



# Programm 2023



[www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



# Impressum

**Vertretungsberechtigter:** Dr. Wolfgang Wiese

**Registergericht:** Oldenburg - **Registernummer:** VR 150009

Das Bildungswerk Cloppenburg-Garrel ist ein eingetragener Verein und gem. § 4 Nr. 22 a UStG von der Umsatzsteuer befreit.

**Fotos:** Bildungswerk Cloppenburg, Beate Deeken, Martin Kessens, stock.adobe.com

**Layout & Gestaltung:** RIEGER Dienstleistungen, Emstek

**Streitbeilegung für Verbraucher:**

Die Plattform der EU-Kommission zur Online-Streitbeilegung ist unter folgendem Link erreichbar:

<http://ec.europa.eu/consumers/odr/>

Das Bildungswerk ist grundsätzlich nicht verpflichtet und bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Schlichtungsstelle teilzunehmen. Das Bildungswerk wird jedoch alles daran setzen, einen Streitfall außergerichtlich zu lösen.

## Vorwort

Aus 2 wird 1: Die Bildungswerke Cloppenburg und Garrel verschmelzen zum 1. Januar und firmieren ab sofort unter dem Namen Bildungswerk Cloppenburg-Garrel.

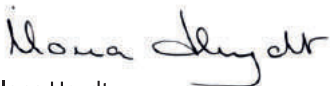
Wir hoffen so, den Menschen in unserer Region ein noch breiteres Kursangebot zur Verfügung stellen zu können.

Mit dieser Ausgabe erhalten Sie unser erstes gemeinsames Bildungsprogramm mit neuen und bewährten Angeboten und gleich, welches Gebiet Sie interessiert: Sie werden Ihr Wissen erweitern, wertvolle Erfahrungen sammeln und bereichernde Begegnungen haben.

Die Angebote sind in Kurzfassung dargestellt. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie wie immer auf unserer Homepage.

Das Team des Bildungswerkes freut sich auf eine baldige Begegnung mit Ihnen und berät Sie gern!

Mit herzlichen Grüßen



Ilona Heydt  
Leitung

## Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e. V. – Haus der Erwachsenenbildung

Graf-Stauffenberg-Str. 1 – 5 - 49661 Cloppenburg  
Telefon 04471 9108-0 - Fax 04471 9108-50  
verwaltung@bildungswerk-clp.de - [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)

### Öffnungszeiten der Anmeldung

Montag – Freitag	08:00 – 12:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag	14:00 – 16:30 Uhr

### **Bankverbindung**

BIC: SLZODE22XXX, IBAN: DE 54 2805 0100 0080 427891

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle frei ausgeschriebenen Bildungsveranstaltungen des Bildungswerkes Cloppenburg-Garrel. Die Veranstaltungen des Bildungswerkes Cloppenburg-Garrel e. V. stehen allen Menschen offen.**

## Anmeldung

Anmeldungen sind telefonisch, persönlich, schriftlich, per E-Mail oder über das Internet möglich. Anmeldungen sind immer verbindlich. Beachten Sie die besonderen Bedingungen der Widerrufsbelehrung. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an. Anschließende Nichtteilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von der Zahlung des Entgelts. Aus Kostengründen erhalten Sie generell keine Anmeldebestätigung!

Ausnahme: Anmeldebestätigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber werden Ihnen unaufgefordert übersandt.

## Rücktritt/Abmeldung

Eine kostenneutrale Abmeldung ist bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen möglich (Ausnahme: Kurse mit Anmeldebogen). Es gilt das Datum des Poststempels. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen ist eine kostenneutrale Abmeldung bis fünf Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Für einige Veranstaltungsbereiche (z. B. Zweiter Bildungsweg, IHK-Lehrgänge, Veranstaltungen mit auswärtiger Unterbringung) gelten besondere Bedingungen, die in den jeweiligen Teilnahmeverträgen geregelt sind.

Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung!

Änderungen der Rahmenbedingungen (z. B. Dozentenwechsel, Raum- und Unterrichtsstättentausch innerhalb eines Geschäftsstellenbereichs) berechtigen nicht zur Abmeldung.

## Kurshinweise

Grundsätzlich findet eine Veranstaltung nur statt, wenn die Mindestteilnehmezahl (in der Regel 10 Personen) erreicht ist. Schwächer besetzte Kurse können nur durch eine Sonderregelung (evtl. Erhöhung der Kursgebühr oder kürzere Laufzeit eines Kurses) durchgeführt werden.

Sie erhalten keine kostenlose Kursbescheinigung (Ausnahme: KEB-Zertifikatskurse) zum Ende des Kurses. Bis 12 Monate nach Abschluss des Kurses können Sie diese zum Preis von 5,00 € anfordern. Die Gebühren sind bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen.

Die Bezahlung kann per Lastschrift, Überweisung, BankCard oder als Barzahlung (mind. 2 Tage vor Kursbeginn) erfolgen.

Wir empfehlen Ihnen das Lastschriftverfahren. Die Abbuchung von Ihrem Konto erfolgt erst fünf Tage vor Kursbeginn.

Bei Langzeitlehrgängen ist eine Ratenzahlung möglich, allerdings nur, wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilen.

Kann ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird die Kursgebühr zurückerstattet.

Empfänger von Arbeitslosengeld II erhalten auf formlosen Antrag unter Beifügung der entsprechenden Bescheinigungen eine Entgeltermäßigung von max. 30 %.



### Haftung

Bei Unfällen/Verlust übernehmen wir keine Haftung.

### Datenschutz

Der Umgang mit Ihren Daten erfolgt unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Vorschriften. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de).

### Schlussbestimmungen

Gerichtsstand für alle Streitigkeiten ist der Sitz des Bildungswerkes Cloppenburg-Garrel e.V. Im Falle der Rechtsunwirksamkeit einer Klausel dieser AGB behalten die übrigen Klauseln ihre Gültigkeit.

### Widerrufsbelehrung

Bei Veranstaltungsanmeldung per Telefon oder Internet haben Sie das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den Vertrag zu widerrufen, sofern die Veranstaltung noch nicht begonnen hat.

Das gilt ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e. V. Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 5, 49661 Cloppenburg, [verwaltung@bildungswerk-clp.de](mailto:verwaltung@bildungswerk-clp.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular von unserer Internetseite verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

**Stand: 28.12.2022**

# „Schmökern und Schlemmen“

im Bildungswerk Cloppenburg-Garrel



## Reise durch den aktuellen Büchermarkt



Freitag,  
03.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Gebühr: 15,00 € einschl. Imbiss

**Astrid Henning und Andrea Westerkamp begleiten die Teilnehmenden wieder auf eine Reise durch den aktuellen Büchermarkt.**

„Jedes Jahr erscheinen in Deutschland ca. 80.000 Bücher – wie soll man da den Überblick behalten?“, fragen sich die Expertinnen und freuen sich darauf, die schönsten und interessantesten Bücher der Saison den zahlreichen Leseratten im Bildungswerk vorzustellen.

Das Repertoire erstreckt sich von saisonalen Novitäten aller namhaften Verlage bis hin zu individuell zugeschnittenen Literaturprogrammen für lesebegeisterte Zuhörer/innen. Mal in Dialogform, mal als kurzweilige Rezension werden die einzelnen Titel abwechselnd vorgestellt.

**Durch die Präsenz der Buchhandlung sind die Aktualität und ein starker Praxisbezug stets gewährleistet.**

**Die Teilnehmenden haben während der Pause Gelegenheit, zu schlemmen, sich zu informieren und das eine oder andere Werk bei Mitarbeitenden der Buchhandlung zu erwerben.**

**Anmeldung beim Bildungswerk Cloppenburg-Garrel:**

**Tel.: 04471 91080 - Mail: [verwaltung@bildungswerk-clp.de](mailto:verwaltung@bildungswerk-clp.de)**



# Pädagogik

Ansprechpartnerin  
**Ina Otten**  
Tel.: 04471 9108-29

### Fortbildungen Erzieher:innen / Pädagog:innen

#### **Fachkraft für frühkindliche Sprachbildung und Sprach- förderung (0-6 Jahre) KEB-Zertifikatskurs**

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

##### **Kurs 1001**

Beginn: Donnerstag, 19.01.2023

Dauer: 13 x, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 925,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup,  
Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Fachkraft KiTa-Leitung für KiTa-Leiter:innen und Erzieher:innen**

Bei erfolgreicher Teilnahme an dieser Qualifizierung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat des Nds. Kultusministeriums.

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

##### **Kurs 1003**

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023

Dauer: 15 x, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 720,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup

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.

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.

Seminarumfang: 40 Unterrichtsstunden  
Ein Curriculum mit Terminen kann angefordert werden.

##### **Kurs 1004**

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023

Dauer: 6 x, 09:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 420,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Fachkraft für Systemische Pädagogik & Beratung KEB-Zertifikatskurs**

Der Kurs befasst sich mit den Grundlagen der Systemtheorie, der systemischen Familientherapie und Beratungswissenschaft. Im Kurs wird die systemische Denkweise mit ihrer Methodenvielfalt besprochen und Handlungsmöglichkeiten trainiert.

##### **Kurs 1005**

Beginn: Montag, 04.12.2023

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

Gebühr: 1450,00 €

Leitung: Bärbel Kruthaup

Ort: Haus der Erwachsenenbildung



## **Pädagogische: Mitarbeiter:innen an Schulen - Fit for Kid KEB-Zertifikatskurs**

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Personen, die schon immer gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollten, egal, ob sie aus einem pädagogischen Arbeitsfeld kommen oder sich neu orientieren möchten.

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

### **Kurs 1006**

Beginn: Mittwoch, 24.05.2023

Dauer: 21 x, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 430,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **Seeds fo Love - Ausbildung für Pädagog:innen Ein Kurs zur Selbstliebe und Achtsamkeitspraxis**

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam die Basis für eine Praxis in Selbstliebe und Achtsamkeit, die zu Ihrem individuellen Alltag passt - und am Wichtigsten: ohne Druck oder Selbstoptimierungsanspruch.

### **Kurs 1007**

Beginn: Freitag, 10.03.2023

Dauer: 3 x, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Katharina Tegenkamp

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **Kreative Sprachvermittlung DaZ/ DaF Unterricht an Schulen Für Lehrkräfte, Schulsozial- arbeiter:innen und pädagogische Mitarbeiter:innen**

Fabian Wege zeigt Möglichkeiten auf, wie man Sprache kreativ ganzheitlich vermittelt. Es werden verschiedene Kreativtechniken, Übungen und Herangehensweisen einer Sprachbildung für den Deutschunterricht erörtert und umgesetzt.

### **Kurs 1008**

Termin: Samstag, 06.05.2023

Dauer: 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Fabian Wege

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1009**

Termin: Samstag, 11.11.2023

Dauer: 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Fabian Wege

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **Familie, Kids & Co.**

## **Qualifizierungshilfe für Eltern in Aus- und Weiterbildung Elsa - Eltern stärken und anleiten**

Kostenlose Lernhilfe für Familien mit Migrations- und Fluchthintergrund.  
Individuelle Unterstützung beim Lernen.

## **Kurs 1010**

Beginn: Montag, 09.01.2023  
Dauer: 20 x, 13:00 - 15:00 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Kurs 1011**

Beginn: Montag, 21.08.2023  
Dauer: 14 x, 13:00 - 15:00 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Lernhilfe für Eltern und Kinder**

### **Elsa - Eltern stärken und anleiten**

Kostenlose Lernhilfe für Familien mit Migrations- und Fluchthintergrund. Individuelle Begleitung der Schulkinder bei Schulaufgaben mit Eltern.

## **Kurs 1012**

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 22 x, 16:15 - 17:45 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Kurs 1013**

Beginn: Donnerstag, 24.08.2023  
Dauer: 16 x, 16:15 - 17:45 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Integrativer Babytreff (Kindesalter 6 Monate bis 2 Jahre)**

### **Elsa - Eltern stärken und anleiten**

Der integrative Babytreff ist für alle Eltern und ihre Kinder im Alter von sechs Mona-

ten bis zwei Jahren aus unterschiedlichen Lebensbereichen.

## **Kurs 1014**

Beginn: Mittwoch, 11.01.2023  
Dauer: 23 x, 09:00 - 11:00 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Kurs 1015**

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Dauer: 16 x, 09:00 - 11:00 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Eltern-Kind-Kreis (Kinder bis 6 Jahre)**

### **Elsa - Eltern stärken und anleiten**

Im Eltern-Kind-Kreis steht die integrative und inklusive Begegnung von Eltern und ihren zwei- bis sechsjährigen Kindern aus unterschiedlichen Lebensbereichen im Vordergrund.

## **Kurs 1016**

Beginn: Mittwoch, 11.01.2023  
Dauer: 23 x, 14:30 - 16:30 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## **Kurs 1017**

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Dauer: 16 x, 14:30 - 16:30 Uhr  
Leitung: Lena Miz  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## Eltern-Kind-Gruppe

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht nicht reine Wissenvermittlung im Vordergrund, sondern gemeinsames, lebendiges Lernen von Eltern und Kindern bis zum Kindergartenalter.

### Kurs 1018

Beginn: Dienstag, 10.01.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1019

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1020

Beginn: Donnerstag, 02.02.2023  
Dauer: 10 x, 15:00 - 17:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Annette Lohrey  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1021

Beginn: Montag, 13.02.2023  
Dauer: 10 x, 16:00 - 18:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Denise Kastner  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1022

Beginn: Dienstag, 21.02.2023  
Dauer: 10 x, 15:00 - 17:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Annette Lohrey  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1023

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1024

Beginn: Dienstag, 18.04.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1025

Beginn: Donnerstag, 04.05.2023  
Dauer: 8 x, 15:00 - 17:15 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Annette Lohrey  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1026

Beginn: Dienstag, 06.06.2023  
Dauer: 10 x, 15:00 - 17:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Annette Lohrey  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1027

Beginn: Dienstag, 22.08.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1028

Beginn: Donnerstag, 24.08.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1029

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023  
Dauer: 10 x, 16:00 - 18:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Annette Lohrey  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1030

Beginn: Dienstag, 07.11.2023  
Dauer: 10 x, 15:00 - 17:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Annette Lohrey  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1031

Beginn: Donnerstag, 23.11.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Kim Jonin  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Juli/Aug. 2022 geborene Babys Folgekurs

"Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!" (Sambisches Sprichwort)

Gemeinsam erleben wir die aufregende Zeit des 1. Lebensjahres und vermitteln Ihnen individuelle Anregungen und Tipps für den Alltag mit ihrem Baby.

