr: 3,00 € pro Termin für Frühstück zzgl. 1,00 € für Vortrag

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Sonntagstreff

Die Treffen finden jeden letzten Sonntag im Monat von 15:00-18:00 Uhr statt.

Kurs 9004

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Senioren in der lebendigen Gemeinde

Diskussionen - Vorträge - Gespräche

Kurs 9005

Leitung: Jürgen Quatmann

Ort: Pfarrheim Elsten

Faszination Buch

Der Literaturkreis befasst sich mit deutscher Literatur über den Ersten Weltkrieg, der vor hundert Jahren begann und das geistig-politische Denken in Europa nachhaltig traumatisiert hat.

Die Treffen finden jeden 4. Mittwoch im Monat von 15:30 -17:00 Uhr statt.

Kurs 9006

Leitung: Dr. Hubert Gelhaus

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Soziale Einrichtungen kennen und nutzen lernen

Es gibt eine Fülle von sozialen Einrichtungen, Beratungsstellen und Hilfsorganisationen. In diesem Angebot lernen Sie die Aufgaben und Hilfsangebote dieser Einrichtungen kennen.

Kurs 9007

Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Freundeskreis der Deutschen aus Russland

Neben dem Austausch von Neuigkeiten wird viel gesungen.

Kurs 9008

Dauer: Jeden Montag, 16:00 Uhr
Leitung: Lidia Dering-Pustlank
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Seniorenredaktion - Senioren machen Zeitung

Unsere Seniorenredaktion gestaltet die Seniorensseite in der Münsterländischen Tageszeitung und diskutiert im Vorfeld die gesellschaftspolitischen Themen. Die Treffen finden jeden 3. Mittwoch im Monat von 10:00-11:30 Uhr statt.

Kurs 9009

Leitung: Hans-Karl Jäger, Peter Maisel,
Mechthild Ottenjann,
Elsbeth Südbeck,
Derk van Groningen,
Karin Rolwers
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

EDV-Sprechstunde

Bei individuellen Problemen mit dem PC oder mit den Programmen können Sie die EDV-Sprechstunde nutzen. Die Sprechstunde findet jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr statt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs 9010

Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Senioren-Computer-Club

In diesem Club treffen sich Computerinteressierte ab 50, die Spaß daran haben, Neues auszuprobieren und Erfahrungen auszutauschen. Die genauen Termine werden bekannt gegeben.

Kurs 9011

Beginn: Freitag, 06.01.2017
Dauer: 12 x, 14:30 - 16:00 Uhr
Leitung: Daniel Mählmann,
Dozententeam
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Kurs 9012

Beginn: Freitag, 08.09.2017
Dauer: 8 x, 14:30 - 16:00 Uhr
Leitung: Daniel Mählmann,
Dozententeam
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Fahrsicherheitstraining

Senioren sind heute deutlich mobiler als noch vor einigen Jahren. Das gilt auch fürs Autofahren. Wer im Alter fit im Straßenverkehr bleiben möchte, sollte am Fahrsicherheitstraining speziell für Senioren teilnehmen. Auf dem Übungsplatz der Kreisverkehrswacht haben Sie die Möglichkeit, Ihr Fahrverhalten zu überprüfen und neue Sicherheit zu bekommen.

Kurs 9013

Termin: Auf Anfrage
Leitung: Walter Lohmann
Ort: Übungsplatz der
Kreisverkehrswacht
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Verwönnachmittag in entspannter Atmosphäre

- Leichte Bewegungen
- Kleine Massagen
- Atemübungen

Kurs 9014

Termin: Auf Anfrage
Gebühr: 3,00 € einschl.
Kaffee/Tee/Gebäck
Leitung: Marianne Trischkat
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Englisch für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch zu lernen und zu sprechen ohne Leistungsdruck, mit Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren Gesprächsrunde. Im Mittelpunkt steht die sprachliche Erarbeitung von Alltagssituationen.

Die Treffen finden montags 14-täglich von 11:00-12:00 Uhr statt.

Kurs 9015

Leitung: Ishild Hildebrandt
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch zu lernen und zu sprechen ohne Leistungsdruck, mit Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren Gesprächsrunde. Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie können individuell gefördert und schnell integriert werden. Die Treffen finden jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 10:00-11:30 Uhr statt.

Kurs 9016

Leitung: Elsbeth Südbeck
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Englisch für Fortgeschrittene

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch zu lernen und zu sprechen ohne Leistungsdruck, mit Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren Gesprächsrunde. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Besprechung von Texten. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10:00-11:30 Uhr statt.

Kurs 9017

Leitung: Elsbeth Südbeck
Ort: Haus der Senioren
Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Französisch für Anfänger/innen

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch zu lernen und zu sprechen ohne Leistungsdruck, mit Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren Gesprächsrunde.

