Evangelische ErwachsenenBildung Niedersachsen

Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land

Programm 2023 / 2024

© Shutterstock.com

PC-SHOP DELMENHORST

25 JAHRE 1998 - 2023

Oldenburger Str. 40, 27753 Delmenhorst

Tel: 04221 / 80 15 80 --- https://pc-shop-del.de

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
& Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

PC oder Notebook defekt oder der Internetanschluß tut´s nicht?
Wir helfen Ihnen! In unserer eigenen Werkstatt oder direkt bei Ihnen zu Hause! Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren oder direkt vorbeikommen.

Buchhandlung
Sabine Jünemann
im Herzen der Stadt

Leseförderung schon für die ganz Kleinen!
Die schönsten Bilder- und Kinderbücher finden Sie hier. Für Kindergärten und Krippen haben wir besondere Angebote.
Fragen Sie uns!

Lange Straße 37
27749 Delmenhorst
Telefon: 0 42 21-850 71 77
Telefax: 0 42 21-850 71 78

Willkommen

Liebe Leser*innen,

beide Daumen hoch! Wie das jubelnde Kind auf dem Titelbild freuen wir uns, dass es auch in diesem Jahr wieder erscheint, das Programmheft der Evangelischen Familien-Bildungsstätte in Delmenhorst.

Wieder finden bei uns im Haus viele neue Kurse statt. Wir werden neue Begegnungen haben und neue Lernerfahrungen machen. Und auch Sie können sich mit dem neuen Programm in diesem Jahr mal ein paar neuen Dingen zu wenden und neue Wege beschreiten. Seien Sie mutig!

Beide Daumen hoch auch für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter!

Sie sind jeweils Fachkräfte auf ihrem Gebiet, die ihr Wissen und Können mit Freude weitergeben.
Die Kurse richten sich an Menschen jeden Alters, vom Baby bis zur Generation 65+.
Hier können Menschen jeder Weltanschauung und jeder Herkunft teilnehmen.

Seien Sie also neugierig und lassen Sie sich einladen. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie unsere Mitarbeiterinnen in der Evangelischen Familien-Bildungsstätte einfach an. Oder schauen Sie auf unsere Homepage www.efb-del-ol.de.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bei einem der vielen Kurse oder bei einer besonderen Veranstaltung begrüßen dürfen.

Bertram Althausen
(Kreispfarrer)

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Delmenhorst/Oldenburg-Land

Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land

Schulstraße 14
27749 Delmenhorst
info@efb-del-ol.de Telefon 04221-998720
www.efb-del-ol.de Fax 04221-998721

Bürozeiten:

Wir sind persönlich für Sie da:

Montag, Dienstags,

Donnerstag: 9.00-12.00 Uhr

Montag und Donnerstag: 14.30-17.00 Uhr

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg,

IBAN: DE95 2805 0100 0030 4057 08

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land

Wir fördern, unterstützen, begleiten

Die Ev. Familien-Bildungsstätte ist eine wichtige Einrichtung für Familien in Delmenhorst und Umgebung. Durch die vielfältigen Kursangebote, die gute Atmosphäre des Hauses und die Begegnung mit anderen Menschen verbindet sie Generationen und Kulturen.
Der Förderverein begleitet diese Arbeit auf unterschiedliche Weise. So haben wir in der letzten Zeit z. B. die Anschaffung einer Teeküche gefördert oder wir unterstützen familienbegleitende Projekte wie wellcome und Erziehungslotsen. Besonders am Herzen liegt uns die Unterstützung von Teilnehmenden, die einen dringend benötigten Kurs nicht oder nur teilweise finanzieren können. Hier springt der Förderverein ein.
Vielleicht konnten wir Ihr Interesse wecken und sie haben Lust, unsere Arbeit zu begleiten. Eventuell durch Ihre tatkräftige Mithilfe (z.B. bei unserem Flohmarkt für Frauen) oder indem Sie anstelle von Geburtstags- oder Jubiläumsgeschenken um eine Spende für unseren Verein bitten. Auch eine Mitgliedschaft ist schon ab 15 Euro im Jahr möglich. Je mehr Leute zu uns gehören, desto besser kann die Familien-Bildungsstätte das gute Angebot weiterhin vorhalten.
Auch Sie können fördern, unterstützen, begleiten
Spendenkontonummer:
DE16 2806 7170 0715 7002 00 bei der Volksbank eG Delmenhorst-Schierbrok

Die mit ❛❛ gekennzeichneten Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen und in deren pädagogischer Verantwortung durch.

Evangelische ErwachsenenBildung Niedersachsen

Impressum

Herausgeber: Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land
Grundlayout: Fortmann.Roleder Grafik.Design, Dortmund
Titelbild: © Shutterstock.com
Gestaltung: BerlinDruck, Achim
Herstellung: BerlinDruck, Achim
Auflage: 3.000 - Druck: 06.23
Erscheinungsweise: jährlich - Delmenhorst 2023.
Die Ev. Familien-Bildungsstätte ist Mitglied der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V. Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

© EFB

Das hauptamtliche Team (v.l.n.r.):
Anke Grade, pädagogische Mitarbeiterin, Projekte
Marina Stellwag, Raumpflege
Annette Böhnig, Stellvertretende Leitung
Birgit Behrens, Anmeldung und Verwaltung
Christine Peters, Leitung

04221-998720
info@efb-del-ol.de

pro Cum Cert

QVB zertifiziert
Stufe A

Das Kursprogramm

Besondere Veranstaltungen	6
Leben mit Kindern	9
Mütter, Väter und Kinder	9
Familie in Aktion	13
Kinderkurse	18
Wissenswertes für Mütter und Väter	18
Lebenslanges Lernen	22
Lebensbegleitung	22
Alltagsfragen, Politik, Recht	23
Ältere Generation	27
Treffpunkte, Selbsthilfegruppen	29
Ev. Erwachsenenbildung Oldenburg	31
Aus- und Fortbildung	32
Ehrenamtliche	32
Pädagogische Fachkräfte	33
Kreative Freizeit	37
Musik, Kultur, Natur	37
Mode, Nähen, Handarbeit	38
Gesund leben	40
Vorträge	40
Entspannung und Bewegung	45
Kochen und Genießen	50
AGB	52
Anmeldeformular	54

Besondere Veranstaltungen

NEU Gesundheitstag für Frauen - für alle Generationen

in Kooperation mit dem Familienzentrum Villa
ENTSPANNEN, KREATIV SEIN, NEUES ERFAHREN

Das erwartet DICH / SIE

1. Workshop
   Achtsamkeit und Selbstfürsorge -
   Vortrag mit kleinen Übungen zum Mitmachen
   Anja Gerling, Achtsamkeitstrainerin

2. Workshop
   Heilsames Intuitives Malen - Kreative Förderung der Selbstwahrnehmung
   Andrea Christiane Spring, Freie Künstlerin

3. Workshop
   Klangreise - Entspannen und zur Ruhe finden
   Agatha Formella, Klangtherapeutin

Es gibt eine gemeinsame Mittagspause mit Gesprächen und Begegnung.

Termin Sa, 09.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Gebühr 26,- €

Nähere Informationen hier in unserem Kursprogramm unter „Gesund leben", Seite 45 und auf unserer Website www.efb-del-ol.de

Anmeldung im Familienzentrum Villa,
Telefon 04221-807526

Ort Familienzentrum Villa, großer Saal
Leitung Annette Böhnig, Mariam Behtouei

NEU Themenreihe „Fit bleiben"

1. Abend
Fit bleiben. Schmerz verstehen.
S7070A Di, 12.09.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend

2. Abend
Fit bleiben. Schlafstörung verstehen.
S7071B Di, 10.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend

3. Abend
Fit bleiben. Stress verstehen.
S7072B Di, 14.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend

Gebühr 8,00 € pro Abend

Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt in Delmenhorst.

Nähere Informationen finden Sie in unserem Kursprogramm unter „Gesund leben" ab Seite 42 und auf unserer Website www.efb-del-ol.de

Förderverein der
Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land

Kleiderflohmarkt - Tausendschön - von Frauen für Frauen

Frauen! Lüftet eure Kammern und Kommoden, handelt und feilscht auf unserem Flohmarkt! Gut erhaltene Kleidung für Frauen in allen Größen sowie Accessoires können in Eigenregie verkauft und getauscht werden.

Pro Verkaufstisch, der von uns bereitgestellt wird (ca. 80 x 120 cm), erheben wir eine Gebühr von 10 €, Kleiderständer und Bügel müssen Sie selbst mitbringen, wir sorgen für Umkleidemöglichkeiten. Eine Cafeteria bietet Verkäuferinnen und Kundinnen Entspannung bei Brötchen, Kuchen und Getränken.

S1010C Sa, 16.03.24, 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr 10,00 €,
Anmeldung ab Januar 2024 möglich

Ort Ev. Gemeindehaus Stadtkirche, Saal
Veranstalter: Förderverein der EFB

Informationen über Veränderungen und neue Angebote auf www.efb-del-ol.de

familien bildung *mehr als Sie glauben*
Familien-Bildungsstätten Niedersachsen

Kinder leicht erziehen

Eine Online Reihe der Familienbildungsstätten in Niedersachsen ...

… für Mütter, Väter, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte.

Wir laden Sie wieder ein zu unserer Online-Reihe mit spannenden Fachreferent*innen zu verschiedenen Themen rund um Familienleben und Kindererziehung.

Machen Sie es sich zu Hause gemütlich und nehmen teil an den inspirierenden Abenden.

Montags, 20:00-21:30 Uhr; einmal im Monat, per Zoom, kostenfrei

Informationen zu den Themen, Terminen und Veranstalter*innen finden Sie in diesem Programmheft auf Seite 20-21.

© studio grand ouest

Sie sind interessiert an ehrenamtlichem Engagement im Auftrag der Ev. Familien-Bildungsstätte? Dann besuchen Sie eine unserer zwanglosen Veranstaltungen:

Suppenkaspers Tagessüppchen

Meine Suppe ess' ich nicht - das war früher! Suppe heute ist saisonal, vegetarisch, raffiniert und einfach, frisch zubereitet, geschmackvoll, lecker. Damit auch für Suppenkasper geeignet.

An diesem Nachmittag können sich Interessierte ganz zwanglos und unverbindlich über die ehrenamtlichen Projekte bei uns im Haus informieren. Gleichzeitig wird geschnippelt, gekocht und in netter Runde das Süppchen gemeinsam verzehrt.

S1020A	Mo, 09.10.23, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 4
Leitung	Anke Grade

"Hasenkost" für Zweibeiner !!!

Die Vielfalt der Salate steht im Mittelpunkt. Einfache, schnelle, leichte, leckere Salate wollen wir gemeinsam zubereiten, mit schnellen Dressings. Wir werden saisonale Salate zubereiten (Kopfsalat, Rucola, Feldsalat, Frisée, Eichblattsalat, sowie Ergänzungen wie Tomate, Gurke, Mais usw.)

An diesem Nachmittag können sich Interessierte ganz zwanglos und unverbindlich über die ehrenamtlichen Projekte bei uns im Haus informieren. Gleichzeitig wird geschnippelt und anschließend alles gemeinsam verzehrt.

S1021C	Mo, 22.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 4
Leitung	Anke Grade

NEU Spaziergang ins Grüne

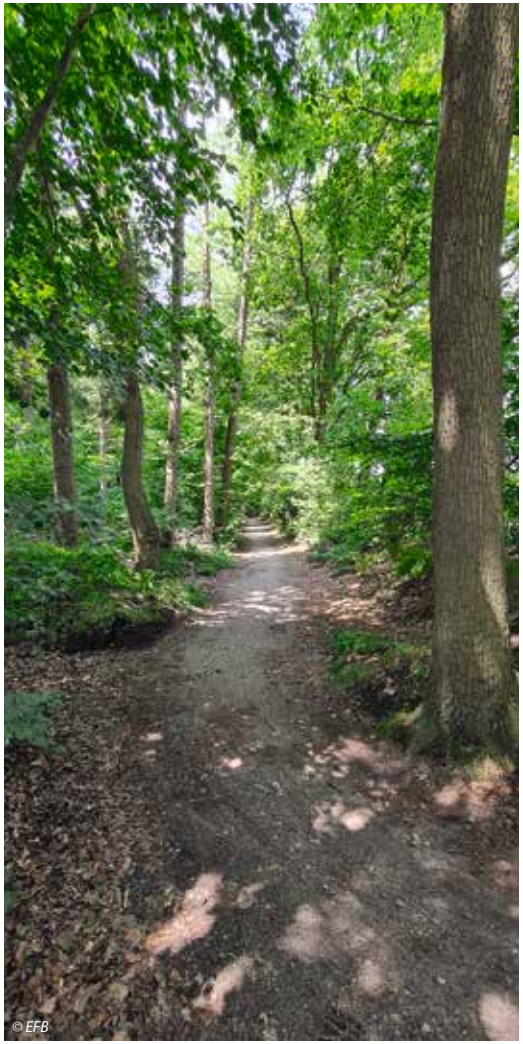
Walk and Talk

Der Sommer ist da und damit die beste Zeit für eine gemeinsame Aktivität im Freien. Beim Spazierengehen kommen wir zwanglos ins Gespräch und verbringen gemeinsam einen schönen Nachmittag im Grünen. Gleichzeitig bekommen die Teilnehmer*innen Informationen zu Engagement-Möglichkeiten in der Ev. Familien-Bildungsstätte.

Für eine Portion Erholung werden wir uns auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Bungerhof, Stedinger Straße 244/Ecke Friedensstraße treffen und von hier aus eine Runde durch den Park in der Nähe gehen.

Anschließend stärken wir uns bei Kaffee/Tee und Selbstgebackenem und lassen den Nachmittag entspannt ausklingen.

S1022D	Fr, 14.06.24, 14.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr	5,00 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung	Anke Grade



Leben mit Kindern

© Pixabay

Mütter, Väter und Kinder

DELFI ®- und BABY-Gruppen - Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

für Mütter oder Väter und ihre Babys von 6 Wochen bis 12 Monaten

Wir begleiten spielerisch gemeinsam die Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Babys durch das erste Lebensjahr. Die Babys werden entwicklungsgemäß angeregt, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und Kontakt und Bindung einzugehen. Ihr Baby wird es genießen, unbekleidet seine eigenen Fähigkeiten und seine Umgebung im wohlig warmen Raum zu erproben.

Sie können sich in dieser ereignisreichen Babyzeit über alle Fragen, die Ihnen auf der Seele brennen, informieren und mit anderen Eltern austauschen, z. B. über Kindesentwicklung, Ernährung, Pflege, Veränderung des Alltags- und Beziehungslebens. Zudem lernen Sie Elemente der Babymassage kennen, sowie Lieder und Fingerspiele.

Wir richten DELFI- und BABY- Gruppen ein, sobald sich 8 Mütter / Väter mit Babys mit nahe beieinander liegenden Geburtsdaten angemeldet haben. Lassen Sie sich auf unsere Warteliste setzen!

S2001A	Termine bitte erfragen
Gebühr	je nach Anzahl der Treffen zwischen 50,- € und 100,- €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Kristina Stolle, Tabea Ahrens, Tanja Lange, Sonja Schmidt, Christine Herold-Sehlmeyer

Spielerisch bewegen

für Mütter oder Väter mit Kindern von 10 bis 24 Monaten

Kinder brauchen jeden Tag Gelegenheit sich ausgiebig zu bewegen und zu spielen. Über Bewegung, spielerisches Ausprobieren, Nachahmen

© Pixabay

© Mareike von Weyhe

Mareike von Weyhe, Jahrgang 1977, verheiratet und Mutter von zwei Söhnen im Alter von 11 und 13 Jahren

Ich arbeite in der EFB seit August 2018 als Honorarkraft und leite seitdem die Mini-Club-Gruppen im Gemeindehaus Hasbergen.

Ich liebe es, mit Kindern zusammen zu arbeiten. Jeder Tag ist anders, oft dann auch anders als erwartet und geplant, aber das macht das Besondere daran aus. Mir wird von den Kindern und Eltern so viel Freude entgegen gebracht. Die Kombination aus zufriedenen Kindern, die im Mini-Club ein Miteinander lernen, und Eltern, zwischen denen teilweise tiefgreifende Gespräche entstehen, ist sehr bereichernd auch für mich. Es ist etwas Besonderes, die Familien eine Zeitlang im Kleinkindalter begleiten und unterstützen zu dürfen. Und es entsteht viel Vertrauen, wenn wir ein oder manchmal sogar zwei Jahre, uns jede Woche wieder treffen und Zeit miteinander verbringen.

Mir gefällt besonders gut, dass ich ganz selbstbestimmt vorbereiten und arbeiten kann. Dennoch kann ich von der EFB bei Fragen immer sehr hilfreiche Unterstützung bekommen. Das Miteinander der Kolleginnen dort ist besonders freundlich und hilfsbereit. Das Team der EFB ist sehr kompetent, so dass ich, wenn nötig, gerne auf ihren Rat und ihre Hilfe zurückgreife.

und kreatives Tun erschließen sich Kinder die Welt. Sie knüpfen soziale Kontakte, lernen ihren Körper kennen und entwickeln Selbständigkeit und Selbstvertrauen.

In diesem Kurs bekommen Sie viele Anregungen sich gemeinsam mit Ihrem Kind zu bewegen, Sinneserfahrungen zu sammeln und kreative Spielideen auszuprobieren, die auch zu Hause mit nur wenigen Mitteln möglich sind. So können Sie Ihr Kind in der Entwicklung spielerisch begleiten und beobachten.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung.