PARENS® ist ein Konzept der Katholischen Erwachsenenbildung Cloppenburg, das sich an Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr richtet.

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### Kurs 1034

Beginn: Montag, 13.02.2023  
Dauer: 10 x, 08:30 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Tina Bohmann-Laing  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Sept./Okt. 2022 geborene Babys Anfängerkurs

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### Kurs 1035

Beginn: Dienstag, 10.01.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Marina Bumhoffer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1036

Beginn: Dienstag, 25.04.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Marina Bumhoffer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Nov./Dez. 2022 geborene Babys Anfängerkurs

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### Kurs 1037

Beginn: Freitag, 10.02.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Marina Bumhoffer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 1038

Beginn: Freitag, 12.05.2023  
Dauer: 7 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 52,50 €  
Leitung: Marina Bumhoffer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



## **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Jan./ Febr. 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### **Kurs 1039**

Beginn: Mittwoch, 19.04.2023  
Dauer: 10 x, 10:15 - 11:45 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1040**

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Dauer: 10 x, 10:15 - 11:45 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Feb./ März 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### **Kurs 1041**

Beginn: Mittwoch, 24.05.2023  
Dauer: 10 x, 08:30 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1042**

Beginn: Mittwoch, 20.09.2023  
Dauer: 10 x, 08:30 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für März/ April 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### **Kurs 1043**

Beginn: Montag, 05.06.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Tina Bohmann-Laing  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1044**

Beginn: Montag, 06.11.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Tina Bohmann-Laing  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Mai/ Juni 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

### **Kurs 1045**

Beginn: Dienstag, 26.09.2023  
Dauer: 9 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 67,50 €  
Leitung: Marina Bumhoffer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1046**

Beginn: Dienstag, 09.01.2024  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 75,00 €  
Leitung: Marina Bumhoffer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Juni/ Juli 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

#### **Kurs 1047**

Beginn: Freitag, 29.09.2023

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

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Marina Bumhoffer

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Kurs 1048**

Beginn: Freitag, 12.01.2024

Dauer: 9 x, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 67,50 €

Leitung: Marina Bumhoffer

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Aug./ Sept. 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

#### **Kurs 1049**

Beginn: Mittwoch, 22.11.2023

Dauer: 10 x, 10:15 - 11:45 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Nicole von Hammel-Eilers

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Okt./ Nov. 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

#### **Kurs 1050**

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024

Dauer: 10 x, 08:30 - 10:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Nicole von Hammel-Eilers

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr für Nov./ Dez. 2023 geborene Babys Anfängerkurs**

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

#### **Kurs 1051**

Beginn: Montag, 05.02.2024

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

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Tina Bohmann-Laing

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **Starke Eltern - Starke Kinder In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund Cloppenburg**

Mit dem Elternkurs wollen wir Eltern dabei unterstützen, den Alltag selbstbewusster und gelassener anzugehen, um mehr Leichtigkeit und Freude in die Familie zu bringen.

### **Kurs 1052**

Beginn: Montag, 30.01.2023  
Dauer: 8 x, 19:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Carina Klövekorn, Deutscher Kinderschutzbund  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1053**

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023  
Dauer: 8 x, 19:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Carina Klövekorn, Deutscher Kinderschutzbund  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1054**

Beginn: Freitag, 29.09.2023  
Dauer: 8 x, 09:30 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Carina Klövekorn, Deutscher Kinderschutzbund  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **Babysitterkurs**

Ihr möchtet als Kindermädchen/-junge euer Taschengeld aufbessern oder nach der Schule als Au-Pair ins Ausland gehen? In diesem Kurs lernt ihr alles Wichtige für diesen verantwortungsvollen Job. Am Ende des Kurses bekommt ihr eine Bescheinigung, die mögliche Arbeitgeber von euren Fähigkeiten überzeugt.

### **Kurs 1055**

Beginn: Donnerstag, 02.03.2023  
Dauer: 4 x, 16:00 - 18:15 Uhr  
Gebühr: 28,00 €  
Leitung: Denise Kastner  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## **Stark auch ohne Muckis Kindertraining 6 Jahre/Schulanfänger**

Der Eintritt in die Schule ist für Kinder sehr aufregend und oft auch mit Unsicherheit und Angst verbunden. Heidi Höweler trainiert sensibel mit den Kindern ihr Selbstwertgefühl und sich gegenüber anderen zu behaupten.

### **Kurs 1056**

Beginn: Termin auf Anfrage  
09:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 85,00 €  
Leitung: Heidi Höweler  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1057**

Termine: Montag, 06.11.2023  
Mittwoch, 08.11.2023  
Montag, 13.11.2023  
Dauer: 3 x, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Heidi Höweler  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Stark auch ohne Muckis Kindertraining 7-11 Jahre**

#### **Kurs 1058**

Termine: Dienstag, 07.03.2023,  
Dienstag, 14.03.2023,  
Mittwoch, 15.03.2023  
Dauer: 3 x, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Heidi Höweler  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Stark auch ohne Muckis Kindertraining 10-11 Jahre/4. und 5. Klasse**

#### **Kurs 1059**

Termin: Samstag, 02.09.2023  
Dauer: 09:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 85,00 €  
Leitung: Heidi Höweler  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Ferienbetreuung 2023 in den Osterferien für Kinder im Alter von 6-12 Jahren**

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Stadt Cloppenburg  
Unser gut geschultes Betreuersteam lädt Euch zu einem spannenden, abwechslungsreichen Programm mit sportlichen und kreativen Angeboten, Unternehmungen im Freien und Ausflügen ein. Eine tolle, erlebnisreiche Woche lässt garantiert keine Langeweile aufkommen.

#### **Kurs 1060**

Beginn: Montag, 27.03.2023  
Dauer: 5 x, 07:30 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Kurs 1061**

Beginn: Montag, 27.03.2023  
Dauer: 5 x, 07:30 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 85,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Ferienbetreuung 2023 in den Sommerferien für Kinder im Alter von 6-12 Jahren**

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Stadt Cloppenburg

#### **Kurs 1062**

Beginn: Montag, 24.07.2023  
Dauer: 5 x, 07:30 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Kurs 1063**

Beginn: Montag, 24.07.2023  
Dauer: 5 x, 07:30 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 85,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Kurs 1064**

Beginn: Montag, 31.07.2023  
Dauer: 5 x, 07:30 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### **Kurs 1065**

Beginn: Montag, 31.07.2023  
Dauer: 5 x, 07:30 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 85,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



## **Ferienbetreuung 2023 in den Herbstferien für Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren**

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Stadt Cloppenburg

### **Kurs 1066**

Beginn: Montag, 16.10.2023

Dauer: 5 x, 07:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1067**

Beginn: Montag, 16.10.2023

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

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1068**

Beginn: Montag, 23.10.2023

Dauer: 5 x, 07:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kurs 1069**

Beginn: Montag, 23.10.2023

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

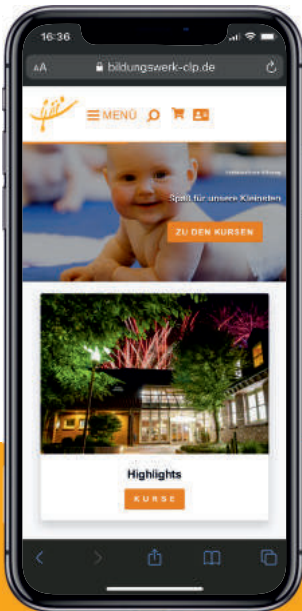
Gebühr: 85,00 €

Leitung: Dozententeam

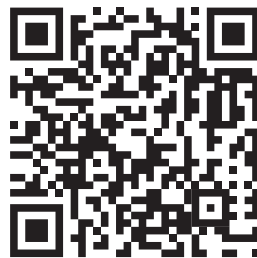
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



[www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



Entdecken Sie unser komplettes Programm, viele weiterführende Informationen zu unseren Angeboten. Finden Sie den direkten Weg zu Ihrem Ansprechpartner ganz bequem auf unseren Seiten im Internet. Jetzt auch optimiert für mobile Endgeräte (Smartphone u.ä.).





# Bildung und Beruf

Ansprechpartnerin  
**Karin Klöker-Ferneding**

### Azubi-Fit

#### Telefontraining - Azubis

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

#### Kurs 2001

Termin: Donnerstag, 31.08.2023

Dauer: 08:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 250,00 €

Leitung: Holger Blumentritt

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kniggetraining - Sicherheit und gute Umgangsformen im Berufsleben

#### Kurs 2002

Termin: Donnerstag, 02.11.2023

Dauer: 08:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 250,00 €

Leitung: Holger Blumentritt

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Erfolgreiches Bewerbungstraining für Schüler, Jugendliche und Erwachsene

Das Bewerbungstraining richtet sich in erster Linie an Personen, die sich aktiv auf Bewerbungssituationen vorbereiten möchten.

#### Kurs 2003

Termin: Mittwoch, 29.03.2023

Dauer: 08:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 250,00 €

Leitung: Holger Blumentritt

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Fit für den Büroalltag

#### Buchhaltung für Nichtkaufleute und Existenzgründer:innen

- Notwendigkeit und Aufgaben der Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Buchhaltung in der Gründungsphase
- Grundlagen der Umsatzsteuer
- Buchführungstechniken

#### Kurs 2004

Beginn: Dienstag, 07.02.2023

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

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Jan Liesert

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 2005

Beginn: Dienstag, 29.08.2023

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

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Jan Liesert

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Rhetorik/ Kommunikation

#### Die Kraft der Worte und des positiven Denkens für den beruflichen Erfolg

Positives Denken ist bestimmend für den beruflichen Erfolg. Gerade in beruflicher Hinsicht muss man realistisch sein, aber warum nicht positiv realistisch.



### Kurs 2006

Termin: Samstag, 03.06.2023  
Dauer: 08:00 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 250,00 €  
Leitung: Holger Blumentritt  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 2007

Termin: Freitag, 13.10.2023  
Dauer: 08:00 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 250,00 €  
Leitung: Holger Blumentritt  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gewaltfreie Kommunikation

Ein wertschätzender, zwischenmenschlicher Umgang in Beruf und Alltag

„Gewaltfreie Kommunikation“ ist eine bewährte Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategie, die vom US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde und einen wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang zum Ziel hat.

### Kurs 2008

Beginn: Mittwoch, 01.02.2023  
Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 16,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Wie du selbstbewusster reden lernst

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Überzeugungskraft zu stärken, sich selbst zu behaupten und dabei gelassen zu bleiben.

### Kurs 2009

Beginn: Mittwoch, 08.03.2023  
Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 16,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Klartext reden - nur so erreichst du Menschen

Es ist nicht immer leicht zu sagen, was Sache ist. Sage, was Du willst und bekomme was Du möchtest.

### Kurs 2010

Termin: Mittwoch, 24.05.2023  
Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 8,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Erfolgreich kommunizieren

In diesem Kurs werden Sie durch ein Kommunikationstraining befähigt, ihre Wahrnehmung auf Kommunikationsprozesse zu schärfen und durch eigene Klarheit stimmiger, bewusster und erfolgreicher zu reden.

### Kurs 2011

Beginn: Mittwoch, 08.11.2023  
Dauer: 2 x, 19:00 - 21:15 Uhr  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

## Deutsch und Integration

# Lernen Sie mit uns die deutsche Sprache!

Herzlich willkommen in Deutschland!



Sie haben bereits die ersten Behördengänge gemeistert und möchten gerne neue Kontakte knüpfen und eine Arbeit finden? Aber: Sie sprechen kein Deutsch...oder nicht gut genug!

### **Dann kommen Sie zu uns und lernen Sie bei uns Deutsch!**

Als zugelassener Sprachkursträger für Integrationskurse durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bieten wir Ihnen folgende Sprachkurse an:

- Alphabetisierungskurse mit 900 Unterrichtsstunden und 100 Unterrichtsstunden Kultur und Politik oder
- Allgemeine Integrationskurse mit 600 Unterrichtsstunden und 100 Unterrichtsstunden Kultur und Politik.

Am Ende eines jeden Kurses stehen **kostenlose Abschlussprüfungen** im Sprachniveaubereich **A2/B1**.

Für **Fortgeschrittene** bieten wir Berufssprachkurse mit Sprachziel **A2, B1 und C1**. Nutzen Sie Ihre Chance und lernen Sie in unseren Kursen, Ihr berufliches Vokabular und Ihre Sprachkompetenz erfolgreich zu verbessern.

### **Wer kann teilnehmen?**

Grundsätzlich können alle teilnehmen, die neu nach Deutschland gekommen sind und sich aufgrund ihrer fehlenden Deutschkenntnissen nicht problemlos integrieren können.



**Kommen Sie zu uns!** Gerne beraten und unterstützen wir Sie. **Wir freuen uns auf Sie!**

### **Ansprechpartner:**

Markus Konnemann, Telefon 04471 9108-42

**Termine auf Anfrage**



# Pflege und Begleitung

Ansprechpartnerin  
**Lisa Wempe**

### Niederschwellige Betreuungsangebote

#### Entlastender Dienst für pflegende Angehörige KEB Zertifikatskurs

Der Bedarf an Personen, die Familien unterstützen und/oder ihre pflegenden Angehörigen zeitweise betreuen, wächst stetig.

Dieser Kurs bereitet Menschen auf diesen Einsatz vor und bildet sie dafür aus.

