

PROGRAMM

Akademie am Vormittag
Eltern-Specials
Fortbildung
Für alle Generationen
Lebenszeit – Abschiedszeit
Eltern-Kind-Gruppen
Hits für Kids
Ferienhits für Kids
Fitness und Wellness
Kreativ-Werkstatt
Workshop für Nähbegeisterte
Kulinarisches

akademie am vormittag

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Gesprächskreis: Kitschig – oder einfach schön?

Was ist Kitsch? Über diese Frage haben sich unzählige Kunstkritiker den Kopf zerbrochen. Wir wollen uns in diesen Reigen einreihen und uns anhand von Beispielen aus Literatur, Kunst und Musik mit dem eigenen Schönheitssinn auseinander setzen. Dabei soll keine Predigt gegen den schlechten Geschmack herauskommen, vielmehr soll die Beschäftigung mit Kitsch auch Spaß machen – und vielleicht dem sehnsüchtigen Wunsch nach einer heilen Welt bei jedem von uns Raum geben.

Termine zweiwöchentlich donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr
Helga Küntzel
Irena Maksymyszyn-Schreich

B5.2.01

07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03.

6 x

33,60 € ◀

„Guten Morgen!“ – Gesprächskreis für Menschen ab 70

In der Phase des „Älterwerdens“ macht es Sinn, den Jahren Leben zu geben, Fragen zu stellen, Themen zu bearbeiten. Die Zukunft ist nicht vorbei, wir wollen sie bewusst gestalten!

In gemütlicher Runde können beim Tee Erfahrungen und Erinnerungen ausgetauscht werden. Hier lässt sich aber auch gemeinsam Neues entdecken. Bleiben Sie neugierig!

Termine zweiwöchentlich dienstags 10.00 - 11.30 Uhr

B5.2.02

12.01./26.01./09.02./23.02./09.03.

B5.2.07

13.04./27.04./11.05./25.05./08.06./22.06.

Katy Pelchen
M.A. Kunstpädagogin

pro Termin 5,00 € ◀

Gedächtnistraining für Ältere

In angenehmer Atmosphäre und ohne Stress wollen wir durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns stärken.

Die Übungen und Spiele

- stärken die Kreativität und Assoziationsfähigkeit
- steigern die Konzentration und Flexibilität des Denkens
- erhöhen die Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit.

Durch Freude am gemeinsamen Spielen und Denken entdecken Sie eigene Fähigkeiten. Anregungen für die praktische Umsetzung helfen Ihnen, die positiven Erfahrungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

Maren Köhler

10.00 - 11.15 Uhr

Gymnasiallehrerin

B5.2.13

9 x

mi ab 13.01.

50,40 € ◀

B5.2.14

9 x

mi ab 14.04.

50,40 € ◀

Christliche Literatur im 20. Jahrhundert

Lebensdaten und Beispiele

Auf die Frage, was Christliche Literatur sei, gab der Göttinger Autor Rudolf Otto Wiemer in einem Interview zur Antwort:

„Christliche Literatur ist eine zwielfältige sprachliche Definition. Sie kann nur so verstanden werden, daß es sich hier um eine besondere Art von Literatur handelt, die sich entweder mit christlichen Personen, Geschehnissen oder Themen befaßt oder die, bei allgemeiner Themenstellung, von Autoren gemacht wird, die ihrem Bekenntnis nach Christen sind oder sich bemühen, es zu sein. Die Kriterien dieser Art Literatur sind die gleichen, wie sie allgemein für die künstlerische Gestaltung und für das Handwerk des Schreibens gelten ... Ob eine christliche Dichtung gut ist, hängt vom Geschmack, von der Imagination und Formkraft des Autors ab, nicht von seinem Glauben.“

In dieser Veranstaltungsreihe wollen wir uns mit Autoren befassen, die wesentlich dazu beigetragen haben, dass es Christliche Dichtung in der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts überhaupt gab und noch gibt. Von der Literaturwissenschaft aus verschiedensten Gründen vernachlässigt oder nicht zur Kenntnis genommene Autoren wollen wir an dem Anspruch prüfen, den Wiemer in seinem Interview aufgestellt hat.

Kurt Marti: „Mein barfüßig Lob“

Von Kurt Marti (*1921) erschien im Jahr 1987 der Gedichtband „Mein barfüßig Lob“, dessen origineller Titel nicht ahnen lässt, dass der engagierte Berner Pfarrer hierin weitgehend politische Lyrik veröffentlichte. Mehrfaches Thema: Die Folgen der Katastrophe von Tschernobyl des Jahres 1986. Aber dennoch Hoffnung und Lob, nicht überschwänglich, nicht kleinlaut, „barfüßig“ nennt er es.

Die Veröffentlichungen von Kurt Marti, der seit 1983 als freier Schriftsteller lebt, bestehen hauptsächlich aus Erzählungen, Essays, Kurzprosa und Lyrik, darunter die in gebundener Sprache gehaltenen provokanten „Leichenre-

den“ (1969), außerdem Predigtsammlungen und autobiographische Werke, zuletzt im Jahr 2008 „Ein Topf voll Zeit“ (1928 - 1948).

Sein Aphorismus „Dichter“ in: „Zärtlichkeit und Schmerz. Notizen“ (1979) lautet: „Vielleicht hält Gott sich einige Dichter (ich sage mit Bedacht: Dichter!), damit das Reden von ihm jene heilige Unberechenbarkeit bewahre, die den Priestern und Theologen abhanden gekommen ist.“

B4.1.01

Roderich Schmidt
Buchhändler i.R.

do 28.01.

10.15 - 11.45 Uhr

6,00 € ◀

Stefan Andres: „Wir sind Utopia“

In Stefan Andres (1906-1970) ist ein großer Erzähler des 20. Jahrhunderts neu zu entdecken. Der Wallstein Verlag, Göttingen, gibt seit einigen Jahren Andres' Werke in Einzelausgaben heraus, wovon drei Bände bereits erschienen sind: „Gäste im Paradies. Moselländische Novellen“ und „Terrassen im Licht. Italienische Erzählungen“ sowie sein großer Roman „Die Sintflut“, in einer vom Autor gestrafften und stark gekürzten Neufassung, die erst im Jahr 2007 aus dem Nachlass erscheinen konnte. Andres unterlegt der Handlung eine sinnbildliche Darstellung der Nazi-herrschaft.

Auch die bekannten Novellen „Wir sind Utopia“ und vor allem „El Greco malt den Großinquisitor“ kritisieren – zwar verdeckt – die Verbrechen im „Dritten Reich“.

Freundlicher hingegen ist die wunderbare Schilderung seiner Kindheit im Roman „Der Knabe im Brunnen“, der mit folgendem Satz beginnt: „Das Vermögen, sich gut und tief zu erinnern, ist eine der wesentlichen Gaben der Musen an den Dichter.“

B4.1.02

Roderich Schmidt
Buchhändler i.R.

do 04.03.

10.15 - 11.45 Uhr

6,00 € ◀

Frühstückstreffen für Frauen

Thema: Wechseljahre

An vier Samstagen wollen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück treffen und uns in gemütlicher und entspannter Atmosphäre mit dem Thema „Wechseljahre“ beschäftigen. Frauen gehen unterschiedlich mit den seelischen und körperlichen Veränderungen in diesem Lebensabschnitt um. Die einen ignorieren die Wechseljahre frei nach dem Motto: „Was nicht sein kann, darf auch nicht sein!“, andere Frauen sind traurig, finden sich alt und unattraktiv.

Der erste Samstag, **30.01.**, dient dem Kennenlernen und dem Erfahrungsaustausch.

Am **27.02.** wollen wir uns mit den körperlichen Veränderungen und der rechtzeitigen Vorsorge gegen Osteoporose und mit den Funktionen der Hormone Östrogen, Testosteron und Progesteron beschäftigen.

Am **20.03.** und am **24.04.** sprechen wir über die positiven Seiten der Wechseljahre und wie wir dazu beitragen können, dieser Lebensphase freudig zu begegnen.

Susanne Schirmmacher-Peter

Mit Schwung in den Frühling – Kreatives Schreiben zum Thema Veränderung

Sie möchten den Frühling nutzen, um Schwung in Ihr Leben zu bringen, neue Projekte zu starten, den Alltag zu verändern? Sie wissen nicht genau, wie oder wohin es eigentlich gehen soll? Dann sind Sie herzlich zu diesem Workshop eingeladen. Ideen sammeln, Assoziationen kommen lassen, mit der Sprache spielen, nach innen schauen, sich ausdrücken, sich mit anderen austauschen – so kommen Sie der Realisierung Ihrer Projekte und Wünsche näher. Denn: Was Sie einmal formuliert haben, lässt sich leichter in die Tat umsetzen!

B4.3.01 Dr. Silke Mensching fr ab 09.04. 09.00 - 12.00 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
2 x **22,00 € ◀**

Gesprächskreis: Die Stadt, in der wir leben

„Die Stadt ist schön und gefällt einem am besten, wenn man sie mit dem Rücken ansieht ...“, so äußerte sich Heinrich Heine in seiner „Harzreise“ über Göttingen. Stimmen Sie ihm zu? Welche Orte würden Sie benennen, an denen Sie sich nicht wohlfühl(t)en – und an welchen geht/ging es Ihnen besonders gut? Wo sind Sie „ver-Ortet“? Darüber wollen wir in den kommenden Vormittagsstunden ins Gespräch kommen.

Termine zweiwöchentlich donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr
Helga Küntzel
Irena Maksymyszyn-Schreich

B5.2.15

22.04./06.05./20.05./03.06./17.06.

5 x

28,00 € ◀

Vorwiegend heiter... Lesung zum „Welttag des Buches“

Im Jahr 1995 erklärte die UNESCO den 23. April eines jeden Jahres zum Welttag des Buches, einem weltweiten Feiertag, um dem Buch seine Stellung im öffentlichen Leben zu sichern und alle Menschen zum Lesen zu verführen.

Wir wollen diesen Tag mit einer Lesung von heiteren und besinnlichen Geschichten und Gedichten gestalten; mit Prosa und Lyrik von Wilhelm Busch, Erich Kästner, Stefan Heym, Kurt Kusenberg und anderen.

B4.1.03

Roderich Schmidt fr 23.04. 10.15 - 11.45 Uhr
Buchhändler i.R. **6,00 € ◀**

„... und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus ...“ Begegnungen mit dem Land der Poesie

Wer liest heute noch Lyrik? Wer kann heute noch ein Gedicht auswendig? - Schade! Denn Gedichte sind Sprachschätze, kleine Wunder, oft auch Glücksbringer, Nothelfer, Seelentröster. Wie schön und wie hilfreich ein Gedicht im Rucksack zu haben, das im richtigen Moment zum Klingen gebracht werden kann.

Durch gemeinsames Lesen und Vorlesen begeben wir uns auf eine kleine Reise ins Land der Poesie. Im Dialog suchen wir nach Deutungen und Bedeutung des Gedichtes und entdecken seine Motive und Muster. Sachte feilen wir dann an der Interpretation, füllen die Form mit unserer Stimme, geben den Worten Klang und Farbe, setzen Akzente und nähern uns der ihm eigenen Schönheit und Tiefe, seiner Kraft, seinem Geheimnis.

Zum Abschluss unserer Reise verlassen wir den Raum in der Düsternen Straße und schenken unserem Gedicht den ihm angemessenen Ort. Ob der nun auf der aufblühenden Schillerwiese oder auf einem Kirchturm oder unter der Eisenbahnbrücke sein soll, liegt ganz bei der Gruppe: Sie erheben die Stimme und geben Ihrem Gedicht Flügel!

Falls Sie ein Lieblingsgedicht haben, bringen Sie es bitte mit. Es ist nicht nötig, es auswendig zu können, es kann genauso gut vorgelesen werden.

1. Termin: Vorstellen und Sichten des Materials, Auswahl
2. u. 3. Termin: Lesen, Diskutieren, Deuten, Interpretieren

4. Termin: Aufsuchen eines anderen Ortes

Franziska Aeschlimann freitags 10.00 - 12.00 Uhr
Schauspielerin,
Schauspielpädagogin
5 x

40,00 € ◀

B4.3.02 ▶

Termine: 07.05./14.05./21.05./28.05.

B6.2.16 ▶ **Hormon-Yoga**

eltern - specials

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

B9.5.01 ▶

„Griffbereit“ und „Rucksack“ Ein Projekt zur Elternbildung und Sprachförderung von Kindern mit Zu- wanderungsgeschichte

Was ein Kind in den ersten Jahren seines Lebens erlebt, ist entscheidend für seine Zukunft, doch die optimalen Lernphasen enden sehr früh: Diese kurze Zeit gut zu

nutzen – am besten in der Familie und in der Kindertageseinrichtung – ist Ziel von „Griffbereit“ (für Kinder von ein bis drei Jahren) und „Rucksack“ (für Kinder von vier bis sechs Jahren). Das aus den Niederlanden stammende und von der RAA Nordrheinwestfalen für Deutschland überarbeitete Projekt umfasst ein umfangreiches Programm zur Förderung der Muttersprache und der deutschen Sprache sowie zu allgemeinen Erziehungsfragen.

Dabei werden Eltern unterstützt, ihre Kinder durch spielerische Anregung in der Muttersprache optimal zu fördern. Durch eine so genannte „Elternbegleiterin“, selbst Mutter von einem zweisprachig aufwachsenden Kind, erhalten sie in wöchentlich stattfindenden Treffen Informationen über die Inhalte des Programms. Parallel werden die Themen auf deutsch in den Kindertagesstätten begleitet. Die Kompetenz und Individualität der Eltern wird gestärkt und gleichzeitig findet eine interkulturelle Öffnung in den Kindertageseinrichtungen statt.

Das Projekt wird gefördert von der Stadt Göttingen und dem Landesprogramm „Familien mit Zukunft“. Für die Durchführung ist die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen zuständig.