S2009A	Do, ab 17.08.23, 16.15 - 17.15 Uhr, 7 Nachmittage
Gebühr	47,70 €
S2009B	Do, ab 02.11.23, 16.15 - 17.15 Uhr, 7 Nachmittage
Gebühr	47,70 €
S2009C	Di, ab 11.01.24, 16.15 - 17.15 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr	54,40 €
S2009D	Di, ab 04.04.24, 16.15 - 17.15 Uhr, 10 Nachmittage
Gebühr	67,70 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Christine Herold-Sehlmeyer

Mini-Club

für Mütter oder Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Spielen ist Nahrung für Körper, Geist und Seele - es ist die Grundlage für einen positiven Entwicklungsverlauf!

© Pixabay

In einer überschaubaren Gruppe erhalten Sie und Ihr Kind Anregungen zum Spielen mit allen Sinnen, zum Bewegen und Singen. Ihr Kind trifft Gleichaltrige und wird in der sozial-emotionalen, motorischen und sprachlich-kognitiven Entwicklung gefördert.
Sie haben die Gelegenheit, bewusst gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind zu erleben und zu beobachten, wie es sich entwickelt. Sie können Kontakt zu anderen Müttern oder Vätern knüpfen und sich über Erziehungsfragen austauschen. Unsere Kursleiterin begleitet Sie und Ihr Kind und gibt vielfältige Anregungen.
Da es sich um fortlaufende Gruppen handelt, erfolgt die Anmeldung über eine Warteliste.
Die Gebühren sind abhängig von der Kursdauer und betragen ca. 30,- bis 50,- €.
Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Stoppersocken, Spielkleidung, die schmutzig werden darf, kleinen Imbiss.

S2050A	Termine bitte erfragen
Gebühr	je nach Anzahl der Treffen zwischen 50,- € und 100,- €
Leitung	Mareike von Weyhe, Dina Spohler, N.N.

Rhythminis - Rhythmus und Tanz

für Mütter und Väter mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

In diesem Kurs werden wir uns spielerisch dem kreativen Kindertanz und verschiedenen Rhythmen nähern. Die Kinder, und auch die Erwachsenen, werden sich mit und ohne Instrumente, mit Sprechversen und mit Musik, mit Tüchern und mit Fantasie zur Musik oder zu ihrem eigenen Rhythmus bewegen. Dabei haben sie die Möglichkeit ihre Kreativität, ihr Körpergefühl und ihr Selbstbewusstsein ganz nebenbei zu stärken.

Wir werden mit alten und neuen Kinderliedern, Sprechversen und auch klassischer Musik arbeiten und so den Kindern einen vielfältigen Zugang zum Tanz und zur Musik ermöglichen, die jedes Kind abholt.

Bitte mitbringen:
rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung.

S2048A	Di, ab 22.08.23, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr	48,00 €
S2048B	Di, ab 07.11.23, 15.30 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr	48,00 €
S2048C	Di, ab 09.01.24, 15.30 - 16.30 Uhr, 9 Nachmittage
Gebühr	72,00 €
S2048D	Di, ab 02.04.24, 15.30 - 16.30 Uhr, 10 Nachmittage
Gebühr	80,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Martina Keiser

Maxi-Club

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

ISpielen, Basteln, Singen, Kreativ sein und neue Möglichkeiten entdecken.

In einer überschaubaren Gruppe erhalten Sie und Ihr Kind viele Anregungen. Ihr Kind trifft Gleichaltrige und wird in der Entwicklung ganzheitlich gefördert. Sie haben die Gelegenheit, bewusst gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind zu erleben und zu beobachten, wie es sich entwickelt. Sie können Kontakt zu anderen Müttern, Vätern oder Großeltern knüpfen und sich über Erziehungsfragen austauschen. Unsere Kursleiterin begleitet Sie und Ihr Kind und gibt vielfältige Anregungen.

Bitte mitbringen:
Hausschuhe oder Stoppersocken, Spielkleidung, die schmutzig werden darf.

S2053A	Fr, ab 01.09.23, 15.30 - 17.00 Uhr, 7 Nachmittage
Gebühr	64,00 €
S2053B	Fr, ab 03.11.23, 15.30 - 17.00 Uhr, 7 Nachmittage
Gebühr	64,00 €
S2053C	Di, ab 12.01.24, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr	73,00 €
S2053D	Di, ab 05.04.24, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Gebühr	91,00 €
Ort	EFB Raum 1
Leitung	Martina Keiser

Delmenhorst verbindet

Die Projekte BabyClub, e:du und HIPPY werden von der Stadt Delmenhorst gefördert

BabyClub

Mutter-Kind-Gruppen für zugewanderte Familien

In zwei Gruppen treffen sich Frauen, die Unterstützung brauchen, wenn sie ein Kind erwarten oder Babys im ersten Lebensjahr und Kleinkinder haben. Die Kursleiterin bringt Themen rund um die Geburt, zu Gesundheit und Ernährung und zur frühkindlichen Entwicklung ein.

Mein Name ist Fatemeh Javanbakht, *ich arbeite als Honorarkraft in den Projekten FIT-Eltern, in MiA-Frauenkursen und im HIPPY- Programm für Eltern und Kinder.*
Alle Kurse sprechen Menschen in verschiedenen Lebenslagen an, die nach Delmenhorst zugewandert sind.
Wir müssen sehr viel Wissen vermitteln, Fragen beantworten, Probleme wälzen. Aber das machen wir nicht nur im Kursraum. Wir entdecken auf Spaziergängen und Spielplatzbesuchen die Welt an unserem Wohnort. Wir gehen Eis essen, besuchen die Bücherei, lernen die Stadtteile kennen und Horst (den Busverkehr). Die Projektgelder ermöglichen uns Fahrten nach Bremen, Bremerhaven, nach Hamburg oder nach Hannover. Diese Abwechslung tut auch uns Dozentinnen gut, es motiviert uns, mit positiver Energie weiterzumachen.
Ich selber habe in den Kursen viel gelernt, als ich anfing, war ich gerade frisch Mutter geworden. Der Austausch war wichtig, die Bekanntschaft mit Eltern in einer ähnlichen Lebenssituation. Wir beschäftigen uns viel mit Kommunikation und ich habe gelernt, meine Gefühle, die mich in der Migration und in der Verantwortung für meine Familie belasten, wahr zu nehmen und auszusprechen. Und dabei kann ich jetzt die Teilnehmenden in den Gruppen immer besser unterstützen. Viele sind so angespannt und überfordert! Das Treffen in den Gruppen beruhigt und entlastet sie. Wir tun das in einem tollen Team. Ich finde es schön, dass ich über diese Arbeit so viele Menschen aus anderen Ländern und Kulturen kennen lerne. Wir teilen Schmerz und Freude miteinander, lachen und weinen miteinander und haben viel Respekt füreinander.

Zu bestimmten Inhalten ist eine Hebamme dabei, zwei Kinderbetreuerinnen kümmern sich um Kleinkinder, damit die Mütter die Gelegenheit haben, sich an Gesprächen zu beteiligen. Alles wird in die Muttersprache übersetzt, auch Filme und Informationen aus dem Internet.

Aber es geschieht auch vieles gemeinsam mit den Kindern: Gymnastik, Entspannung, Tanz und Bewegung.

Einmal im Monat gibt es ein gesundes Frühstück, ab und zu einen gemeinsamen Ausflug oder einen Spielplatzbesuch.

Montags 15.00 - 16:30 Uhr; 17.00 - 18:30 Uhr
Ort Familienzentrum Fröbelstraße
Leitung Flora Arab

e:du - spielend lernen, die Welt zu entdecken

Ein Bildungsprogramm für zugewanderte Familien
Mit e:du (Eltern und Du) werden Kinder zwischen 6 Monaten und 6 Jahren spielerisch gefördert. Mit einer Vielzahl von Aktivitäten und Spielanregungen werden Sprache, Motorik und die sozio-emotionale Entwicklung des Kindes unterstützt.
Geschulte Hausbesucherinnen besuchen die Familien mit Spiel- und Lernmaterialien, sie erkennen die Ressourcen von Eltern und Kind und geben Eltern wichtige Anregungen zur Förderung und Entwicklung ihres Kindes.

Eltern werden als erste und wichtigste Erziehungspersonen gestärkt. Sie werden in ihrem sozialen Umfeld vernetzt und entwickeln Vertrauen in ihr eigenes Handeln. Kinder vertiefen ihre Bindung zu den Eltern und der ganzen Familie. Sie werden in ihrer Entwicklung gefördert und entwickeln Autonomie und Selbstwirksamkeit.
In unserer EFB richtet sich das Familienbildungsprogramm an 30 zugewanderte Familien.

Koordination Anke Grade

HIPPY – Lernen mit Büchern

Für Mütter und Väter mit Kindern von 4-6 Jahren
Das HIPPY - Programm stärkt die Familie, den ersten Lernort des Kindes. Zwei Jahre lang werden Familien, deren Kinder noch keine Kita besuchen, von einer Hausbesucherin begleitet. Sie führt die Eltern in die HIPPY - Bücher und Spiel- und Lernmaterialien ein. Die Eltern üben täglich mit ihrem Kind, lesen und betrachten das Buch und erfüllen dazu gemeinsam die Aufgaben. Niemand wird überfordert, die Aktivitäten sollen Spaß machen, das Tempo bestimmen die Eltern und die Kinder selbst.

In den monatlichen Gruppentreffen kommen alle teilnehmenden Familien zusammen: Es werden allgemeine Themen und Herausforderungen aus dem Familienalltag besprochen, wie z. B. Erziehung, Freizeitgestaltung,

Umgang mit Medien oder auch Institutionen besucht.
HIPPY stärkt die Eltern-Kind-Beziehung, fördert Integration und Vernetzung der Eltern im Stadtteil und verbessert die Startbedingungen bei der Einschulung.

Koordinatorin Fatemeh Javanbakht: 0176-31669462

Familie in Aktion

© Lau

NEU Große und kleine Fische töpfern

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfern wir Fische. Mit Phantasie und eigenen Ideen gestalten die Kinder viele kleine Fische und die Erwachsenen töpfern einen großen Fisch.
Diese bunten Kunstwerke können als Anhänger oder Wandschmuck ihren Platz finden.

S2202A Sa, 02.09.23, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

Apfelsaft selber machen - leichter als gedacht

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag geht es raus in den Garten! Im Delmenhorster Lehrgarten wollen wir zusammen leckeren Apfelsaft selber herstellen. Wir werden Bio-Äpfel aus dem Garten vorbereiten, schneiden und dann mit einer Spindelpresse entsaften. Das macht Spaß und schmeckt!
Dazu gibt es die Gelegenheit, sich im Lehrgarten umzusehen und einige Naturschätze dort kennen zu lernen.

S2204A Sa, 23.09.23, 14.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 8,00 €
Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.
Leitung Margarete Niebur, Günter Prösch

© EFB

www.wellcome-online.de

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie.
Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.

Kennen Sie das? – Dann brauchen Sie einen wellcome-Engel.

wellcome vermittelt Ihnen einen ehrenamtlichen wellcome-Engel. Im ersten Lebensjahr des Kindes kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin etwa zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch und individuell. Für die Unterstützung berechnet wellcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch am Geld wird die Hilfe nicht scheitern.

wellcome gibt es an über 200 Standorten.

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr

wellcome
für das Abenteuer Familie

Kontakt: Anke Grade
0176 64814489

© Pixabay

NEU Achtsam die Natur erleben – den Wundern des Waldes auf der Spur

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahre

Der Wald ist eine Oase für Tiere und Pflanzen, in ihm können wir viel erleben. Für den Menschen bietet er aber nicht nur Ruhe und saubere Luft. Er ist auch voller interessanter Dinge, die es zu entdecken gilt.

Sehen, Hören, Riechen und Tasten – mit allen Sinnen spüren wir in 4 aufeinander folgenden Exkursionen den Geheimnissen der vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt des Waldes nach.

Wie alt mag dieser Baum sein? Ist der Boden nur Stein und Sand, oder lebt dort etwas? Wie tarnen und verstecken sich Tiere? Wie schützen sich Pflanzen? Ist totes Holz wirklich tot?

Mit der Lupe in der Hand und achtsamen Ohren erkunden wir einige Geheimnisse der Natur. Wir lernen sie besser kennen und erfahren, warum es so wichtig ist, sie zu schützen und zu bewahren.

In Kooperation mit der Naturführerin Astrid Vogel-Höpker.

S2205A	ab Fr. 01.09.23, 15.00 - 16.30 Uhr, 4 Nachmittage (08.09., 29.09., 06.10.23)
Gebühr	36,00 €
Ort	Tiergarten, der Kurs-Treffpunkt wird bei Anmeldung benannt
Leitung	Astrid Vogel-Höpker

Bauernhof-Besuch - für Klein und Groß ein Erlebnis

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern ab 4 Jahre

Wir machen einen kleinen Rundgang über unseren Milchbauernhof und lernen alle Tiere kennen. Wir werden an diesem Nachmittag beim Melken der Kühe zusehen, ihr füttert die Kälber mit Milch, ihr dürft einem Kalb einen Namen geben und ihr lernt in unserem Streichelzoo Schafe, Miniziege und Hühner kennen.

Die Kinder können sich anschließend bei unserer Rallye, auf der Strohburg, dem Spieltrecker oder in der Sandkiste auspowern.

© Pixabay

Bitte mitbringen: wetterfeste und bauernhoftaugliche Kleidung, die dreckig werden darf, feste Schuhe, nach Bedarf etwas zu Trinken und einen kleinen Imbiss.

S2206A	Sa, 07.10.23, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr	12,00 €
Ort	Bauernhof Stubbemann
Leitung	Marje Stubbemann

© Reichelt

NEU Druckwerkstatt - Färbergarten-Workshop

für Mütter und Väter mit Kindern ab 4 Jahre

Unter Anleitung der Kunstvermittlerin Jasmin Richter können verschiedene Drucktechniken kennengelernt und ausprobiert werden. Die Druckwerkstatt richtet sich an alle, die gern handwerklich arbeiten, experimentierfreudig sind und Spaß am Zeichnen haben.

Mit einfachen Materialien, wie Moosgummi, Styropor, Knallfolie, Pappe oder auch Duplo-Steinen werden eigene Stempelmotive angefertigt und anschließend unter Verwendung von Farbwalzen auf Papier gedruckt. Es entstehen bunte Klappkarten oder auch gemeinsame Posterdrucke, die am Ende mit nach Hause genommen werden können.

Bitte mitbringen: „Malerkittel“ (altes Hemd oder Shirt) für Kinder und Erwachsene.

S2208A Sa, 14.10.23, 14.30 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 12,00 €
Ort Artothek
Leitung Jasmin Richter

NEU Advent-Windlichter und Baumschmuck töpfern

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfern wir aus weißem Ton Advent-Windlichter und stechen mit verschiedenen Motiven Baumschmuck aus. Zur Gestaltung gibt es Stempel und die Möglichkeit die Werke mit Oxiden zu gestalten.

S2212B Sa, 11.11.23, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

Kleine und große Sterne töpfern

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Vormittag töpfern wir Sterne: Die Kinder töpfern kleine Sterne für den Adventskranz oder den Tannenbaum. Und die Erwachsenen gestalten zwei große Sterne, die auch nach Draußen dürfen.

S2216B Sa, 18.11.23, 11.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

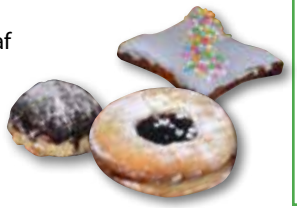
© Pixabay

In der Weihnachtsbäckerei

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern ab 4 Jahre

In der Adventszeit freuen sich alle auf gemütliche Nachmittage mit Tee, heißer Schokolade und selbstgebackenen Keksen. An diesem Samstag wollen wir einfache Rezeptideen ausprobieren, die auch zu Hause leicht nachzubacken sind.
Macht mit und lasst euch überraschen, wie lecker die Kekse schmecken.
Bitte mitbringen: Dosen für Kekse und Schürzen.

S2220B Sa, 02.12.23, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 10,00 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Birgitt Marggraf



wellcome
Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude riesig und nichts geht mehr. Wer keine Hilfe von Familie und Freunden hat bekommt sie von wellcome. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin der Familie im ersten Lebensjahr des Kindes zu Hilfe.

wellcome-Engel – eine Aufgabe für Sie ...?

Möchten Sie Familien in den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes ganz individuell helfen?

- Sie wachen über den Schlaf des Kindes.
- Sie bringen das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleiten die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.

Die Unterstützung ist so vielfältig wie das Leben.

Wenn Sie bei wellcome ehrenamtlich mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin:

www.wellcome-online.de

Kontakt: Anke Grade
0176 64814489

NEU „Wachsfresser“ für die Kerzenreste töpfern

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfern wir uns aus rotem Ton unseren eigenen Wachsfresser.
Mit Stempeln verziert und einem Dochthalter versehen, kann er unsere Wachsreste und Kerzenstummel „fressen“.

S2228C Sa, 27.01.24, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

Osterbäckerei - für alle, die es süß mögen

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern ab 4 Jahre

Heute Nachmittag werden wir gemeinsam Osternester backen, Osterkekse mit viel Phantasie verzieren und Schokokuss-Hasen basteln. Habt ihr Lust mitzumachen? Meldet euch an und kommt!