Nähere Informationen:

Margret Abu Ghazaleh, 04471 8503702

Michaela Dumstorf, 04471 910823

#### Kurs 3001

Termin: Auf Anfrage

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Margret Abu-Ghazaleh

#### Fortbildung für Tätige im Entlastenden Dienst

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits im Rahmen des Entlastenden Dienstes tätig sind und sich weiterbilden möchten.

Nähere Informationen:

Margret Abu-Ghazaleh, 04471 8503702

Michaela Dumstorf, 04471 910823

#### Kurs 3002

Termin: Auf Anfrage

Leitung: Margret Abu-Ghazaleh

### Altenpflege

#### Helfer:in in der Altenpflege KEB-Zertifikatskurs

Der Lehrgang vermittelt grundlegende fachliche (Basis-) Qualifikationen für die Pflege und Betreuung älterer Menschen und beinhaltet ein vierzehntägiges Praktikum.

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

Der Lehrgang findet dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr sowie an einigen Samstagen, 09:00 - 14:45 Uhr statt.

Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

#### Kurs 3003

Dauer: Dienstag, 21.02.2023 -

Freitag, 07.07.2023

Gebühr: 585,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 3004

Dauer: Dienstag, 22.08.2023 -

Samstag, 17.02.2024

Gebühr: 585,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Delegierbare Behandlungspflege

In einer Neuregelung zu § 63 Abs. 3b und 3c SGB V können Pflegehilfskräfte einige Aufgaben der Behandlungspflege übernehmen, wodurch sie in diesem Kurs befähigt werden.

Seminarumfang: 21 Unterrichtsstunden

Voraussetzung: Kurs Helfer:in in der Altenpflege

### Kurs 3005

Dauer: Freitag, 03.03.2023,  
08:00 - 17:00 Uhr  
Samstag, 04.03.2023,  
08:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 100,00 €

Leitung: Inge Burrichter

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Hygienebeauftragte:r in der Altenpflege

Die Weiterbildung vermittelt fundierte Hygienesachkenntnisse.

Die Fortbildung umfasst 64 Unterrichtsstunden + 20 Stunden Projektarbeit und findet in Form von Tagesseminaren statt.

### Kurs 3006

Beginn: Donnerstag, 01.06.2023

Dauer: 8 x, 08:30 - 15:45 Uhr

Gebühr: 750,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Gertrudenheim Oldenburg

### Kurs 3007

Beginn: Mittwoch, 13.09.2023

Dauer: 8 x, 08:30 - 15:45 Uhr

Gebühr: 750,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Hygienetag - Fortbildung und Erfahrungsaustausch

### Kurs 3008

Termin: Freitag, 23.06.2023

Dauer: 08:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 95,00 €

Leitung: Michael Enk

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Betreuungshelfer:in nach §§ 43b, 53c SGB XI

### Betreuungshelfer:in nach §§ 43b, 53c SGB XI

Der Lehrgang vermittelt fachliche (Basis-) Qualifikationen für die Betreuung und Aktivierung älterer Menschen.

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

Der Lehrgang findet montags und mittwochs von 18:30 - 20:45 Uhr sowie an einigen Samstagen von 09:00 - 14:45 Uhr statt.

Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

### Kurs 3009

Dauer: Dienstag, 14.02.2023 -

Freitag, 14.07.2023

Gebühr: 585,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 3010

Dauer: Mittwoch, 23.08.2023 -

Freitag, 16.02.2024

Gebühr: 585,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Aufbaumodule für Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53c SGB XI

### Gesellige Aktivierungs- und Tanzangebote

Methodische Tipps, konkrete Tanzbeschreibungen und gesellige Aktivierungsangebote.

### Kurs 3011

Termin: Mittwoch, 15.02.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Leitung: Rita Thobe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

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

Symbole und Bilder in der Arbeit mit Menschen mit Demenz. Gelingt es, die Sprache der Symbole und die „versteckten“ Bedürfnisse richtig wahrzunehmen und zu deuten, ist das oft ein Schlüssel zur „inneren Welt“.

### Kurs 3012

Termin: Donnerstag, 16.03.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Leitung: Cecilia Feldkamp  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gespräche mit Angehörigen von dementiell erkrankten Menschen

Miteinander zu kommunizieren ist ein wichtiger Pfeiler in der Beziehung zu Angehörigen von dementiell erkrankten Menschen.

### Kurs 3013

Termin: Dienstag, 23.05.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Leitung: Cecilia Feldkamp  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Männer im Fokus - Beschäftigungsmöglichkeiten für Männer in Pflegeeinrichtungen

#### Kurs 3014

Termin: Freitag, 02.06.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Leitung: Theresia Ostrowski  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Humor als positives Kommunikationsmittel

Ziel des Seminars ist es, Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man im pflegerischen und betreuenden Alltag mit Humor, Transparenz, Wertschätzung und Empathie ein gelungenes Miteinander schafft.

#### Kurs 3015

Termin: Dienstag, 12.09.2023  
Dauer: 10:00 - 16:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Ludmilla Euler  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz

#### Kurs 3016

Termin: Donnerstag, 21.09.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Leitung: Cecilia Feldkamp  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



### Validation

Eine Entwicklungstheorie für ältere, desorientierte Menschen.

#### Kurs 3017

Termin: Dienstag, 10.10.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 95,00 €  
Leitung: Cecilia Feldkamp  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Praxisanleitung - Aufbaumodule für Praxisanleiter

### Schnittstellen in der Pflege- ausbildung

Der Kurs soll Schnittstellen aufzeigen und bearbeiten wie Anleitungsprozesse, Förderung von Auszubildenden, Diversität, multikulturelle Einflüsse und Anforderungen an die Praxisanleiter:innen.

#### Kurs 3018

Termin: Mittwoch, 22.02.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Anja Mundt  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Tipps für eine gute Praxis- anleitung in der Pflege

#### Kurs 3019

Termin: Dienstag, 21.03.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Margret Abu-Ghazaleh  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Praxisanleitung - gesucht, gebraucht, honoriert

#### Kurs 3020

Termin: Mittwoch, 28.06.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Margret Abu-Ghazaleh  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Praxisanleitung - Kulturelle Unterschiede

Wie gehe ich mit kulturellen Unterschieden bei Bewohnern und Auszubildenden um?

In diesem Seminar werden die Grundlagen einer kultursensiblen Pflege vermittelt.

#### Kurs 3021

Termin: Mittwoch, 27.09.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Margret Abu-Ghazaleh  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Praxisanleitung - Wo sind meine Kollegen?

Praxisanleiter:in - eine Rolle viele Erwartungen. Das System: „Team“ darf daran nicht scheitern. Spannungen müssen vermieden werden, Kollegen informiert und aufgeklärt sein.

#### Kurs 3022

Termin: Dienstag, 28.11.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Margret Abu-Ghazaleh  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Hospiz- und Palliativarbeit

#### Palliative Care Syke KEB-Zertifikatskurs

Diese Weiterbildung befähigt Sie zur Pflegefachkraft Palliative Care.

Inhalte:

- Aspekte individueller Grund- und Palliativpflege
- Psychosoziale Aspekte der Pflege
- Spirituelle und kulturelle Aspekte
- Ethische Aspekte
- Organisatorische Aspekte
- Rechtliche Aspekte

Zielgruppe:

Examinierte Krankenschwestern/-pfleger, examinierte Altenpfleger:innen, Mitarbeitende in der Hospizarbeit. Nach Absprache sind auch andere Berufsgruppen möglich.

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

1. Modul: 24.04.2023 - 28.04.2023
2. Modul: 22.05.2023 - 26.05.2023
3. Modul: 26.06.2023 - 30.06.2023
4. Modul: 21.08.2023 - 24.08.2023

Abschluss: 13.09.2023

Kurszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 16:45 Uhr  
Freitag 09:00 - 12:15 Uhr

#### Kurs 3023

Beginn: Montag, 24.04.2023

Gebühr: 1650,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Palliativstützpunkt Syke

#### Palliative Care Westerstede KEB-Zertifikatskurs

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

1. Modul: 08.05.2023 - 12.05.2023
  2. Modul: 12.06.2023 - 16.06.2023
  3. Modul: 04.09.2023 - 08.09.2023
  4. Modul: 09.10.2023 - 12.10.2023
- Abschluss: 08.11.2023

Kurszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 16:45 Uhr  
Freitag 09:00 - 12:15 Uhr

#### Kurs 3024

Beginn: Montag, 08.05.2023

Gebühr: 1650,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Ammerland Klinik Westerstede

#### Palliative Care Oldenburg KEB-Zertifikatskurs

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

1. Modul: 26.06.2023 - 30.06.2023
  2. Modul: 21.08.2023 - 25.08.2023
  3. Modul: 18.09.2023 - 22.09.2023
  4. Modul: 09.10.2023 - 12.10.2023
- Abschluss: 15.11.2023

Kurszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 16:45 Uhr  
Freitag 09:00 - 12:15 Uhr

#### Kurs 3025

Beginn: Montag, 26.06.2023

Gebühr: 1650,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Bezirksverband Oldenburg,  
Brake

### Palliative Care Damme KEB-Zertifikatskurs

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

1. Modul: 11.09.2023 - 15.09.2023
2. Modul: 13.11.2023 - 17.11.2023
3. Modul: 08.01.2024 - 12.01.2024
4. Modul: 05.02.2024 - 08.02.2024

Abschluss: 28.02.2024

Kurszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 16:45 Uhr

Freitag 09:00 - 12:15 Uhr

#### Kurs 3026

Beginn: Montag, 11.09.2023

Gebühr: 1650,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Hotel Kloster Damme

### Palliative Care Brake KEB-Zertifikatskurs

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

1. Modul: 12.09.2023 - 14.09.2023
2. Modul: 04.10.2023 - 06.10.2023
3. Modul: 21.11.2023 - 23.11.2023
4. Modul: 05.12.2023 - 07.12.2023
5. Modul: 16.01.2024 - 18.01.2024
6. Modul: 13.02.2024 - 14.02.2024

Abschluss: 06.03.2024

Kurszeiten:

Dienstag - Donnerstag 09:00 - 16:45 Uhr

#### Kurs 3027

Beginn: Dienstag, 12.09.2023

Gebühr: 1650,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: St. Bernhard Hospital, Brake

### Palliative Care Cloppenburg KEB-Zertifikatskurs

Seminarumfang: 161 Unterrichtsstunden

1. Modul: 25.09.2023 - 29.09.2023
2. Modul: 06.11.2023 - 10.11.2023
3. Modul: 11.12.2023 - 15.12.2023
4. Modul: 22.01.2024 - 25.01.2024

Abschluss: 14.02.2024

Kurszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 16:45 Uhr

Freitag 09:00 - 12:15 Uhr

#### Kurs 3028

Beginn: Montag, 25.09.2023

Gebühr: 1650,00 €

Leitung: Dozententeam

Ort: Haus Maria Einkehr, Bethen

### Palliative Care PLUS - Aufbaumodule für Palliativfachkräfte

### Portversorgung - Umgang und Pflege mit Portkathetern

#### Kurs 3029

Termin: Montag, 06.02.2023

Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Leitung: Maria Götting

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Versorgung von postoperativen Wunden

#### Kurs 3030

Termin: Dienstag, 28.02.2023

Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Leitung: Jan Forster

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Schmerz aus pflegerischer Sicht

#### Kurs 3031

Termin: Mittwoch, 24.05.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Anja Mundt  
Ort: St. Bernhard Hospital, Brake

### Palliative Sedierung - Sedierung als Ultima Ratio in der Palliativmedizin

#### Kurs 3032

Termin: Montag, 28.08.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Dr. Tomas Wolff  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Sinnlichkeit und Sexualität am Lebensende "Ich wusste nicht, dass ich (noch) schön bin"

#### Kurs 3033

Termin: Dienstag, 12.09.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Sibylle Lück  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 3034

Termin: Montag, 06.11.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Sibylle Lück  
Ort: St. Bernhard Hospital, Brake

### Flüssigkeits- und Ernährungszufuhr in der palliativen Phase

#### Kurs 3035

Termin: Montag, 18.09.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Maria Götting  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Schmerztherapie bei Palliativpatienten

#### Kurs 3036

Termin: Montag, 06.11.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Dr. Tomas Wolff  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Pflege heißt auch Selbstpflege

Wie kann ich meine Grenzen erkennen, Ressourcen aktivieren und Freiräume schaffen?

#### Kurs 3037

Termin: Mittwoch, 22.11.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Anja Mundt  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Trauerbegleitung

#### Weiterbildung zur/zum Trauerbegleiter:in

Ziele der Weiterbildung:

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

Die insgesamt 200 Unterrichtsstunden verteilen sich auf 40 Stunden Literatur- und Eigenstudium sowie 160 Unterrichtsstunden Theorie in fünf Modulen.

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

Ausführliches Informationsmaterial kann angefordert werden.

#### Kurs 3038

Dauer: Samstag, 02.09.2023 -  
Samstag, 16.03.2024

Gebühr: 3150,00 € einschl. Übernachtung und Verpflegung

Leitung: Dozententeam

Ort: St. Antoniushaus, Vechta

#### Trauer und Schule

Ein plötzlicher Todesfall, der alle berührt. An Unterricht ist nicht zu denken. Solche Situationen können sich an jeder Schule akut ergeben, ohne dass eine Schule wirklich darauf vorbereitet ist. Das Seminar möchte dafür sensibilisieren, sich mit dem Ernstfall im Vorfeld auseinander zu setzen.