Möchten Sie „Griffbereit“ oder „Rucksack“ in Ihrem Kindergarten installieren? Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich gerne an:

Katy Pelchen - Koordinatorin des Projektes

Tel.: **0551 4886986**

vgl. auch: www.rucksack-griffbereit.raa.de

Sind Sie auch eine „späte Mutter“?

Mit Kind verändert sich vieles – und für „ältere junge“ Mütter gibt es ein paar besondere Umstände: Oft ist die Lebenssituation eine ganz andere als bei den Müttern, mit denen die Eltern-Kind-Gruppe besucht wird, oft sind die Kinder im Freundeskreis schon ins Jugendlichen- oder Erwachsenenalter eingetreten, erste Vorboten der Wechseljahre kündigen sich an ...

Haben Sie Lust, sich über diese Situation auszutauschen? Vielleicht ergeben sich ganz neue Perspektiven und eine Menge Gemeinsamkeiten. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen! Das Treffen findet immer am dritten Freitag im Monat statt

Petra Elbir freitags 20.00 - 21.30 Uhr
„späte Mutter“ einer 3-jährigen Tochter

3,00 € ◀

auf Spendenbasis

B1.1.01

Termine: 15.01./19.02./19.03./16.04./21.05./18.06.

Mit Bilderbüchern wächst man besser

„Bilderbücher sind die erste Begegnung mit der Literatur, ein Ausflug in eine Welt voller Bilder. Sie wecken die Kreativität, machen Lust, sich eigene Geschichten auszudenken, helfen, mit Kindern ins Gespräch zu kommen, vermitteln wertvolles Wissen, Sprach- und Bildkompetenz in unserer medialen Welt.“

An diesem Abend wird die Initiative „Mit Bilderbüchern wächst man besser“ des Senter Kreises vorgestellt, 10 Gründe referiert, warum Bilderbücher wichtig sind für die kindliche Entwicklung und die besten Neuerscheinungen des Frühjahres präsentiert.

B4.1.04 Karin Steinfeld-Bartelt mi 20.01. 20.00 - 21.30 Uhr
 Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**
 Gabriele Güterbock-Rottkord
 Buchhändlerin

Ein Kick mehr Partnerschaft

Gesprächstraining für Paare

Wünsche mitteilen, den Alltag gemeinsam planen, Meinungsverschiedenheiten klären – nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich die Beziehung.

In diesem Lernprogramm (EPL = Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Auf dieser Grundlage sprechen die Paare dann über wichtige Bereiche ihrer Beziehung – und zwar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Sie werden begleitet von den beiden speziell ausgebildeten Kursleiter(inne)n. Die Teilnehmer(innen)zahl ist begrenzt. Ein Kurs besteht in der Regel aus 4 Paaren.

Das EPL-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.

Die Kurse umfassen jeweils 4 Termine:

sa	23.01.	09.30 - 18.00 Uhr
mi	27.01.	19.00 - 21.30 Uhr
mi	03.02.	19.00 - 21.30 Uhr
mi	10.02.	19.00 - 21.30 Uhr

B2.4.01 4 x

180,00 € ◀

sa	08.05.	09.30 - 18.00 Uhr
mi	19.05.	19.00 - 21.30 Uhr
mi	26.05.	19.00 - 21.30 Uhr
mi	02.06.	19.00 - 21.30 Uhr

B2.4.02 4 x

180,00 € ◀

Susanne Günther-Heimbucher
 Pastorin, Ehe- und Lebensberaterin, EPL-Trainerin
 Reinhard Martynus
 Pastoralreferent, EPL-Trainer

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Lebensberatungsstelle statt. Bitte melden Sie sich an unter **0551 706400**.

ADHS bei Jugendlichen – Berufswahl

Den Übergang von Schule zu Beruf empfinden junge Menschen nicht selten als bedeutenden Schritt, der viele

Fragen aufwirft. Hilfreiche Personen sind in dieser Lebensphase Eltern, Freunde, Lehrer und Berufsberater. Trotzdem bleibt oft Unsicherheit, was zu dem Jugendlichen passt, was er kann oder will. An diesem Abend soll die Berufsfindung unter dem Aspekt ADHS beleuchtet werden, z.B. unter der Frage: Welche Risiken und welche Chancen gibt es? Was ist bei der Wahl des Berufes zu beachten? Der Informations- und Gesprächsabend klärt über Möglichkeiten und Grenzen bei der Berufswahl auf. Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

B1.1.02 Michael Bauschmann di 26.01. 20.00 - 21.30 Uhr
Psychologischer Berater, **6,00 € ◀**
Heilpraktiker für Psychotherapie

Tricks & Tipps zum Kindergeburtstag

Wir besprechen alles rund um den großen Tag. Eine einfache oder umfangreiche, eine themengebundene oder themenungebundene Gestaltung oder wenn alles mal ganz anders sein soll: Alles ist plan- und machbar! Es gibt praktische Tipps und Anregungen zum optimalen Fest für die ganze Familie.

B1.1.03 Carry Oppermann mi 27.01. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin, **6,00 € ◀**
Heilpädagogin

Hausaufgaben – Wie Eltern sich förderlich verhalten können

Die Hausaufgaben dauern ewig? Ihr Kind lässt sich durch tausend andere Sachen ablenken, ehe es beginnt? Es gibt jeden Tag Streit, Tränen, Kämpfe, wenn die Hausaufgaben gemacht werden sollen?

Mit all diesen Problemen sind Sie nicht allein. Im Workshop vermittele ich Ihnen einige Grundregeln und Anregungen, wie Sie Ihr Kind sinnvoll bei der täglichen Erledigung der Hausaufgaben unterstützen können. Zunächst gebe ich einen kurzen theoretischen Überblick, wie ein Kind Lesen, Schreiben und Rechnen lernt und beziehe Ihre Beobachtungen mit ein. Dann werden wir an einigen Beispielen erarbeiten, was Sie als Eltern tun können. Ich stelle kleine Übungen vor, wie Sie Ihr Kind im schulischen Alltag zu Hause unterstützen können.

B1.1.04 Stefanie Rummelpacher mi 03.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Lerntherapeutin, **6,00 € ◀**
Duden Institut für Lerntherapie

Handwerkszeug für Eltern – damit der Familienalltag noch besser gelingt

Elternkurs der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

Ob mit einem Kleinkind oder einem Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien oder Ausrasten? Ohne sich in endlose Konflikte oder Diskussionen zu verstri-

cken? Und dabei womöglich noch gelassen und entspannt bleiben?

Wer will das nicht? Aber wie soll das gehen?

Wer eine Antwort sucht, findet sie in den Kursen der Ev. Familien-Bildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag:

- ⇒ Sie hören, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb Kinder manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen.
- ⇒ Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können.
- ⇒ Sie erleben, wie Sie Lösungen für einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln.

Der Schlüssel dazu:

- Kinder und Jugendliche verstehen
- sie ermutigen
- ihnen Grenzen setzen
- sie zur Mitwirkung gewinnen

B1.1.05 6 x

di ab 09.02. 20.00 - 22.00 Uhr

Karin Wendelborn

Einzelperson **52,00 € ◀**

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

Paar **66,00 € ◀**

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

Hinweis:

- vgl. auch: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Religion im Kinderzimmer

Für einige Eltern ist es ganz einfach und ganz selbstverständlich, mit ihren Kindern über Gott zu reden. Andere sind unsicherer und wissen nicht genau, was sie ihren Kindern mit auf den Weg geben wollen oder wie sie ihren Glauben den Kindern weitergeben können. An diesem Informations- und Gesprächsabend dreht sich alles um die Frage der christlichen Erziehung, um Gebete, Geschichten, Bücher usw.

B1.1.06

Uwe Wendelborn

di 16.02.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Religionspädagoge

6,00 € ◀

„Was sie so seltsam macht“

– Kinder in der Pubertät –

Wenn die ersten Pickel sprießen, fangen die Schwierigkeiten an. Die Hirnforschung hat jetzt entdeckt, dass das jugendliche Gehirn einer Baustelle gleicht und die Kinder aus dem Gleis geworfen sind.

Viele spannende Erkenntnisse werden Ihnen helfen, das „Fegefeuer“ der familiären Situation gelassen zu ertragen.

B1.1.07

Reinhild Otterbein-Doepfer mi 17.02.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Pädagogin,

6,00 € ◀

Lehrerin

„Sie wollen sich lieben, aber sie wissen nicht, wie.“ Sandor Ferenczi

Ein Vortrag über die Kräfte, die in Liebesbeziehungen wirken

Immer mehr drängt sich der Eindruck auf, Paare könnten nicht miteinander auskommen, geschweige denn dauerhaft in liebevoll-unterstützender Weise miteinander leben. Zahlen über „gescheiterte“ Ehen, Trennungen, Singles geben ein Bild davon.

Ich möchte an diesem Abend über die Kräfte sprechen, die in Liebesbeziehungen wirken, deren Potentiale und Chancen ins Bewusstsein heben, die Liebe fördernde und behindernde Faktoren aufzeigen und – Mut machen zur Liebe.

B2.2.01 Elke Richter mo 22.02. 19.30 - 21.30 Uhr
Psychotherapeutin, Paartherapeutin **7,50 € ◀**

Faszination Computerspiele

Was ist eigentlich dran an Computerspielen? Sind sie gefährlich, führen sie in die soziale Isolation oder sind sie von pädagogischem Nutzen und fördern gar die Intelligenz? Computer-spielende Chirurgen sollen angeblich sicherere und schnellere Operateure sein. Andererseits droht die Gefahr der Spielsucht. Die Verwirrung, insbesondere bei Eltern, ist groß. Wir wollen deshalb versuchen, mehr Klarheit über das Pro und Kontra zu diesem Thema zu gewinnen.

B4.1.05 Kurt H. Peter di 23.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut **6,00 € ◀**

Homöopathie für Kinder

Husten, Schnupfen, Säuglingskoliken, leichte Verletzungen und andere Erkrankungen des Alltags können Eltern gut mit Homöopathie begleiten und behandeln.

Die nötigen Kenntnisse über Krankheit, Gesundheit und die Grundlagen der klassisch homöopathischen Akutbehandlung erhalten Sie in dieser Seminarreihe. Wir arbeiten mit Fallbeispielen, auch aus Ihrem Alltag. Sie lernen Arzneimittelbilder kennen, können die Symptomenauswahl üben und vieles mehr. Für Ihre Fragen ist genügend Raum vorhanden.

Die Seminarvorträge können auch unabhängig voneinander besucht werden!

Eine Einführung in die klassische Homöopathie und die homöopathische Begleitung von Säuglingen

B6.2.05 Edith Winzig di 23.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

Erkältungskrankheiten

B6.2.06 Edith Winzig di 09.03. 20.00 - 21.30 Uhr

Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

6,00 € ◀

Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen

B6.2.07

Edith Winzig di 27.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

6,00 € ◀

Behandlung von Verletzungen und Notfällen

B6.2.08

Edith Winzig di 04.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

6,00 € ◀

Die homöopathische Reiseapotheke

B6.2.09

Edith Winzig di 25.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

6,00 € ◀

Und was mache ich, wenn ...

Fragen und Antworten zur Homöopathie in der Praxis
Teilnehmende der Homöopathiekurse stellen nach den ersten Erfolgen in der Behandlung immer wieder fest, dass im Alltag Fragen auftauchen, zu denen Sie sich fachlichen Rat wünschen. Dieser Frage-Antwort-Abend ist dazu da, die ersten (und auch zweiten und dritten) Schritte in die homöopathische Akutbehandlung zu begleiten. Hier ist Raum für alle Fragen!

B6.2.10

Edith Winzig di 08.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

6,00 € ◀

Wie viel Spielzeug braucht ein Kind?

Geschenke zum Geburtstag, zu Weihnachten, zu Ostern, kleine Spielsachen, die beim Einkaufen einfach dazugehören, die Kinder sich selbst vom Taschengeld kaufen ...
Das Kinderzimmer platzt aus allen Nähten ...
Wie gehen wir mit Geschenken von Verwandten um? Was ist sinnvoll, wie können wir die Flut der Spielsachen stoppen? Oder schadet diese nicht, wenn ein paar Grundsätze beachtet werden? Ein Informations- und Gesprächsabend.

B1.1.08

Carry Oppermann mi 24.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin,
Heilpädagogin

6,00 € ◀

Notfallsituationen im Kleinkindalter

Sei es ein verschluckter Gegenstand, ein Fieberkrampf oder das Kind ist vom Wickeltisch gefallen: wie Eltern im Notfall sofort helfen können, vermittelt dieser Kurs.
Woher weiß ich, wann eine Verletzung, Fieber oder das Schreien meines Kindes auf einen echten Notfall hinweist? Wie hole ich richtig Hilfe? Was muss ich tun, bis der Notarzt eintrifft?
Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

- Atemwegserkrankungen (vom verschluckten Fremdkörper bis zum Pseudokrupp)
- Bauchschmerzen (von Darminfektion bis Blinddarmentzündung)
- Blutungen
- (Fieber-)Krampfanfall
- (Insekten-)Stiche
- Stürze
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Vergiftungen.

Anhand von praktischen Übungen wie Schocklagerung, Wundversorgung und richtiges Vorgehen an Notfallbeispielen können Erste-Hilfe-Übungen konkret und unter Anleitung ausprobiert werden.

Katharina Borchers
Kinderkrankenschwester

B6.2.11 Kompaktkurs sa 27.02. 09.00 - 16.00 Uhr
25,00 € ◀

B6.2.12 Kurs über 3 Abende mo 03.05. 19.30 - 22.00 Uhr
do 06.05. **25,00 € ◀**
mo 10.05.

Unlust, Lernschwierigkeiten oder evtl. doch Lernschwäche?