© Marggraf

Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein, Dosen für die Kekse.

S2231C Sa, 02.03.24, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 12,00 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Sabine Bachner

NEU Osterhasen und Schmuck für den Frühlingsstrauch

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfern wir aus weißem Ton in Pinchtechnik (Daumentechnik) Osterhasen und Schmuck für den Frühlingsstrauch. Anschließend bemalen wir unsere Töpferwerke mit Engoben und geben ihnen zum Schluss eine transparente Glasierung.

S2232C Sa, 09.03.24, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

Ostereier - Werkstatt

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag werden wir mit Hilfe von Farbe, Papier, Wasser und Wachs verschiedene Techniken zur Gestaltung von Ostereiern ausprobieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich und Ihre Kinder überraschen!
Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier (ca. 10 Stück), braune und/oder weiße rohe Eier (1-2 Stück).

© Marggraf

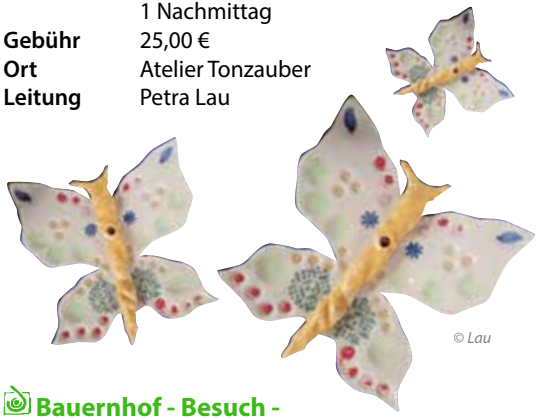
S2236C Sa, 16.03.24, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 10,00 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Birgitt Marggraf

Große und kleine Schmetterlinge töpfern

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern
ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfern wir uns individuelle Schmetterlinge: die Kinder gestalten viele kleine und die Erwachsenen töpfern einen großen Schmetterling.
Diese bunten Kunstwerke können als Baum-Anhänger oder Wandschmuck ihren Platz finden.

S2242D Sa, 20.04.24, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau


© Lau

Bauernhof - Besuch - für Klein und Groß ein Erlebnis

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern
ab 4 Jahre

Wir machen einen kleinen Rundgang über unseren Milchbauernhof und lernen alle Tiere kennen. Wir werden an diesem Nachmittag beim Melken der Kühe zusehen, ihr füttert die Kälber mit Milch, ihr dürft einem Kalb einen Namen geben und ihr lernt in unserem Streichelzoo Schafe, Miniziege und Hühner kennen.

© Pixabay

Die Kinder können sich anschließend bei unserer Rallye, auf der Strohburg, dem Spieltrecker oder in der Sandkiste auspowern.
Bitte mitbringen: wetterfeste und bauernhoftaugliche Kleidung, die dreckig werden darf, feste Schuhe, nach Bedarf etwas zu Trinken und einen kleinen Imbiss.

S2240D Sa, 20.04.24, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 12,00 €
Ort Bauernhof Stubbemann
Leitung Marje Stubbemann

Nistkästen und Ohrwürmertöpfe gestalten

für Mütter, Väter oder Großeltern mit Kindern
ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag wollen wir im Delmenhorster Lehr- und Lerngarten zusammen ein Insektenhotel bauen und Ohrwürmertöpfe gestalten. Das Insektenhotel bietet den Insekten Unterschlupfmöglichkeit und ist idealer Nistplatz für sie. Die kleinen Ohrwürmertöpfe können zu Hause in Büschen und Bäumen aufgehängt werden.
Alle sind eingeladen, sich im Lehrgarten umzusehen und einige Naturschätze dort kennen zu lernen.

S2244D Sa, 04.05.24, 14.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 8,00 €
Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.
Leitung Margarete Niebur, Günter Prösch

Große und kleine Blüten töpfern

für Väter, Mütter oder Großeltern mit Kindern
ab 5 Jahre

Heute töpfern und gestalten wir aus weißem Ton große und kleine Blüten.
Da sie frostfest gebrannt werden, können die Blüten später im Haus und auch auf dem Balkon oder im Garten ihren Platz finden.

S2246D Sa, 25.05.24, 11.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 25,00 €
S2248D Sa, 25.05.24, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 25,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

© Niebur

Erziehungslotsen*innen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes
- Erziehungslotsen*innen arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen
- Erziehungslotsen*innen werden qualifiziert nach dem Curriculum "Erziehungslotsen für Niedersachsen", das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung entwickelt wurde

Wenn Sie in Ihrer Familie Unterstützung durch Erziehungslotsen*innen wünschen, melden Sie sich in der

Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land
Telefon: 01 76 - 64 81 44 89

Kinderkurse

Kinderkurs Tiere töpfern

für Kinder ab 8 Jahre

Dies wird auf jeden Fall ein kreativer Tag!
Einen Elefanten? Eine Katze? Oder doch einen Fuchs?

Du entscheidest, welches Tier du töpfern möchtest und bemalst dein Tier, wie es dir gefällt.

© Lau

Es gibt eine Menge Vorlagen. Oder du kreierst dir dein eigenes Fantasietier(chen).

S2402A	Do, 19.10.23, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr	25,00 €
Ort	Atelier Tonzauber
Leitung	Petra Lau

NEU Kinderkurs Keksteller töpfern

für Kinder ab 8 Jahre

Aus weißem Ton könnt ihr euch heute euren einmaligen Keksteller formen und anschließend mit Engoben nach eigener Phantasie bemalen. Damit die Farben nach dem Brand im Ofen leuchten, werden wir die Teller transparent glasieren.

S2404B	Sa, 09.12.23, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr	25,00 €
Ort	Atelier Tonzauber
Leitung	Petra Lau

© Lau

NEU Kinderkurs Muttertagsgeschenk selbst getöpfert

© Lau

für Kinder ab 8 Jahre

Heute kannst du für deine Mama eine Herzschale aus weißem Ton töpfern. Damit es dein ganz persönliches Geschenk wird, hast du die Möglichkeit, die Schale mit verschiedenen Motiven zu bestempeln und zu beschriften. Im Anschluss werden wir sie Rot glasieren.

S2406D	Sa, 06.04.24, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr	25,00 €
Ort	Atelier Tonzauber
Leitung	Petra Lau

Wissenwertes für Mütter und Väter

FIT - Familienorientiertes Integrationstraining für zugewanderte Familien

Mit diesem Kurs bieten wir Müttern und Vätern eine Möglichkeit zum Austausch ihrer Erfahrungen und helfen ihnen, ihre Erziehungsverantwortung wahr zu nehmen. Wir wollen gemeinsam darüber sprechen,wie Migration den Alltag beeinflusst; welche Schwierigkeiten und Chancen durch Einwanderung für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft entstehen; wie wir unsere Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie verbessern können;

wieso Menschen Vorurteile haben und wie wir uns und unsere Kinder davor schützen können. Außerdem lernen Eltern, wie sie ihre Kinder in ihrer Entwicklung fördern können; wie sie ihre eigenen Erziehungskompetenzen entdecken und stärken können; wie sie kulturell und geistig reicher werden können; wie sie erfolgreicher mit anderen reden können und wie sich ihre Deutschkenntnisse verbessern lassen.

S2700A Do, ab 17.08.23, 16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr entfällt
Ort EFB Raum 2
Leitung Zohreh Roushanpour und Team

NEU Gehirnentwicklung und Lernen - wie wir Kinder fördern können

Wer die Prinzipien des Lernens kennt und den Bau des Gehirns versteht, kann sein Kind von Geburt an optimal fördern. Das Gehirn lernt immer und im Kindesalter besonders schnell. Kein Tag vergeht, an dem das Gehirn nicht lernt, auf die Welt zu reagieren und Herausforderungen zu bewältigen.
Jedes Ereignis, jede Erfahrung hinterlässt eine Spur im Gehirn. Einige dieser Spuren verblassen umgehend, andere verfestigen sich zu einem dauerhaften Repertoire an Wissen und erlernten Fähigkeiten. Doch wie funktioniert das? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie kann ich selbst etwas für meine geistige Fitness tun?

© Pixabay

Der Vortrag vermittelt einfach und verständlich, welche Bedingungen geschaffen werden müssen, damit das Gehirn von der Geburt bis ins hohe Alter das machen kann, wofür es konstruiert ist: Lernen. Mit praktischen Tipps, anschaulichen Beispielen und Ergebnissen aus der Hirnforschung wird aufgezeigt, wie man in jedem Entwicklungs- und Lebensabschnitt die Gehirnentwicklung bestmöglich fördern kann. Es wird aufgezeigt, wann und warum das Lernen manchmal nicht funktioniert und welche Bedienungsfehler wir besser unterlassen.
Die Veranstaltung ist leicht verständlich und setzt keine naturwissenschaftlichen Kenntnisse voraus.

S2604B Mo, 09.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €
Ort EFB Raum 2
Leitung Veit Höpker

NEU Online Info-Abend Essensspaß für die ganze Familie

„Was gibt es heute zu essen?“ Eine schwierige Frage, wenn es allen schmecken und möglichst auch gesund und bezahlbar sein soll. Wir gehen auf die Suche nach leckeren Gerichten abseits von TK-Pizza und Pommes und nach Möglichkeiten ein gesundes Essverhalten mit der ganzen Familie zu leben. Dieser Online-Vortrag richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 0-10 Jahren. Wir nutzen die Gelegenheit unser eigenes Essverhalten zu hinterfragen und lernen einfache Regeln für harmonischere Mahlzeiten kennen. Es werden Tipps und Tricks für den Einkauf und die Zubereitung und Raum für die Beantwortung eigener Frage gegeben.

© Pixabay

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein PC (Notebook, Tablet) mit Video und Mikrofon, oder ein Handy, sowie eine stabile Internetverbindung.

S2606B Do, 16.11.23, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr kostenfrei
Ort Zoom-Meeting
Leitung Kristina Stolle, Annette Böhnig

familien bildung
mehr als Sie glauben
Familien-Bildungsstätten Niedersachsen

Kinder leicht erziehen

Eine Online Reihe der Familienbildungsstätten in Niedersachsen

Montags, 20:00-21:30 Uhr; einmal im Monat, per Zoom, kostenfrei

Wann beginnt Erziehung?

Und wie erziehe ich „richtig"?
Dieser Abend kann Ihnen helfen, sich zu orientieren und sich selbst zu vertrauen.

Termin Montag, 11.09.2023
Leitung Marie Wiese, Physiotherapeutin, BewegungsRaumLeiterin, Eltern-Coaching

Anmeldung:
Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg,
E-Mail: info@familienbildungsstaette.de,
https://familienbildungsstaette.de/

© studio grand ouest

Hausmittel für Kinderkrankheiten

In diesem Vortrag frischen wir Ihr Wissen zu Hausmitteln wie Wickeln, Tees und der richtigen Ernährung auf. Außerdem erfahren Sie, welche Notfälle Sie erkennen und den Arzt aufsuchen sollten.

Termin Montag 09.10.2023
Leitung Alicia Schulze, Gesundheits- und Krankenpflegerin
Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig, info@hdf-braunschweig.de, www.vhs-braunschweig.de/haus-der-familie/

Recht im Internet

Die Referentin wird in Bezug auf die Risiken und Gefahren des Netzes sensibilisieren und über rechtliche Grenzen des dortigen Handelns aufklären. Inhalte des Webseminars sind unter anderem Recht am eigenen Bild, Cybermobbing, Cybergrooming (Ansprache durch Erwachsene über soziale Medien), Hate Speech.

Termin Montag, 13.11.2023
Leitung Gesa Stückmann, Rechtsanwältin, law4school
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, Tel. 0581-979910, info@fabi-uelzen.de, www.fabi-uelzen.de

Born to be wild - was brauchen Kinder?

Kinder stellen ihre Eltern vor so manches Rätsel: Dieser Vortrag behandelt die Themen Entwicklung und Erziehung aus einer evolutionären Perspektive. Denn wie Kinder sich verhalten kommt nicht von ungefähr.

Termin Montag, 11.12.2023
Leitung Herbert Renz Polster, Kinderarzt, Wissenschaftler, Autor
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, info@familienbildungsstaette.de, https://familienbildungsstaette.de/

Wie Kinder ticken - ein Einblick in die Welt der Kinder

In diesem Vortrag werden die unterschiedlichen Sichtweisen zwischen uns und den Kindern auf sehr humorvolle Art dargestellt. Erst, wenn wir Kinder besser verstehen, wissen wir, wie wir clever reagieren und geschickte Bewältigungsstrategien entwickeln können.
Termin Montag, 08.01.2024
Leitung Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler und Autor
Anmeldung: Ev. Bildungsstätte Celle, Tel. 05141-9090365 und 9090366, info@fabi-celle.de www.fabi-celle.de

Was bedeutet Spielen für Kinder?

Das Spielen hat eine wertvolle Rolle im Leben des Kindes. Durch das Spiel entwickelt sich das Kind sozial, gefühlsmäßig, motorisch, sprachlich und intellektuell. Es werden Fragen besprochen wie: Was bedeutet „Spielen" für Kinder? Welche Spielformen gibt es überhaupt?
Termin Montag, 12.02.2024
Leitung Kristin Löhr, Dipl.- Sozialarbeiterin und -pädagogin, Entspannungspädagogin für Kinder
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, info@fabi-uelzen.de www.fabi-uelzen.de

Pubertät - gelassen in stürmischen Zeiten

Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit. Es geht um die Themen Autonomie und Selbstverantwortung. Nicht erziehen oder manipulieren ist gefragt, sondern begleiten und zur Verfügung stehen - mit den eigenen Werten, Gefühlen und Grenzen. So können Eltern zu „Leuchttürmen" werden, die Orientierung und Sicherheit geben.
Termin Montag, 11.03.2024
Leitung Peter Holona, Sport- und Bewegungstherapeut, familylab®-Seminarleiter
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, info@familienbildungsstaette.de, https://familienbildungsstaette.de/

Wie können wir das Selbst(wert)gefühl unserer Kinder stärken

In diesem Seminar geht es darum, herauszufinden, wie wir unsere Kinder dabei unterstützen können, denn die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls in der Familie ist ein gegenseitiger Wachstumsprozess.
Termin Montag, 08.04.2024
Leitung Sarah Kellner, Psychotherapeutin
Anmeldung: Ev. Bildungsstätte Celle, Tel. 05141-9090365 und 9090366, info@fabi-celle.de, www.fabi-celle.de

Der K(r)ampf mit dem Schlafen

Was brauchen Babys und Kleinkinder, um gut zu schlafen? Ein paar theoretische Grundlagen um den Kinderschlaf helfen dabei, die Einflussfaktoren auf den Kinderschlaf besser zu verstehen und einen besseren Blick auf den individuellen Schlafbedarf Ihres Kindes zu bekommen.
Termin Montag, 13.05.2024
Leitung Vanessa Cristalli, Schlafexpertin
Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig, info@hdf-braunschweig.de, www.vhs-braunschweig.de/haus-der-familie/

Klassische Erziehungsfallen - wie kommen wir da wieder raus?

Der Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf lustige Art und Weise klassische Erziehungsfallen, die uns beim „Grenzen setzen" oft das Leben schwer machen.
Perfekt sein zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen - wir werden diesen Kampf immer verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Erschöpfung ist die Folge.
Termin Montag, 10.06.2024
Leitung Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler und Autor
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, info@fabi-uelzen.de www.fabi-uelzen.de

Informationen über Veränderungen und neue Angebote auf www.efb-del-ol.de

Lebenslanges Lernen

Lebensbegleitung

Einzelgespräche

Für Menschen, die sich ganz aktuell in einer schwierigen Lebenssituation befinden, besteht die Möglichkeit, in Ruhe über ihre Situation zu sprechen. Sie erfahren Begleitung auf dem Weg durch die Krise und können eigene Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

S3010A Termine werden individuell nach telefonischer Anmeldung vereinbart
Gebühr 30,00 € pro Beratungsstunde - Ermäßigung möglich
Leitung Monika Zabel

Warum konnten wir dich nicht halten

Menschen, die ein Kind, eine(n) Partner(in) oder Freundin / Freund durch Suizid verloren haben, können Einzelgespräche erhalten. Bei Bedarf kann eine Gruppe für Betroffene eingerichtet werden.

S3015A Termine werden individuell nach telefonischer Anmeldung vereinbart
Gebühr 30,00 € pro Beratungsstunde - Ermäßigung möglich
Leitung Monika Zabel

Astrologie - die geheimnisvolle Welt der Sterne

Was ist Astrologie eigentlich genau, wo liegen ihre Ursprünge, welche Sichtweisen über ihre Wirkung gibt es und wo liegen ihre Grenzen? An diesem Abend lädt die Referentin Andrea Kreye Interessierte ein, in die faszinierende Welt der Sterne einzutauchen und neue Sichtweisen über die Zusammenhänge zwischen Mensch und Kosmos kennen zu lernen.