#### Kurs 3039

Dauer: Mittwoch, 01.02.2023  
Donnerstag, 02.02.2023  
2 x, 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 370,00 € einschl. Übernachtung und Verpflegung

Leitung: Susanne Claus

Ort: Hotel Kloster Damme

#### Kurs 3040

Dauer: Mittwoch, 15.11.2023  
Donnerstag, 16.03.2023  
2 x, 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 370,00 € einschl. Übernachtung und Verpflegung

Leitung: Susanne Claus

Ort: Hotel Kloster Damme

#### Systemisches Arbeiten in der Hospiz- und Trauerarbeit

- Merkmale systemischen Arbeitens und ihre Relevanz in der Hospiz- und Trauerbegleitung
- Systemische Fragetechniken und Methoden
- Einbeziehung des systemischen Umfeldes
- Trauer und Begleitung nach systemischen Ansätzen

#### Kurs 3041

Termin: Freitag, 17.02.2023

Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Leitung: Susanne Claus

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Wenn Kinder und Jugendliche trauern

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

Freitag, 24.03.2023 14:00 - 20:30 Uhr  
Samstag, 25.03.2023 09:00 - 20:30 Uhr  
Sonntag, 26.03.2023 09:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 30.06.2023 14:00 - 20:30 Uhr  
Samstag, 01.07.2023 09:00 - 20:30 Uhr  
Sonntag, 02.07.2023 09:00 - 13:00 Uhr

#### Kurs 3042

Beginn: Freitag, 24.03.2023  
Gebühr: 800,00 € einschl. Übernachtung und Verpflegung  
Leitung: Martina Wulf  
Ort: Hotel Kloster Damme

### Trauer und Kita

Das Seminar sensibilisiert dafür, dass „Abschiede“ und „Neuanfänge“ zu denjenigen existentiellen Themen unseres Lebens gehören, in denen Kinder eine wissende, verständnisvolle und achtsame Begleitung brauchen.

#### Kurs 3043

Dauer: Donnerstag, 14.09.2023  
Freitag, 15.09.2023  
2 x, 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 150,00 €  
Leitung: Susanne Claus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Trauergruppen leiten lernen

Voraussetzung: Erfahrung in der Trauerarbeit

#### Kurs 3044

Dauer: Freitag, 22.09.2023,  
14:00 - 20:30 Uhr  
Samstag, 23.09.2023,  
10:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 350,00 € einschl. Übernachtung und Verpflegung  
Leitung: Marion Zwilling,  
Dozententeam  
Ort: Hotel Kloster Damme

### Trauer in der Familie

Meine Trauer - Deine Trauer- Unsere Trauer - wenn ein Familienmitglied stirbt - oder auch schwer erkrankt - betrifft das immer die gesamte Familie.

- Grundlagen des systemischen Denkens und Arbeitens in und mit den Familien
- Hinweise für die Begleitung und Unterstützung trauernder Familien

#### Kurs 3045

Termin: Freitag, 03.11.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Susanne Claus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



### Letzte Hilfe - Kleines 1 x 1 des Sterbens

Am Ende wissen, wie es geht!  
Jeder kennt den Ersten-Hilfe-Kurs, den es zu absolvieren gilt vor der Führerscheinprüfung. Doch wie ist es um das Wissen für eine gute Sorge am Lebende bestellt?

#### Kurs 3050

Termin: Samstag, 18.03.2023  
Dauer: 10:00 - 14:00 Uhr  
Gebühr: 30,00 €  
Leitung: Susanne Dinklage,  
Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Sonstige

### Pflegefachkraft für außerklinische Beatmungs-/ Intensivpflege Zertifizierter Basiskurs nach DIGAB

Zielgruppen: Pflegefachmann/frau, Gesundheits- und Krankenpfleger:in, Altenpfleger:in

#### Kurs 3046

Dauer: 07.09./08.09.2023  
14.09./15.09.2023  
12.10./13.10.2023  
16.10.2023  
09.11./10.11.2023  
zzgl. 34 Unterrichtsstunden  
Distance-/E-Learning  
Gebühr: 850,00 €  
Leitung: Dozententeam  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Medizinisches Notfalltraining für Mitarbeitende in der Pflege

Erkennen von (lebensbedrohlichen) Notfällen

Zielgruppen: Pflegefachperson, Pflegeassistent:in, Pflegehelfer:in, Medizinische Fachangestellte:r

#### Kurs 3047

Termin: Mittwoch, 22.03.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Christian Lanfermann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 3048

Termin: Dienstag, 06.06.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Christian Lanfermann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 3049

Termin: Montag, 11.09.2023  
Dauer: 09:00 - 15:45 Uhr  
Gebühr: 125,00 €  
Leitung: Christian Lanfermann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Angehörige unterstützen in der Pflege

Pflegende Angehörige benötigen eine stärkere Beachtung ihrer Bedürfnisse und zielgerichtete Unterstützungsmaßnahmen.

#### Kurs 3051

Termin: Samstag, 17.06.2023

Dauer: 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Anja Mundt

Ort: Haus der Erwachsenenbildung



# Mensch und Gesellschaft

Ansprechpartnerin  
**Karin Klöker-Ferneding**

### Persönlichkeitsbildung

#### Ein Vormittag für mich

Möchten Sie sich einen Vormittag im Monat Zeit nehmen, um sich mit anderen Frauen zu treffen und auszutauschen? Zu verschiedenen Themen werden fachlich kompetente Dozenten eingeladen.

##### Kurs 4001

Beginn: Dienstag, 07.02.2023  
Dauer: 6 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Martha Gelhaus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 4002

Beginn: Dienstag, 05.09.2023  
Dauer: 4 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 40,00 €  
Leitung: Martha Gelhaus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Männersache - ein Frühstück nur für Männer

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

##### Kurs 4003

Beginn: Samstag, 04.02.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 15,00 €  
Leitung: Martin Kessens  
Ort: Hotel Taphorn

#### Montagsfrauen

Diese Gruppe wendet sich an alle Frauen, die politisch, kulturell und gesellschaftlich interessiert sind.

##### Kurs 4004

Beginn: Montag, 09.01.2023  
Dauer: 5 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
(1 x monatlich)  
Gebühr: 25,00 €  
Leitung: Waltraut Sonnenberg  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 4005

Beginn: Montag, 11.09.2023  
Dauer: 4 x, 09:00 - 11:15 Uhr  
(1 x monatlich)  
Gebühr: 20,00 €  
Leitung: Waltraut Sonnenberg  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Philosophischer Gesprächskreis

Mit der Philosophie der europäischen Aufklärung beschäftigt sich der "Philosophische Gesprächskreis" im dritten Teil. Die Teilnahme an den vorherigen Sitzungen ist nicht erforderlich, um neu einzusteigen.

##### Kurs 4006

Beginn: Dienstag, 03.01.2023  
Dauer: 12 x, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 6,50 € pro Termin  
Leitung: Dr. Hubert Gelhaus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### **Kloster auf Zeit Neue Ideen für eine alte Lebensform Onlinevortrag**

Eigentlich hatte Joanna Maria Otto beim Eintritt in den Dominikanerinnenorden die Absicht, für immer zu bleiben. Und dann wurde daraus doch „Kloster auf Zeit“.

#### **Kurs 4007**

Termin: Montag, 20.03.2023

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dr. Joanna Maria Otto

### **Galilei, Darwin, die Kirche und ich Warum ich als Naturwissenschaftlerin an Gott glaube Onlinevortrag**

In diesem Vortrag räumt Dr. Joanna Maria Otto mit so manchen Vorurteilen auf, die sich im Konflikt zwischen Wissenschaft und Kirche seit Galileo Galilei und Charles Darwin immer noch in vielen Köpfen halten.

#### **Kurs 4008**

Termin: Mittwoch, 05.04.2023

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dr. Joanna Maria Otto

### **Glaube und Wissenschaft - Ein Widerspruch? Onlinevortrag**

Dr. Joanna Maria Otto nimmt uns in ihrer Personal-Union als Wissenschaftlerin und gläubige ehemalige Nonne mit in das Spannungsfeld zwischen Naturwissenschaft und Religion.

#### **Kurs 4009**

Termin: Mittwoch, 15.11.2023

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Dr. Joanna Maria Otto

### **Altes Entdecken - Neues Erfahren**

Führung in Zusammenarbeit mit dem Zweckverband Thülsfelder Talsperre  
Ein Spaziergang vom Jüdischen und Evangelischen Friedhof zum Schwedenheim mit anschl. Kaffeetafel.

#### **Kurs 4010**

Termin: Sonntag, 19.03.2023

Dauer: 14:00 - 16:15 Uhr

Leitung: Martin Kessens

Ort: Treffpunkt: Jüdischer Friedhof

Anm.: Zweckverband Thülsfelder Talsperre

#### **Kurs 4011**

Termin: Sonntag, 05.11.2023

Dauer: 14:00 - 16:15 Uhr

Leitung: Martin Kessens

Ort: Treffpunkt: Jüdischer Friedhof

Anm.: Zweckverband Thülsfelder Talsperre

### **Bewegt Denken - Ein Denkspaziergang für Jung und Alt**

Führung in Zusammenarbeit mit dem Zweckverband Thülsfelder Talsperre  
Mitzubringen: Schreibzeug

#### **Kurs 4012**

Termin: Sonntag, 20.08.2023

Dauer: 14:00 - 16:15 Uhr

Leitung: Martin Kessens

Ort: Eingang: Galgenmoorsee

Anm.: Zweckverband Thülsfelder Talsperre

### Das Koordinatensystem der Hoffnung - das Kreuz

Fahrradtour in Zusammenarbeit mit dem Zweckverband Thülsfelder Talsperre

#### Kurs 4013

Termin: Dienstag, 05.09.2023, 13:00 Uhr

Dauer: ca. 5 Stunden

Leitung: Martin Kessens

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Anm.: Zweckverband Thülsfelder Talsperre

#### Kurs 4014

Termin: Mittwoch, 06.09.2023, 13:00 Uhr

Dauer: ca. 5 Stunden

Leitung: Martin Kessens

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Anm.: Zweckverband Thülsfelder Talsperre

### Lesung

#### "Ins Ohr geflüstert" - Fragmente eines Lebens

#### Kurs 4016

Termin: Montag, 12.06.2023

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Leitung: Helga Kröning

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Erzähl mir ein Märchen Eine kleine Einführung in die Kunst des Erzählens

Das Seminar soll Menschen, die beruflich oder in der Familie, für Kleine oder Große erzählen wollen, dazu ganz praktische Hinweise und Hilfen geben.

#### Kurs 4017

Beginn: Donnerstag, 09.02.2023

Dauer: 4 x, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € pro Termin

Leitung: Dr. Heinrich Dickerhoff

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Märchen für die Seele Mutmach-Geschichten fürs Leben

#### Kurs 4018

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023

Dauer: 3 x, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 5,00 € pro Termin

Leitung: Dr. Heinrich Dickerhoff

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Theologie und Glaube

### Lesung

#### "Bittersüße Wirklichkeit"

Diese Lesung wird mit ihren Beiträgen ein Gewinn für alle Zuhörer sein! So bunt wie die Menschen in dieser Publikation mit ihren unterschiedlichen Behinderungen, mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen.

#### Kurs 4015

Termin: Mittwoch, 26.04.2023

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Leitung: Helga Kröning

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Der christliche Glaube und seine erlösende Kraft

Wie die christliche Wahrheit in ihrer klärenden und orientierenden Kraft wirksam werden kann, soll in dieser Veranstaltung deutlich werden.



### Kurs 4019

Beginn: Mittwoch, 22.02.2023  
Dauer: 2 x, 17:00 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 € pro Termin  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Das Kreuz schenkt Kraft im Vertrauen auf Gott - Kreuzwegandacht

#### Kurs 4020

Termin: Montag, 06.03.2023  
Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Wege zu einem mündigen Glauben

Wechselseitige Verantwortung prägt das Leben der Menschen in Gesellschaft und Kirche, auf ihrer Grundlage kann sich Freiheit und Mündigkeit entfalten.

#### Kurs 4021

Termin: Mittwoch, 19.04.2023  
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Leben teilen Andacht für Interessierte

#### Kurs 4022

Termin: Mittwoch, 19.04.2023  
Dauer: 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Maiandacht für Interessierte Maria als Orientierung durch die Zeit - Eine weibliche Autorität in christlicher Kultur

Welche Bedeutung die tausend Jahre alten Gebetsworte für uns heute haben, erfahren Sie in dieser Andacht.

#### Kurs 4023

Termin: Montag, 15.05.2023  
Dauer: 16:00 - 18:15 Uhr  
Leitung: Helga Kröning  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Schätze des Glaubens neu entdecken

Wir wollen an diesem Nachmittag über den Gehalt des christlichen Glaubens und sein Verhältnis zur Kirche nachdenken und diskutieren.

#### Kurs 4024

Termin: Mittwoch, 31.05.2023  
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Mut geben, statt Angst machen

Mut zum Aufbruch und Ideen für eine bessere Welt brauchen wir immer wieder, da diese durch eine Menge von Differenzen gekennzeichnet ist. Wir sollten zurückfinden zu friedlichen Formen der Auseinandersetzung.

### Kurs 4025

Termin: Mittwoch, 25.01.2023  
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Die Liebe lehrt uns zu glauben

Das Verständnis von Glauben als Vertrauen zu Gott ist eine Lebenshaltung, die aus der Liebe kommt.

### Kurs 4026

Termin: Mittwoch, 23.08.2023  
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Demut neu verstehen lernen

Es lohnt sich, die Demut als eine Haltung zu verstehen, die die Vorstellungen von Macht und Größe auf den Kopf stellt. Sie ist eine Form der Aufrichtigkeit, zu sich selbst und den eigenen Grenzen zu stehen, sich einzusetzen für die eigenen Rechte, mit dem Blick auf das Wohl der anderen.

### Kurs 4027

Termin: Mittwoch, 04.10.2023  
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Weihnachten feiern ohne Gott?

Äußerlich gesehen muss man sich um das Weihnachtssfest keine Sorgen machen, auch die Kirchen werden Heilig Abend wieder voller sein. Dennoch gibt es eine Gottesmüdigkeit in unterschiedlichen Formen.