Möglichkeiten des Erkennens (mit Auswegen) am Fach Deutsch

Immer wieder gibt es Kinder, die Lernschwierigkeiten in der Schule haben. Sie bekommen Nachhilfe und Förderunterricht, aber die Schwierigkeiten halten an. Liegt vielleicht eine Lernschwäche vor? Im Vortrag wird darüber informiert,

- wie Eltern Unlust oder Lernschwäche unterscheiden können,
- welche Ursachen die Schwierigkeiten haben,
- was Eltern tun können, um ihr Kind zu unterstützen.

Dabei ist es wichtig zu erkennen, welche Schwierigkeiten ohne fachliche Hilfe bewältigt werden können und wo eine ernst zu nehmende Lernschwäche vorliegt. Oft stoßen Eltern an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Dann wird professionelle Hilfe notwendig.

B1.1.09 Stefanie Rummelspacher di 02.03. 20.00 - 21.30 Uhr
Lerntherapeutin, **6,00 € ◀**
Duden Institut für Lerntherapie

„Jetzt geht es los mit dem Brei!“

Ein Vortrag zur Beikosternährung

Mit der Umstellung von der Milch auf die Beikost beginnt meistens auch die Verunsicherung: Wann, mit was und wie führe ich Beikost ein? Braucht mein Kind Fleisch? Wie sollte die Nahrung für das Baby zusammengesetzt sein und was sollte sie nicht enthalten?

An diesem Vormittag erhalten Sie umfassende Informationen, damit Sie mit Freude und mehr Sicherheit in diese neue Phase mit Ihrem Baby gehen können. Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Mit Baby unterwegs? Für diese Veranstaltung kein Problem! Bringen Sie einfach Ihr Kind mit!

B6.2.13 Meike König di 02.03. 10.00 - 11.30 Uhr
Kinderkrankenschwester, ASS-Stilberaterin **6,00 € ◀**

Kinder und Fernsehen - Faszination und Risiko -

Fernsehen übt nach wie vor eine große Faszination auf Kinder aus. Doch die Berichte über negative Auswirkungen massiven Fernsehkonsums häufen sich. Gefordert sind vor allem die Eltern, einen „angemessenen“ Umgang ihrer Kinder mit der „Flimmerkiste“ zu trainieren. Aber was ist „angemessen“? Was dürfen Kinder gefahrlos sehen und was könnte ihnen schaden? Wie können Eltern helfen, Ängstigendes zu verarbeiten? Wie viel Fernsehen verträgt ein Kind? Und welche Möglichkeiten der Einflussnahme haben Eltern auf das Fernsehverhalten ihrer Kinder?

Diese und weitere Fragen rund um den Umgang mit dem kindlichen Fernsehkonsum werden in einem Vortrag und einer Diskussion besprochen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kindertagesstätte PETRI HAUS statt.

Ort: PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str.1

B4.1.06 Katrin Neuhaus do 04.03. 20.00 - 21.30 Uhr
M.A. Germanistin, Pädagogin, Eltern-Medien-Trainerin **6,00 € ◀**

Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

Teil 1: Vortrag

Brain-Gym-Lernen/Erziehen durch Bewegung

Brain Gym ist eine ganzheitliche Methode, um optimale individuelle Lernfähigkeit zu erreichen. Brain Gym basiert auf der angewandten Kinesiologie, der Hirnforschung und auf Methoden wie Yoga und Akupressur.

Dieser Abend ist für alle interessant, die sich über neue Möglichkeiten bei Lernproblemen von Kindern und Erwachsenen informieren möchten.

Der Vortrag ist als Einführung für den Praxisteil (Teil 2) gedacht, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

B1.1.10 Claudia Kaphengst mo 08.03. 20.15 - 21.45 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin, Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 € ◀**

Teil 2: Praxis

Leichter lernen durch Brain Gym

Für Kinder von 6 - 11 Jahren mit einem Elternteil

Was? Du hast auch Mühe beim Lernen, Lesen, Schreiben und gehst deswegen nicht gern zur Schule? So wie dir geht es vielen, aber das hilft dir natürlich nichts. Du brauchst etwas Praktisches – die Lerngymnastik!

In diesem Einführungskurs werden wir Übungen für Konzentration, Ruhe und Aktivität zum leichteren Lernen ausprobieren. Das wird viel Spaß machen. Du wirst dich fragen, was hat Lernen mit Bewegung zu tun? Die Antwort wird erst im Kurs verraten!

Bringe bitte deine Eltern mit – die können auch davon profitieren.

Mitzubringen sind bitte: Buntstifte, Papier

B1.4.01 Claudia Kaphengst mo 15.03. 15.30 - 17.00 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU

8,00 € ◀

Pränataldiagnostik: Wissenswertes und Nachdenkliches

Die moderne Medizin bietet verschiedene vorgeburtliche Untersuchungen an, mit deren Möglichkeit viele Frauen (Männer/Familien) im Laufe der Schwangerschaft konfrontiert werden.

Dabei wird die Pränataldiagnostik in den letzten Jahren von Ärzten, Eltern und gesellschaftlichen Gruppierungen sehr unterschiedlich bewertet. Sie erscheint einerseits als hilfreiches oder unverzichtbares Angebot der Medizin, andererseits wird der damit verbundene technische Zugriff auf die Schwangerschaft problematisiert und das zugrundeliegende Menschen- und Gesellschaftsbild kritisiert.

Wie sollen werdende Eltern sich da noch auskennen?

Mit Informationen und Gespräch wollen wir uns dem schwierigen Thema nähern und Ihre Fragen gern aufnehmen.

B6.2.14 Birgit Scharnowski-Huda mi 17.03. 20.00 - 21.30 Uhr
Krankenschwester,
Trauerbegleiterin

3,00 € ◀

„Wege aus der Brüllfalle!“

Ein Film für Eltern

„Wege aus der Brüllfalle“ ist ein Film, der seit einigen Jahren mit großem Erfolg einen Weg aus Konfliktsituationen ohne Brüllerei und Androhung von Strafen aufzeigt. Dieser Film ist ein wunderbarer Spiegel des eigenen Elternverhaltens in alltäglichen Auseinandersetzungen. „Wege aus der Brüllfalle“ gibt praktische und nachvollziehbare Lösungen für Ihre Fragen und bietet einen idealen Einstieg, um miteinander über schwierige Erziehungsfragen ins Gespräch zu kommen.

Rechnen – Probleme – Lösungen

Für Eltern von Grundschulkindern mit auffälligen Rechenproblemen – auch für Lehrer und Therapeuten geeignet

Wenn Kinder in der 2. oder 3. Klasse noch immer mit den Fingern rechnen, zu scheinbar sinnlosen Ergebnissen kommen oder stundenlang über eigentlich einfachen Mathematikaufgaben sitzen, dann ist es Zeit, sich genauer damit zu befassen, welche Voraussetzungen die Kinder im Mathematikunterricht erworben haben, welche Vorstellungen sie mit Zahlen und Rechenaufgaben verbinden und welche Lösungsstrategien sie verwenden.

Mit dem sechstägigen Workshop sollen Eltern in die Lage versetzt werden, die besonderen Mathematikprobleme ihrer Kinder besser zu erkennen und ihnen sinnvolle Hilfen anbieten zu können.

Harald Schmidt, langjähriger IGS-Lehrer für Mathematik und Naturwissenschaften, Beratungslehrer und seit 5 Jahren selbstständig praktizierender Lerntherapeut für Rechenschwäche (Dyskalkulie), erläutert die von ihm entwickelte und erprobte Methode der „Göttinger Zahlenbilder“ zur Zahlenvorstellung und zu den Grundrechenarten. Der Workshop ist sehr praxisnah aufgebaut, z.B. erproben die Teilnehmenden die vom Referenten entwickelten Arbeitsmaterialien und Rechenspiele und erhalten die Anleitungen zum Selbst-Anfertigen geeigneter Arbeits- und Anschauungsmaterialien.

Inhaltlich werden folgende Bereiche bearbeitet:

- Zahlenvorstellung und Zahlenbilder, Zehnerübergang, Zahlenbündelung
- Addition und Subtraktion
- Multiplikation und Division
- Textaufgaben und Textverständnis
- Rechnen mit Größen

Die vorgestellten Arbeitsmaterialien können im Kurs erworben werden.

Wut und Zorn bei Kindern

Ein Informations- und Gesprächsabend

Wut und Zorn begegnen Eltern im Umgang mit ihren Kindern genauso wie Wünsche nach Nähe, Wärme und Zuwendung. Nicht immer ist es für Eltern leicht mit diesem Verhalten ihrer Kinder adäquat umzugehen.

Es soll versucht werden, aggressive Impulse und Reaktionen von Kindern besser zu verstehen, um so den Eltern den Umgang mit Wut und Zorn ihrer Kinder zu erleichtern.

B1.1.12 Hans Essers mi 21.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychoanalytiker, 6,00 € ◀
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut,
stellvertr. Leiter der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen

„Tschüss, Mama!“

Wenn Kinder in die Krippe oder in den Kindergarten kommen, ist das nicht nur ein wichtiger Schritt für die Kleinen, sondern auch für die Eltern. Die erste Trennung ist für beide Seiten schwer. Damit sie gelingt, erhalten Sie an diesem Abend ein paar Hinweise für Rituale, hilfreiches Verhalten und Informationen darüber, was Kinder in diesem Alter und bei Trennungen grundsätzlich brauchen. Mit diesem Wissen kann dann die Eingewöhnungsphase eine positive und lustvolle Erfahrung werden.

B1.1.13 Carry Oppermann mi 05.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin, 6,00 € ◀
Heilpädagogin

Frühgeborene

Ein Infoabend für Eltern, Angehörige und Interessierte
In Deutschland kommen jährlich etwa 60.000 (9%) Neugeborene zu früh auf die Welt. Meist ist die Frühgeburt für die Eltern völlig unerwartet und sie stehen der Situation unvorbereitet gegenüber. Die Frühchen müssen nach der Geburt mehrere Wochen im Krankenhaus behandelt werden. Das ist eine Zeit, die sehr anstrengend für die Kinder und auch für die Eltern ist.

An diesem Abend wird es – neben einem kurzen einleitenden Teil – vor allem um Informationen rund um Frühchen gehen und wie nach dem Klinikaufenthalt der Alltag gemeistert werden kann.

Es wird über gesetzliche und sonstige Hilfen für Eltern mit besonderen Kindern gesprochen und darauf eingegangen, mit welchen möglichen Schwierigkeiten das Frühgeborene zu kämpfen hat.

Raum für persönliche Fragen und Erfahrungsaustausch ist mit eingeplant!

B1.1.14 Sylvia Stecker mo 10.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin, 6,00 € ◀
Supervisorin,
Vorstandsmitglied „Kleine Löwen e.V.“

Kinder und Computer – auch schon im Kindergartenalter?

Die Mehrzahl der deutschen Haushalte verfügt heute über einen Computer. Der Einsatz von Computerspielen ist in vielen Familien alltäglich – auf Kinder üben sie einen faszinierenden Reiz aus.

Computer im Kinderalltag sind durchaus umstritten: Die einen plädieren dafür, dass Kinder möglichst lange eine computer- und medienfreie Zeit genießen sollten – andere

sehen Vorteile darin, wenn Kinder schon möglichst früh Medienkompetenz erlangen.

Woran liegt die Faszination von Computerspielen? Ist der Umgang mit einem Computer für Kinder im Kindergartenalltag überhaupt schon zu empfehlen? Welche Spiele gibt es und welche sind für wen geeignet? Wann ist ein Computer für Kinder überhaupt sinnvoll und worin liegen mögliche Gefahren?

In Vortrag und Diskussion werden diese und weitere Fragen ausführlich behandelt.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kindertagesstätte PETRI HAUS statt.

Ort: PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str.1

B4.1.08 Katrin Neuhaus do 20.05. 20.00 - 21.30 Uhr
M.A. Germanistin, **6,00 € ◀**
Pädagogin,
Eltern-Medien-Trainerin

Übergang zur Familienkost

Ernährung im 2. Lebensjahr

Der Vortrag richtet sich an interessierte (Groß-)Eltern, die sich über den aktuellen Stand der gesunden Ernährung eines Kleinkindes nach der B(r)eikostzeit informieren möchten.

Können Kleinkinder die „normale“ Familienkost bekommen? Was und wie viel sollte mein Kind essen, damit es mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt ist? Sind Kinderlebensmittel überflüssig? Wie viel Süßes darf es sein? Ist eine vegetarische Ernährung für Kinder geeignet? Diese und ähnliche Fragen werden nach einem kurzen einleitenden Vortrag durch den Abend führen.

B6.2.15 Meike König di 01.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Kinderkrankenschwester, **6,00 € ◀**
ASS-Stilberaterin

„Ich schaff's!“

Ein Problemlösungsprogramm

Die Schultasche steht mitten im Flur, das Kinderzimmer ist seit Tagen nicht aufgeräumt, das Kind kaut dauernd an seinen Nägeln und am Morgen hing wieder die Schlafanzug hose zum Trocknen über der Heizung. Manche Probleme mit Kindern scheinen sich auf Dauer einzunisten und allen Versuchen, sie aus der Welt zu schaffen, standzuhalten.

„Ich schaff's!“ basiert auf dem lösungsorientierten Ansatz, dass Kinder eigentlich keine Probleme haben, sondern nur Fähigkeiten, die sie erlernen und verbessern können. „Ich schaff's!“ ist mehr als eine Sammlung von kreativen Ideen und Techniken. Dahinter steckt ein klares und gut nachvollziehbares Programm in 15 Schritten, das von Eltern gut lernbar und umzusetzen ist.

Es hilft Kindern vom Vorschulalter bis in die Pubertät, Schwierigkeiten konstruktiv und spielerisch zu überwinden – seien es Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsstö-

rungen, Ängste oder einfach „nur“ schlechte Angewohnheiten.