© Pixabay

Das Wort Astrologie stammt aus dem Griechischen und heißt übersetzt „Sternenkunde“ (astron = Stern, logos = Geist, Wissen) und basiert auf dem Grundsatz „wie oben - so unten“. Damit ist gemeint, dass die astronomischen Ereignisse, beziehungsweise die Sternkonstellationen am Himmel, in Zusammenhang gesetzt werden mit den Ereignissen und Geschehnissen auf der Erde.
Zeitungshoroskope kennen und lesen viele Menschen.
Wussten Sie, dass jeder Mensch über ein ganz individuelles persönliches Geburtshoroskop verfügt? Was genau können wir darin ablesen?

S3390B Mo, 13.11.23, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €

S3390C Mo, 26.02.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €

S3390D Mo, 27.05.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €
Ort EFB Raum 2
Leitung Andrea Kreye

© Freepik.com

Einbruchschutz

In diesem (durchaus auch interaktiven!) Vortrag erfahren Sie alles über verhaltensorientierte, mechanische und elektronische Absicherungsmöglichkeiten in Ihren vier Wänden, die aus polizeilicher Sicht empfohlen werden und sinnvoll sind.

S3440D Mi, 17.04.24, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Simone Hemken, Beauftragte für Kriminalprävention, POK

Sicherheit nicht nur für Lebenserfahrene

Betrugsmethoden an der Haustür, am Telefon, per Post oder Email: Wir reden über den Enkeltrick, falsche Amtsträger, Erpressung per Email, den „Wassertrick“ und Co.

S3442B Di, 07.11.23, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Simone Hemken, Beauftragte für Kriminalprävention, POK

Sicherheit im Internet

Welche Straftaten lauern auf Senior*innen im Internet, wie können sie ihren Rechner und ihre Daten schützen?Wir reden über das Internetbanking, sicheres Einkaufen und Bezahlen im Internet, über „verseuchte“ Email-Anhänge und Datenklau.

S3444D Mi, 12.06.24, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Simone Hemken, Beauftragte für Kriminalprävention, POK

Sicher und Mobil unterwegs, nicht nur mit Pedelec und Co

Mit den Jahren geht vieles langsamer, ruhiger und leiser. Manches geht aber auch schneller und leichter, dank Pedelecs und Co. Besonders der Straßenverkehr ist ständigen Änderungen im Hinblick auf Verkehrsformen und Regeln unterworfen. Dabei ermöglichen uns die modernen Fahrzeuge wie Pedelecs, Fahrräder und Autos noch ganz lange aktiv im Straßenverkehr teilzunehmen.

Seniorinnen und Senioren sind als Verkehrsteilnehmende im Straßenverkehr besonders gefährdet. Die kognitiven und motorischen Fähig- und Fertigkeiten lassen nach, u. a. die Sehfähigkeit nimmt ab. Ziel der Veranstaltung soll es sein, Grundsätzliches zum Thema Sicherheit und Mobilität zu erfahren, sowie Informationen zu Sicherheits- und Verkehrsregeln zu erhalten. Bereichert werden soll der Informationsabend durch Beispiele typischer altersbedingter Gefahrensituationen der Teilnehmenden und die Umgehensweise damit.

S3446B Mi, 15.11.23, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Torsten Blume, Verkehrssicherheitsbeauftragter, POK

Evang. Seniorenhilfe Delmenhorst e. V.
...mitten im Leben!

Möchten Sie ältere Menschen dabei unterstützen,so selbständig wie möglich und in ihrem eigenen Zuhause zu bleiben?

Sind Sie zuverlässig, haben Sie Achtung vor älteren Menschen und gehen Sie respektvoll mit Ihnen um?

Dann brauchen wir Sie
Als Hilfen für den Haushalt und im Garten, zum Einkaufen, als Begleitung beim Spaziergang oder zu Ärzten oder Behörden.

Sie arbeiten bei uns als ehrenamtliche Mitarbeiter/In und erhalten für Ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung.

Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit in unserem Verein haben, dann rufen Sie uns an:

Tel: 0 42 21 – 12 98 85
ev.seniorenhilfe@gmx.net
Tanja Tönjes
Bremer Str. 26
27749 Delmenhorst
Bürozeiten: Di, Mi, Fr 9-11 Uhr

Informationen über Veränderungen und neue Angebote auf www.efb-del-ol.de

Diakonie
Sozialstationen
im Oldenburger Land

Zu Hause pflegen....

... zweimal in der Region:

Diakonie-Sozialstation Hude

Parkstraße 52, 27798 Hude

Telefon **(04408) 6 07 07**

Diakoniestation Delmenhorst

Willmsstr. 5, 27749 Delmenhorst

Telefon **(04221) 96 30 0**

© EFB

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung ist ein Vorsorgeinstrument zur Wahrung des Patientenwillens im Falle eigener Entscheidungsunfähigkeit. Der Vortrag klärt darüber auf, welche Bedeutung eine Patientenverfügung hat und was hierbei zu beachten ist.

S3450B Do, 23.11.23, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
S3450C Di, 13.02.24, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Rainer Sobota, Geschäftsführer - Betreuungsverein Delmenhorst

Gesetzliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Der Vortrag über gesetzliche Betreuung und Vorsorgevollmacht vereint zwei wichtige Themen, nämlich: wie geht es weiter, wenn ich mich nicht mehr selber vertreten kann? Wer versorgt mich? Wie kann ich für einen solchen Fall vorsorgen? Was bedeutet das alles für mich? Der Vortrag gibt Aufschluss darüber, was zu beachten ist.

S3455B Di, 14.11.23, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
S3455C Do, 08.02.24, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €

Ort EFB Raum 3
Leitung Rainer Sobota, Geschäftsführer - Betreuungsverein Delmenhorst

NEU Heizen in der Zukunft - was kommt auf uns zu !!!

Heute gibt es mehr als einen Grund, keine fossilen Brennstoffe mehr zu verbrennen: Klimaschutz, politische Unabhängigkeit, Gaspreis. Wie werden wir in der Zukunft Heizen? Weiterhin mit Gas-, Ölheizung oder ist Wärmepumpe & Co eine Alternative?
Ob Neu- oder Altbau: Eine Möglichkeit für das zukunftsfähige Heizen ist zum Beispiel der Betrieb einer Wärmepumpe. Doch wie ist ihre Effizienz? Welche Betriebskosten sind dabei zu erwarten, welche Bauarten passen wohin, welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, und was ist bei der Installation zu beachten? Was ist mit Solaranlagen? Was ist mit Wasserstoff? Was ist mit Gas-Hybrid-Anlagen?
Fragen über Fragen. Uwe Kliemisch, Obermeister der Innung für Gebäude- und Informationstechnik Delmenhorst/Oldenburg-Land, kann an diesem Vortragsabend Klarheit in diesen Informationsdschungel bringen und einige Unsicherheiten auflösen.

S3460A Di, 19.09.23, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Uwe Kliemisch, Kreishandwerksobermeister Del-Ol-Land

NEU Wohnen im Alter - Biete zu großes Haus gegen kleine Wohnung!

Was kann ich tun, wenn das Haus oder die Wohnung nicht mehr zu mir passt? Zu groß, zu viel Arbeit, zu

© Freepik.com

teuer oder zu viele Barrieren. Kennen Sie diese oder ähnliche Fragen?
Bei uns können Sie darauf die Antworten von einem Fachmann bekommen und das sensible Thema mit Gleichgesinnten diskutieren. Reiner Fulst, Vorstand vom Bauverein Delmenhorst „Wir Zuhausemacher", hat sich mit dem Thema beruflich und privat auseinander gesetzt. Er bringt in seinem Vortrag praktische Beispiele und viele Tipps für Sie mit und hat außerdem eine Checkliste parat, wenn Sie etwas verändern möchten und endlich so wohnen wollen, wie es zu Ihnen passt.

S3465A Do, 28.09.23, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Rainer Fulst

Erben und Vererben

Streitigkeiten über das Erbe haben schon manchen Familienzusammenhalt gestört oder zu Brüchen unter Verwandten geführt. Um den Streit um das Erbe zu vermeiden sollte schon im Vorfeld einiges geregelt werden. Beispielsweise: Welche Erbfolge gibt es? Wen kann ich als Erben einsetzen? Worauf muss ich achten, wenn ich erbe? Was bedeutet Erbschaftssteuer? Was ist eine Testamentsvollstreckung?

S3471A Mi, 11.10.23, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
S3470C Mi, 07.02.24, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr 5,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Saliha Dilek Peter, Rechtsanwältin

NEU Demenzielle Veränderung ... täglich grüßt das Murmeltier ...

Den ewig gleichen Tag immer auf´s Neue erleben, eine Horrorvorstellung oder eine Chance?

Bleiben,
wenn das Leben geht

Den Schmerz
der Trauer begleiten

Ambulante Begleitung
von Schwerkranken und Sterbenden

Unterschiedliche Trauerangebote
in unseren Räumen

Hospizdienst
Delmenhorst e.V.

Mühlenstraße 112, 27753 Delmenhorst
Telefon 04221 - 123 16 88

buero@hospizdienst-delmenhorst.de
www.hospizdienst-delmenhorst.de

Ein neuer Kurs zur Qualifizierung
zum/zur ehrenamtlichen Trauerbegleiter*in
beginnt im Frühjahr 2024

Auf die Perspektive kommt es an! In diesem Vortrag kommen sowohl die demografische Entwicklung, hirnorganische und physiologische Hintergründe, als auch die Symptome einer Demenz zur Sprache. Anhand von biografischen Beispielen wird verdeutlicht: Es gibt keine Rezepte!
Jede Demenz ist einzigartig! In jedem herausfordernden Verhalten liegt allerdings auch Potential, mein Gegenüber zu erreichen. Dieses Potenzial zu erkennen und für eine gelungene Kommunikation mit dementiell veränderten Menschen zu nutzen, schafft Lebensqualität für alle Betroffenen und ein Umfeld, das von Würde und Freiheit getragen ist.

S3480B	Mi, 18.10.23, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 Termin
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Ines Schepker

NEU Gesund beginnt im Mund – auch mit 60 plus

Warum die Zahngesundheit gerade im Alter wichtig ist und wie diese erhalten werden kann, erfahren Sie bei dieser Veranstaltung.
Gesunde Zähne sind nicht nur wichtig für Lebensqualität und Wohlbefinden.
Wir brauchen sie zum Sprechen, Lachen und Kauen. Nur so ist eine optimale Ernährung möglich. Kranke Zähne können neben Schmerzen auch schlimmere Krankheiten, wie Lungenentzündung, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen hervorrufen.

S3490	Do, 05.10.23, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Jürgen Puhr, Zahnarzt Dipl. Stom.

NEU Zahn- und Mundgesundheit in der Pflege

Ein gesunder Mund und gute Kaufähigkeit sind für eine optimale Ernährung wichtig. Diese Veranstaltung beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, die Zahngesundheit in der Pflege zu erhalten. Sie wendet sich an pflegende Personen in Haushalt oder Pflegeheim.
Zahn- und Mundkrankheiten können Ursache für eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der zu pflegenden Person werden. Kranke Zähne können z. B. Lungenentzündung, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen auslösen.
Manchmal haben auch Medikamente Auswirkungen auf die Verdauung und den Speichelfluss. Auch Appetit und Durstgefühl können sich im Alter verändern. Das Schlucken kann im Alter erschwert sein. Mit einfachen Mitteln kann man die Situation verbessern.

S3492	Do, 11.04.24, 17.30 - 19.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Jürgen Puhr, Zahnarzt Dipl. Stom.

Letzte Hilfe - Am Ende wissen wie es geht

Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung: Umsorgen von Menschen am Lebensende.
Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Wir bieten einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.
Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und in der

© Pixabay

Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.
An diesem Tag sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden kurz angesprochen. Wir thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie wir bei der Linderung helfen können. Gemeinsam überlegen wir abschließend, wie Abschied genommen werden kann und wo unsere Möglichkeiten und Grenzen liegen.
Wie auch bei der Ersten Hilfe, soll die Letzte Hilfe Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.

Ein Entgeld für diesen Kurs ist nicht vorgesehen. Es wird um eine Spende von 15 € für den Hospizdienst Delmenhorst e.V. gebeten.

S3530B Sa, 18.11.23, 09.30 - 14.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr Frei
Ort Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung Sabine Tietze, Martina Meinken

Ältere Generation

Info- Café

Ein Ort der Begegnung rund um das Thema bewusst Älterwerden

Das Info-Cafe ist in erster Linie eine Ideenfabrik und ein Treffpunkt rund um das bewusste Älterwerden. Im Zentrum der Treffen stehen besonders interessante Vereine, Einrichtungen und Aktivitäten. Außerdem bietet das Info-Cafe Raum um über wichtige Veranstaltungen / Aktivitäten zu sprechen. Ab und zu verabreden wir uns auch für eine Exkursion. Den Mittelpunkt bildet eine Café-Atmosphäre, in der neue Kontakte gefunden und sich verabredet werden kann. Vor allen Dingen ist es ein Ort für neue Vorschläge.

S3600A Mo, 28.08.23, 16.00 - 18.00 Uhr, 4 Termine
Gebühr 21,30 €

S3600C Mo, 26.02.24, 16.00 - 18.00 Uhr, 5 Termine
Gebühr 26,60 €

Ort EFB Raum 4
Leitung Heide Bolte

© Pixabay

© Shutterstock.com

Das merke ich mir

Situationen, in denen man seinen Schlüssel sucht oder einem der Name eines bekannten Menschen partout nicht einfallen will, sind ärgerlich und unangenehm. „Wer rastet, der rostet.“: So verhält es sich auch mit unserem Gehirn und damit auch mit unserer Gedächtnisleistung. In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich an anscheinend vergessenes Wissen wieder erinnern können, aber auch, wie Sie sich Zahlen, Gesichter oder Namen zukünftig besser merken können. Sie lernen verschiedene Merktechniken und Übungen zur Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteigerung kennen, die durch ein angemessenes Bewegungsangebot ergänzt werden.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

S3621A Fr, ab 25.08.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 7 Termine
Gebühr 44,80 €

S3621B Fr, ab 03.11.23, 09.00 - 10.30 Uhr, 6 Termine
Gebühr 38,40 €

S3621C Fr, ab 09.02.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 6 Termine
Gebühr 38,40 €

S3621D Fr, ab 17.05.24, 09.00 - 10.30 Uhr, 6 Termine
Gebühr 38,40 €

Ort EFB Raum 2
Leitung Stephanie Baron

Talk up Platt (Plattdeutsch-Treff)

Unter dem Motto „Vertellen, Tohöörn un Verstahn" treffen sich einmal im Monat die Teilnehmenden zu einer lockeren Gesprächsrunde in plattdeutscher Sprache. Im Vordergrund steht nicht so sehr das Gesprächsthema, sondern das Interesse und der Spaß an einer erhaltenswerten Sprache.

Plattdeutsch (auch Niederdeutsch) stammt aus der Zeit der Hanse und wird noch verbreitet im norddeutschen Raum in unterschiedlichen Mundarten gesprochen. Die Verständigung auf „Platt" bedarf manchmal nicht vieler Worte; so hat sich im Zeitverlauf eine „eigene Kultur für Sprichwörter/Redewendungen" entwickelt. Wer kennt sie nicht, z. B. „Wat mutt, dat mutt", „Na, dann man tau", „All up stee" oder „Se sünd een Büx un een Wams".

Also: Nu mal los un meelt Jo an to „Talk up Platt". Wi freien uns, mit Jo to snacken, to rappeln of to prooten!

S3680A Di, 19.09.23, 16.30 - 18.00 Uhr, 4 Termine
Gebühr 24,00 €

S3680C Di, 16.01.24, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 36,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung Jan-Bernhard Aikens

© EFB

Gymnastik im Sitzen für Senior:innen

Wer rastet, der rostet. Den Spruch kennen wir alle. Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig und sie fördert das Wohlbefinden. Sportliche Betätigung ist auch in jedem Alter möglich.
Hier kann Gymnastik im Sitzen oder auch das Tanzen im Sitzen für Menschen, die nicht mehr so gut auf den Beinen sind, eine tolle Alternative werden. Der Stuhl gibt Halt und die Gefahr zu stürzen ist sehr gering. Es wird versucht die Musik auf die Teilnehmer:innen abzustimmen. Der Kurs ist für Rollstuhlfahrer:innen geeignet.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch und gute Laune.

S3700A Di, 05.09.23, 15.00 - 16.00 Uhr, 7 Termine
Gebühr 32,80 €

S3700C Di, 06.02.24, 15.00 - 16.00 Uhr, 10 Termine
Gebühr 46,90 €
Ort Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung Dagmar Erlebach

NEU Gymnastik im Sitzen für Senior:innen in Deichhorst

Gerade mit steigendem Alter ist Bewegung so wichtig, um mobil zu bleiben und sich fit zu halten. Eine gute Möglichkeit für alle, die eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit haben, ist Sitzgymnastik. Denn das fördert die Beweglichkeit und wirkt sich positiv auf den Körper aus. Bewegung kann u. a. das Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, verschiedener Tumorerkrankungen wie z. B. Brust- oder Darmkrebs vermindern. Auch fördert Bewegung die Prävention von Übergewicht, Osteoporose und Depressionen. Um etwas für sich zu tun ist der Mensch nie zu alt.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch und gute Laune.

S3710A Do, ab 14.09.23, 14.30 - 15.30 Uhr, 5 Termine
Gebühr 33,40 €

S3710B Do, ab 02.11.23, 14.30 - 15.30 Uhr, 7 Termine
Gebühr 46,70 €

S3710C Do, ab 18.01.24, 14.30 - 15.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr 53,40 €

S3710D Do, ab 11.04.24, 14.30 - 15.30 Uhr, 9 Termine
Gebühr 60,10 €

Ort Ev. Gemeindehaus Heilig Geist
Leitung Karin Schlüter

Treffpunkte, Selbsthilfe-gruppen

© Pixabay

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene

Gemeinsam sind wir stark!