### Kurs 4028

Termin: Montag, 11.12.2023  
Dauer: 16:15 - 18:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 €  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Quellen und Horizonte Theologischer Gesprächskreis

### Kurs 4029

Beginn: Dienstag, 17.01.2023  
Dauer: 11 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Leitung: Dr. Heinrich Dickerhoff  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Cloppenburg

### Erlöster leben! Religiöse, märchenhafte und lebenspraktische Hinweise

Das Christentum spricht von Erlösung. Im Seminar werden wir uns an Erfahrungen von Erlösung in Bibel, Märchen und unserem eigenen Alltag erinnern.

### Kurs 4030

Beginn: Donnerstag, 15.06.2023  
Dauer: 3 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 5,00 € pro Termin  
Leitung: Dr. Heinrich Dickerhoff  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gesprächskreise

#### Glaubensgesprächskreis Wege zum Leben finden

In diesem Glaubensgesprächskreis werden persönliche und auch aktuelle Themen diskutiert, die von den Teilnehmern festgelegt werden. Dabei handelt es sich um die Beziehung zu den Mitmenschen, mit denen sie ihr Leben teilen, zur Lebenswelt, zur Natur und zu sich selbst.

##### Kurs 4031

Beginn: Montag, 09.01.2023  
Dauer: 9 x, 16:15 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 4,00 € pro Termin  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

#### Arbeitskreis Gewaltfreie Kommunikation Sich wertschätzend, klar und effizient mitteilen

Ob in der Arbeitswelt oder im alltäglichen Leben, die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist eine bewährte Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategie.

##### Kurs 4032

Beginn: Dienstag, 17.01.2023  
Dauer: 9 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 5,00 € pro Termin  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

#### In Gemeinschaft Brücken bauen

Ist der Glaube in den Hintergrund getreten?

Wir wollen uns in unterschiedlichsten Lebenssituationen darüber austauschen.

##### Kurs 4033

Beginn: Donnerstag, 26.01.2023  
Dauer: 10 x, 16:30 - 18:15 Uhr  
Gebühr: 4,00 € pro Termin  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

#### Arbeitskreis I zu aktuellen Lebensfragen

Aktuelle Themen aus dem Alltag und Beruf sowie Aktionen, die von den Teilnehmern festgelegt werden, bestimmen das Programm der Arbeitskreise.

##### Kurs 4034

Beginn: Mittwoch, 01.02.2023  
Dauer: 9 x, 18:00 - 20:15 Uhr  
Jeden 1. Mittwoch im Monat  
Gebühr: 4,00 € pro Termin  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

#### Arbeitskreis II zu aktuellen Lebensfragen

##### Kurs 4035

Beginn: Montag, 16.01.2023  
Dauer: 10 x, 16:15 - 18:30 Uhr  
Jeden 3. Montag im Monat  
Gebühr: 4,00 € pro Termin  
Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Selbsthilfegruppe für seelisch beeinträchtigte Menschen

Sie können in dieser Selbsthilfegruppe Rat und Beistand finden. Die Mitglieder in dieser Gruppe sind Betroffene, die für den Kummer, Fragen und Probleme der Einzelnen großes Verständnis haben. Verschwiegenheit ist die Voraussetzung.

#### Kurs 4036

Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423

### Leben braucht Veränderung Seelsorge, Lebenshilfe, Glaubenshilfe

Der Ratsuchende soll aus sich heraus Erkenntnisse für sein Handeln bekommen und Folgerungen daraus ziehen.

„Sei gut zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ (Theresa von Awila)

#### Kurs 4037

Leitung: Helga Kröning  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung  
Anm.: Helga Kröning, 04471 7423



Foto © Gemeinde Garrel

# 45

## Garrel

Ansprechpartner  
**Oliver Hinxlage**  
Tel.: 0160 99756398



# Ihre Ansprech- partner in Garrel



**Ina Otten**



**Oliver Hinxlage**

## Skifreizeit Fügen im Zillertal

Reist mit uns in eines der lebendigsten Gebiete Österreichs. Das Zillertal bietet ein riesiges Pistenangebot für alle Skifans mit insgesamt über 450 Pistenkilometern.

### Kurs G4501

Dauer: Freitag, 24.03.2023 -  
Samstag, 01.04.2023  
Anm.: Magda und Josef Wolking,  
04474 7260

## Laufkurs mit dem BV Garrel - Vorbereitung für den Freimarktslauf

Infoveranstaltung:  
Mittwoch, 07.06.2023, 18:00 Uhr  
Gruppen werden eingeteilt:  
• Vorbereitung 5km-Lauf  
• Vorbereitung 10km-Lauf  
Informationen bei Volker Hermann,  
04474 934641

### Kurs G4502

Termin: Auf Anfrage ( 12 x)  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Volker Hermann  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga bringt mit sanften Körper- und Atemübungen, Entspannungstechniken sowie einfachen Meditationen den Körper mit Geist und Seele in Einklang.

### Kurs G4503

Beginn: Freitag, 17.02.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 50,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4504

Beginn: Freitag, 17.02.2023  
Dauer: 10 x, 10:45 - 12:15 Uhr  
Gebühr: 50,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4505

Beginn: Freitag, 26.05.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 50,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4506

Beginn: Freitag, 26.05.2023  
Dauer: 10 x, 10:45 - 12:15 Uhr  
Gebühr: 50,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4507

Beginn: Freitag, 22.09.2023  
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 50,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4508

Beginn: Freitag, 22.09.2023  
Dauer: 10 x, 10:45 - 12:15 Uhr  
Gebühr: 50,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398



### Rückenfit

Immer mehr Menschen leiden aufgrund von Bewegungsmangel und geschwächter Muskulatur unter Rückenschmerzen. In diesem Kurs soll gezielt die Muskulatur wieder auftrainiert werden.

#### Kurs G4509

Beginn: Donnerstag, 19.01.2023  
Dauer: 10 x, 17:45 - 18:45 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Petra Suter-Schulte  
Ort: Pfarrheim Nikolausdorf  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4510

Beginn: Donnerstag, 19.01.2023  
Dauer: 10 x, 18:45 - 19:45 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Petra Suter-Schulte  
Ort: Pfarrheim Nikolausdorf  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4511

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 17:45 - 18:45 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Petra Suter-Schulte  
Ort: Pfarrheim Nikolausdorf  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4512

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 18:45 - 19:45 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Petra Suter-Schulte  
Ort: Pfarrheim Nikolausdorf  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4513

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023  
Dauer: 10 x, 17:45 - 18:45 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Petra Suter-Schulte  
Ort: Pfarrheim Nikolausdorf  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4514

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023  
Dauer: 10 x, 18:45 - 19:45 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Petra Suter-Schulte  
Ort: Pfarrheim Nikolausdorf  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Einführung in die Welt des BBQ

Erlernen werden die Grundlagen des Grillens. Dazu gehört das Würzen des Fleisches, die Herstellung der Marinaden und das Fachsimpeln über die Welt der Grillgeräte. Es werden drei vollwertige Gänge gegrillt, sowie die dazu passenden Beilagen, welche selbstverständlich auch vom Grill kommen.

#### Kurs G4515

Termin: Freitag, 10.03.2023  
Dauer: 18:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 € zzgl. 18,00 €  
Lebensmittelkosten  
Leitung: Dirk Brinkmann  
Ort: Dirks BBQ, Tannenkampstr. 39, Garrel  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4516

Termin: Mittwoch, 30.08.2023  
Dauer: 18:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 € zzgl. 18,00 €  
Lebensmittelkosten  
Leitung: Dirk Brinkmann  
Ort: Dirks BBQ, Tannenkampstr. 39, Garrel  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Modernes Kochen mit der Küchenmaschine

Damit die neue Küchenmaschine nicht verstaubt. Tolle Ideen und neue Rezepte zum Ausprobieren.

Mitzubringen: Küchenmaschine

### Kurs G4517

Termin: Freitag, 17.03.2023

Dauer: 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. 10,00 €

Lebensmittelkosten

Leitung: Elena Reimche

Ort: Oberschule Garrel

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4518

Termin: Freitag, 02.06.2023

Dauer: 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. 10,00 €

Lebensmittelkosten

Leitung: Elena Reimche

Ort: Oberschule Garrel

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Grill Wild

Feines vom Grill. An diesem Abend wird Dreierlei Wild auf dem Grill zubereitet.

### Kurs G4519

Termin: Mittwoch, 22.03.2023

Dauer: 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 55,00 € zzgl. 18,00 €

Lebensmittelkosten

Leitung: Dirk Brinkmann

Ort: Dirks BBQ, Tannenkampstr. 39,  
Garrel

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Selfmade Burger vom Grill

In einer lockeren Runde werden drei Burger komplett selbst hergerichtet. Vom Brötchen über Fleisch, Soßen etc.. Denn selbstgemacht schmeckt am besten.

### Kurs G4520

Termin: Freitag, 14.04.2023

Dauer: 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 55,00 € zzgl. 18,00 €

Lebensmittelkosten

Leitung: Dirk Brinkmann

Ort: Dirks BBQ, Tannenkampstr. 39,  
Garrel

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4521

Termin: Mittwoch, 06.09.2023

Dauer: 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 55,00 € zzgl. 18,00 €

Lebensmittelkosten

Leitung: Dirk Brinkmann

Ort: Dirks BBQ, Tannenkampstr. 39,  
Garrel

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Gemeinsam stark an der Küchenmaschine Eltern-Kind-Kochkurs

Modern, vielfältig, gesund und lecker für die ganze Familie. Tolle Ideen und Rezepte zum gemeinsamen Kochen und Ausprobieren. Die eigene Küchenmaschine darf gerne mitgebracht werden (damit es im Alltag auch gut funktioniert).

### Kurs G4522

Termin: Freitag, 25.08.2023

Dauer: 16:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. 10,00 €

Lebensmittelkosten

Leitung: Elena Reimche

Ort: Oberschule Garrel

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Nähstübchen: Erste Hilfe für Ihre Kleidung

Tipps und Tricks zum flicken, reparieren und kürzen von Ihrer Kleidung.

Mitzubringen: Reparaturbedürftige Kleider, Nähmaschine, Stoffe

#### Kurs G4523

Beginn: Dienstag, 07.03.2023

Dauer: 3 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten (nach Bedarf)

Leitung: Renate Rohen

Ort: Nähstube Rohen

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Nähstübchen: Aus Alt mach Neu - Zweite Chance für unsere Kleidung

Tipps und Tricks zum aufpeppen und umstylen alter Kleidung. Gib dir und deiner Kleidung einen neuen Look.

Mitzubringen: Alte Kleidung, Nähmaschine, Stoffe

#### Kurs G4524

Beginn: Mittwoch, 08.11.2023

Dauer: 3 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Renate Rohen

Ort: Nähstube Rohen

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kindernähkurs in Ferien

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe

#### Kurs G4525

Dauer: Dienstag, 28.03.2023 -  
Donnerstag, 30.03.2023

3 x, 09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Renate Rohen

Ort: Nähstube Rohen

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4526

Dauer: Dienstag, 17.10.2023 -  
Donnerstag, 19.10.2023  
3 x, 09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Renate Rohen

Ort: Nähstube Rohen

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Freies Malen

Malen, wie der Sinn steht. Verschiedene Techniken ausprobieren, eigene Ideen umsetzen und schöne Bilder erschaffen.

Die angenehme Atmosphäre im Atelier als kreative (Aus-) Zeit erfahren.

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

#### Kurs G4527

Beginn: Montag, 27.02.2023

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

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Katharina Tegenkamp

Ort: Atelier Katharina Tegenkamp

Anm.: Katharina Tegenkamp,  
0176 78510286

#### Kurs G4528

Beginn: Dienstag, 14.11.2023

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

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Katharina Tegenkamp

Ort: Atelier Katharina Tegenkamp

Anm.: Katharina Tegenkamp,  
0176 78510286

## Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten

### Onlinevortrag

Jeder dritte Deutsche leidet an einer Lebensmittelallergie oder gar einer Unverträglichkeit. Was tun, wenn man auf bestimmte Nahrungsmittel empfindlich reagiert?

In Rahmen des Vortrags wird Basiswissen mit WOW-Effekt vermittelt.

#### Kurs G4529

Termin: Dienstag, 16.05.2023

Dauer: 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Sarah Raker

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Marktcheck - Was kann man noch essen?

### Onlinevortrag

Sich gesund zu ernähren ist nicht immer so einfach.

In Form eines aktiven Vortrags kommen wir der Lebensmittelindustrie auf die Schliche und lernen zugleich, wie man sich gesund ernährt.

#### Kurs G4530

Termin: Donnerstag, 16.02.2023

Dauer: 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Sarah Raker

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

#### Kurs G4531

Termin: Mittwoch, 04.10.2023

Dauer: 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Sarah Raker

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Alles rund ums Eigenheim

Das Thema Bauen und die Finanzierung des Eigenheims ist aktueller denn je. Dieser Kurs soll die aktuellen Gegebenheiten am Finanzierungs- und Baumarkt aufzeigen.

#### Kurs G4532

Termin: Dienstag, 27.06.2023

Dauer: 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Christina Burhorst

Ort: Pfarrheim Beverbruch

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Heizen mit erneuerbaren Energien

Im Vortrag werden alle Eventualitäten zum Thema erneuerbare Energien und deren Förderungen besprochen.

#### Kurs G4533

Termin: Mittwoch, 15.02.2023

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Ulrich Schachtschneider

Ort: Pfarrheim Beverbruch

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Einbrecher müssen draußen bleiben - Wie kann man sich schützen?

Viele Menschen fürchten sich vor einem Einbruch in die eigenen vier Wände.

Doch wie kann man sich wirksam vor Einbrechern schützen? Kriminaloberkommissar Andreas Bonk von der Polizeiinspektion Cloppenburg/Vechta verrät es Ihnen.

### Kurs G4534

Termin: Mittwoch, 18.10.2023  
Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 5,00 €  
Leitung: Andreas Bonk  
Ort: Pfarrheim Varrelbusch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Palliativstützpunkt Cloppenburg

Alles rund um die Patientenverfügung. Wichtige Aspekte zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden besprochen.