In diesem Vortrag wird das 15-Schritte-Programm „Ich schaff's!“ des finnischen Psychiaters Ben Furman vorgestellt und umfassend die Ideen und Methodik des Konzeptes aufgezeigt.

B1.1.15 Frank Dandy mi 02.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieher, **6,00 € ◀**
„Ich-schaff's“-Trainer,
Systemischer Familientherapeut

Feiern Sie Kindergeburtstag in unseren Räumen!

Geburtstag zu feiern ist für unsere Kleinsten das Größte! Aber wehe, wenn die Wohnung zu klein ist, wehe, wenn ein Elternteil allein mit einer Horde Kindern umgehen muss, wehe, wenn Ideen fehlen, wie ein Kinderfest schwungvoll und anregend gestaltet werden kann ...

Kein Problem!

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag in unseren Räumen – zusammen mit einer Fachkraft, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Von Kleinkind-Feiern über Gespensterfeten bis zum selbst kreierte und selbst gekochten Diner für Teens halten wir eine breite Ideenpalette bereit. Räume, Geschirr und Materialien stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Das alles ist aber nur an Wochenenden oder in Ferienzeiten möglich. Fragen Sie daher bitte frühzeitig nach!

B3.2.01 Vorbesprechung, Miete,
Feierbegleitung (15.00 - 18.30 Uhr) **90,00 € ◀**

fortbildung

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Ausbildung für freiwillige Mitarbeiter/innen für die Nachmittagsbetreuung behinderter Kinder und Jugendlicher

Das Christophorushaus Göttingen bietet in Kooperation mit der Schule am Tannenberg – Förderschule mit Schwerpunkt Geistige Entwicklung – und der Ev. Familien-Bildungsstätte eine Basisqualifizierung für freiwillige Mitarbeiter/innen an, die sich für behinderte Kinder und Jugendliche engagieren wollen.

Das Angebot richtet sich an Personen, die (nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz) bereit sind, Kinder und Jugendliche mit einem besonderen Aufsichtsbedarf nach Schulschluss in der Schule am Tannenberg einmal wöchentlich zu betreuen.

In 6 Bausteinen mit insgesamt 25 Unterrichtsstunden werden Sie auf diese Aufgabe vorbereitet. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat. Inhaltlich beschäftigen Sie sich u.a. mit der Zielgruppe, mit Förderprogrammen, mit den wichtigsten Krankheitsbildern, mit Kommunikations-, Spiel-, Beschäftigungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Bevor Sie mit der Ausbildung beginnen, sollten Sie 5 Stunden in der Schule hospitieren.

B1.1.16 Termine:	sa	23.01.	10.00 - 15.00 Uhr
	do	28.01.	18.00 - 19.30 Uhr
	sa	13.02.	10.00 - 14.00 Uhr
	do	25.02.	18.00 - 20.00 Uhr
	sa	13.03.	10.00 - 15.00 Uhr
	mi	17.03.	18.00 - 22.00 Uhr

Die Kosten werden über Fördermittel finanziert. Weitere Informationen und Anmeldung:

Schule am Tannenberg, Sekretariat, Tel.: **0551 4005230**

Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen

(und solche, die es werden wollen)

Die Evangelischen Familien-Bildungsstätten Hildesheim, Salzgitter, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Göttingen bieten gemeinsam diese Fortbildungsreihe an, bei der sich Kursleitungen begleitend zur Kursarbeit weiterqualifizieren können.

Der Lehrgang umfasst folgende Themenfelder, die zeitliche Abfolge (von 1 - 8) ist nicht zwingend vorgeschrieben. Nach Teilnahme an allen Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

1. Elternabende (Gestaltung und Methoden)
2. Kindliche Entwicklung
3. Spielend lernen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen
7. Zwei Hospitationen in anderen Ev. Familien-Bildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeinrichtungen, Abschlusszertifikat

Die Lehrgänge finden jeweils samstags
von 10.00 - 17.00 Uhr statt

Planung und Durchführung von Elternabenden

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Salzgitter

B1.1.17	Heike Vollbaum	sa	20.02.
	Dipl.-Sozialpädagogin		
	Angelika Breymann-Faudt		
	Dipl.-Sozialpädagogin		

Mit Kindern Glauben leben

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen

B1.1.18	Elke Drebing	sa	29.05.
	Dipl.-Sozialpädagogin		
	Karin Wendelborn		
	Pädagogin, Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen		

Weitere Termine und Bedingungen zur Teilnahme bitte erfragen: **0551 4886980**

Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten macht Spaß und ist eine gute Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern. Damit alles klappt, erfahren Jugendliche in diesem Wochenendkurs Wissenswertes über Säuglingspflege und Babynahrung, welche Spiele und Lieder für welches Alter geeignet sind, welche Gefahrenquellen ausgeschaltet werden müssen, wie präkere Situationen gut umgangen oder geregelt werden, wie die Erwartungen der Eltern abgefragt werden können, wie der Stand des Versicherungsschutzes und wie es mit der Aufsichtspflicht ist. Ein großes Paket mit Informationen erwartet euch. An einem „Erste-Hilfe-Kurs“ solltet ihr allerdings zusätzlich teilnehmen (vgl. Seite 22 dieses Programmheftes).

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Babysitter-Zertifikat.

B3.4.01	Svenja Henne	fr	12.03.	17.00 - 20.00 Uhr
	Dipl.-Sozialpädagogin	u. sa	13.03.	11.00 - 15.30 Uhr

30,00 € ◀

Zur Ruhe kommen

Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2 - 6 Jahren

Körperliche Aktivität, lautes Schreien, wildes Toben sind wichtige Elemente der kindlichen Entwicklung. Aber auch Kinder brauchen Phasen der Beruhigung, des zur Ruhe Kommens. Es stellt sich immer wieder heraus, dass es gerade in Gruppen mit vielen (jüngeren) Kindern nicht einfach ist, hier ein Gleichgewicht herzustellen. Die 3-stündige Fortbildung soll theoretische und praktische Einblicke in das Thema „Beruhigen und Entspannen“ geben.

Im ersten Teil der Fortbildung soll es darum gehen, Beruhigungs-/Ruhephasen sinnvoll im Betreuungsalltag zu platzieren sowie Übergänge von Aktivitäts- zu Ruhephasen zu finden. Im Anschluss daran wird die Einführung von Ruheritualen thematisiert. Im zweiten – eher praxisorientierten – Teil werden einfache Beruhigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und erprobt: entspannen und beruhigen u.a. mit Sing- und Fingerspielen, Lauschübungen, Bilderbuchkino, Massagen, einfachen Yoga- und EDU-Kinestetik-Elementen. Schwungtuch, Klangschale und Fingerpuppe kommen dabei ebenso zum Einsatz wie ein Entspannungsmassageöl, das von den Teilnehmern selbst zusammengestellt werden kann.

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Betreuer/innen von Kindergruppen, wie Tagesmütter oder Erzieher/innen, aber auch „Babysitter“ und interessierte Eltern sind herzlich willkommen.

B1.1.19	Karen Märtens	sa	22.05.	10.00 - 13.00 Uhr
---------	---------------	----	--------	-------------------

Mobile Familienbildung: Angebote für Krippen, Kindergärten, Kirchengemeinden und Eltern-Kind- Gruppen

Sie möchten einen interessanten Abend zu einem wichtigen Alltagsthema gestalten? Ihnen fehlt noch eine qualifizierte Referentin? Dann haben wir etwas für Sie! Hier finden Sie eine kleine Themenauswahl:

- Geschwisterbeziehung – Geschwisterstreit
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Erziehungsalltag mit Kinderbüchern unterstützen
- Jedes Kind kann schlafen lernen – nur meins nicht?
- Ernährung im 2./3. Lebensjahr
- Tausche Windel gegen Hose – Sauberkeitserziehung
- „Die Brüllfalle“ – Film und Gespräch

... und wenn Sie ein anderes Thema interessiert, dann fragen Sie einfach an!

B1.1.20

Termine und Preis nach Absprache

für alle generationen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

B9.6.01

Erziehungslotsen

Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

Wollen Sie Familien unterstützen? Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten? Dann können Sie Erziehungslotse werden!

Erziehungslotsen

- 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

- arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen.
- werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.
- Die Ausbildung umfasst in ca. 50 Unterrichtsstunden den Bereich „Wissen/Kenntnisse“ (Familiensoziologie, rechtliche Rahmenbedingungen, Grenzen usw.), den Bereich „Praktische Erfahrungen“ (Methoden, Spiele, Rollen usw.) und den Bereich „Regionale Hilfsmöglichkeiten“.

Das Projekt Erziehungslotse wird gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen durchgeführt.

Nadine Quaschnig - Koordinatorin des Projektes

Sprechzeit: **freitags 10.00 - 11.00 Uhr**

Tel.: **0551 4886986**

Email: **quaschnig@fabi-goe.de**

vgl. auch: **www.ms.niedersachsen.de**
und **www.erziehungslotsen.de**

Informationsveranstaltung

Wenn Sie als Erziehungslotse ehrenamtlich arbeiten möchten, melden Sie sich bitte bei uns! Eine Informationsveranstaltung zur Vorbereitung und Qualifizierung findet statt am:

B9.6.02

mi 24.02. 20.00 - 21.30 Uhr
kostenlos ◀

Termine des Qualifizierungskurses:

B9.6.03

Nadine Quaschnig	mi 03.03.	19.00 - 21.00 Uhr
Projektkoordinatorin	mi 10.03.	19.00 - 21.30 Uhr
u. Referent(inn)en	mi 14.04.	19.00 - 22.15 Uhr
	fr 23.04.	19.00 - 22.15 Uhr
	sa 24.04.	09.00 - 14.30 Uhr
	fr 07.05.	19.00 - 22.15 Uhr
	sa 08.05.	09.00 - 16.15 Uhr
	di 18.05.	19.00 - 22.15 Uhr
	fr 28.05.	19.00 - 22.15 Uhr
	fr 11.06.	19.00 - 22.15 Uhr
	mi 16.06.	19.00 - 21.15 Uhr

B9.7.01

„welcome“

– praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Junge Mütter werden heute nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – das ganz normale Chaos einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub mehr.

Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können.

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns erhalten:

Die von „wellcome“ vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt nach Absprache ca. zweimal in der Woche für 2 - 3 Stunden gern zu Ihnen ins Haus – egal, wie wenig aufgeräumt worden ist!

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter Zeit für sich hat.
- Sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützt im Alltag und hört zu.

„wellcome“ setzt dann ein, wenn Familien sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen und/oder unter besonderen Belastungen leiden und/oder keine Hilfe von Familie und Freunden haben.

Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

Mit der „wellcome“-Kordinatorin klären Sie Ihre Wünsche und Erwartungen ab; für die Vermittlung und Betreuung wird – je nach Möglichkeit – eine geringe Gebühr erhoben.

Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die Aufgaben einer „wellcome“-Mitarbeiterin. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur „wellcome“-Kordinatorin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement.

Wenn Sie uns unterstützen wollen:

Zum Aufbau des „wellcome“-Projektes in Göttingen sind uns Kooperationspartner (die Entbindungskliniken, Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte, Beratungsstellen ...) herzlich willkommen!

Als soziales und gemeinnütziges Projekt sind wir für finanzielle Unterstützung dankbar und darauf angewiesen!

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Elke Drebing – Koordinatorin des Projektes

am besten zu erreichen: mo 10.00 - 12.00 Uhr unter der Telefonnummer **0551 4886983**

wellcome wird unterstützt von der Stadt Göttingen

Informationsabend zu „wellcome“

Was ist „wellcome“? Für wen? Warum? Wie kann ich an die Hilfe kommen? Muss ich mich frühzeitig bewerben? Wer kann ehrenamtliche Mitarbeiterin werden? Braucht das Projekt Kooperationspartner?

All diese Fragen und die, die Sie noch mitbringen, werden an diesem Abend geklärt. Eingeladen sind alle werdenden Eltern und alle, die sich grundsätzlich für das Angebot interessieren.

Elke Drebing, Koordinatorin des Projektes

B9.07.02

di 02.03.

19.00 Uhr

B9.07.02

mi 02.06.

19.00 Uhr

kostenlos ◀

vgl. auch: www.welcome-online.de

Ungewollt kinderlos

Sie haben alles versucht – und trotzdem konnten Sie leider kein Kind haben. Nicht jede In-Vitro-Fertilisation führt zum Erfolg, und auch einer Adoption von Kindern stehen viele Hindernisse im Weg. Was nun? Wo bleiben Sie mit Ihrer Enttäuschung, Ihrer Wut, Ihrer Trauer?

An diesem Abend möchten wir Ihnen einen Raum geben, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Ein Austausch mit anderen hilft vielleicht, mit eigenen Gefühlen, Fragen und Zukunftsplanungen klarer zu werden. Bei Bedarf können an diesem Abend weitere Gesprächstermine vereinbart werden. Ein Abend für Frauen und Männer.

B2.2.02 Karin Wendelborn di 19.01. 20.00 - 21.30 Uhr
Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte **3,00 €** ◀
auf Spendenbasis

Hormon-Yoga

... zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

Das Hormon-Yoga-Übungsprogramm nach Frau Dinah Rodrigues ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. So können sich Frauen gezielt auf die hormonellen Umstellungsprozesse in den Wechseljahren vorbereiten oder den sinkenden Hormonspiegel wieder soweit anheben, dass typische Wechseljahresbeschwerden sich deutlich verringern oder ganz verschwinden können.

Hormonyoga setzt sich aus unterschiedlichen Elementen zusammen (Atemübungen, Körperhaltungen, Techniken der Energielenkung, Entspannungsübungen, Mantras u.a.).

Hauptbestandteil ist die tägliche Übungsreihe, eine dynamische Form von ca. 30 Min. Dauer, welche nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu positiven Ergebnissen führt.