Und plötzlich ist alles anders - aber gemeinsam sind wir stark.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene und Angehörige mit unterschiedlichen Krebserkrankungen. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat. Beim Gruppentreffen tauschen wir unsere Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit aus. Wir reden miteinander, akzeptieren und respektieren uns. Wir machen uns gegenseitig Mut und wollen lernen, mit der Krankheit "Krebs" und unseren Ängsten besser umzugehen und zu leben, wie z. B. vor weiteren Untersuchungen, Behandlungen und evtl. Rückfällen. Wir nehmen an Vorträgen über neueste medizinische Erkenntnisse teil, wollen tragen und getragen werden. Aber wir sprechen nicht nur über unsere Krankheiten, wir haben auch Spaß, lachen viel und planen gesellige Stunden und Unternehmungen. Wir wollen das Leben lebenswert machen, auch mit Krebs.

S4030A	Do, ab 07.09.23, 09.30 - 11.30 Uhr
S4035A	Do, ab 17.08.23, 17.30 - 19.30 Uhr
S4035C	Do, ab 18.01.24, 17.30 - 19.30 Uhr
S4030C	Do, ab 01.02.24, 09.30 - 11.30 Uhr
Ort	EFB Raum 2
Kontakt	Christa Würdemann (04221-17802) Christa Löscher (04221-9167966, 0170-4662064)

Gemeinsam statt einsam

Treffen für Menschen mit Hörproblemen

Wir Menschen kommen vorwiegend über das Gespräch in Kontakt zueinander. Menschen mit Hörproblemen haben bei der Verständigung oft große Schwierigkeiten und fühlen sich ausgeschlossen. Wir sprechen über unsere Erfahrungen im persönlichen Bereich, geben uns Hilfen zur Verständigung und tauschen Informationen aus, alle 14 Tage in entspannter Runde.

S4040A	Di, ab 22.08.23, 15.00 - 17.00 Uhr
S4040C	Di, 16.01.24, 15.00 - 17.00 Uhr
Ort	EFB Raum 2
Leitung	Helga Zimmermann

GEMEINDEKIRCHENRATSWAHL 2024 - *Kirche mit mir*

Ohne Sie fehlt uns etwas. Engagierte Menschen gestalten das kirchliche Leben entscheidend mit. Auch die Leitung der Kirche ist Teamarbeit. Im Frühjahr wählen die Kirchengemeinden der oldenburgischen Kirche ihre Leitungsgremien. Genauer gesagt: den Gemeindekirchenrat.

Wahltag ist der 10. März 2024

Viele wichtige Entscheidungen zum Thema „Wie sieht kirchliches Leben bei uns vor Ort in Zukunft aus? Soll es kirchliche Einrichtungen weiterhin geben, wie z. B. die Ev. Familien-Bildungsstätte?“ wollen getroffen werden. Alle Mitglieder sind eingeladen, an den Wahlen mitzuwirken und so Kirche mitzugestalten.

Jedes wahlberechtigte Gemeindemitglied kann für den Gemeindekirchenrat kandidieren, welches zu Beginn der Amtszeit des neuen Gemeindekirchenrats (also am 1. Juni 2024) das 16. Lebensjahr vollendet hat und seit fünf Monaten zur Gemeinde zählt. Und wählen dürfen alle, die am 10. März 2024 mindestens 14 Jahre alt sind und seit wenigstens drei Monaten der Kirchengemeinde angehören.

MITMACHEN-MITGOTT-MITMENSCHEN

Angebote der EEB Oldenburg

EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN

Arbeitsgemeinschaft EEB Oldenburg

26121 Oldenburg, Peterstraße 38

Telefon 0441 - 9 25 62-0
E-Mail EEB.Oldenburg@evlka.de
Internet www.eeb-oldenburg.de

Bürozeiten Mo - Fr von 9.00 bis 12.00 Uhr
und Di - Do 14.00 bis 16.00 Uhr

Wir bieten:

Fortbildungsreihen für Engagierte rund um die Arbeit in der Gemeinde und Interessierte: neue Formen der Seniorenarbeit, Austausch-Foren für Gemeindekirchenräte (in Kooperation mit der Gemeindeberatung)

Seminare zu: Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktmoderation

Digitale Veranstaltungen: Zero Waste, Dorf- und Quartiersentwicklung, uvm.

Bildungsurlaube zu verschiedenen Themen

Aus- und Fortbildung

Ehrenamtliche

Qualifizierung für Erziehungslots*innen

Erziehungslots*innen sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien, geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags, unterstützen Familien ganz lebenspraktisch und helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes. Erziehungslots*innen arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen. Erziehungslots*innen werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen", das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung entwickelt wurde.
Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen zum Thema Familie und Erziehung, bietet Handwerkszeug im Umgang mit Eltern und Kindern an und informiert über Angebote für Familien vor Ort. Wir suchen Menschen, die Erfahrung im Umgang mit Eltern und Kindern haben und bereit sind, Zeit und Engagement zur Unterstützung von Familien einzubringen. Haben wir Ihr Interesse geweckt, melden Sie sich gerne.

Termine bitte erfragen.

Ort Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung Anke Grade

Treffen für Erziehungslots*innen

Alle ehrenamtlichen Erziehungslots*innen eingeladen, sich fachlich auszutauschen, sowie zur kollegialen Beratung und Fortbildung. Ziel ist die Weiterentwicklung und die Reflektion der ehrenamtlichen Tätigkeit.

Termine bitte erfragen

Ort Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung Anke Grade

wellcome-Engel - eine Aufgabe für Sie?

Möchten Sie helfen, Familien in den ersten anstrengenden Monaten nach der Geburt eines Kindes zu unterstützen? Dann ist das Projekt wellcome genau das Richtige für Sie! Dabei kann Ihre Unterstützung so vielfältig sein wie das Leben selbst. Sie können sich mit Ihren eigenen Stärken in die Familien einbringen. Haben wir Ihr Interesse geweckt, melden Sie sich gerne.

Kontakt Anke Grade
Tel. 0176-64814489

wellcome-Engel-Treffen

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Projektes wellcome sind zum fachlichen Austausch, zur kollegialen Beratung und Fortbildung eingeladen, um Impulse und Begleitung für ihre ehrenamtliche Tätigkeit zu erhalten.

Termine bitte erfragen

Ort Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung Anke Grade

Fortbildung für Seniorenkreisleitungen

Die offene Senior*innenarbeit reagiert auf die Veränderungen in der Gesellschaft mit fortlaufend neuen Konzepten und Modernisierungen ihrer Arbeit. Dazu gehört im Rahmen des lebenslangen Lernens auch die Fortbildung von Seniorenkreisleitungen. Schwerpunkte des Fortbildungsangebotes sind der kollegiale Austausch, das Schulen von Multiplikator*innen, Reflexion und Weiterentwicklung von Angeboten sowie Besuche von Einrichtungen und gemeinsame Aktivitäten.

Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer „Fortbildungen für Seniorenkreisleitungen".

S5100A Do, 14.09.23, 14.30 - 16.00 Uhr, 4 Termine
Gebühr kostenfreie Angebote für Seniorengruppenleitungen
Leitung Anke Grade, Pastorin Tabina Bremicker, Andrea Kreye

S5100C Do, 01.02.24, 14.30 - 16.00 Uhr, 5 Termine
Gebühr kostenfreie Angebote für Seniorengruppenleitungen
Leitung Anke Grade, Verena Wiedekopf, Heike Kroll, Ines Schepker

Ort EFB Raum 2

© Pixabay

© Pixabay

MUSIKSCHULE GANDERKESEE
eine STRINGS Musikschule

Pädagogische Fachkräfte

Ukulele spielen lernen - für die Arbeit mit Kindern

Workshop für pädagogische Fachkräfte

Die Ukulele ist das ideale Instrument für das Musizieren mit Kindern. Doch wie wird dieses Instrument gespielt?
Dies ist viel einfacher, als die meisten Menschen denken und sie eignet sich wunderbar in der Arbeit mit Kindern. Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse! Dies ist die ideale Gelegenheit, sich mit diesem Instrument zu beschäftigen und einen Einstieg ins Musizieren mit Kindern im Kita- oder Kindertagespflege-Alltag zu erhalten.
Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Instrument, Schreibzeug, Pausenimbiss.

S5402A-EEB Di, 26.09.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
S5414C-EEB Di, 20.02.24, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 50,00 €
Ort Musikschule Ganderkesee
Leitung Jan Frerichs

NEU Gesunde Kinderernährung im Betreuungsalltag

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Das tägliche Essensangebot kann bei kleinen Kindern schnell zur Herausforderung werden. Vorlieben, Unverträglichkeiten und Wünsche der Eltern sind Faktoren, die sich immer wieder verändern und mit Blick auf das Budget in die Wochenplanung mit einbezogen werden müssen. In dieser Fortbildung soll in einem theoretischen Teil dargestellt werden, wie die Ernährungsbildung von Kleinkindern verläuft und wie ein gesundes Essverhalten in der Betreuung unterstützt werden kann. Anschließend wollen wir gemeinsam einen ausgewogenen

© Pixabay

Wochenplan erarbeiten, Tipps zum Umgang mit schwierigen Essenssituationen austauschen und aktuelle Ernährungstrends diskutieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss.

S5404B-EEB	Do, 09.11.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
S5422D-EEB	Do, 18.04.24, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr	50,00 €
Ort	EFB Raum 2
Leitung	Kristina Stolle

© Pixabay

NEU Fit mit der Gitarre in der Arbeit mit Kindern

Gitarre - Auffrischungskurs

Wollten Sie schon lange mal wieder Ihre Gitarre vorholen? Und wissen nicht (mehr), wie das Spielen geht? Dieser Kurs wird Sie fit machen für das Gitarre spielen in Ihrer Arbeit mit Kindern. Hier erlernen Sie einfache Gitarrengriffe, Anschlagmuster und Alles, was Sie für das Gitarre spielen benötigen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alles wird Ihnen Schritt für Schritt erklärt, damit Sie die Gitarre in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Keine Angst vor falschen Tönen beim Singen oder schnarrenden Gitarrenklängen.

Hinweis:
Bei gleichzeitiger Anmeldung für den Kurs „Lieder auf der Gitarre begleiten“ zahlen Sie insgesamt 80,- €.
Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.
Bitte mitbringen: Ein eigenes Instrument, Schreibzeug, Pausenimbiss.

S5406B-EEB	Di, 14.11.23, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
S5420D-EEB	Di, 16.04.24, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr	50,00 €
Ort	Musikschule Ganderkesee
Leitung	Jan Frerichs

NEU Resilienz - vom Umgang mit Stress und Herausforderungen im (Berufs-)Alltag

Workshop für pädagogische Fachkräfte

In einer Welt, die komplexer und unsicherer wird, haben wir mit unterschiedlichen Herausforderungen zu tun. Täglich müssen wir Entscheidungen treffen, Probleme lösen und neue Informationen verarbeiten, und das im Kleinen wie im Großen.
Der Alltag in der Arbeit mit Kindern ist heute von besonderer Komplexität und Anforderungen geprägt. Pädagogische, gesellschaftliche und organisatorische Fragen bestimmen unser Handeln und wollen sorgfältig, dabei oft in kurzer Zeit, abgewogen werden.
Was hilft uns, mit diesen Belastungen umzugehen? Wie können wir Ressourcen entdecken, die uns unterstützen und uns Widerstandskraft geben? An diesem Tag wollen wir uns mit dem aktuellen Konzept von Resilienz beschäftigen: wie wir sie entdecken, trainieren und fördern können. Dazu gibt es einige wissenswerte Hintergründe, Anregungen zur eigenen Beschäftigung mit dem Thema und kleine Übungen, die sofort hilfreich und wirksam sind.
Kirsten Raudonat ist Diplom-Pädagogin, Bildungsreferentin, systemisch-lösungsorientierte Supervisorin und Resilienz-Coach. Mit ihren Fortbildungsangeboten möchte sie vor allem Menschen unterstützen, neu auf vorhandene Ressourcen zu schauen und die eigenen Stärken zu nutzen.

Der Workshop ist auch als Inhouse-Schulung für Krippen und Kitas buchbar.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss.

S5408D-EEB	Di, 21.11.23, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Gebühr	88,00 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Stadtkirche, Gruppenraum
Leitung	Kirsten Raudonat

© Böhnig

Lieder auf der Gitarre begleiten --

für den Alltag in der Arbeit mit Kindern

Dieser Kurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die den einen oder anderen Akkord auf der Gitarre schon einmal gegriffen haben. Ziele dieses Kurses sind die Optimierung des Gitarrenspiels und die Wissensvermittlung, wie Sie sich Stücke zu Eigen machen können. Worauf kommt es wirklich an, in der Arbeit mit Kindern? Wie kann ich das Spiel der Stücke leichter machen? Dieser Workshop ist für Anfänger*innen geeignet! Wer unseren „Gitarren-Auffrischungskurs" besucht hat, ist herzlich willkommen, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und zu vertiefen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Instrument, Schreibzeug, Pausenimbiss.

S5410C-EEB	Di, 23.01.24, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
S5428D-EEB	Di, 14.05.24, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr	50,00 €
Ort	Musikschule Ganderkesee
Leitung	Jan Frerichs

© Pixabay

NEU Schnupperkurs Psychomotorik in der Kita

für die Arbeit mit Kindern von 3 - 6 Jahren

© Pixabay

Psychomotorik - kein Zaubermittel, und doch eine effektive Methode, Kinder in all ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Psychomotorik ist eine ganzheitliche, kindgerechte Entwicklungsförderung mittels Bewegung. Hervorzuheben ist die sozial-emotionale Förderung der Kinder. Inhalte sind vielfältige, erlebnisreiche Bewegungsangebote, die mit oder auch für die Kinder entwickelt werden.

In diesem Schnupperkurs erfahren Sie, welches die Grundprinzipien psycho-motorischen Arbeitens sind. Darauf aufbauend erhalten Sie Anregungen, wie eine praktische Psychomotorikstunde gestaltet werden kann.

Mittels vereinzelter praktischer Übungen können Sie ausprobieren, wie ein erlebnisreiches, kindgerechtes Bewegungsangebot innerhalb einer Gruppe gestaltet werden kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss, Getränk.

S5411C-EEB	Sa, 27.01.24, 09.30 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Gebühr	88,00 € inclusive Handout
Ort	Ev. Kita Zachäus, Bewegungsraum
Leitung	Dagmar Becker

NEU Freude, Neid, Eifersucht, Wut und andere starke Gefühle der Kinder -

professionell begleiten und unterstützen

Die ganze Bandbreite an Gefühlen: glücklich, überrascht, traurig, enttäuscht, ängstlich oder wütend, ist nie wieder so deutlich ausgeprägt wie in der Kindheit. Abhängig vom individuellen Temperament, der Erziehung und dem kulturellen Hintergrund gehen Kinder ganz unterschiedlich mit diesen Gefühlen um. Gefühle sind für Kinder der Schlüssel zu Glück und Erfolg.

Was das bedeutet und wie wichtig es ist, dass Kinder ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können und wie wir sie darin unterstützen, wird in diesem Kurs auf humorvolle Weise dargestellt.

Inhalte:

- Darstellung der großen Bandbreite an Gefühlen (Freude, Angst, Glück, Neid, Scham, Trauer, Schuldgefühl, Gleichgültigkeit...)
- Wie entstehen Gefühle?
- Umgang mit Gefühlen (problemorientierte und emotionsorientierte Strategien)
- Wie können wir den kompetenten Umgang mit Gefühlen fördern?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss, Getränk.

S5416C-EEB	Mi, 28.02.24, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Gebühr	88,00 €
Ort	Ev. Gemeindehaus Stadtkirche, Gruppenraum
Leitung	Thomas Rupf

© Pixabay

DELFI ® Fachtagung „Singen und Bewegen im ersten Lebensjahr“

Mit neuen Fingerspielen, Liedern, ersten Bewegungsspielen und geheimnisvollen Musikideen beginnt die Musikpädagogin Dagmar Grössler-Romann den diesjährigen DELFI ® Fachtag.