### Kurs G4535

Termin: Mittwoch, 22.02.2023  
Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 12,00 €  
Leitung: Erika Thoben  
Ort: Pfarrheim Beverbruch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Literaturkreis

Eingeladen sind Literaturfreunde, die gerne gute Bücher, Biografien oder Kurzgeschichten lesen.

### Kurs G4536

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat  
Leitung: Hedwig Hilgefert  
Ort: Wird bekanntgegeben  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Arbeit mit Geflüchteten - Leiterrunde

Dieser Gesprächskreis will den Dialog zwischen den hier wohnenden unterschiedlichen Kulturen und Nationen fördern, um das Miteinander zu stärken.

### Kurs G4537

Termine: Werden öffentlich bekanntgegeben  
Leitung: Dr. Julia Looschen  
Ort: Wird bekanntgegeben  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Cafe International

Diese Treffen sollen den Dialog zwischen den hier wohnenden unterschiedlichen Kulturen und Nationalitäten fördern, um das Miteinander zu stärken.

### Kurs G4538

Termin: Samstags, 15:00 - 17:15 Uhr  
Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Suchtkranke und deren Angehörige

Diese Veranstaltung will auf die Suchtproblematik aufmerksam machen und Möglichkeiten der gemeinsamen Überwindung der Sucht diskutieren.

### Kurs G4539

Termin: Jeden Montag, 19:30 Uhr  
Leitung: Irmgard Rolfes  
Ort: Wird bekanntgegeben  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Sicherheit für Senioren

Trickbetrug und Diebstahl  
Kriminaloberkommissar Andreas Bonk verrät, wie Sie sich davon an der Haustür, am Telefon und unterwegs schützen.

### Kurs G4540

Termin: Mittwoch, 01.03.2023  
Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 5,00 €  
Leitung: Andreas Bonk  
Ort: Pfarrheim Varrelbusch  
Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Männer über 60

Alle Männer über 60 sind herzlich eingeladen zu verschiedenen Veranstaltungen.

### Kurs G4541

Termine: Werden in der Tagespresse bekanntgegeben

Leitung: Hubert Looschen,  
Dozententeam

Ort: Wird bekanntgegeben

Anm.: Hubert Looschen, 04474 1287  
Werner Wessel, 04474 947272

## Deutsch als Fremdsprache

Mitzubringen: Schreibblock, Stifte

### Kurs G4542

Beginn: Donnerstag, 02.02.2023

Dauer: montags und donnerstags,  
18:00 - 19:30 Uhr (15 x)

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Annette Zumdome-Schröder

Ort: Wird bekanntgegeben

Anm.: Jana Reinke, 0175 2961204

## Eltern-Kind-Gruppe - Spielend Deutsch lernen Elsa - Eltern stärken und anleiten

Im Kurs lernen Sie, sich im Alltag zu verständigen und andere zu verstehen.

### Kurs G4543

Beginn: Dienstag, 07.02.2023

Dauer: 18 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Leitung: Lena Miz

Ort: Wird bekanntgegeben

Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

### Kurs G4544

Beginn: Dienstag, 22.08.2023

Dauer: 14 x, 09:00 - 11:15 Uhr

Leitung: Lena Miz

Ort: Wird bekanntgegeben

Anm.: Lena Miz, 0162 8677752

## Medien - Fluch und Segen zugleich? Veranstaltung für Eltern, Angehörige und weitere Interessierte

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, allgemeine Informationen über das Thema Medien zu erhalten, sich über Folgen und Risiken und über das Gefährdungspotential aufklären zu lassen.

### Kurs G4545

Termin: Dienstag, 20.06.2023

Dauer: 19:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Katharina Deeken Fachstelle für  
Sucht und Suchtprävention,  
Dozententeam

Ort: Pfarrheim Beverbruch

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

## Erste-Hilfe-Maßnahmen bei kindlichen Notfällen

### Kurs G4546

Termin: Donnerstag, 16.03.2023

Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Timo Alberding

Ort: Pfarrheim Falkenberg

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Kurs G4547

Termin: Donnerstag, 28.09.2023

Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Timo Alberding

Ort: Pfarrheim Falkenberg

Anm.: Oliver Hinxlage, 0160 99756398

### Babysitterkurs

Ihr möchtet als Kindermädchen/-junge euer Taschengeld aufbessern oder nach der Schule als Au-Pair ins Ausland gehen?

In diesem Kurs lernt ihr alles Wichtige für diesen verantwortungsvollen Job.

Am Ende des Kurses bekommt ihr eine Bescheinigung, die mögliche Arbeitgeber von euren Fähigkeiten überzeugt.

#### Kurs G4548

Beginn: Mittwoch, 29.03.2023

Dauer: 3 x, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Denise Kastner

Ort: Pfarrheim Beverbruch

Anm.: Oliver Hinlage, 0160 99756398





# Digitale Welt

Ansprechpartnerin  
**Karin Klöcker-Ferneding**

## Grund- und Aufbaukurse

### Excel Starter

Inhalt:

- Erstellen von Excel-Tabellen
- einfache Berechnungen erstellen
- Erstellen von Diagrammen
- Datenaustausch zwischen den Programmen

#### Kurs 5001

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023

Dauer: 4 x, 18:15 - 20:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Markus Niemöller

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 5002

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023

Dauer: 4 x, 18:15 - 20:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Markus Niemöller

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### 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.

#### Kurs 5003

Beginn: Montag, 09.01.2023

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

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

### Word für Anfänger

Inhalte:

- Vorteile der Textverarbeitung
- Dokumente erzeugen, speichern, öffnen, schließen, drucken
- Formatierungen
- Grafiken/Bilder einfügen

- Tabellen einfügen und gestalten
- Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

#### Kurs 5004

Beginn: Montag, 20.02.2023

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

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

### Programmieren mit Scratch Ferienkurs für Schüler:innen ab 7. Schuljahr

Scratch ist eine visuelle blockbasierte Programmiersprache, die entwickelt wurde, um insbesondere Kinder und Jugendliche mit der Computerprogrammierung vertraut zu machen.

#### Kurs 5005

Beginn: Montag, 27.03.2023

Dauer: 5 x, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

#### Kurs 5006

Beginn: Montag, 16.10.2023

Dauer: 5 x, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

### Excel für Anfänger

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

#### Kurs 5007

Beginn: Montag, 06.11.2023

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

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Bernhard Bäcker

Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

## Digitale Fotografie u. Bildbearbeitung

### Fotografieren mit Spiegelreflex-/ Systemkamera

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

Am 2. Tag geht es - unter fachkundiger Anleitung - auf Foto-Tour!

Diese Veranstaltung ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

#### Kurs 5008

Dauer: Mittwoch, 15.02.2023,  
18:30 - 21:15 Uhr  
Samstag, 18.02.2023,  
10:30 - 14:45 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Fotografieren mit Spiegelreflex-/ Systemkamera Fortgeschrittenenkurs

Sie haben unseren Anfängerkurs besucht oder sind bereits mit Ihrer Kamera vertraut?

Dieser Fotokurs besteht zum größten Teil aus der Praxis, einer kleinen Fototour auf der wir verschiedene Situationen fotografieren und Inspirationen für neue Fotoideen geben.

Voraussetzung:

Beherrschung der Grundlagen und Erfahrung in der Belichtung AV (A) oder TV (S)

Mitzubringen:

Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggf. auch vorhandenes Zubehör

#### Kurs 5009

Dauer: Mittwoch, 19.04.2023,  
18:30 - 21:15 Uhr  
Freitag, 21.04.2023,  
14:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Haus der Erwachsenenbildung



## Unser Weiterbildungszentrum ...

... ermöglicht praxisnahes Lernen. Wir stimmen unsere Schulungen auf Ihre Bedürfnisse und zeitlichen Kapazitäten ab. Art und Umfang werden somit exakt auf Sie zugeschnitten.

**Wir bieten folgende Inhalte an:**

### **EDV-Qualifizierung**

- **Windows**
- **Word**
- **Excel**
- **Power Point**
- **Outlook**

### **Auftragsbearbeitung / Buchhaltung**

- **Ein- und Verkauf mit einem Warenwirtschaftssystem**
- **Finanzbuchhaltung, Theorie und Praxis**
- **Lohn und Gehalt, Theorie und Praxis**

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

Ansprechpartnerinnen sind

Elena Gasnowar und Christine Szymanski 04471 9108-15.



# Sprachen

Ansprechpartnerin  
**Karin Klöker-Ferneding**

## Englisch

### Englisch Conversation (Grundkurs)

Es wird mit dem Kursbuch "In Conversation I" von Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501555-5 gearbeitet. Es werden Spiele gespielt und das freie Sprechen geübt.

Voraussetzung: Schulenglisch  
Mitzubringen: Kursbuch und Schreibmaterial

#### Kurs 6001

Beginn: Dienstag, 10.01.2023  
Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 €  
Leitung: Judy-Ann Niemann-Harding  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 6002

Beginn: Dienstag, 18.04.2023  
Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 €  
Leitung: Judy-Ann Niemann-Harding  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Englisch Refresher 2 (Aufbaukurs)

Es wird mit dem Arbeitsbuch "At your leisure" vom Hueber-Verlag ISBN: 978-3-19-309599-2 (B1) gearbeitet.

Voraussetzung: Grundkurs  
Mitzubringen: Kursbuch und Schreibmaterial

#### Kurs 6003

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 08:30 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 €  
Leitung: Judy-Ann Niemann-Harding  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 6004

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 08:30 - 10:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 €  
Leitung: Judy-Ann Niemann-Harding  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Englisch Refresher

Voraussetzung: Schulenglisch  
Mitzubringen: Kursbuch und Schreibmaterial

#### Kurs 6005

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 55,00 €  
Leitung: Judy-Ann Niemann-Harding  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Englisch für Wiedereinsteiger

Voraussetzung: Schulenglisch  
Mitzubringen: Kursbuch und Schreibmaterial

#### Kurs 6006

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 10:00 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 55,00 €  
Leitung: Judy-Ann Niemann-Harding  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

#### Kurs 6007

Beginn: Montag, 13.02.2023  
 Dauer: 6 x, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 55,00 €  
 Leitung: Marta Delgado-Amorin  
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 6008

Beginn: Montag, 17.04.2023  
 Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 55,00 €  
 Leitung: Marta Delgado-Amorin  
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Dänisch

### Dänisch für Anfänger:innen

#### Kurs 6011

Beginn: Dienstag, 07.02.2023  
 Dauer: 6 x, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 33,00 €  
 Leitung: Kirsten Bruns  
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 6012

Beginn: Dienstag, 22.08.2023  
 Dauer: 6 x, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 33,00 €  
 Leitung: Kirsten Bruns  
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger:innen

#### Kurs 6009

Beginn: Dienstag, 07.02.2023  
 Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 55,00 €  
 Leitung: Hildegard Schmitz  
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 6010

Beginn: Dienstag, 05.09.2023  
 Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 55,00 €  
 Leitung: Hildegard Schmitz  
 Ort: Haus der Erwachsenenbildung





**Wir möchten gerne zu besseren Noten verhelfen und bei Bedarf auch beim Erlernen der deutschen Sprache unterstützen!**

Wenn Sie Leistungen vom Arbeitsamt, Jobcenter, Wohngeld, Kindergeldzuschlag, Sozialhilfe oder Asylbewerberleistungen beziehen, kann Ihr Kind von uns, **für Sie kostenlos**, gefördert werden. Der Unterricht wird nachmittags bei uns im Bildungswerk durchgeführt. Die Kinder und Jugendlichen in den bisher durchgeführten Kursen haben sehr gute Lernfortschritte erzielt.

Wenn Sie Bedarf an der von uns angebotenen Nachhilfe haben, melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei

**Frau Stephanie Reckmann:**

04471 9108-19

sreckmann@bildungswerk-clp.de.

**Wir freuen uns, Ihr Kind kennenzulernen und schulisch zu unterstützen.**



# Gesundheit/Bewegung/ Entspannung

Ansprechpartnerin  
**Karin Klöcker-Ferneding**

### Entspannung/ Stressbewältigung

#### Der sanfte Weg zur Stressbewältigung

Durch Eutonische 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, kleines Kissen

##### Kurs 7001

Beginn: Montag, 06.02.2023  
Dauer: 8 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Martha Gelhaus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 7002

Beginn: Montag, 17.04.2023  
Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Martha Gelhaus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 7003

Beginn: Montag, 11.09.2023  
Dauer: 10 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Martha Gelhaus  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Entspannungstraining

Autogenes Training, Elemente aus dem Yoga, Qi Gong, Kinesiologie, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken

##### Kurs 7004

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 15:30 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 45,50 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 7005

Beginn: Donnerstag, 23.03.2023  
Dauer: 10 x, 15:30 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 45,50 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 7006

Beginn: Donnerstag, 17.08.2023  
Dauer: 9 x, 15:30 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 42,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

##### Kurs 7007

Beginn: Donnerstag, 02.11.2023  
Dauer: 8 x, 15:30 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 35,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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

##### Kurs 7008

Beginn: Montag, 16.01.2023  
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7009

Beginn: Montag, 16.01.2023  
Dauer: 10 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7010

Beginn: Montag, 17.04.2023  
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7011

Beginn: Montag, 17.04.2023  
Dauer: 10 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7012

Beginn: Montag, 21.08.2023  
Dauer: 7 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7013

Beginn: Montag, 21.08.2023  
Dauer: 7 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7014

Beginn: Montag, 06.11.2023  
Dauer: 7 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7015

Beginn: Montag, 06.11.2023  
Dauer: 7 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Kindergarten St. Johannes  
Baptist, Molbergen

## Kurs 7016

Beginn: Mittwoch, 11.01.2023  
Dauer: 7 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Emstek  
Anm.: Mechthild Burke, 04473 6189

## Kurs 7017

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023  
Dauer: 6 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 42,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Emstek  
Anm.: Mechthild Burke, 04473 6189

## Kurs 7018

Beginn: Mittwoch, 24.05.2023  
Dauer: 7 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Emstek  
Anm.: Mechthild Burke, 04473 6189

## Kurs 7019

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 56,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Emstek  
Anm.: Mechthild Burke, 04473 6189

## Kurs 7020

Beginn: Mittwoch, 01.11.2023  
Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 56,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Emstek  
Anm.: Mechthild Burke, 04473 6189

### Kurs 7021

Beginn: Mittwoch, 11.01.2023  
Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Cappeln

### Kurs 7022

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023  
Dauer: 6 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 42,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Cappeln

### Kurs 7023

Beginn: Mittwoch, 24.05.2023  
Dauer: 7 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Cappeln

### Kurs 7024

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 56,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Cappeln

### Kurs 7025

Beginn: Mittwoch, 01.11.2023  
Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 56,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Cappeln

## Yoga für flexible und gesunde Rücken

In diesem Kurs geht es um die Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Rückenmuskulatur. Die Übungen verbessern Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule.