Hormonyoga wirkt speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem ein, womit auf natürliche Weise der Hormonspiegel ausbalanciert und aktiviert werden kann.

Bei dieser Informations- und Gesprächsrunde erfahren Sie viel über Wirkungsweise, Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Grenzen des Hormon-Yoga.

Und ein kurzer (einfacher) Praxisanteil nimmt Sie mit auf eine erste kleine Reise ...

B6.2.16 Marion Schneider mo 08.02. 18.00 - 20.00 Uhr
Yogalehrerin, **8,00 €** ◀
Heilpraktikerin (HPG), fr 19.03. 10.00 - 12.00 Uhr
zertifiziert in Hormonyoga von Dinah Rodrigues **8,00 €** ◀

Psychosomatische Krankheiten homöopathisch behandeln

Der Mensch ist eine Einheit; bestehend aus Körper, Geist und Seele. Tun wir unserem Körper etwas Gutes, geht es

der Seele auch besser – und umgekehrt. Besonders die psychosomatischen Krankheiten wie Neurodermitis, Migräne, Allergien, geschwächte Immunabwehr, Schlafstörungen und viele andere lassen sich sowohl durch körperliche als auch durch psychisch-geistige Hinwendung positiv beeinflussen.

Welche Möglichkeiten bietet hier die klassische Homöopathie? Kann sie mit schulmedizinischer Behandlung kombiniert werden? Was kann homöopathisch erwartet werden, wo liegen Grenzen? Was kann ich selbst tun? Erkenne ich meine eigene psychosomatische Dynamik? Ziel ist es, unsere Selbstheilungskräfte zu entdecken und Wege zu finden, sie zu fördern.

B6.2.17 Bettina Volger mi 10.02. 19.00 - 21.15 Uhr
Heilpraktikerin für klassische Homöopathie, **8,00 € ◀**
Systemische Familienberaterin,
Suchtkrankenhelferin

Auf los geht's los – Strategien gegen das Aufschieben

Kennen Sie das? Eigentlich müsste man dringend etwas tun, macht es aber nicht. Stattdessen nagt das schlechte Gewissen und beeinträchtigt den Alltag.

Wie das leidige Aufschieben entsteht, was hilft, die ungeliebte Aufgabe in Angriff zu nehmen und den Alltag zu entlasten, das erfahren Sie an diesem Vortrags- und Gesprächsabend. Unterhaltsam, anschaulich, mit vielen Anregungen und Tipps.

B5.3.01 Dr. Silke Mensching do 11.02. 18.00 - 19.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 € ◀**

Entscheiden: Wie überhaupt? Wann? Wie richtig?

Wir müssen uns im Leben ständig entscheiden. Meistens machen wir das bei den alltäglichen Dingen ganz selbstverständlich und sicher, oft ohne dass es uns überhaupt bewusst wird.

Aber dann stehen wir plötzlich vor einer Situation, die uns völlig überfordert. Wir sollen eine wichtige, möglicherweise existentielle Entscheidung treffen und wissen nicht wie. Selbst wenn wir das Problem soweit eingrenzen können, dass wir nur zwischen zwei Alternativen wählen müssen, wissen wir nicht, welche für uns die richtige ist. Dann zögern wir die Entscheidung hinaus, hoffen, dass es uns später leichter fällt, die richtige Entscheidung zu treffen oder dass sich das Ganze von selber regelt. Womöglich lassen wir es sogar zu, dass andere für uns entscheiden. Information und Gespräch.

B5.3.01 Michael Bauschmann mo 15.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Psychologischer Berater, **6,00 € ◀**
Heilpraktiker für Psychotherapie

Mit Märchen um die Welt

In dieser Veranstaltungsreihe werden wir Thailand, Bali, und Tansania kennen lernen. Märchen bieten einen guten Ausgangspunkt, sich einer fremden Kultur zu nähern. Dias und Musik vermitteln uns weitere Eindrücke aus dem Lebensalltag der Menschen, ihren Religionen und Wertevorstellungen sowie der Natur und Landschaft.

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Bildungsstelle Nord“.

B5.2.16 Sigrid Pessel mo ab 01.03. 10.00 - 11.30 Uhr
Dipl.-Ing. Landschaftsplanung
Ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania
3 x **18,00 € ◀**

Frau Pessel kennt die genannten Länder aus eigener Erfahrung.

B4.1.03 **Vorwiegend heiter ...
Lesung zum „Welttag des Buches“**

Zivilcourage – auch für mich?

Nicht erst seit spektakulären Medienberichten über wegschauende Passanten stellt sich die Frage: Ich bin mitten in der Stadt in Not – wie mache ich andere auf meine bedrohte Situation aufmerksam? Wie kann ich in Notsituationen am wirkungsvollsten Hilfe bekommen? Soll ich mich als Zeuge eines Unfalls zur Verfügung stellen – oder folgt ein Marathon mit Gerichtsterminen? Soll ich Erste Hilfe leisten – oder besser doch warten, dass andere sich entscheiden? Ein nicht moralisierender Abend geht offen mit Ihren Fragen zu dem Für und Wider von Zivilcourage um. Trauen Sie sich!

B5.3.03 Kurt H. Peter di 09.03. 20.00 - 21.00 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut **6,00 € ◀**

Traumata: Normale Reaktionen auf unnormale Erlebnisse

Auch wenn die Begriffe „Trauma“ oder „traumatisch“ oft verwendet werden, wissen wenige Menschen Genaueres über diesen seelischen Schutzmechanismus nach schwerwiegenden Ereignissen. Deshalb informiert Sie dieser Vortrag anschaulich und praxisnah über Entstehung, Symptome und neuere Therapieansätze. So können körperliche und seelische Reaktionen von Betroffenen verständlich werden. Zusätzlich wird deutlich, wie groß – trotz allem – die Heilungskräfte der Psyche sind. Gern werden Ihre Fragen aufgenommen und in dem geschützten Rahmen der Gruppe beantwortet.

B6.2.18 Dr. Silke Mensching do 11.03. 18.00 - 19.30 Uhr

Zur Situation von Großeltern mit Scheidungskindern

... und es hatte alles mal so gut angefangen: die Tochter/der Sohn hatte sich verliebt und irgendwann wurde das Enkelkind geboren. Eine große Freude war das! Aber nun ist alles anders. Die Kinder haben sich getrennt – und trotz der familiären Bindung darf das Enkelkind nicht mehr besucht werden oder kommt einfach nicht mehr zu den Großeltern. Oder: die Beziehung besteht nach wie vor, aber eine neue Oma oder ein neuer Opa treten in das Leben und beanspruchen den Platz für sich.

Die schwierige Situation von Großeltern mit Enkelkindern aus Scheidungsfamilien ist Thema dieses Informations- und Gesprächsabends. Ein Zusammenkommen und Austausch untereinander kann helfen, die Situation zu verstehen und mit ihr besser umgehen zu können. Bei Bedarf kann der Abend ein Auftakt für weitere Treffen sein.

Team der Ev. Lebensberatungsstelle
des Diakonieverbandes Göttingen

B2.2.03

do 08.04.

20.00 - 21.30 Uhr

6,00 € ◀

Fremde Welten kulinarisch entdecken

Unsere kulinarische Reise führt uns nach Indien, Bali und Tansania. An vier Abenden beschäftigen wir uns mit landestypischen Gerichten jeweils eines Entwicklungslandes, gekocht wird mit exotischen Gewürzen und fairen Zutaten. Beim gemeinsamen Essen berichtet die Kursleiterin vom Lebensalltag der Menschen sowie über Schwerpunktthemen wie Wasserversorgung, Reisanbau, Fairer Handel und den Arbeitsalltag als Entwicklungshelferin.

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung - Bildungsstelle Nord“.

B5.2.17 Termine: 09.04./16.04./23.04./07.05.

Sigrid Pessel fr jeweils 18.30 - 21.00 Uhr

Dipl.-Ing. Landschaftsplanung

Begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED)

4 x

52,00 € ◀

inkl. Lebensmittelkosten

Englisch für Erwachsene

Für Teilnehmende mit etwa 4 - 6 Jahren Schulenglisch

Sie werden Ihre Sprachfertigkeit verbessern, typische Redewendungen in Alltagssituationen kennen lernen, und Ihren Wortschatz durch Lesen leichter Geschichten „reanimieren“ und erweitern.

Grundlegende Grammatikstrukturen werden, wenn nötig, geübt.

Sabine Bomblat

B2.2.01 **„Sie wollen sich lieben, aber sie wissen nicht, wie.“** *Sandor Ferenci*

Pilgern im Frühling

Sie möchten einmal einen Tag zur Ruhe kommen und Abstand vom Alltag gewinnen? Wandern Sie gerne und möchten einen Teil unserer schönen Natur- und Kulturlandschaft als Pilger erleben? Ich lade Sie ein, gemeinsam „mal weg“ zu sein. Nehmen Sie sich Zeit für einen Tag mit Wandern, Sehen, Hören, Singen und Beten, Schweigen und Gespräche. Auf dem Zisterzienserweg Loccum-Volkenroda gehen wir den Abschnitt Vernawahlshausen (bei Uslar) bis Kloster Bursfelde (17 km).

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, gut eingelaufene Wanderschuhe, Wegzehrung und ausreichend Getränke (keine Einkehrmöglichkeit unterwegs)

Treffpunkt: 9.00 Uhr am Haupteingang Bahnhof Göttingen, Rücktransport nach Göttingen wird organisiert.

Gabriele Kassenbrock
ehrenamtliche Pilgerbegleiterin
der Landeskirche Hannovers

„Das bisschen Haushalt ...“

Unter dem Aspekt des Ausrufs „Hilfe, Hotel Mama schließt“ und dem Anliegen, ein wenig Licht in den Dschungel der Wasch- und Reinigungsmittel zu bringen, wird dies für alle Beteiligten ein Abend mit hohem „Aha-Effekt“ werden!

Aber nicht nur für sie: Dieser Kurs ist gern generationsübergreifend! Teilnehmen können Jugendliche, die ein Studium oder eine Ausbildung beginnen, Ratsuchende aus jungen Familien oder Personen, die nach dem Tod oder der Trennung vom Partner nun allein vor diesen Alltagsproblemen stehen oder Interessierte, die einfach nur wissen wollen, was es an Innovationen in diesem Bereich gibt.

In diesem Kurs erhalten Sie die erforderlichen Fachinformationen und Tipps zur Wäschepflege und Reinigung in Ihrem (zukünftigen) Haushalt. Durch eine fachgerechte Auswahl des Reinigers und mit dem entsprechenden „Werkzeug“ (Omas Wischmop versus Bodenfeuchttücher aus der Plastikbox?) erledigen Sie diese Arbeiten zukünftig mit einem geringeren Zeit- und Kraftaufwand und sparen Geld und Energie!

Wir versprechen: Es wird auf keinen Fall langweilig werden ...

Elfi Schuchard di 11.05. 19.00 - 21.30 Uhr
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, **6,00 € ◀**
Technische Lehrerin für
Hauswirtschaft und Textilgewerbe

Zeit für ein Kind

Der Verein „Zeit für ein Kind“, der vor einigen Jahren auf Anregung der Bürgerstiftung Göttingen gegründet wurde, hilft Kindern.

Wenn Eltern nicht viel Zeit haben, aus den verschiedensten Gründen nicht ausreichend für ihr Kind da sein können, dann helfen Paten, die sich ehrenamtlich engagieren und Zeit für ein Kind mitbringen. Pate und Kind/er spielen gemeinsam, erobern die Umgebung, bauen eine eigene Beziehung auf und entdecken, wie schön eine gemeinsam verbrachte Zeit sein kann.

Für die Ehrenamtlichen werden regelmäßig Gesprächstermine angeboten.

Termine bitte erfragen!

B2.3.01

montags

18.00 - 19.30 Uhr

B2.3.02

donnerstags

18.00 - 19.30 Uhr

in der Evangelischen Familienbildungsstätte

B4.3.02

„... und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus ...“ Begegnungen mit dem Land der Poesie

lebenszeit - abschiedszeit

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Mit der Trauer leben lernen

Der Tod eines lieben Menschen verändert das Leben: Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit sind einige Gefühle, die Trauernde erleben. Ein Zusammenkommen und Gespräche mit anderen Betroffenen können helfen, die eigene Trauer in gegenseitiger Geborgenheit zu durchleben, mit der Trauer besser umzugehen und den Blick wieder nach vorn zu richten. Bitte rufen Sie uns an:

0551 4886980!

Carmen Piorunek

Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

mi

19.00 - 20.30 Uhr

pro Treffen **3,00 € ◀**

auf Spendenbasis

Termine:

13.01./27.01./10.02./24.02./10.03.

21.04./19.05./02.06./16.06.

B2.1.01

B2.1.02

Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist

mi

19.15 - 20.45 Uhr

pro Treffen **3,00** ◀
auf Spendenbasis

Termine:

20.01./03.02./17.02./03.03./17.03.

14.04./28.04./12.05./26.05.

B2.1.03

B2.1.04

Regenbogen-Gesprächskreis

Für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist

Der Alltag ist wieder eingelebt, doch er ist nicht so, wie er einmal war: Hoffnungen sind zerbrochen ...

In einem Kreis von Betroffenen wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir möchten uns gemeinsam stützen, zurückblicken und nach vorne sehen, damit wir unseren eigenen Weg der Trauer gehen können.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Bitte rufen Sie im Büro der Evangelischen Familien-Bildungsstätte an: **0551 4886980**.

Maren Dostal

Birgit Scharnowski-Huda

Trauerbegleiterinnen fr jeweils 19.30 - 21.30 Uhr
fortlaufendes Angebot **kostenlos** ◀

B2.1.05

In Göttingen:

immer am letzten Freitag im Monat – Evangelische Familien-Bildungsstätte

B2.1.06

In Adelebsen:

immer am 2. Freitag im Monat – Bitte den Treffpunkt erfragen: **0551 4886980**

Sonntagstreffen für Trauernde

Den Sonntagnachmittag mit anderen in netter Gesellschaft zu verbringen – wäre das etwas für Sie? Einen Fixtermin im Monat zu haben – würde Ihnen das gefallen?