Musik schafft Nähe, unterstützt zusammen mit ersten Laut- und Sprachspielen und gemeinsamer Bewegung die Bindung zwischen Eltern und Babys.
Wir sammeln an diesem Fachtag neue Lieder und Musikideen, die sich leicht und variabel in den Gruppenstunden einsetzen lassen.
Sa. 25.11.23, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Gebühr 35,00 € inkl. Imbiss und Getränke
Ort Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg
Leitung Dagmar Grössler-Romann
Anmeldung in der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg

Qualifizierung zur/zum DELFI®-Kursleiter*in

DELFI steht für „Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individuell“
Die Fortbildung zur Leitung von DELFI-Kursen richtet sich an Frauen und Männer, die eine pädagogische, psychologische oder pflegerische Ausbildung haben.
Das von der Familien-Bildungsstätte Celle entwickelte Konzept setzt sich aus sechs Bausteinen mit folgenden Schwerpunkten zusammen:
- Heutiges Wissen rund um die Geburt
- Eltern-Erziehungskompetenz
- Kompetenz des Neugeborenen, Entwicklungsphasen
- Probleme und Störungen
- Entwicklungsgemäße Anregungen

Ziel des Konzeptes ist es, die Eltern in ihrem natürlichen Gespür für die Signale des Babys zu unterstützen und ihnen die Konsequenzen aufzuzeigen, die sich daraus für eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung ergeben.
Umfang: Sechs Wochenenden, Hospitationen, Literaturselbststudium, Selbsterfahrung, vier Studientage, Leitung einer DELFI-Gruppe mit Praxisbegleitung.
Informationen zu den Inhalten der Fortbildung erhalten Sie bei Annette Böhnig, EFB Delmenhorst, Tel. 04221-998722
Beginn 2024, Termine bitte erfragen
Gebühr 925,00 €, incl. Arbeitsmaterialien, Ratenzahlung möglich
Ort bitte erfragen

Fachbereichskonferenzen

Fachbereich Leben mit Kindern
Die Teilnehmenden treffen sich zu kollegialem Austausch über die Kursarbeit, kollegialer Supervision, zur Vertiefung pädagogischer und fachspezifischer Themen, zur Weiterentwicklung der Kursangebote, zu Ideenbörsen und zur Diskussion aktueller Themen.

© Pixabay

Termine
in Absprache
Leitung
Annette Böhnig

Kreative Freizeit

Musik, Kultur, Natur

Feierabendmusik

In einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre machen wir gemeinsam Musik. Alle, die ein Instrument spielen und mitbringen können, sind herzlich eingeladen, sich hier einzubringen; ob Streicher*innen, Bläser*innen, Tastenspieler*innen oder Rhythmusgeber*innen. Wir spielen einfache Arrangements aus Folk und Popmusik.
Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Notenständer.

S6010A Mi, 23.08.23, 19.30 - 21.00 Uhr, 8 Termine
Gebühr 48,00 €

S6010C Mi, 10.01.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine
Gebühr 60,00 €

Ort EFB Raum 3
Leitung Christine Peters

Ostbaumschnitt

Obstbäume gehören bei der richtigen Pflege zu den langlebigen Gehölzen und können ein Lebensalter von 50 bis 100 Jahren erreichen. Gerade in den ersten Jahren steht dabei nicht der Fruchtertrag im Vordergrund, sondern der Aufbau eines Kronengerüstes. Dabei gibt es drei Schnittarten: den Auslichtungsschnitt (für mehr Früchte), den Verjüngungsschnitt (Entwicklung der Triebe) und den Formschnitt (Aussehen und Form des Baumes).
Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe.

S6340C Sa, 10.02.24, 10.00 - 12.15 Uhr, 1 Vormittag

Gebühr Spende vor Ort für den Lehrgarten erbeten
Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.
Leitung Günter Prösch

Ein Hochbeet bauen

Welche Vorteile hat ein Hochbeet? Und wie lege ich ein Hochbeet an? Es beginnt mit dem Einebnen und Ausmessen der Fläche, Eckpfosten müssen gesetzt werden, eine Verkleidung angeschraubt und der Innenraum sollte mit Teichfolie ausgelegt werden. Aber braucht es einen Schutz gegen (Wühl-)Mäuse? Und was pflanze ich in einem Hochbeet?
Alle Informationen rund um das Hochbeet bekommen Sie in diesem Kurs, anhand eines Modells.

S6350C Sa, 16.03.24, 14.00 - 16.15 Uhr,
Gebühr Spende vor Ort erbeten
Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.
Leitung Günter Prösch

Mehr Infos unter www.efb-del-ol.de

KIRCHEMITMIR.DE
GEMEINDEKIRCHENRATSWAHL
FRÜHJAHR 2024

© Pixabay

Mode, Nähen, Handarbeit

Nähkurs

Anfänger*innen und Fortgeschrittene verwirklichen hier den Wunsch nach Selbstgenähtem. Schneidern Sie sich etwas modisch Neues oder modernisieren Sie Ihre vorhandene Garderobe. Sie lernen, Ihre Kleidung selbst zu gestalten sowie ggf. den Umgang mit der Nähmaschine und mit Schnittmustern.

Bitte mitbringen: Nähutensilien.

S6430A-EEB Di, ab 05.09.23, 09.00 - 11.15 Uhr, 9 Termine
Gebühr 72,90 €
S6430C-EEB Di, ab 09.01.24, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6430D-EEB Di, ab 02.04.24, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6435A-EEB Di, ab 05.09.23, 19.00 - 21.15 Uhr, 9 Termine
Gebühr 72,90 €
S6435C-EEB Di, ab 09.01.24, 19.00 - 21.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6435D-EEB Di, ab 02.04.24, 19.00 - 21.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6440A-EEB Mi, ab 06.09.23, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6440C-EEB Mi, ab 10.01.24, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6440D-EEB Mi, ab 03.04.24, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6445A-EEB Mi, ab 06.09.23, 16.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6445C-EEB Mi, ab 10.01.24, 16.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
S6445D-EEB Mi, ab 03.04.24, 16.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 81,00 €
Ort EFB Raum 5

Leitung Margrit Kettler

Heike Helmers ist Patchwork-Spezialistin. Neben ihrer Berufstätigkeit bietet sie seit fünf Jahren Kurse in der EFB an.

Sie experimentiert mit vielen Mustern und Nähtechniken aus verschiedenen Ländern, verändert sie nach ihren eigenen Ideen und setzt sie dann von Hand oder mit der Nähmaschine um. So entstehen tolle Kunstwerke. Frau Helmers freut sich, wenn ihre Teilnehmerinnen sich an neue Techniken heran trauen und sie ihnen dabei helfen kann. Wenn dann ein Quilt fertig genäht und die Erschafferin zufrieden ist, gibt es anschließend ein „Show and Tell" mit allen. Ein Beispiel für die Harmonie und den Spaß in der Gruppe erzählt sie hier:

„Eine Teilnehmerin hat eine ca. 2,20 x 2,50m große Tagesdecke für das Ehebett nach der English Paper Piecing-Methode genäht und von Hand gequiltet.

Die anderen Teilnehmerinnen meinten, dass könne aber lange dauern. Die Teilnehmerin sagte, sie wolle in zwei Jahren fertig sein. Wir haben gewettet: die Teilnehmerin hat gewonnen, wir anderen haben verloren. Nun geben wir Einen aus."

Frau Helmers schätzt die gute Zusammenarbeit mit den EFB-Mitarbeiterinnen und den Honrarkräften: „Flexibel wird hier auf meine Planung und meine Wünsche eingegangen. Ich werde gut begleitet und unterstützt."

Patchwork

Patchwork ist eine traditionelle Kunst aus verschiedenen Mustern und Techniken. Erlernen Sie - ob von Hand oder mit der Nähmaschine - Wandbehänge, Decken, Tischläufer und vieles mehr zu nähen. Es wird ein wunderbares Kunstwerk entstehen.

Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. In geselliger Runde mit Gleichgesinnten erfolgt zudem ein Austausch von Anregungen und Tipps zur Gestaltung Ihrer Quilts. Zu diesem Kurs sind Anfänger*innen und Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Bitte mitbringen:
Persönliche Patchwork-Utensilien.

S6450A-EEB	Fr, 08.09.23, 16.45 - 19.00 Uhr, 5 Termine
Gebühr	40,50 €
S6450C-EEB	Fr, 19.01.24, 16.45 - 19.00 Uhr, 7 Termine
Gebühr	56,70 €
S6455C-EEB	Mi, 24.01.24, 18.30 - 20.45 Uhr, 5 Termine
Gebühr	40,50 €
S6455D-EEB	Mi, 03.04.24, 18.30 - 20.45 Uhr, 5 Termine
Gebühr	40,50 €
Ort	EFB Raum 5
Leitung	Heike Helmers

Gesund leben

Vorträge

Gesund Essen für das Herz

Vortrag

Unser moderner Lebensstil bedroht das Herz: Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und ungesunde Ernährung hinterlassen ihre Folgen. Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall können die gefährlichen Folgen sein. Diese Erkrankungen sind Todesursache Nummer 1 in Deutschland.

Doch es ist möglich, das persönliche Risiko durch eine gesunde Ernährung zu senken.

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie selbst durch eine verbesserte Ernährung und einen gesünderen Lebensstil aktiv werden und Ihre Gesundheit steigern können. Dazu erhalten Sie ein Handout.

S7052B	Di, 05.12.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	18,00 € Gebühr inclusive Handout
S7052D	Di, 16.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	18,00 € Gebühr inclusive Handout
Ort	EFB Raum 2
Leitung	Verena Wiedekopf

© Pixabay

Verena Wiedekopf, Jahrgang 1962, ist Yogalehrerin und Ernährungstherapeutin. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen.

© Wiedekopf

Seit September 2003 ist Frau Wiedekopf im Fachbereich Gesund leben als Kursleiterin in der EFB tätig. Sie leitet Yoga-Kurse für den Rücken, bietet Yoga und Ernährungs-Workshops an und hält Vorträge zu verschiedenen Themen im Ernährungs- und Gesundheitsbereich.„Mir gefallen an der Kursarbeit in der EFB die netten Teilnehmenden und die netten, offenen Mitarbeiterinnen. Und die persönliche Atmosphäre im Haus!", berichtet sie.

Verena Wiedekopf arbeitet in der EFB, weil sie für die Teilnehmenden etwas bewirken kann. „Es ist schön zu sehen, wie sich deren Wohlbefinden im Kursverlauf verbessert."

„Mir macht es Freude, dass mein Angebot angenommen wird und die Kurse so gut besucht werden." Es gibt langjährige Teilnehmende und immer wieder mal neue Teilnehmende. „Sie haben sich immer gut eingefunden und wurden, oder werden in die Gruppe gut integriert", erzählt Verena Wiedekopf.

Das Besondere an der Arbeit ist für sie, dass sie selbständig arbeiten und eigene Vorstellungen für die Kursstunden verwirklichen kann. „Es gibt keine Vorgaben, also niemanden der mir reinredet. Das finde ich gut und motivierend. So wollte ich immer arbeiten." Wohltuend ist auch die Anerkennung der Teilnehmenden. "In der Vorweihnachtszeit feiern wir immer mit Keksen und Tee in gemütlicher Runde. Und die Teilnehmenden machen mir kleine Geschenke. Das finde ich schön."

NEU Gesunde Ernährung und Krebs

Vortrag

Wir alle möchten möglichst lange gesund bleiben. Leider erkranken viele Menschen im Laufe ihres Lebens an Krebs. Welche Zusammenhänge bestehen zwischen unserer Ernährung und der Entstehung von Krebs?

Kann man durch die Ernährung das Krebsrisiko senken? Welche Nahrungsmittel sind empfehlenswert und welche zu vermeiden?

Viele Todesfälle bei Krebspatienten und -patientinnen sind unter anderem auf die Ernährung zurückzuführen. Wie sollte man sich ernähren, falls man an Krebs erkrankt ist? In diesem Vortrag werden wissenschaftlich fundierte Hinweise und Erläuterungen zur Ernährung, als Krebsprophylaxe und bei Krebserkrankung, gegeben.

S7053B Di, 21.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 18,00 € Gebühr inclusive Handout

S7053C Di, 05.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 18,00 € Gebühr inclusive Handout

Ort EFB Raum 2
Leitung Verena Wiedekopf

NEU Gesund und günstig Kochen im Alltag - so geht´s!

1. Abend: Wochenplanung und Vorratshaltung

Neben den Herausforderungen des Alltags auch noch den Wocheneinkauf zu schaffen, ist oft schwierig. Aus Mangel an Zeit und Ideen wird schnell zu Fertiggerichten gegriffen oder unterwegs etwas mitgenommen. Oft stellen diese Produkte allerdings nicht gerade eine gesunde Wahl dar und sind zudem unnötig teuer.

© Pixabay

In diesem Kurs wollen wir Alternativen erkunden, wie mit einfachen Mitteln bessere Entscheidungen für unsere Gesundheit und unseren Geldbeutel getroffen werden können. Dabei beschäftigt sich dieser erste Termin hauptsächlich mit der Wochenplanung und Vorratshaltung, der zweite Termin (am 12.10.2023) mit Einkaufstipps, Zubereitung und Resteverwertung. Beide Kurstermine enthalten eine Auswahl an Rezepten und können auch einzeln gebucht werden.

S7060A Do, 28.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 12,00 €

S7062D Do, 11.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 12,00 €

Ort EFB Raum 4
Leitung Kristina Stolle

NEU Gesund und günstig Kochen im Alltag - so geht´s!

2. Abend: Einkaufstipps, Zubereitung und Resteverwertung

Neben den Herausforderungen des Alltags auch noch den Wocheneinkauf zu schaffen, ist oft schwierig. Aus Mangel an Zeit und Ideen wird schnell zu Fertiggerichten gegriffen oder unterwegs etwas mitgenommen. Oft stellen diese Produkte allerdings nicht gerade eine gesunde Wahl dar und sind zudem unnötig teuer.

In diesem Kurs wollen wir Alternativen erkunden, wie mit einfachen Mitteln bessere Entscheidungen für unsere Gesundheit und unseren Geldbeutel getroffen werden können. Dabei beschäftigt sich der erste Termin (am Do, den 28.09.2023) hauptsächlich mit der Wochenplanung und Vorratshaltung, dieser zweite Termin mit Einkaufstipps, Zubereitung und Resteverwertung. Beide Kurstermine enthalten eine Auswahl an Rezepten und können auch einzeln gebucht werden.

S7061A Do, 12.10.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 12,00 €
S7063D Do, 25.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 12,00 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Kristina Stolle

© Pixabay

NEU Themenreihe „Fit bleiben“

Fit bleiben. Schmerz verstehen.

Schmerz gehört zum Leben dazu. Und gleichzeitig beeinträchtigt Schmerz unsere Lebensqualität. Auch wenn sich die Ursachen nicht immer beseitigen lassen, kann doch der Umgang mit dem Schmerz positiv beeinflusst werden. Im Vortrag erfahren Sie, was Schmerz bedeutet, welche Therapiemethoden sinnvoll sind, was Betroffene tun können und wir beantworten die Frage, ob eine gute Lebensqualität trotz Schmerzen möglich ist.

Sie erleben in den drei Vorträgen der Reihe „Fit bleiben“, in einer lockeren Atmosphäre mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Themenbereiche für mehr Gesundheit - Schmerz verstehen, Schlafstörung verstehen (10.10.23), Stress verstehen (14.11.23).

Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt in Delmenhorst.

S7070A Di, 12.09.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €
Ort EFB Raum 3

Leitung Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

NEU Themenreihe „Fit bleiben“

Fit bleiben. Schlafstörung verstehen.

Erholsamer Schlaf zählt zu den wichtigsten Voraussetzungen für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Der Vortrag behandelt die häufigsten Ursachen von gestörtem Schlaf: neben körperlichen Beschwerden, wie Schmerzen und Atemaussetzern, sind es auch seelische Belastungen in Form von Ängsten, Wut und Depression. Im Vortrag erfahren Sie, was die Betroffenen auch ohne Medikamente tun können, um einen erholsamen Schlaf zu erreichen.

Sie erleben in den drei Vorträgen der Reihe „Fit bleiben“, in einer lockeren Atmosphäre mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Themenbereiche für mehr Gesundheit - Schmerz verstehen, Schlafstörung verstehen, Stress verstehen (14.11.23).

Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt in Delmenhorst.

S7071A Di, 10.10.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €
Ort EFB Raum 3

Leitung Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

NEU Themenreihe „Fit bleiben“

Fit bleiben. Stress verstehen.

Stress gehört zum Leben dazu. Ist das so?
Im Vortrag erfahren Sie, was Stress ist, wie Stress entsteht und welche Möglichkeiten jedem und jeder von uns zur Verfügung stehen, um gesund mit Stress umzugehen.

Sie erleben in den drei Vorträgen der Reihe „Fit bleiben“, in einer lockeren Atmosphäre mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Themenbereiche für mehr Gesundheit - Schmerz verstehen, Schlafstörung verstehen, Stress verstehen.

Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt in Delmenhorst.

S7072B Di, 14.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €
Ort EFB Raum 2

Leitung Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

Die vier Säulen der Gesundheit:

1. Abend: Ernährung

© Pixabay

Sich satt essen und gesund essen. Wie passt das zusammen? Im Vortrag erfahren Sie, was gesunde Ernährung bedeutet, welche Alltagshürden uns im Wege stehen und welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, uns doch satt zu essen und gleichzeitig gesund zu essen. Alter, Gewicht, Krankheit, Gewohnheiten werden dabei berücksichtigt.

Die vier Säulen der Gesundheit sind: Ernährung, Zielsetzung, Entspannung und Bewegung. Jeder Bereich hat schon für sich allein einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Zusammen genommen greifen die vier Bereiche ineinander und vergrößern damit ihre gemeinsame Wirkung auf die Gesundheit.

Sie erleben in den Vorträgen in einer lockeren Atmosphäre, mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Bereiche für mehr Gesundheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden. Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt, Altersmediziner und Chirotherapeut in Delmenhorst.

S7073C	Di, 16.01.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	8,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

Die vier Säulen der Gesundheit:

2. Abend: Zielsetzung

Kennen Sie das? Ziele zu setzen ist einfach, seien es Ziele für die Traumfigur, mehr Bewegung oder mehr Entspannung und Stressfreiheit im Alltag. Und dann fehlt es doch nach ein paar Tagen oder Wochen an Motivation, diese Ziele durchzusetzen. Im Vortrag erfahren Sie, wie man klar definierte Ziele setzt, welche Alltagshürden uns im Wege stehen und welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, Ziele zu setzen und Spaß dabei zu haben, diese umzusetzen.