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

### Kurs 7026

Beginn: Dienstag, 10.01.2023  
Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Ort: Pfarrheim Sevelten

### Kurs 7027

Beginn: Dienstag, 18.04.2023  
Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Sevelten

### Kurs 7028

Beginn: Dienstag, 22.08.2023  
Dauer: 7 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Sevelten

### Kurs 7029

Beginn: Dienstag, 07.11.2023  
Dauer: 7 x, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Pfarrheim Sevelten

## Yoga am Nachmittag

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

### Kurs 7030

Beginn: Montag, 09.01.2023  
Dauer: 10 x, 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7031

Beginn: Montag, 17.04.2023  
Dauer: 10 x, 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7032

Beginn: Montag, 21.08.2023  
Dauer: 7 x, 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7033

Beginn: Montag, 06.11.2023  
Dauer: 7 x, 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Yoga am Ende der Woche

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

## Kurs 7034

Beginn: Freitag, 20.01.2023  
Dauer: 11 x, 19:00 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7035

Beginn: Freitag, 14.04.2023  
Dauer: 11 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7036

Beginn: Freitag, 18.08.2023  
Dauer: 9 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 63,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7037

Beginn: Freitag, 03.11.2023  
Dauer: 8 x, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 56,00 €  
Leitung: Svetlana Meyer  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Yoga für Anfänger:innen

In gelöster Atmosphäre praktizieren wir sanfte Yoga-Übungen verbunden mit Atem- und Meditationsübungen sowie Tiefenentspannung.  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, 2-3 Kissen, Socken, Decke

## Kurs 7038

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023  
Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7039

Beginn: Mittwoch, 19.04.2023  
Dauer: 11 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7040

Beginn: Mittwoch, 30.08.2023  
Dauer: 7 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kurs 7041

Beginn: Mittwoch, 01.11.2023  
Dauer: 7 x, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Yoga für Geübte und Fortgeschrittene

Wir nehmen uns Zeit für individuelle und z. T. fordernde Körperübungen (Asanas), um unseren Rücken und die Muskeln zu stärken sowie die Gelenke geschmeidig zu halten.  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, 2-3 Kissen, Socken, Decke

### Kurs 7042

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023  
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7043

Beginn: Mittwoch, 19.04.2023  
Dauer: 11 x, 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 77,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7044

Beginn: Mittwoch, 30.08.2023  
Dauer: 7 x, 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7045

Beginn: Mittwoch, 01.11.2023  
Dauer: 7 x, 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe  
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. Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

### Kurs 7048

Beginn: Dienstag, 07.02.2023  
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7049

Beginn: Dienstag, 18.04.2023  
Dauer: 8 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7050

Beginn: Dienstag, 05.09.2023  
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Progressive Muskelentspannung

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

### Kurs 7051

Beginn: Dienstag, 07.02.2023  
Dauer: 8 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7052

Beginn: Dienstag, 18.04.2023  
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7053

Beginn: Dienstag, 05.09.2023  
Dauer: 8 x, 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



## Achtsamkeit und Klangmeditation

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, dicke Socken

### Kurs 7054

Termin: Samstag, 18.02.2023  
Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7055

Termin: Samstag, 15.04.2023  
Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7056

Termin: Samstag, 16.09.2023  
Dauer: 10:00 - 12:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Leitung: Margreth Conrads  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Qi Gong

Die 18 harmonischen Bewegungen.  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen

### Kurs 7057

Beginn: Mittwoch, 01.03.2023  
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 65,00 €  
Leitung: Dr. Jin Wen Wu  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7058

Beginn: Mittwoch, 06.09.2023  
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Dr. Jin Wen Wu  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Tai Ji Quan - mit 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

### Kurs 7059

Beginn: Montag, 06.03.2023  
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 65,00 €  
Leitung: Dr. Jin Wen Wu  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 7060

Beginn: Montag, 04.09.2023  
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 65,00 €  
Leitung: Dr. Jin Wen Wu  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Fitness

## Zumba

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

### Kurs 7061

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 18:30 - 19:15 Uhr  
Gebühr: 33,00 €  
Leitung: Nadine Lohaus  
Ort: Grundschule Cappel

### Kurs 7062

Beginn: Mittwoch, 11.01.2023  
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 33,00 €  
Leitung: Nadine Lohaus  
Ort: Grundschule Cappel

### Selbstverteidigung - Frauen stark im Alltag

Sich selbst verteidigen, nicht in die Opferrolle drängen lassen und Gefahrensituationen realistisch einschätzen - die Techniken der Selbstverteidigung sollen das Selbstbewusstsein jeder einzelnen Frau fördern, ihr ihre Stärken aufzeigen und neue Freiheiten durch Selbstbestimmtheit eröffnen.

#### Kurs 7063

Beginn: Samstag, 03.06.2023

Dauer: 3 x, 13:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gesundheit spezial

#### Darm gesund - Mensch gesund Vortrag zur Darmgesundheit

##### Kurs 7064

Termin: Donnerstag, 09.03.2023

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Christel Wernicke

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Ursachen von Allergien - Warum steigt die Anzahl an Allergien an? Vortrag

##### Kurs 7065

Termin: Donnerstag, 23.03.2023

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Christel Wernicke

Ort: Haus der Erwachsenenbildung



8

# Freizeitgestaltung

Ansprechpartnerin  
**Karin Klöcker-Ferneding**

### Fingerfood

Die raffiniertesten Häppchen für das Buffet. Die Fingerfoodrezepte machen die nächste Party zum Genuss.  
Mitzubringen: Schürze, Restbehälter

#### Kurs 8006

Termin: Freitag, 09.06.2023  
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Leitung: Ria-Aylin Koyun  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Kochen - Gesundes Leben

### 30 Minuten Küche

Die Zeit ist knapp, mehr Abwechslung in der Küche, wer wünscht sich das nicht? Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie in 30 Minuten Speisen lecker, vollwertig und schnell zubereiten können.  
Mitzubringen: Schürze, Restbehälter

#### Kurs 8001

Termin: Montag, 27.02.2023  
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Leitung: Ria-Aylin Koyun  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gesund essen nach Feierabend

Bunte und herzhafte Rezepte, dazu kräftige Gewürze, einfach wohltuend und wärmend. Egal wie das Wetter ist, es wird einem warm ums Herz.  
Mitzubringen: Schürze, Restbehälter

#### Kurs 8002

Termin: Freitag, 17.03.2023  
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Leitung: Ria-Aylin Koyun  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Sushi

Wir nehmen Sie mit auf einen kulinarischen Abstecher zu den japanischen Spezialitäten und zeigen Ihnen, wie einfach und lecker dies sein kann.  
Mitzubringen: Schürze, Restbehälter

#### Kurs 8003

Termin: Freitag, 21.04.2023  
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Leitung: Ria-Aylin Koyun  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 8004

Termin: Freitag, 10.11.2023  
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Leitung: Ria-Aylin Koyun  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Knackige frische Salate

Bund, frisch und gesund - knackige Salate schmecken nicht nur im Sommer, sondern zu jeder Jahreszeit.  
Mitzubringen: Schürze, Restbehälter

#### Kurs 8005

Termin: Freitag, 12.05.2023  
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
Leitung: Ria-Aylin Koyun  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### 1001 Nacht orientalisches genießen

Genießen Sie einen Abend wie im Orient. Lassen Sie sich inspirieren von den verführerischen Düften und den Geschmackserlebnissen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und genussvollen Abend.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

#### Kurs 8007

Termin: Freitag, 23.06.2023

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Ria-Aylin Koyun

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Tapas und Antipasti Klein, raffiniert, lecker und dekorativ

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

#### Kurs 8008

Termin: Freitag, 15.09.2023

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Ria-Aylin Koyun

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Low Carb

Low-Carb-Ernährung kann ganz einfach und absolut schmackhaft sein. Essen war noch nie so einfach und lecker.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

#### Kurs 8009

Termin: Freitag, 06.10.2023

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Ria-Aylin Koyun

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Herbstliche Fitmacher - Suppen, Eintöpfe und Aufläufe

Wenn es mittags für die Familie schnell gehen oder abends wenig Zeit für aufwendige Gerichte bleibt, helfen gelingsichere Rezepte, die mit wenig Mühe variiert werden können.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

#### Kurs 8010

Termin: Freitag, 17.11.2023

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 13,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Ria-Aylin Koyun

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

## Gitarre

### Gitarre für Anfänger:innen A1

- Schrittweise Einführung in die einfache Liedbegleitung mit Grundakkorden und leichtem Anschlag-Rhythmus
- Akkordsymbole und Griffbilder ohne Noten
- Lieder/Popsongs begleiten und singen

Voraussetzungen: Keine

Mitzubringen: Gitarre

#### Kurs 8011

Beginn: Dienstag, 18.04.2023

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

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Hans Fortmann

Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 8012

Beginn: Dienstag, 29.08.2023  
Dauer: 10 x, 19:30 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gitarre für Fortgeschrittene F1

- Zupftechniken, Anschlagstechniken (Finger und Plektrum)
- Lieder und Popsongs singen und begleiten
- Dur-, Moll- und Septakkorde, Tonarten, "transponieren"
- Rhythmus- und Taktgefühl trainieren uvm.

Voraussetzungen: Gitarrenkurs für Anfänger:innen oder einfache Liedbegleitung mit Grundakkorden, keine Notenkenntnisse erforderlich  
Mitzubringen: Gitarre

### Kurs 8013

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 8014

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 8015

Beginn: Donnerstag, 24.08.2023  
Dauer: 10 x, 18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Gitarre für Fortgeschrittene F2

- Popsongs, Hits, Oldies, Schlager, 00er, 90er, 80er, 70er, 60er, 50er .
- Anschlags-Rhythmen und 16tel, Triolen, „Shuffle“-Rhythmus
- Grifftechniken (Barree-Akkorde)
- nach TABs spielen, Melodiespiel
- „Richtig“ üben z. B. mit Mp3s oder Lernvideos

Voraussetzungen: Gitarrenkurs für Anfänger:innen oder einfache Liedbegleitung mit Grundakkorden, keine Notenkenntnisse erforderlich  
Mitzubringen: Gitarre

### Kurs 8016

Beginn: Donnerstag, 12.01.2023  
Dauer: 10 x, 19:30 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 8017

Beginn: Donnerstag, 13.04.2023  
Dauer: 10 x, 19:30 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Kurs 8018

Beginn: Donnerstag, 24.08.2023  
Dauer: 10 x, 19:30 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Hans Fortmann  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

### Textiles Gestalten

#### Zuschneiden und Nähen

Mitzubringen: Nähmaschine und Kabel, Stoff, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln

#### Kurs 8019

Beginn: Mittwoch, 08.02.2023  
Dauer: 6 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kinderkleidung nähen

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Zubehör (Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln)

#### Kurs 8020

Beginn: Donnerstag, 16.03.2023  
Dauer: 7 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Nähkurs für Kinder (Jugendliche)

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

#### Kurs 8021

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023  
Dauer: 8 x, 16:30 - 18:45 Uhr  
Gebühr: 80,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Zuschneiden und Nähen

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

#### Kurs 8022

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023  
Dauer: 7 x, 18:45 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Schnupperkurs Nähen

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

#### Kurs 8023

Beginn: Donnerstag, 25.05.2023  
Dauer: 6 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Hosen, Rock usw. kürzen, enger und breiter nähen

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln und eigene Kleidung

#### Kurs 8024

Beginn: Dienstag, 06.06.2023  
Dauer: 6 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 60,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Häkeln: Mützen, Schals usw.

Mitzubringen: Garn, Häkelnadeln

#### Kurs 8025

Beginn: Donnerstag, 31.08.2023  
Dauer: 7 x, 18:30 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 70,00 €  
Leitung: Nelli Petri  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



### Kreatives Gestalten

#### Gießkeramik

Mitzubringen: 2 Borstenpinsel Nr. 10 + 12  
und ein feiner Pinsel Nr. 0

#### Kurs 8026

Beginn: Donnerstag, 02.03.2023  
Dauer: 4 x, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 40,00 € zzgl. Materialkosten  
Leitung: Elke Denis  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

#### Kurs 8027

Beginn: Donnerstag, 09.11.2023  
Dauer: 4 x, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 40,00 € zzgl. Materialkosten  
Leitung: Elke Denis  
Ort: Haus der Erwachsenenbildung



# DIE MACHER.

## Zu jung um alt zu sein.

Büroleitung  
**Theresia Ostrowski**  
Tel.: 04471 980538  
Mail: [tostrowski@senioren-clp.de](mailto:tostrowski@senioren-clp.de)

# DIE MACHER. ZU JUNG, UM ALT ZU SEIN

Unter diesem Motto werden vielfältige Kurse angeboten, die auf den nachfolgenden Seiten detailliert aufgeführt sind. Unsere ehrenamtlichen Referenten unterrichten in einer lockeren Atmosphäre, ohne Zwang und Benotungen. Sie alle sind herzlich eingeladen, an unseren Veranstaltungen und Gruppentreffen teilzunehmen. Kommen Sie einfach unverbindlich ins Haus und machen Sie sich selbst ein Bild.