Der Tisch ist gedeckt und der Raum gemütlich gestaltet. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen und miteinander ins Gespräch kommen über Ihre Situation, über Ihre Trauer – aber auch über Ihre Freuden und über Gott und die Welt. Seien Sie herzlich willkommen!

Karin Wendelborn

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

In der Regel am letzten Sonntag im Monat:

24.01.(!)/28.02./21.03.(!)/25.04./30.05./27.06.

B2.1.07

15.30 - 17.00 Uhr
pro Treffen **6,00 €** ◀
(inkl. Getränke und Kuchen)

eltern-kind-gruppen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

Ein neues Familienmitglied ist da und bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Das erste Jahr mit dem Baby ist eine Zeit voll intensiver Erfahrungen, Empfindungen und Veränderungen für die ganze Familie.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte bietet in diesem Bereich verschiedene Kurse an, die die Bedürfnisse der Eltern und Kinder gleichermaßen berücksichtigt.

Folgende Rahmenbedingungen und Ziele finden sich in allen Kursangeboten wieder:

- Die Kurse können Babys und ein Elternteil ab der 6. Lebenswoche besuchen.
- Die Kurse finden 1 x wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend (max. 3 pro Lebensjahr) statt.
- In einem entsprechend warmen Raum entdecken die Babys nackt sich und ihre Umgebung.
- Die Eltern bekommen Anregungen, damit sie die Fähigkeiten ihrer Kinder wahrnehmen und unterstützen können.
- Erste Kontaktaufnahmen der Babys mit Gleichaltrigen werden möglich.
- Information und Erfahrungsaustausch zu den wichtigsten Entwicklungsschritten im 1. Lebensjahr finden statt.

Mitzubringen sind 2 Handtücher.

PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist der Klassiker dieser Art von Eltern-Kind-Gruppen und ist als präventives Angebot anerkannt. Eltern bekommen durch dieses Angebot fachliche Unterstützung beim Hineinwachsen in die Elternrolle und werden für die Bedürfnisse und die Entwicklung ihrer Kinder sensibilisiert. Spiel- und Bewegungsanregungen werden ausschließlich entwicklungsbezogen vermittelt. Die Gruppenleiterinnen kommen aus pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen und haben eine spezielle PEKiP-Qualifikation erworben.

Siehe auch: www.pekip.de

PEKiP®-Termine

1. Trimester

B1.2.01	7 x	mo ab 11.01.	09.00 - 10.30 Uhr
B1.2.02	Anna Hermfisse Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)
B1.2.03	9 x	di ab 12.01.	15.00 - 16.30 Uhr
B1.2.04	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		16.30 - 18.00 Uhr 58,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

B1.2.05 9 x do ab 14.01. 09.00 - 10.30 Uhr

B1.2.06

Carry Oppermann
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin

10.30 - 12.00 Uhr
58,50 € ◀
(2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem Eltern-Kind- Zentrum

PETRI Haus in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

B1.2.07 8 x mo ab 11.01. 09.00 - 10.30 Uhr

B1.2.08 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **52,00 € ◀**
(2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem Nachbarschafts- zentrum Grone

Deisterstr. 10

B1.2.09 9 x do ab 14.01. 11.00 - 12.30 Uhr

Dorothee Pohl **58,50 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

PEKiP®-Termine

B1.2.10 8 x mo ab 12.04. 09.00 - 10.30 Uhr

B1.2.11 Anna Hermfisse 10.30 - 12.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **52,00 € ◀**
(2. Kind 18,00 €)

B1.2.12 9 x di ab 13.04. 15.00 - 16.30 Uhr

B1.2.13 Carry Oppermann 16.30 - 18.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **58,50 € ◀**
(2. Kind 18,00 €)

B1.2.14 8 x do ab 15.04. 09.00 - 10.30 Uhr

B1.2.15 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **52,00 € ◀**
(2. Kind 18,00 €)

2. Trimester

In Kooperation mit dem Eltern-Kind- Zentrum

PETRI Haus in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

B1.2.16 9 x mo ab 12.04. 09.00 - 10.30 Uhr

B1.2.17 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **58,50 € ◀**
(2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem Nachbarschafts- zentrum Grone

Deisterstr. 10

B1.2.18 9 x do ab 15.04. 11.00 - 12.30 Uhr

Dorothee Pohl **58,50 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

DELFI®

DELFI ist das von den Niedersächsischen Ev. Familien-Bildungsstätten entwickelte und vor allem in Norddeutschland weit verbreitete Präventivkonzept für Eltern-Kind-Gruppen im 1. Lebensjahr. Die Buchstaben in DELFI stehen für denken (wahrnehmen), entwickeln (der Lebenswoche entsprechen), lieben, fühlen (dem eigenen Gespür vertrauen) und individuell (weil jedes Kind eigene Voraussetzungen mitbringt). Die Gruppenleiterin ist DELFI-Kursleiterin und hat dafür eine spezielle Ausbildung absolviert.

Siehe auch: www.Familien-Bildung.de

DELFI®-Termine

1. Trimester

B1.2.19	8 x	di	ab 12.01.	09.15 - 10.45 Uhr
B1.2.20	Ina Jankowski Ergotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin			11.00 - 12.30 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind 18,00 €)
B1.2.21	9 x	mi	ab 13.01.	15.00 - 16.30 Uhr
B1.2.22	Barbara Grande Hebamme, Erzieherin, DELFI-Gruppenleiterin			16.30 - 18.00 Uhr 58,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)
B1.2.23	8 x	do	ab 14.01.	15.00 - 16.30 Uhr
B1.2.24	Dorothee Rosenbrock Physiotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin			16.30 - 18.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind 18,00 €)
B1.2.25	8 x	fr	ab 15.01.	09.00 - 10.30 Uhr
B1.2.26	Carmen Piorunek Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI-Gruppenleiterin			10.45 - 12.15 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem ASC

im Altenzentrum, Ingeborg-Nahnsen-Platz 1

B1.2.27	9 x	mi	ab 13.01.	10.00 - 11.30 Uhr
	Antje Kittelmann Kinderkrankenschwester, DELFI-Gruppenleiterin			58,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit der Schule für Physiotherapie/Uni Göttingen

Humboldtallee 11

B1.2.28	9 x	do	ab 14.01.	10.00 - 11.30 Uhr
	Anne Steuckardt Krankengymnastin, DELFI-Gruppenleiterin			58,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)

DELFI®-Termine

2. Trimester

B1.2.29	9 x	di	ab 13.04.	09.15 - 10.45 Uhr
B1.2.30	Ina Jankowski Ergotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin			11.00 - 12.30 Uhr 58,50 € ◀ (2. Kind 18,00 €)
B1.2.31	10 x	mi	ab 14.04.	15.00 - 16.30 Uhr
B1.2.32				

Barbara Grande
Hebamme, Erzieherin,
DELFI-Gruppenleiterin

16.30 - 18.00 Uhr

65,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

B1.2.33 8 x

do ab 15.04.

15.00 - 16.30 Uhr

B1.2.34 Dorothee Rosenbrock
Physiotherapeutin,
DELFI-Gruppenleiterin

16.30 - 18.00 Uhr

52,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

B1.2.35 8 x

fr ab 16.04.

09.00 - 10.30 Uhr

B1.2.36 Carmen Piorunek
Dipl.-Sozialpädagogin,
DELFI-Gruppenleiterin

10.45 - 12.15 Uhr

52,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit dem ASC

im Altenzentrum, Ingeborg-Nahnsen-Platz 1

B1.2.37 10 x

mi ab 14.04.

10.00 - 11.30 Uhr

Antje Kittelmann
Kinderkrankenschwester,
DELFI-Gruppenleiterin

65,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

In Kooperation mit der Schule für Physiotherapie/Uni Göttingen

Humboldtallee 11

B1.2.38 8 x

do ab 15.04.

10.00 - 11.30 Uhr

Anne Steuckardt
Krankengymnastin,
DELFI-Gruppenleiterin

52,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

FABEL[®]-Kurse

Für Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr

Fabel[®]-Kurse sind von der Gesellschaft für
Geburtsvorbereitung, Frauengesundheit und Familien
(GfG)[®] entwickelt worden. Hinter dem Begriff Fabel[®]
verbirgt sich das Familienzentrierte Baby-Eltern-Konzept.

In diesen Kursen werden Eltern in ihrer eigenen Kompe-
tenz und die ihres Kindes bestärkt. Mit Respekt und Ein-
fühlung werden alle Sinne des Kindes angesprochen und
die Fragen der Eltern thematisiert. Beobachtung, Körper-
arbeit, Gespräche, Spiele, Lieder und Austausch runden
das Angebot ab.

B1.2.39 9 x

mi ab 13.01.

9.15 - 10.45 Uhr

B1.2.40 Elisabeth Geisel
Erzieherin,
GfG[®]-Familienbegleiterin

10.45 - 12.15 Uhr

58,50 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

B1.2.41 8 x

mi ab 21.04.

9.15 - 10.45 Uhr

B1.2.42 Elisabeth Geisel
Erzieherin,
GfG[®]-Familienbegleiterin

10.45 - 12.12 Uhr

52,00 € ◀

(2. Kind 18,00 €)

Musikgarten

Für Babys und Kleinkinder im Alter von 12 - 24 Monaten
Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, der kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen. Dieser Weg beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bestätigt, dass Musikerziehung positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Intelligenz, Kreativität und Sprache hat und das logische Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Kindern fördert.

Der Musikgarten lädt Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Jedes Kind ist ein geborener Musiker! Denn bereits im Mutterleib erleben Babys Melodien und Rhythmen ganz intensiv. Und auch danach werden Geräusche besonders gut wahrgenommen, Babys und Kleinkinder erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Kinder stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Und für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

B1.4.01 8 x

fr ab 15.01.

09.15 - 10.00 Uhr

B1.4.02

10.00 - 10.45 Uhr

40,00 € ◀

(2. Kind 9,00 €)

B1.4.03 8 x

fr ab 16.04.

09.15 - 10.00 Uhr

B1.4.04

10.00 - 10.45 Uhr

Antje Jenneckens

40,00 € ◀

Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin

(2. Kind 9,00 €)

Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

Für Eltern und Kleinkinder von 1 - 3 Jahren

Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, aneinander Freude finden.

Die Entdeckungslust der Kinder an der Welt wird altersgemäß gefördert, indem

- ❖ sie Raum für Selbsterfahrung und freie Entfaltung erhalten
- ❖ sie viele verschiedene Materialien ausprobieren dürfen

- ❖ sie durch Sing- und Bewegungsspiele den eigenen Körper entdecken und weiterentwickeln können
- ❖ die Kinder durch anregende Spiele Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und das soziale Miteinander erlernen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre

- ❖ ihre Kinder zu erleben
- ❖ sich über Erziehungsfragen auszutauschen
- ❖ das Gruppengeschehen zu reflektieren
- ❖ und durch eine qualifizierte Gruppenleiterin kompetenten Rat und pädagogische Anregungen zu erhalten.

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem diese Themen vertieft und spezielle Entwicklungsfragen, Erziehungs- oder Beziehungsthemen gesondert besprochen werden. Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Eltern schon im Vorfeld kennen lernen und wichtige Gruppenregeln entwickeln können.

Carola Bode, Physiotherapeutin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Maren Köhler, Lehrerin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Gesa Steinig, Kinderkrankenschwester, qual. Tagesmutter

Adelheid Theiß, Erzieherin, Heilpädagogin

Spiel- und Kontaktgruppen

Die diversen Gruppen werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt und finden 1 x wöchentlich statt.

Termine

1. Trimester

B1.3.01	9 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 11.01.	15.00 - 16.30 Uhr	45,00 € ◀ (2. Kind 15,00 €)
B1.3.02				16.30 - 18.00 Uhr	
B1.3.03	9 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 12.01.	09.00 - 10.30 Uhr	45,00 € ◀ (2. Kind 15,00 €)
B1.3.04				10.30 - 12.00 Uhr	
B1.3.05				15.00 - 16.30 Uhr	
B1.3.06				16.30 - 18.00 Uhr	
B1.3.07	10 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 13.01.	09.00 - 10.30 Uhr	
B1.3.08				10.30 - 12.00 Uhr	50,00 € ◀ (2. Kind 15,00 €)
B1.3.09				15.00 - 16.30 Uhr	
B1.3.10				16.30 - 18.00 Uhr	
B1.3.11	10 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 14.01.	09.00 - 10.30 Uhr	
B1.3.12				10.30 - 12.00 Uhr	50,00 € ◀ (2. Kind 15,00 €)
B1.3.13				15.00 - 16.30 Uhr	
B1.3.14				16.30 - 18.00 Uhr	
B1.3.15	9 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 15.01.	09.00 - 10.30 Uhr	
B1.3.16				10.30 - 12.00 Uhr	45,00 € ◀ (2. Kind 15,00 €)

Spiel- und Kontaktgruppen

Die diversen Gruppen werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt und finden 1 x wöchentlich statt.