Die Treffen finden montags von 10:00-11:00 Uhr statt.

Kurs 9018

Leitung: Maria Franßen

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Französisch für Fortgeschrittene - Lektürekurs

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch zu lernen und zu sprechen ohne Leistungsdruck, mit Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren Gesprächsrunde.

Die Treffen finden montags von 11:00-12:00 Uhr statt.

Kurs 9019

Leitung: Maria Franßen

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch zu lernen und zu sprechen ohne Leistungsdruck, mit Spaß am gemeinsamen Lernen in einer lockeren Gesprächsrunde.

Die Treffen finden mittwochs 14-täglich von 11:00-12:00 Uhr statt.

Kurs 9020

Leitung: Jenny Lemmermöhle

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Mobil im Alter

Körperliche Bewegung im Alter ist besonders wichtig, um Stürze zu vermeiden. Aber auch, um Lebensfreude zu erhalten, denn Bewegung und das Gemeinschaftserlebnis machen Freude.

Die Treffen finden mittwochs von 14:30-15:30 Uhr statt.

Kurs 9021

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Gedächtnistraining

Übungen, die die Konzentration und das Gedächtnis ansprechen, sowie die Kreativität und Denkfähigkeit trainieren, werden angeboten.

Die Treffen finden mittwochs von 10:00-11:00 Uhr statt.

Kurs 9022

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Brett-, Würfel- und Kartenspiele

Alle 14 Tage treffen sich freitags in der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr interessierte Senioren zu einem Spielenachmittag.

Kurs 9023

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Gut Holz - Freizeitkegelgruppe für Senioren

Jeden 4. Dienstag im Monat in der Zeit von 16:00 - 18:00 Uhr treffen sich interessierte Senioren im Hotel Taphorn zum kegeln.

Kurs 9024

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Senioren wandern

Jeden 1. und 3. Donnerstag fahren die Wanderfreunde mit dem Bus in die Wandergebiete und erleben dort die Schönheiten der Natur.

Kurs 9025

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Senioren radeln

Von April bis Oktober trifft sich die Gruppe jeweils am 2. und 4. Donnerstag im Monat. Pünktlich um 15:00 Uhr starten die Teilnehmer von den vereinbarten Treffpunkten zu den max. 25 km langen Radtouren. Unterwegs wird eine Kaffeepause eingelegt.

Kurs 9026

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Pflege alten Liedguts

Jeweils am 2. und 3. Mittwoch im Monat treffen sich sangesfreudige Seniorinnen und Senioren in der Zeit von 15.00 - 17:00 Uhr zum gemeinsamen Gesang in fröhlicher Runde.

Kurs 9027

Leitung: Anneliese Pleyter
Theresia Johannes

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Senioren musizieren

Jeden Mittwoch in der Zeit von 16.00 - 18:00 Uhr treffen sich die Musikanten um ihrem Hobby auszuüben. Bei Veranstaltungen im Haus oder in der Stadt Cloppenburg sind die Musiker anzutreffen und erfreuen mit ihren musikalischen Darbietungen die Besucher.

Kurs 9028

Leitung: Bernhard Sibum
Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Zeichnen und Malen

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat in der Zeit von 15.00 - 17:15 Uhr findet das gemeinsame Zeichnen und Malen statt. Die Gruppe beschäftigt sich mit den verschiedensten Maltechniken - überwiegend werden Aquarell- und Pastellbilder geschaffen.

Kurs 9029

Leitung: Maria Kieselhorst

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Malen macht Freude

Jeder kann malen. Haben Sie Lust, es einfach auszuprobieren? Wir treffen uns 14-täglich in lockerer Atmosphäre unter kompetenter Anleitung und malen mit Acryl, Ölkreise und Pastellkreide.

Kurs 9030

Leitung: Herta Holterhus

Ort: Haus der Senioren

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Kino am Nachmittag - Der besondere Film - In Zusammenarbeit mit dem CineCenter Cloppenburg

Jeden 2. Mittwoch im Monat wird um 16:00 Uhr der besondere Film gezeigt. Der ermäßigte Preis beträgt 6,00 € pro Nachmittag.

Kurs 9031

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Waldkindergarten

Mit dem Waldkindergarten werden gemeinsam Vormittage gestaltet. Kinder und Senioren lassen sich auf immer neue Abenteuer ein. Hier wird generationsübergreifendes Arbeiten deutlich.

Kurs 9032

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688

Telefontraining für die ehrenamtlichen im Seniorenbüro

Sie sind die Visitenkarte des Hauses der Senioren. Spielen Sie den Trumpf des perfekten Telefonats aus.

Kurs 9033

Termin: Mittwoch, 01.02.2017

Dauer: 09:00 - 12:00 Uhr

Leitung: Doris Böckmann

Anm.: Seniorenbüro, Tel.: 04471 87688