## Vorstand des Hauses

Foto von links: Ilona Heydt, Theresia Ostrowski, Jürgen Gierenstein, Mechtild Veerkamp, Elisabeth Schlömer, Gerhard Mastall

## Förderverein

Der Förderverein für das Haus der Senioren - Die Macher. Zu jung, um alt zu sein - verfolgt das satzungsgemäß vorgegebene Ziel, die ehrenamtliche Seniorenarbeit in Cloppenburg durch personelle, organisatorische und finanzielle Maßnahmen zu unterstützen. Bei der Finanzierung ist der Förderverein auf die Hilfe von Mitgliedern angewiesen. Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie Menschen in Cloppenburg, die auch im Alter noch viel bewegen möchten. Ihre Spende ist bei uns in guten Händen. Beitrittserklärungen erhalten Sie im Haus „Die Macher“.

### DIE MACHER. ZU JUNG, UM ALT ZU SEIN

Brandstr. 5  
49661 Cloppenburg  
Tel.: 04471 87688

### Bürozeiten:

Montag – Freitag, 09:30 – 12:30 Uhr  
Mail: [buero@senioren-clp.de](mailto:buero@senioren-clp.de)  
Internet: [macher-clp.de](http://macher-clp.de)

## Highlights

### Markt-Nach-Lese

Am Cloppenburg Markttag findet bei den Machern in der Brandstr. 5 eine Markt-Nach-Lese mit jeweils einem Kurzprogramm statt. Erleben Sie eine kurze Ausszeit vom Alltag bei einer Tasse Kaffee und lassen Sie sich überraschen.

#### Kurs 9001

Termin: Jeden Donnerstag, 16:00 Uhr  
 Leitung: Hildegard Schmitz  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Fahrsicherheitstraining - Übungen mit dem Fahrsimulator

Ohne am realen Straßenverkehr teilnehmen zu müssen, erfahren Sie, was der Straßenverkehr in normalen und besonderen Situationen für uns bereithält.

#### Kurs 9002

Termin: Frühjahr 2023  
 Leitung: Kreisverkehrswacht  
 Cloppenburg  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Co-Therapeut auf 4 Pfoten - Schulung für den ehrenamtlichen Hundebesuchsdienst

Die Schulung richtet sich an diejenigen Hundebesitzer:innen, die Interesse haben, gemeinsam mit ihrem Hund einen ehrenamtlichen Hundebesuchsdienst in den Seniorenheimen des Landkreises Cloppenburg durchzuführen.

#### Kurs 9003

Termin: Herbst 2023  
 Leitung: Elisabeth Schlömer  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Wie wir wurden, wer wir sind

Persönlichkeiten aus Cloppenburg und Umgebung stellen sich vor

#### Kurs 9004

Termin: Wird bekanntgegeben  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Mensch u. Gesellschaft

### Munter bleiben - Anregendes für Körper, Geist und Seele

Inspiriert von der Persönlichkeitslehre des Enneagramms (Die neun Gesichter der Seele) die eigene Individualität entdecken.

#### Kurs 9005

Beginn: Freitag, 27.01.2023  
 Weitere Termine auf Anfrage  
 Dauer: 09:30 - 11:45 Uhr  
 Leitung: Hildegard Schmitz  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### De Klaukschnacker - Politischer Gesprächskreis von lokal bis global

#### Kurs 9006

Termin: Montag, 30.01.2023  
 Jeden letzten Montag im Monat  
 Dauer: 10:00 - 12:00 Uhr  
 Leitung: Franz-Josef Wilken  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Glaubensgesprächskreis

Diskussionsrunde zu Glaubens- und Religionsfragen

#### Kurs 9007

Termin: Mittwoch, 04.01.2023  
Jeden 1. Mittwoch im Monat  
Dauer: 10:00 - 11:30 Uhr  
Leitung: Dr. Christian Lüken  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Frühstückstreff

Gemeinsames Frühstück mit anschließende Vortrag

#### Kurs 9008

Termin: Dienstag, 17.01.2023  
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
Dauer: 09:15 - 11:45 Uhr  
Leitung: Team  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Sonntagstreff

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

#### Kurs 9009

Termin: Sonntag, 05.02.2023  
Jeden 1. Sonntag im Monat  
Dauer: 15:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Team  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Faszination Buch - Literaturkreis

#### Kurs 9010

Termin: Mittwoch, 25.01.2023  
Jeden 4. Mittwoch im Monat  
Dauer: 15:30 - 17:00 Uhr  
Leitung: Dr. Hubert Gelhaus  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Seniorenredaktion - Senioren machen Zeitung

Gestaltung der Seniorensseite in der Münsterländischen Tageszeitung mit aktuellen Themen aus Politik und Gesellschaft.

#### Kurs 9011

Termin: Mittwoch, 18.01.2023  
Jeden 3. Mittwoch im Monat  
Dauer: 14:30 - 16:00 Uhr  
Leitung: Theresia Ostrowski  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Kino am Nachmittag - Der besondere Film

#### Kurs 9012

Termin: Mittwoch, 11.01.2023  
Jeden 2. Mittwoch im Monat  
Dauer: 16:00 - 19:00 Uhr  
Gebühr: 6,50 € pro Termin  
Leitung: Mechthild Veerkamp  
Ort: Cinecenter Cloppenburg  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Brett-, Würfel- und Kartenspiele

### Kurs 9013

Termin: Freitag, 06.01.2023, 14-täglich  
 Dauer: 14:00 - 17:00 Uhr  
 Leitung: Marianne Trischkat  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Alte und neue Kartenspiele (wieder-) entdecken

### Kurs 9014

Termin: Mittwoch, 25.01.2023  
 Jeden 4. Mittwoch im Monat  
 Dauer: 15:00 - 17:00 Uhr  
 Leitung: Team  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Digitale Welt

### EDV-Sprechstunde

Bei individuellen Problemen mit dem PC, dem Tablet, dem Smartphone oder Fragen zur Nutzung und Anwendung können Sie die EDV-Sprechstunde nutzen.

Die Sprechstunde findet jeden Donnerstag statt. Terminabsprache erforderlich.

### Kurs 9015

Termin: Donnerstag, 12.01.2023  
 Dauer: 10:00 - 12:00 Uhr  
 Leitung: Gerhard Mastall  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Sprachen

### Englisch für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

#### Kurs 9016

Termin: Dienstag, 03.01.2023  
 Dauer: Jeden Dienstag,  
 10:15 - 11:00 Uhr  
 Leitung: Sigrid Meyer  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Englisch für Anfänger:innen

#### Kurs 9017

Termin: Dienstag, 03.01.2023  
 Dauer: Jeden Dienstag,  
 11:15 - 12:15 Uhr  
 Leitung: Sigrid Meyer  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Englisch für Teilnehmer:innen mit erweiterten Kenntnissen

#### Kurs 9018

Termin: Montag, 09.01.2023  
 Dauer: Jeden Montag, 11:00 - 12:00 Uhr  
 Leitung: Ishild Hildebrandt  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, Tel.: 04471 87688

### Englisch für Fortgeschrittene

#### Kurs 9019

Dauer: Donnerstags, 2 x monatlich,  
 10:30 - 12:00 Uhr  
 Leitung: Clemens Wilhelm  
 Ort: Die Macher  
 Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Französisch

#### Kurs 9020

Termin: Montag, 09.01.2023  
Dauer: Jeden Montag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Leitung: Maria Franßen  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Französisch für Fortgeschrittene - Lektürekurs

#### Kurs 9021

Termin: Montag, 09.01.2023  
Dauer: Jeden Montag, 19:30 - 21:00 Uhr  
Leitung: Maria Franßen  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Plattschnacker 2.0 - Use Schatz de plattdüsche Sprache bewahren

#### Kurs 9022

Termin: Donnerstag, 19.01.2023  
Jeden 3. Donnerstag im Monat  
Dauer: 14:30 - 16:00 Uhr  
Leitung: Gertrud Luthmann  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Gesundheit/Bewegung/ Entspannung

### Top im Kopf 1 und 2 - Neue Lust am Lernen

Ganzheitliches Gedächtnistraining

#### Kurs 9023

Termin: Mittwoch, 04.01.2023  
Dauer: Jeden Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr  
Leitung: Martin Kessens  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

#### Kurs 9024

Termin: Mittwoch, 04.01.2023  
Dauer: Jeden Mittwoch, 11:15 - 12:15 Uhr  
Leitung: Martin Kessens  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Geführte E-Bike-Touren

#### Kurs 9025

Termin: Ab März 2023, 14-täglich  
Leitung: Edith und Klaus Deux  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

### Fahrradtouren (keine E-Bikes)

#### Kurs 9026

Termin: Ab März 2023, monatlich  
Leitung: Horst Kaul  
Ort: Treffpunkt: Pingel-Anton-Platz  
Anm.: Die Macher, 04471 87688



## Wir wandern ... Wandergruppe

### Kurs 9027

Termin: Ab März 2023, monatlich  
Leitung: Horst Kaul  
Ort: Treffpunkt: Pingel-Anton-Platz  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Kreative Freizeitgestaltung

## Die Pinselquäler - Malen und Kreativität Malgruppe

### Kurs 9028

Termin: Dienstag, 03.01.2023  
Dauer: Jeden Dienstag,  
15:00 - 17:15 Uhr  
Leitung: Renate Wempe  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Pflege alten Liedguts Singgruppe

### Kurs 9029

Termin: Mittwoch, 11.01.2023  
Jeden 2. und 3. Mittwoch im  
Monat  
Dauer: 15:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Anneliese Pleyter  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Gesangsgruppe Iwuschka

### Kurs 9030

Termin: Auf Anfrage  
Leitung: Klara Sauer  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688

## Dialog der Generationen

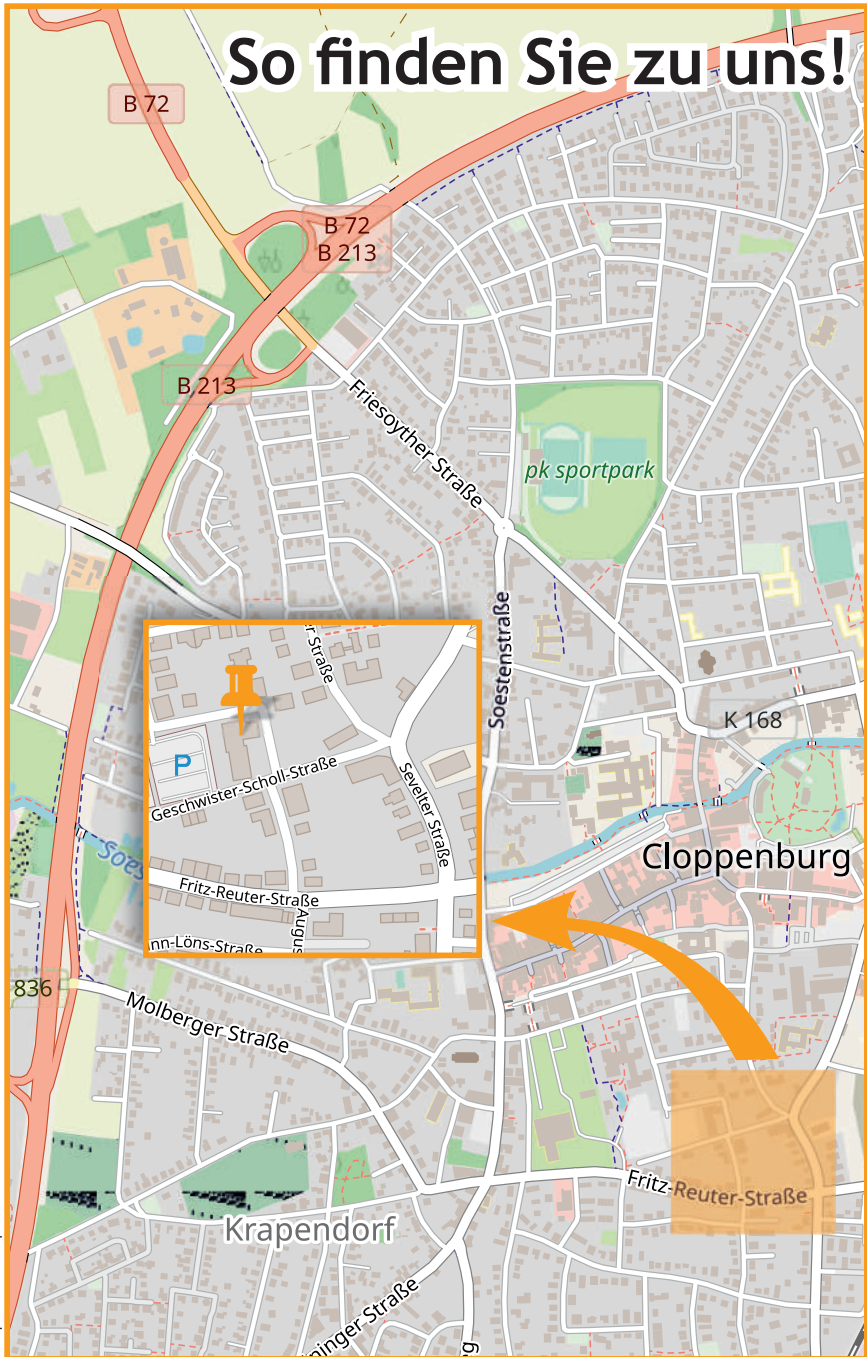
## Waldkindergarten Projekt: Jung und Alt

### Kurs 9031

Termin: Freitag, 06.01.2023, 14-täglich  
Dauer: 08:30 - 12:00 Uhr  
Ort: Die Macher  
Anm.: Die Macher, 04471 87688



# So finden Sie zu uns!





Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)  
oder auf Facebook



Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.  
Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 5 | 49661 Cloppenburg

Tel.: 0 44 71 91 08-0 | Fax 0 44 71 9108-50

[verwaltung@bildungswerk-clp.de](mailto:verwaltung@bildungswerk-clp.de)

[www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)