Die vier Säulen der Gesundheit sind: Ernährung, Zielsetzung, Entspannung und Bewegung. Jeder Bereich hat schon für sich allein einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Zusammen genommen greifen die vier Bereiche ineinander und vergrößern damit ihre gemeinsame Wirkung auf die Gesundheit.

Sie erleben in den Vorträgen in einer lockeren Atmosphäre, mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Bereiche für mehr Gesundheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden. Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt, Altersmediziner und Chirotherapeut in Delmenhorst.

S7074C	Di, 20.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	8,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

Die vier Säulen der Gesundheit:

3. Abend: Entspannung

Wann haben Sie sich das letzte Mal hingesetzt und das dabei tatsächlich auch genossen? Diese kleinen Pausen, in denen man Ruhe hat und zu sich findet, sind extrem wichtig in unserem Alltag. Im Vortrag erfahren Sie, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Entspannung zur Verfügung stehen, welche Alltagshürden uns im Wege stehen und welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, diese kleinen Pausen zu finden und dabei der Entspannung mehr und mehr Raum im Alltag zu gewähren.

Die vier Säulen der Gesundheit sind: Ernährung, Zielsetzung, Entspannung und Bewegung. Jeder Bereich hat schon für sich allein einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Zusammen genommen greifen die vier Bereiche ineinander und vergrößern damit ihre gemeinsame Wirkung auf die Gesundheit.

Sie erleben in den Vorträgen in einer lockeren Atmosphäre, mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Bereiche für mehr Gesundheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden. Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt, Altersmediziner und Chirotherapeut in Delmenhorst.

S7075C	Di, 12.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	8,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

© Böhnig

Die vier Säulen der Gesundheit:

4. Abend: Bewegung

„Allein Sport zu machen bringt keinen Spaß." „Das Wetter ist heute nicht schön." Kennen Sie diese Aussagen?

Und doch ist es eine Tatsache, dass mehr Bewegung mehr Gesundheit bedeutet. Auch wenn Krankheiten oder Einschränkungen vorliegen. Im Vortrag erfahren Sie, wie auch ein bisschen Bewegung einen großen Unterschied für die Gesundheit macht, wie man Bewegung in den Alltag integriert, um Bewegung zu einer wichtigen Gewohnheit zu machen.

Die vier Säulen der Gesundheit sind: Ernährung, Zielsetzung, Entspannung und Bewegung. Jeder Bereich hat schon für sich allein einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Zusammen genommen greifen die vier Bereiche ineinander und vergrößern damit ihre gemeinsame Wirkung auf die Gesundheit.

Sie erleben in den Vorträgen in einer lockeren Atmosphäre, mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, den Zusammenhang der unterschiedlichen Bereiche für mehr Gesundheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden. Die Kursleitung hat Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu. Der Dozent ist Hausarzt, Altersmediziner und Chirotherapeut in Delmenhorst.

S7076D	Di, 09.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	8,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Calin Pirvu, Facharzt für Allgemeinmedizin Geriatrie, Palliativmedizin, Chirotherapie

NEU Vitamin D - Ein Schlüssel zur Gesundheit?

Vortrag

Die Bedeutung von Vitamin D für unsere Gesundheit wird allgemein unterschätzt. Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem Vitamin-D-Mangel, der unter anderem die Ursache für langanhaltende Infekte,
Kraftlosigkeit oder Demenz sein kann. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Wirkungs- und Funktionsweise des Sonnenhormons Vitamin D im menschlichen Körper und erkennen Sie die Schlüsselrolle von Vitamin D für die Erhaltung der Gesundheit beziehungsweise Genesung.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wirkungsweise von Vitamin D im Körper
- Vitamin-D-Mangelerscheinungen und chronische Erkrankungen (z. B. Osteoporose, Krebs)
- Was ist ein guter Vitamin D-Spiegel im Blut und wie kann ich diesen Spiegel über das Jahr konstant halten?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Biologin Astrid Vogel-Höpker durchgeführt.

S7080A	Di, 05.09.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr	10,00 €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Astrid Vogel-Höpker

Geistig fit im Alter - wie man das Potential des Gehirns richtig nutzt

Vortrag für Menschen aller Generationen

Leistungseinbußen des Gehirns und Gedächtnisverlust im Alter werden weithin als ein unausweichliches Schicksal betrachtet. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass das Gehirn den altersbedingten Verlust an Nervenzellen erstaunlich gut kompensieren kann.
Entscheidend ist die richtige, gehirngerechte Nutzung, um auch im Alter noch geistig fit zu sein. Sind Lebensstil und geistige Herausforderungen im Alltag dem Potential des ausgereiften und erfahrenen Gehirns angepasst, funktioniert es bis ins hohe Alter.

© Shutterstock.com

Dieser Vortrag gibt Einblicke in den Bau und die Funktion des Gehirns. Er zeigt einfach und verständlich, wie das Gehirn sich mit fortschreitendem Alter verändert und welche Voraussetzungen notwendig sind, damit man auch im Alter geistig fit bleibt.
Die Veranstaltung ist leicht verständlich und setzt keine naturwissenschaftlichen Kenntnisse voraus.

S7085B Mi, 29.11.23, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 8,00 €
Ort EFB Raum 2
Leitung Veit Höpker, Biologe

© Pixabay

NEU Gesundheitstag für Frauen - für alle Generationen

ENTSPANNEN, KREATIV SEIN, NEUES ERFAHREN
Diese Workshops erwarten DICH / SIE:

1. Achtsamkeit und Selbstfürsorge - Vortrag mit kleinen Übungen zum Mitmachen
Im stressigen Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst und unseren Bedürfnissen. Es gibt viel zu erledigen, Verpflichtungen rufen und wir hetzen von einem Termin zum nächsten. Wo bleiben wir bei all dem Trubel? Wann kümmern wir uns um unser Wohlbefinden? Achtsamkeit kann uns dabei helfen, wieder mehr Entschleunigung und Gelassenheit in unser Leben zu bringen. Wie genau das funktionieren kann, erfährst du in diesem Workshop. Du lernst verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen und machst erste Schritte auf deinem ganz persönlichen Weg zur Selbstfürsorge.

Anja Gerling, Achtsamkeitstrainerin

2. Heilsames Intuitives Malen - Kreative Förderung der Selbstwahrnehmung
Sich selbst beim Malen begegnen: Spielerisch und mit einfachen, liebevoll angeleiteten Malübungen lernen wir, wieder unserer inneren Stimme zu lauschen. Ganz frei fließen unsere Gedanken und Gefühle auf das Papier. So wird sichtbar, was uns im Leben bewegt oder blockiert, ohne dies als „richtig" oder „falsch" zu bewerten. Eine kreative Erfahrung für mehr Lebensfreude, Selbstverbundenheit und Gelassenheit im Alltag.

Andrea Christiane Spring, Freie Künstlerin

3. Klangreise - Entspannen und zur Ruhe finden
Klang für Körper, Geist und Seele - eine wundervolle Entspannungstechnik, die physische und psychische Blockaden löst. Der Ton und die Vibration einer angeschlagenen Klangschale breiten sich bis in die kleinste Zelle unseres Körpers aus und sorgen für eine ganzheitliche Harmonisierung.

Durch Anwenden der Klangschalen entsteht eine Reaktion, die vergleichbar ist mit dem Wurf eines Steins ins Wasser. Die beim Klang entstehenden Wellen breiten sich nach und nach im ganzen Körper aus. Unser Körper besteht aus ca. 80 % Wasser.

Es entsteht eine wohltuende Tiefenentspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Die Seele wird erleichtert, befreit und tankt neue Energie.

Agatha Formella, Klangtherapeutin

Es gibt eine gemeinsame Mittagspause mit Gesprächen und Begegnung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, kleinen Imbiss für die Mittagspause.

S7090C Sa, 09.03.24, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Gebühr 26,- €

Anmeldung im Familienzentrum Villa,
Telefon 04221-807526

Ort Familienzentrum Villa, großer Saal
Leitung Annette Böhnig, Mariam Behtouei

Entspannung und Bewegung

Hatha Yoga für Männer

Die Teilnehmer erlernen in diesem Kurs grundlegende Yogatechniken zur Entspannung, Regeneration und Mobilisierung von Energie.
Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Der Kurs dient der Stressbewältigung und Burnout-Prävention.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte.

S7243A-EEB Do, 24.08.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine
Gebühr 100,00 €

S7243C-EEB Do, ab 11.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
Gebühr 100,00 €

S7243D-EEB Do, ab 04.04.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
Gebühr 100,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Stephanus
Leitung Bogdan Klatzka

Hatha Yoga

Yoga ist ein jahrtausendealter Weg, die Gesundheit des Menschen zu fördern und zu erhalten. Das älteste Präventionsangebot, das wir kennen. Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.
Dieser Kurs dient der Entspannung und Regeneration, sowie der Burnout-Prävention. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs grundlegende Yogatechniken zur Entspannung, Stressbewältigung und Mobilisierung von Energie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte.

S7244A-EEB Do, 24.08.23, 17.00 - 18.30 Uhr, 15 Termine
Gebühr 100,00 €

S7244C-EEB Do, ab 11.01.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine
Gebühr 100,00 €

S7244D-EEB Do, ab 04.04.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine
Gebühr 100,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Stephanus
Leitung Bogdan Klatzka

Yoga für den Rücken

Die Schultern sind verspannt, die Nackenmuskulatur ist verhärtet und der Rücken tut weh - wer kennt das nicht? In diesem Kurs wollen wir durch erprobte und bewährte Übungen aus dem Hatha-Yoga die Wirbelsäule mobilisieren und die Rückenmuskulatur lockern und kräftigen. Regelmäßige Yoga-Übungen lindern Beschwerden, stärken die Wahrnehmung für die Haltung und sensibilisieren für einen achtsameren Umgang mit dem Körper.
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Eine Teilnahme scheidet aus, bei einem akuten Bandscheibenvorfall, sowie entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke.

© Pixabay

S7250A-EEB Mo, ab 04.09.23, 17.00 - 18.15 Uhr, 11 Termine
Gebühr 82,50 €

S7250C-EEB Mo, ab 08.01.24, 17.00 - 18.15 Uhr, 10 Termine
Gebühr 75,00 €

S7250D-EEB Mo, ab 08.04.24, 17.00 - 18.15 Uhr, 9 Termine
Gebühr 67,50 €

Ort EFB Raum 3
Leitung Verena Wiedekopf

Yoga zur Stressbewältigung

Stress ist eine der Hauptursachen für Krankheiten und Beschwerden vieler Menschen. Yoga ist der Weg, um die natürliche Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.

Yoga setzt auf drei Ebenen an:
- Körperübungen sorgen für Dehnung, mehr Beweglichkeit und entspannen die Muskulatur
- Atemübungen beruhigen und vertiefen die Atmung
- Meditation beruhigt und bringt mehr Bewusstsein und Sensibilität sich selbst gegenüber

Teilnehmende erlernen in diesem Kurs grundlegende Yogatechniken zur Entspannung, Stressbewältigung und Mobilisierung von Energie.
2 Stunden vor dem Kurs bitte nur leichte Mahlzeiten essen.

© Pixabay

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, Yogamatte und Wolldecke.

S7253B-EEB Di, ab 07.11.23, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 54,00 €
S7253C-EEB Di, ab 09.01.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine
Gebühr 90,00 €
Ort Ev. Kita Wacholderweg
Leitung Bettina Denker

Funktionsgymnastik für Senior/innen

Spezielle Übungsformen zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktions- und Konzentrationsvermögen sollen die motorischen Funktionen erhalten bzw. verbessern. Aber auch spielerische und tänzerische Übungsformen zur Körper- und Bewegungserfahrung sowie die Entspannung der Muskulatur zur Normalisierung der Herz-Kreislauf-Funktionen dienen der Gesunderhaltung des Körpers. Darüber hinaus entspricht die Gruppengymnastik dem Bewegungswunsch, macht Freude und fördert die Gemeinschaft.

S7352A Do, ab 17.08.23, 10.50 - 11.50 Uhr, 9 Termine
Gebühr 54,00 €

S7352B Do, ab 02.11.23, 10.50 - 11.50 Uhr, 7 Termine
Gebühr 42,00 €

S7352C Do, ab 11.01.24, 10.50 - 11.50 Uhr, 9 Termine
Gebühr 54,00 €

S7352D Do, 04.04.24, 10.50 - 11.50 Uhr, 10 Termine
Gebühr 60,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannes
Leitung Mechthild Gloge

Yoga und Ernährung bei Arthrose und Rheuma

Immer mehr Menschen leiden unter rheumatischen Erkrankungen und Arthrose. Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine angepasste Ernährung Entzündungen und Schmerzen vermindern und somit die Medikamentendosis reduzieren kann.

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps, um Ihre Ernährung umzustellen. Außerdem erlernen Sie anschließend leichte Yogaübungen (vor allem im Sitzen), um die Gelenke zu schonen.
Alle Teilnehmenden erhalten ein Handout.

Bitte mitbringen: zwei kleine Kissen und eine Decke.

S7265A Sa, 23.09.23, 10.00 - 12.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 21,40 € Gebühr inclusive Handout

S7265C Sa, 17.02.24, 10.00 - 12.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 21,40 € Gebühr inclusive Handout

S7265D Sa, 04.05.24, 10.00 - 12.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 21,40 € Gebühr inclusive Handout

Ort EFB Raum 3
Leitung Verena Wiedekopf

Ein Weg zur inneren Balance

Entspannung mit Reiki

Reiki ist eine sanfte, ganzheitliche asiatische Entspannungs- und Heilmethode, die durch einfaches Handauflegen Körper, Geist und Seele harmonisiert und stärkt. In diesem Kurs lernen Sie Reiki kennen und für sich selbst anzuwenden. Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Meditationen bei wohltuender Musik laden Sie ein, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und Stress wird abgebaut.
Gönnen Sie sich eine Wohlfühlstunde mit Reiki und finden Sie Ihre innere Balance.
Wir üben im Sitzen auf dem Stuhl, der Kurs ist daher auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

© Pixabay

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken.

S7272A Do, ab 24.08.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 7 Termine
Gebühr 46,70 €
S7272B Do, ab 02.11.23, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 40,00 €
S7272C Do, ab 25.01.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 7 Termine
Gebühr 40,00 €
S7272D Do, ab 11.04.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 Termine
Gebühr 53,40 €
S7273A Do, 24.08.23, 15.40 - 16.40 Uhr, 6 Termine
Gebühr 40,00 €
S7273B Do, ab 02.11.23, 15.40 - 16.40 Uhr, 6 Termine
Gebühr 40,00 €
S7273C Do, ab 25.01.24, 15.40 - 16.40 Uhr, 7 Termine
Gebühr 40,00 €
S7273D Do, ab 11.04.24, 15.40 - 16.40 Uhr, 8 Termine
Gebühr 53,40 €

Ort Ev. Gemeindehaus Stadtkirche, Saal
Leitung Andrea Kreye

Funktionsgymnastik

Durch Fehlbelastung oder Fehlhaltung kommt es häufig zu körperlichen Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen. Diesen Beschwerden in den spezifischen Problemzonen des Körpers kann durch gezielte, funktionell richtig durchgeführte Gymnastik entweder vorgebeugt oder verbessernd entgegengewirkt werden. Bewegungseingeschränkte Körperpartien werden mobilisiert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Mit Hilfe einfacher Entspannungsverfahren und Atemtechniken ist eine wirkungsvolle Beeinflussung der physischen und psychischen Wahrnehmung zu erreichen.

© Pixabay

S7312A Do, ab 17.08.23, 08.30 - 09.30 Uhr, 9 Termine
Gebühr 54,00 €
S7312B Do, ab 02.11.23, 08.30 - 09.30 Uhr, 7 Termine
Gebühr 42,00 €
S7312C Do, ab 11.01.24, 08.30 - 09.30 Uhr, 9 Termine
Gebühr 54,00 €
S7312D Do, 04.04.24, 08.30 - 09.30 Uhr, 10 Termine
Gebühr 60,00 €
S7315A Do, ab 17.08.23, 09.40 - 10.40 Uhr, 9 Termine
Gebühr 54,00 €
S7315B Do, ab 02.11.23, 09.40 - 10.40 Uhr, 7 Termine
Gebühr 42,00 €
S7315C Do, ab 11.01.24, 09.40 - 10.40 Uhr, 9 Termine
Gebühr 54,00 €
S7315D Do, 04.04.24, 09.40 - 10.40 Uhr, 10 Termine
Gebühr 60,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannes
Leitung Mechthild Gloge

NEU Rückenfit durch Kräftigung

Ein Kurskonzept der AOK

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.
Da dieser zertifizierte Kurs von den Krankenkassen anerkannt ist, kann am Ende des Kurses mit Erhalt der Teilnahmebescheinigung bis zu 80% Erstattung der Kursgebühr beantragt werden.
AOK-Mitglieder bekommen den vollen Betrag erstattet.
Der Kurs wird in Kooperation mit der Rückenschullehrerin Silke Thoden durchgeführt.