Termine

2. Trimester

B1.3.17	10 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 12.04.	15.00 - 16.30 Uhr
B1.3.18				16.30 - 18.00 Uhr
				50,00 € ◀
				(2. Kind 15,00 €)
B1.3.19	10 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 13.04.	09.00 - 10.30 Uhr
B1.3.20				10.30 - 12.00 Uhr
B1.3.21				15.00 - 16.30 Uhr
B1.3.22				16.30 - 18.00 Uhr
				50,00 € ◀
				(2. Kind 15,00 €)
B1.3.23	11 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 14.04.	09.00 - 10.30 Uhr
B1.3.24				10.30 - 12.00 Uhr
B1.3.25				15.00 - 16.30 Uhr
B1.3.26				16.30 - 18.00 Uhr
				55,00 € ◀
				(2. Kind 15,00 €)
B1.3.27	9 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 15.04.	09.00 - 10.30 Uhr
B1.3.28				10.30 - 12.00 Uhr
B1.3.29				15.00 - 16.30 Uhr
B1.3.30				16.30 - 18.00 Uhr
				45,00 € ◀
				(2. Kind 15,00 €)
B1.3.31	9 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 16.04.	09.00 - 10.30 Uhr
B1.3.32				10.30 - 12.00 Uhr
				45,00 € ◀
				(2. Kind 15,00 €)

Spiel- und Kontaktgruppe in Adelebsen

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

1- bis 2-jährige Kinder mit einem Elternteil

B1.3.33	9 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 15.01.	10.00 - 11.30 Uhr
	Gesa Steinig			40,50 € ◀
	Kinderkrankenschwester,			(2. Kind 15,00 €)
	qualifizierte Tagesmutter			
B1.3.34	9 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 16.04.	10.00 - 11.30 Uhr
	Gesa Steinig			40,50 € ◀
	Kinderkrankenschwester,			(2. Kind 15,00 €)
	qualifizierte Tagesmutter			

Anmeldung: Gesa Steinig, Tel. 05506 7945

Spiel- und Kontaktgruppe in Einbeck

Einbecker Kinder- und Familienservicebüro, Hallenplan 9

2- bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil

B1.3.35	10 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 14.01.	09.00 - 10.30 Uhr
	Svenja Henne			45,00 € ◀
	Dipl.-Sozialpädagogin			(2. Kind 15,00 €)
B1.3.36	10 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 15.04.	09.00 - 10.30 Uhr
	Svenja Henne			45,00 € ◀
	Dipl.-Sozialpädagogin			(2. Kind 15,00 €)

Anmeldung: Svenja Henne, Tel. 05562 914458

Kinder (und Eltern) lernen die Geheimnisse Göttingens und der Umgebung kennen

Eltern und Kinder entdecken Göttingen und die Umgebung. Einige Einrichtungen sind zwar allen bekannt, aber was hinter den Mauern geschieht, das kennen nur wenige. **Die Treffen können einzeln gebucht werden.**

Bei der Polizei:

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir wollen die Polizei besuchen, schauen, wie ein Polizeiauto von innen aussieht, wie laut ein Martinshorn ist, selbst einmal Handschellen anlegen und erkunden, wohin Verhaftete kommen.

Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Haupteingang Groner Landstr. 51, Göttingen

B1.5.01 ► Jasmin Kaatz mi 20.01. 15.00 - 16.00 Uhr
Polizeioberkommissarin **kostenlos** ◀

Bei der Abwasserreinigungsanlage:

Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Puh, hier stinkt's! Oder vielleicht doch nicht? Wir werden das alles in Ruhe erkunden und prüfen, was mit dem Abwasser gemacht wird, bis es wieder Brauchwasser ist. Alle, die Lust haben, Sachen auf den Grund zu gehen und in die „Abgründe unserer Existenz“ zu schauen, sind hier richtig. Eine Kläranlage besucht man eben nicht jeden Tag! Ein lehrreicher und spannender Rundgang ist versprochen!

Treffpunkt: Am Rischenrott 15

Vom Zubringer kommend 1. Tor rechts/vom Maschmühlenweg kommend 2. Tor links

B1.5.02 ► Ottmar Fabisch mo 15.02. 15.00 - 16.30 Uhr
Versorger - Entsorger **kostenlos** ◀

Im Deutschen Theater:

Für Kinder ab 9 Jahren

Kennst du die Geschichten „C'est la vie, Lili“ von Valérie Dayre (Premiere: 23.01.) und „Sophiechen und Therese“ von Roald Dahl (Premiere: 13.03.)?. Ab Januar hast du die Möglichkeit, hier im Haus die gleichnamigen Theaterstücke anzusehen. Heute kannst du dich den Stücken mal von einer ganz anderen Seite nähern: mit einer Besichtigung des Dt. Theaters. Du kannst hinter die Kulissen schauen, bekommst Einblicke in die Garderobe, die Schneiderei und die Werkstatt. Na, hast du Lust?

Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Bühneneingang des Dt. Theaters

B1.5.03 ▶ Mirko Schombert
Theaterpädagogin

mo 15.03.

15.00 - 16.30 Uhr

kostenlos ◀

In der Kirche:

Für Kinder ab 5 Jahren

Sicher kennt ihr viele Bilder von Jesus. Aber habt ihr schon einmal einen „Tango-Jesus“ gesehen? Nicht nur ihn gibt es in der Rosdorfer Kirche zu entdecken. Vielleicht dürft ihr auch hinter Türen schauen, die sonst verschlossen sind, oder selbst einmal einen Ton aus der Orgel hervorbringen. Na, habt ihr Lust, mit anderen Kindern und Eltern unsere Rosdorfer St. Johanniskirche zu erkunden? Ich freue mich auf euch!

Treffpunkt:

Haupteingang der Kirche St. Johannis, Rosdorf

B1.5.04 ▶ Katharina Henking
Pastorin

mi 17.03.

16.00 - 17.00 Uhr

kostenlos ◀

Bei der Feuerwehr:

Für Kinder ab 4 Jahren

Wenn's brennt, muss alles sehr schnell gehen. Das schauen wir uns an. Und der Fuhrpark kann sicher nicht nur von außen bewundert werden!

Treffpunkt: Feuerwache Breslauer Str.10, Göttingen

B1.5.05 ▶ Wolfgang Schmalstieg
Brandamtmann

mo 12.04.

15.15 - 16.15 Uhr

kostenlos ◀

Auf dem Betriebshof

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Heute besichtigen wir ein großes Unternehmen:

Die GÖVB – Göttinger Verkehrsbetriebe. Natürlich gehören eine Menge Busse zum Betrieb – große und kleine. Und ihr werdet staunen, was noch alles dazu gehört.

Wenn ihr euch traut, dürft ihr selbst einmal einen Bus lenken. Hättet ihr Lust dazu?

Treffpunkt:

auf dem Betriebshof,
Gustav-Bielefeld-Str. 1

B1.5.06 ▶ Manfred Mölder
Leiter Marketing

di 11.05.

14.00 - 15.30 Uhr

kostenlos ◀

Bei den Göttinger Entsorgungsbetrieben

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wir zeigen euch den Betriebshof der Stadtreinigung Göttingen mit der großen Fahrzeugflotte und laden herzlich zu einem Rundgang über unseren Recyclinghof ein. Hier werden rund 30 verschiedene Abfallarten, vorrangig zur Verwertung, aber auch zur Beseitigung, angenommen. Vieles, was achtlos weggeworfen oder für die Verwertung

aussortiert wird, könnte eigentlich noch weiter benutzt werden.

Kommt und lasst uns gemeinsam gucken, stöbern und staunen! Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Göttinger Entsorgungsbetriebe
Rudolf-Wissell-Str. 5

B1.5.07 Maja Heindorf di 08.06. 15.00 - 16.30 Uhr
Abfallwirtschaftsberaterin **kostenlos** ◀
und Öffentlichkeitsarbeiterin

hits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

An den fünf Nachmittagen entstehen kleine Kunstwerke aus dem Bereich der Tierwelt. Mit verschiedenfarbigem Ton können wir die Eigenarten der Tiere besonders herausarbeiten. Beim letzten Treffen des Kurses habt ihr schon so viel gelernt, dass eigene Ideen umgesetzt werden können.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

B1.7.01 Stefanie Christoph do ab 14.01. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin
5 x **30,00 €** ◀
+ Materialkosten 10,00 €

B1.7.02 Stefanie Christoph do ab 15.04. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin
5 x **30,00 €** ◀
+ Materialkosten 10,00 €

Kinder-Hotel

Für Kinder von 7 - 11 Jahren

Deine Eltern möchten ins Konzert, einfach mal ins Kino oder haben einen beruflichen Termin? Gönn' es ihnen, denn du bekommst dafür einen tollen Abend, eine gemeinsame Übernachtung mit anderen Kindern und ein gutes Frühstück. Jeder Abend wird mit einem anderen Thema gefüllt: Disney-Pyjama-Party, Märchenland, Gruselkabinett oder ihr verbringt den Abend als Prinzessinnen und Prinzen. Mit Basteln, Werken, Spielen, Singen – und natürlich einer Gute-Nacht-Geschichte – vergeht die Zeit leider immer viel zu schnell ...!

Bringt bitte Schlafsack, Bettlaken, Kopfkissen und ggf. euer „Kuschelmuschel“ mit. Turnmatten als Unterlage sind vorhanden.

Jeweils sa, 17.30 Uhr bis so, 10.00 Uhr

B1.7.03 Termine: ab 16.01./13.02./20.03./17.04./29.05./19.06.

Kosten pro Übernachtung: **35,00 €** ◀
inkl. Bastelmaterial, Abendessen, Frühstück
(Geschwisterpreis 20,00 €)

Theresa Becker, Sonja Berger, Nina Eberhardt, Clarissé Figuli,
Gesa Henne-Wellner, Andrea Lange, André Peterhans, Denise
Tappe, Jenny Tiedemann,

Experimentier-Club

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

„Sei doch nicht so neugierig!“ - Kennst du diesen Satz?
Bei uns heißt es: „Sei doch bitte neugierig!“ Denn wir
wollen an drei Samstagen jeweils ein Stück der Wunder
unserer Welt mit vielen Experimenten und Basteleien
erkunden und verstehen.

Also nimm all deine Neugier zusammen und lass uns auf
Entdeckungsreise gehen! Wir freuen uns auf dich!

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

Julia Jeitner

Erzieherin, Heilpädagogin

Maren Krüger

Sozial- u. Heilpädagogin

samstags jeweils 15.00 - 17.30 Uhr

pro Termin inkl. Material **12,00 €** ◀
(Geschwisterpreis 8,00 €)

Forschungsreise in die Schattenwelt

Lang und breit oder klitzeklein, lustig oder ganz unheim-
lich: Schatten finden wir in den unterschiedlichsten For-
men. Aber wie entstehen sie eigentlich? Und warum kön-
nen sie sich bewegen?

Wir werden in diesem Kurs die unterschiedlichsten leben-
digen Schatten erleben ...

B1.7.09

sa 13.02.

Kinderleichte Küchenexperimente

Warum wackelt Wackelpudding? Warum ploppt Popcorn?
Bei diesem Kurs der Experimentierreihe stehen Lebens-
mittel im Vordergrund. Wir wollen anhand von Lebens-
mitteln physikalische und chemische Prozesse verdeutli-
chen.

B1.7.10

sa 10.04.

Experimentieren mit allen Sinnen

Warmes Wasser fühlt sich kalt an, Hände bewegen sich
wie von allein, Orangensaft schmeckt plötzlich ganz
komisch: unsere Sinne können uns manchmal ganz schön
täuschen! In diesem Kurs wollen wir zusammen anhand
von spannenden Experimenten herausfinden, warum das
so ist ...

B1.7.11

sa 12.06.

Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder

im Alter von 5 - 8 Jahren

Sowohl als Ergänzung zum Elterntraining „Handwerkszeug für Eltern“ als auch als eigenständigen Bereich haben die Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen ein Kindertraining entwickelt, das Kinder unterstützen soll, besser in Familie oder anderen Gruppen agieren zu können, selbstbewusster, konfliktfähiger und kommunikationsbereiter zu werden.

Das soziale Gruppentraining umfasst 8 Bausteine, die sehr kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden, und einen Elternabend.

B1.7.12 Carry Oppermann mo ab 15.02. 15.00 - 16.30 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin **60,00 € ◀**
Maren Köhler (Geschwisterpreis 30,00 €)
Lehrerin
9 x

vgl. auch: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Lesespaß am Samstag

Eintauchen in die wunderbare Welt der Bücher: Mit viel Leselust neue Bücher kennen lernen, alte Bücher neu entdecken, stöbern, schmökern, basteln und spielen.

Und wieder kommt das SAMS zurück!

Für samstäbliche SAMS-Fans von 9 - 11 Jahren

Wer kennt und liebt es nicht: das SAMS mit seinen blauen Wunschkarten und seinen frechen Sprüchen. Und endlich ist es wieder zu Herrn Taschenbier zurückgekehrt! Vielleicht kann es ihm sogar helfen, Onkel Alwin aus Australien loszuwerden, der sich in der Familie einquartiert hat und allen auf die Nerven geht!

Wer weiß ...?

Wenn du Lust hast, in die lustigen und spannenden Abenteuer des SAMS einzutauchen, einen unvergesslichen Samstag mit dem SAMS zu erleben und auch die neue Geschichte „Onkel Alwin und das SAMS“ kennen zu lernen, dann bist du hier genau richtig!

B4.2.01 Karin Steinfeld-Bartelt sa 20.02. 15.30 - 17.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**
(Geschwisterpreis 4,00 €)

Gabriele Güterbock-Rottkord
Buchhändlerin

Prinzessin trifft Pirat!

Für alle Piraten und Prinzessinnen von 8 - 11 Jahren

Verkleidest du dich gerne? Spielst du gerne Geschichten aus anderen Zeiten nach? Interessierst du dich für das Leben und die Abenteuer von Piraten oder wärest du am liebsten eine feine Prinzessin in rosafarbenem Kleid? Hier hast du nun Gelegenheit dazu! Wir wollen uns mit dem Leben von Prinzessinnen und Piraten beschäftigen, Szenen nachspielen, Rätsel lösen, uns verkleiden und Ge-

schichten aus dem Reich der Piraten und Prinzessinnen hören!

Bringe bitte deine schönste Verkleidung als Prinzessin oder Pirat mit!