S7330A Mo, ab 25.09.23, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 Vormittage
Gebühr 120,00 €
S7330C Mo, ab 15.01.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 Vormittage
Gebühr 120,00 €
S7330D Mo, ab 15.04.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 Vormittage
Gebühr 120,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Silke Thoden

© Pixabay

NEU Rückenschule - für mehr Wohlbefinden

Als Rückenschule wird ein ganzheitliches, aktives Kursprogramm bezeichnet, in dem die Teilnehmenden lernen, was „rückenfreundlich“ bedeutet, und wie sie selbst ihren Rücken gesund halten können. Der Kurs soll helfen, Rückenschmerzen zu verhindern oder zu lindern. Eine gut trainierte Rücken-, Bauch- und Brustmuskulatur (= Rumpfmuskulatur) kann Rückenschmerzen vorbeugen. So machen wir Übungen, welche die Beweglichkeit, Stabilität, Koordination, Kraft und Ausdauer des Körpers und vor allem der Rumpfmuskulatur trainieren. Jede Kursstunde schließt mit einer Entspannung ab.
Da dieser zertifizierte Kurs von den Krankenkassen anerkannt ist, kann am Ende des Kurses mit Erhalt der Teilnahmebescheinigung bis zu 80% Erstattung der Kursgebühr beantragt werden.
Der Kurs wird in Kooperation mit der Rückenschullehrerin Silke Thoden durchgeführt.

S7340A Mo, ab 25.09.23, 10.30 - 12.00 Uhr, 8 Vormittage
Gebühr 120 Euro

© Pixabay

S7340C Mo, ab 15.01.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 8 Vormittage
Gebühr 120,00 €
S7340D Mo, ab 15.04.24, 10.30 - 12.00 Uhr, 8 Vormittage
Gebühr 120,00 €
S7342C Mo, ab 15.01.24, 15.15 - 16.45 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 120,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Silke Thoden

NEU Fitnessgymnastik am Vormittag für 60 Plus

Sind Sie Sport - Einsteiger/in oder möchten Sie einfach durch regelmäßige Bewegungseinheiten wieder fitter werden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung, vor allem in der Gemeinschaft, tut gut!
In abwechslungsreichen Gymnastikstunden werden Sie vor allem Spaß an der Bewegung haben und dadurch Ihre Fitness ankurbeln. Das hilft Ihnen auch in Ihrem Alltag.
Unterrichtsinhalte sind unter anderem die Schulung der Beweglichkeit und Ausdauer, das Trainieren mit Handgeräten und Entspannung am Kursende.

Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte und etwas zu trinken.

S7350A Do, ab 24.08.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 7 Termine
Gebühr 52,50 €
S7350B Do, ab 26.10.23, 10.30 - 11.45 Uhr, 8 Termine
Gebühr 60,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Anne Till

NEU Beweglich bleiben

mit Stand- und Hockergymnastik

Kraft und Beweglichkeit nehmen im Alter natürlicherweise ab. Durch die Stand- und / oder Hockergymnastik können Menschen diesem Prozess ganz individuell entgegenwirken und unabhängig vom Alter etwas für ihre Gesundheit tun, ohne sich zu überlasten.
Durch das Training erhalten und verbessern Sie ihre Beweglichkeit und Kraft, sowie Ihr Koordinationsvermögen. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Konzentration gesteigert und die Gehirnaktivität angeregt.
Das Angebot ist geeignet für Senior*innen und Erwachsene ohne Fitnessgrundlagen.
Der Kurs wird in Kooperation mit Astrid Vogel-Höpker, Übungsleiterin für Reha-Sport, durchgeführt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Stoppersocken , Getränk.

S7355A Fr, 18.08.23, 09.15 - 10.15 Uhr, 7 Termine
Gebühr 65,30 €

S7356A Fr, 18.08.23, 10.30 - 11.30 Uhr, 7 Termine
Gebühr 65,30 €

Ort EFB Raum 3
Leitung Astrid Vogel-Höpker

© Pixabay

© Pixabay

NEU CIRCL Mobility Programm

Stress abbauen und Beweglichkeit erweitern

RELEASE. RESTORE. RENEW.

Das Mobilitäts- und Flexibilitäts-Programm, das so konzipiert wurde, dass du deinen Körper auf die Weise bewegen kannst, für die er gemacht wurde.

Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen.

Egal ob du nun ein Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter oder voll berufstätig bist, CIRCL Mobility hilft dir dabei, Stress abzubauen, deinen Bewegungsumfang wieder herzustellen und deine Beweglichkeit zu erneuern - und das auf Dauer.

RELEASE - Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab - du wirst dich besser denn je fühlen.

RESTORE - Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration.

RENEW - Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung fördern.

S7363A	Mo, ab 28.08.23, 18.30 - 19.00 Uhr, 6 Abende
Gebühr	18,- €
Ort	EFB Raum 3
Leitung	Kathrin Wüstner

Kochen und Genießen

Männer kochen: Vom Spiegelei zum 3-Gänge-Menü!

Männer kochen, um zu überleben und um Spaß zu haben! Vom Spiegelei zum 3-Gänge-Menü - das alles können Männer ohne Vorkenntnisse hier erlernen. Der Speiseplan richtet sich nach dem Appetit der Teilnehmer - also nur Mut!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste und evtl. eine Schürze sowie eigene Messer.

S7630B-EEB	Mo, ab 23.10.23, 18.30 - 22.30 Uhr, 6 Abende
Gebühr	174,00 €
S7630D-EEB	Mo, 25.03.24, 18.30 - 22.30 Uhr, 6 Abende
Gebühr	174,00 €
S7631B-EEB	Di, ab 24.10.23, 18.30 - 22.30 Uhr, 6 Abende
Gebühr	174,00 €
S7631D-EEB	Di, 26.03.24, 18.30 - 22.30 Uhr, 6 Abende
Gebühr	174,00 €
Ort	EFB Raum 4
Leitung	Sabine Bachner

Kulinarische Genüsse aus Ländern und Regionen

Unsere Kochkurse richten sich an alle, die neue und traditionelle Rezepte ausprobieren und Schritt für Schritt die einzelnen Arbeitsgänge der Zubereitung erlernen möchten. Alle Rezepte sind einfach nachzukochen und schmecken der ganzen Familie. Wir verwenden Zutaten, die Sie hier vor Ort saisonal einkaufen können. Immer ist auch für Vegetarier etwas dabei! Nebenbei erhalten Sie viele Tipps rund um die Ernährung.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Getränke und eigene Messer (wer mag).

Gebühr	29,00 € pro Abend, incl. Lebensmittelkosten
Ort	EFB Küche und Raum 4
Leitung	Sabine Bachner

© EFB

Urlaubsküche für Zuhause

Hühnchen aus Marokko, Tapas aus Spanien, Reisgericht aus Kroatien, Auberginenauflauf aus Griechenland, Kebab aus der Türkei? Lassen Sie sich überraschen!

S7642A-EEB Do, 24.08.23, 18.30 - 22.30 Uhr

Fingerfood und Tapas

Sie können wählen: kleine Quiches, Tortillas oder pikante Muffins, Tapas oder Flammkuchen, alles auch gut für den Picknickkorb.

S7643A-EEB Do, 14.09.23, 18.30 - 22.30 Uhr

Dips und Brote

Dips, Chutneys, Käsecreme, mal klassisch oder exotisch, dazu schnell gebackenes Pfannenbrot, Fladenbrot und vieles mehr.

S7644A-EEB Do, 05.10.23, 18.30 - 22.30 Uhr

Herbstküche

Kürbis, Kartoffel, Birnen, Äpfel - mal pikant, mal süß. Der Herbst bietet viele Möglichkeiten für leckere Gerichte.

S7645B-EEB Do, 16.11.23, 18.30 - 22.30 Uhr

© Shutterstock.com

© Pixabay

Weihnachtsmenü

Leckere Ideen für ein festliches Menü.

S7646B-EEB Do, 07.12.23, 18.30 - 22.30 Uhr

Küche des Nahen Ostens

Sie kochen mit exotischen Gewürzen Gerichte des Nahen Ostens, z. B. aus dem Libanon, aus Syrien oder Saudi-Arabien.

S7647C-EEB Do, 11.01.24, 18.30 - 22.30 Uhr

Südasiatische Küche

Gerichte aus Indien, Pakistan, Sri-Lanka - vielfältig wie die Kulturen.

S7648C-EEB Do, 08.02.24, 18.30 - 22.30 Uhr

Ostermenü

Leckere Ideen für ein festliches Menü.

S7649C-EEB Do, 07.03.24, 18.30 - 22.30 Uhr

Frühjahrsküche

Leichte, frische Küche für einen schwungvollen Start ins Frühjahr.

S7650D-EEB Do, 04.04.24, 18.30 - 22.30 Uhr

Nordafrikanische Küche

Marokko, Tunesien, Ägypten - Sie kochen landestypische Gerichte mit speziellen Gewürzen dieser Region.

S7651D-EEB Do, 16.05.24, 18.30 - 22.30 Uhr

Mediterrane Küche

Die Küche des Mittelmeeres ist bekannt für leichte Zutaten, frisches Gemüse und gesunde Öle. Lassen Sie sich inspirieren!

S7652D-EEB Do, 13.06.24, 18.30 - 22.30 Uhr

Allgemeine Geschäfts-bedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land (EFB) ist vom Land Niedersachsen anerkannt und gefördert. Für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der Veranstaltungen gelten die einschlägigen Bestimmungen (SGB VIII). Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen - unabhängig von ihrer Religions- und Kirchenzugehörigkeit.

Anmeldung
Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist möglich mündlich/persönlich in den Geschäftsräumen der Ev. Familien-Bildungsstätte schriftlich, per Fax, E-Mail oder telefonisch. In diesem Fall beachten Sie bitte die gesonderte Widerrufsbelehrung für Tel./Fax/E-Mail.
Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmenden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EFB an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der Eltern oder gesetzlichen Vertreter erforderlich.
Die Anmeldung ist möglich bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Eine kurzfristigere Anmeldung ist im Einzelfall möglich, allerdings bei schriftlicher Anmeldung, per Fax, E-Mail oder telefonisch nur unter Verzicht auf das Widerrufsrecht.
Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen per Fax und per E-Mail werden nur verbindlich bearbeitet bei Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse.
Die Anmeldung wird vor Veranstaltungsbeginn nicht bestätigt. Die Teilnehmer/innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn die Veranstaltung bereits belegt ist, ausfällt oder sich Änderungen beim Termin oder dem Ort ergeben.

Gebühren per Sepa-Lastschriftmandat
Für die Veranstaltungen werden die im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausgewiesenen Entgelte bzw. Kursgebühren erhoben. Mit der Anmeldung erteilen Sie uns schriftlich ein Sepa-Mandat.
Die Gebühr wird dann per Lastschrift zu Beginn der Veranstaltung eingezogen.

Gebührenermäßigung
Bei Familieneinkommen aus Arbeitslosengeld II oder Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII oder Wohngeldbezug wird in der Regel 20 % Ermäßigung auf fast alle Veranstaltungs- und Kursgebühren gewährt. Ausnahmen sind möglich. Die Nachweise müssen vor Veranstaltungs- oder Kursbeginn vorliegen. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet.
Unterkunft und Verpflegung bei mehrtägigen Veranstaltungen sowie Materialkosten sind von einer Ermäßigung ausgenommen.
Sonstige Gebührenermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden. Bitte sprechen Sie uns an - wir finden fast immer eine Regelung.

Rücktritt vom Vertrag/Widerruf der Anmeldung von Seiten der EFB:
Kann eine Veranstaltung oder ein Kurs nicht stattfinden, auch aus Gründen, die die EFB zu vertreten hat (z. B. bei zu geringer Beteiligung oder Ausfall des Referenten), wird die EFB von der Verpflichtung zur Leistung frei. Bereits gezahltes Entgelt wird in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche an die EFB sind ausgeschlossen.

von Seiten des Teilnehmers/der Teilnehmerin:
Ein Widerruf der schriftlich, per Telefax, E-Mail oder Telefon erfolgten Anmeldung ist innerhalb von zwei Wochen kostenfrei möglich (siehe bitte gesonderte Belehrung unten). Bei Wochenendveranstaltungen mit Übernachtung ist ein Rücktritt bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. In jedem anderen Fall ist ein Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.
Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich (z. B. Brief, Fax, E-Mail) gegenüber der EFB zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als wirksamer Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum der Absendung maßgeblich.

Veranstaltungsort
Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land, Schulstr. 14, 27749 Delmenhorst statt.

Teilnahmebescheinigung
Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Haftung
Für Unfälle oder Diebstähle auf dem Hin- oder Rückweg sowie während der Veranstaltung wird keine Haftung übernommen. Bei Krankheiten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen muss seitens der Teilnehmer/innen vor Beginn einer Veranstaltung geklärt sein, ob eine Teilnahme ohne Gefahr für die Gesundheit möglich ist. Fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin oder andere geeignete Fachleute.

Datenschutz
Es gilt das Datenschutzgesetz der Evangelischen Kirche Deutschland. (DSG-EKD). Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden veranstaltungsbezogen gespeichert . Während der Veranstaltung werden Teilnahmelisten geführt. Wird Ihr Kurs durch Landesmittel gefördert, ist eine Weitergabe der Teilnahmelisten an Behörden erforderlich. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Wenn Sie uns ein SEPA-Mandat zum Einzug der Gebühren gegeben haben, werden die zum Einzug erforderlichen Daten an die Landessparkasse Oldenburg zum Einzug eingereicht.
Weitere Regeln zum Datenschutz finden Sie auf unsrer homepage www.efb-del-ol.de/datenschutz.
Kommt der Vertragsschluss per E-Mail, Telefon, Brief oder Fax zustande, beachten Sie bitte folgende Widerrufsbelehrung (gemäß §§ 312b, 312d Abs. 1, 355 Abs. 1 Bürgerliches Gesetzbuch - BGB):

Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land
Schulstraße 14
27749 Delmenhorst
Telefon 04221- 998720
Fax 04221-998721
info@efb-del-ol.de"info@efb-del-ol.de
www.efb-del-ol.de

Widerrufsbelehrung
Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land, Schulstr.14, 27749 Delmenhorst, Fax: 04221-998721, info@efb-del-ol.de

Widerrufsfolgen
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten.

Besondere Hinweise
Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

EV. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE
DELMENHORST/OLDENBURG-LAND

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr.	Titel	Termin

Absender*innen

Name

Vorname | Geburtsdatum

Name des Kindes | Geburtsdatum des Kindes

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon privat | Telefon dienstlich

E-Mail

Erteilung einer Einzugsermächtigung

und eines SEPA-Lastschriftmandats
Einzugsermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land widerruflich die Kursteilnahmegebühr bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bidungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land von meinem/unserem Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land.

Zahlungsart: ☐ Wiederkehrende Zahlung

Kontoinhaber (Vorname und Name)

Kreditinstitut

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
IBAN (siehe Kontoauszug)

Datum, Ort | Unterschrift

Gott segne dich mit der Kraft der Erde,
dass in dir wachsen kann, was lebendig ist.

Gott segne dich mit der Leichtigkeit der Luft,
dass du freudig deinen Weg gehst durch gute
und schwere Zeiten.

Gott segne dich mit der Wärme des Feuers,
dass du mit Liebe neuen Menschen
und Situationen begegnest.

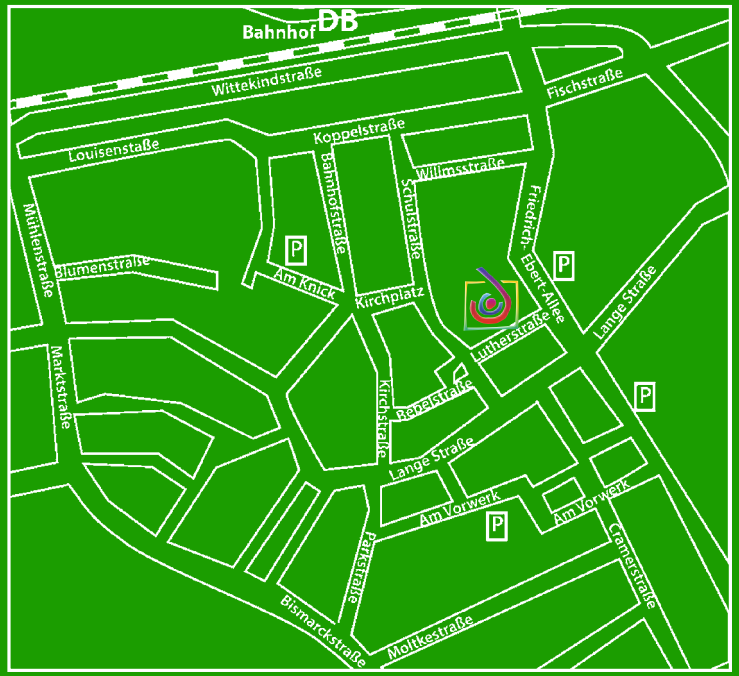
Gott segne dich mit der
Beweglichkeit des Wassers,
dass du verstehst:
Leben heißt, sich verändern.

Gott segne dich
Friede sei in deinem Herzen.

Marianne Speckamp

Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land

Anschrift:
Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land
Schulstraße 14
27749 Delmenhorst
Telefon 04221- 998720
Fax 04221-998721
info@efb-del-ol.de
www.efb-del-ol.de



www.efb-del-ol.de

Folgen Sie uns auf Instagram
@familienbildung_del_ol

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C011814