B4.2.02 Karin Steinfeld-Bartelt sa 06.03. 15.30 - 17.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 4,00 €)

Gabriele Güterbock-Rottkord
Buchhändlerin

Fit für die Schule mit der EDU-Maus

Ein Kurs für Vorschulkinder

Bewegung bildet die Basis für das schulische Lernen, wo Bewegung und Gehirnentwicklung eng nebeneinander liegen.

Bewegungsmangel schafft Entwicklungsverzögerungen, die später nur sehr langsam wieder aufgebaut werden können und oft zu Schulproblemen (Teilleistungsstörungen und Konzentrationsproblemen) führen können.

Mit Hilfe der Kinesiologie (Lehre von der Bewegung) und der BRAIN-GYM®-Übungen ist es möglich Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dabei werden keine speziellen Fertigkeiten trainiert, sondern das Kind wird in seiner Gesamtheit betrachtet und gefördert.

In diesem Kurs ist die EDU-Maus mit dabei und wird die Kinder mit viel Spaß spielerisch an die Übungen heranzuführen, ihnen Geschichten erzählen, mit ihnen malen und singen. Dabei wird die Konzentration, die gesamte Körperkoordination und das Muskelsystem gefördert, Stress bei emotionalen Problemen abgebaut, die Wahrnehmung geschult, das Sehen und Hören sowie die Voraussetzungen für das Schreiben unterstützt.

B1.7.17 Gundula Scheibe di ab 11.05. 15.00 - 16.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin,
Begleitende Kinesiologin (DGAK)
6 x **24,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 16,00 €)

B3.4.01 Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

ferienhits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Afrika ist ganz schön nah

Kochen und mehr – für Kinder von 9 - 12 Jahren

... nämlich hier bei uns: Wir sehen Dias aus Afrika, können uns mit Stoffen aus Tansania verschönern und so in eine andere Welt eintauchen. Ich erzähle euch eine Menge Geschichten aus dem Land und zeige euch, womit die Kinder in Tansania spielen. Natürlich wollen wir das dann auch selbst ausprobieren!

Wir bereiten Essen mit Kochbananen und Kokosnüssen zu, gestalten eine landestypische Mahlzeit und laden eure

Eltern ein (ab 18.00 Uhr), mit uns gemeinsam die Köstlichkeiten zu probieren. Wer will, darf dann die Leckereien auch mit den Fingern essen, wie es im Land üblich ist.

B3.1.01

di 05.01. 16.00 - 19.00 Uhr
inkl. Lebensmittelkosten und Mahlzeit für ein Elternteil **20,00 €** ◀
(Geschwisterpreis 12,00 €)

B3.1.02

fr 26.03. 16.00 - 19.00 Uhr
inkl. Lebensmittelkosten und Mahlzeit für ein Elternteil **20,00 €** ◀
(Geschwisterpreis 12,00 €)

Sigrig Pessel

Dipl.-Ing. Landschaftsplanung,
ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Regionale Bildungsstelle Nord“.

Naturtheater

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wir wollen in den Wald gehen und ihn erkunden. Dabei wollen wir vor allem nach den Tieren schauen, die so langsam wieder aus dem Winterschlaf erwachen.

Besonders wollen wir dem Igel nachspüren: Ob er wohl mit seinen kurzen Beinen Spuren hinterlassen hat? Wie wacht er auf? Was isst er gern? Wie und wo lebt er? Wo leben die Jungen? Wie sollten wir uns dem Igel gegenüber verhalten? Viel Wissenswertes wird vermittelt und dann spielerisch umgesetzt: Ausgehend von dem Wissen, versuchen wir Bewegungen und Eigenheiten der Tiere nachzuahmen und erfinden unser eigenes Naturtheater.

Bei schlechtem Wetter steht uns eine Schutzhütte zur Verfügung. Der Ort des Geschehens liegt ca. 4 km von Göttingen entfernt. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, Pausenbrote und Getränke.

B3.1.03

Jutta Michaelis mo - mi ab 22.03. 10.00 - 13.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin **32,00 €** ◀
(Geschwisterpreis 20,00 €)

Mosaik-Werkstatt

Kreativworkshop für Kinder ab 8 Jahren

Nicht „Stein auf Stein“ sondern „Stein an Stein“ lautet in diesem Kurs das Arbeitsmotto! Aus vielen bunten Steinen könnt ihr nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen. So lassen sich Schachteln, Bilderrahmen oder Kugeln neu gestalten.

B3.1.04

Julia Jeitner mo 22.03. 09.30 - 12.00 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin **12,00 €** ◀
inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 8,00 €)

B8.2.09

Mosaik-Werkstatt

Töpfern in den Osterferien

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

In dieser Woche können Kinder an 3 Vormittagen eigene Ideen in Ton umsetzen oder anhand von Vorlagen schöne Werkstücke entstehen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

B3.1.05 Stefanie Christoph mo - mi ab 22.03. 10.00 - 12.00 Uhr
Töpferin **21,00 € ◀**
3 x + Materialkosten 6,00 €
(Geschwisterpreis 14,00 €)
(+ Materialkosten 6,00 €)

Meine eigene Osterkerze

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Die Osterkerze hat Ostern eine ganz bestimmte Bedeutung: Sie ist diejenige, die Licht in die dunkle Kirche am Ostersonntag bringt. Zu welchen besonderen Anlässen sie sonst noch im Kirchenjahr angezündet wird und was die Symbole einer traditionellen Osterkerze eigentlich bedeuten, werdet ihr in diesem Kurs erfahren.

Aus Wachsplatten könnt ihr eure eigene Osterkerze gestalten, mit den typischen religiösen Symbolen oder ganz fantasievoll nach eigenen Ideen.

B3.1.06 Julia Jeitner di 23.03. 09.30 - 12.00 Uhr
Erzieherin, **12,00 € ◀**
Heilpädagogin inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 8,00 €)

Mach's doch selbst

Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr eine Tasche oder einen Umhängebeutel nach einfachem Schnittmuster nähen und nach eigener Vorstellung kreativ und individuell gestalten. Nach kurzer Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine legen wir sofort los, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden! Eine Materialliste gibt es, wenn ihr euch anmeldet.

B3.1.07 Simone Hübner mi - do ab 24.03. 09.30 - 12.00 Uhr
Damenschneidermeisterin, **15,00 € ◀**
Bekleidungsstechnikerin (Geschwisterpreis 10,00 €)
2 x

„Mein Baby trag ich selbst!“

Kleine Puppenmütter mit Tuch unterwegs

In diesem Kurs lernt ihr eure Puppe oder auch den Lieblingst Teddy im Tuch zu tragen – ganz wie die Großen! Wir nähen ein Tuch und damit könnt ihr dann die verschiede-

nen Bindetechniken kennen lernen und üben. So habt ihr im Sommer dann beide Hände frei für den Eisbecher ...

B3.1.08 Meike König fr 26.03. 09.30 - 12.00 Uhr
Kinderkrankenschwester,
ASS-Stillberaterin **12,00 € ◀**
inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 8,00 €)

„Ich schmeiß dich weg - Kubbl!“

Das Wikingerspiel aus dem Norden
für Kinder von 9-12 Jahren

Kubbl ist ein sehr altes Spiel, das wohl aus Schweden stammt und vorwiegend im skandinavischen Raum sehr populär ist. Wir wollen dieses Spiel selber aus Holz herstellen, individuell gestalten und dann ausprobieren.

B3.1.09 Hendrikje Bremer do 24.06. 09.30 - 12.30 Uhr
Dipl.-Pädagogin **20,00 € ◀**
inkl. Materialkosten
(Geschwisterpreis 15,00 €)

Hexe Lilli schwingt den Kochlöffel

Kochkurs für Kinder von 6 - 9 Jahren

In diesem Kochkurs geht es um zauberhafte Leckereien, die auch ganz ohne Hexerei gelingen. Trotzdem werden wir uns auch mit Lillis Hexenbuch beschäftigen, denn:

„Hast du nur ein Wort falsch gelesen,
wird der Kochlöffel zum Hexenbesen.

Aus Eis am Stiel wird saure Gurke,
aus der Köchin dann ein böser Schurke!“

Ich freue mich auf viele Hexe-Lilli-Fans – mit und ohne rosa Kochschürze!

B3.1.10 Regine Ellwanger di - mi ab 22.06. 09.30 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau
inkl. Lebensmittelkosten **22,00 € ◀**
(Geschwisterpreis 15,00 €)

B3.1.01 Afrika ist ganz schön nah

Auf die Rollen, fertig – los!

Inline-Skate-Kurs für Kinder

Inline-Skating ist schon fast ein Volkssport geworden, immer wieder sieht man die flotten Flitzer kurvig durch die Gegend rollen.

In diesem Kurs können Kinder mit viel Spaß einen sicheren Start in das Inline-Skaten bekommen, bzw. vorhandene Fähigkeiten weiter üben und verbessern. Spielerisch geübt werden das Rollen, sichere Stehen, Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen und Bremsen.

Der Kurs ist für Kinder mit und ohne Vorerfahrung geeignet, allerdings sollten erste Trageerfahrungen mit den Rollen an den Füßen vorhanden sein!

Mitbringen: Inliner, Schutzschutzausrüstung inkl. Helm, Lunchpaket

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der IGS-Turnhalle Geismar I

1. Kurs für Kinder von 6 - 9 Jahren

B3.1.11

sa 26.06. 09.30 - 11.00 Uhr
und sa 03.07. 09.30 - 11.00 Uhr

15,00 € ◀

(Geschwisterpreis 10,00 €)

2. Kurs für Kinder ab 10 Jahren

B3.1.12

sa 26.06. 11.00 - 12.30 Uhr
und sa 03.07. 11.00 - 12.30 Uhr

15,00 € ◀

(Geschwisterpreis 10,00 €)

Ulrich von Pietrowski
Übungsleiter Breitensport

Pünktchen und Anton

Kinder – Kino – kreativ

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

An diesem Samstag werden wir die Popcornmaschine anschmeißen, es uns in der Familienbildungsstätte gemütlich machen und den Kinderbuchklassiker von Erich Kästner als Film ansehen.

Anschließend wollen wir uns damit beschäftigen, wie ein Film entsteht und unser eigenes Daumenkino herstellen.

Den Abschluss bildet eine Führung im Programmkino Lumière, bei der wir uns vor allem zeigen lassen, wie ein Film überhaupt auf die Leinwand kommt und was dafür alles notwendig ist. Auf geht's – Film ab und „Bitte schön!“.

Zur Geschichte:

Pünktchen und Anton sind unzertrennliche Freunde. Pünktchen heißt eigentlich Luise und ist die Tochter eines reichen Spazierstockfabrikanten. Die beiden sind aus ganz unterschiedlichen Verhältnissen: Während Pünktchens Eltern sehr reich sind, aber wenig Zeit für ihre Tochter haben, ist Anton wiederum arm wie eine Kirchenmaus und muss sich um seine kranke Mutter kümmern und für sich beide kochen. Doch die beiden Freunde haben einen Plan: Um Antons Mutter einen Urlaub im Gebirge zu finanzieren, müssen sie Geld verdienen. Pünktchen stibitzt deshalb daheim Streichhölzer, die sie nachts auf der Straße verkaufen. Ob das lange gut geht? ...

Mitbringen: Lunchpaket

Nach der Veranstaltung bitte die Kinder direkt am Lumière abholen!

B3.1.14

Julia Jeitner
Erzieherin,
Heilpädagogin

sa 26.06. 10.00 - 14.45 Uhr

18,00 € ◀

inkl. Eintritt Lumière
(Geschwisterpreis 11,00 €)

Spiel mal wieder

Alte und neue Kinderspiele für Kinder ab 6 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die gerne Gruppenspiele spielen. Auf dem Gelände neben dem Kiessee werden wir alte und neue, bekannte und nicht so bekannte Kinderspiele aus nah und fern ausprobieren, mit dem Fallschirm unseren Spaß haben und uns mit Wasserspielen bei - hoffentlich - schönem Wetter abkühlen!

Am Ende steht eine Spaßolympiade auf dem Programm.

Treffpunkt: Bänke beim Spielplatz hinter dem Bootssteg (vor den Vereinshäusern)

Mitbringen: Lunchpaket

Bei Regen findet das Angebot in der Ev. Familien-Bildungsstätte statt!

B3.1.15 Hendrikje Bremer di ab 29.06. 09.30 - 12.30 Uhr
Dipl.-Pädagogin
2 x

21,00 € ◀

(Geschwisterpreis 14,00 €)

Töpfern in den Sommerferien

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

In dieser Woche können Kinder an 5 Vormittagen eigene Ideen in Ton umsetzen oder anhand von Vorlagen schöne Werkstücke entstehen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

B3.1.16 Stefanie Christoph mo - fr ab 26.07. 10.00 - 12.00 Uhr
Töpferin
5 x

35,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

(Geschwisterpreis 25,00 €)

(+ Materialkosten 10,00 €)

fitness und wellness

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik ist ein Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. In diesem Kurs werden wir unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit aufbauen durch

- ◆ Muskeltraining
- ◆ Training der Haltung, der Beweglichkeit und der Koordination
- ◆ dosiertes Herz-Kreislauftraining
- ◆ Stretching und
- ◆ Entspannung.

B6.1.01 Ulrike Hartje 8 x mo ab 11.01. 09.15 - 10.15 Uhr

B6.1.02 Krankengymnastin 8 x mo ab 11.01. 10.30 - 11.30 Uhr

B6.1.03 8 x di ab 12.01. 17.30 - 18.30 Uhr

40,00 € ◀

B6.1.04	Ulrike Hartje	7 x	mo	ab 12.04.	09.15 - 10.15 Uhr
B6.1.05	Krankengymnastin	7 x	mo	ab 12.04.	10.30 - 11.30 Uhr
B6.1.06		7 x	di	ab 13.04.	17.30 - 18.30 Uhr

35,00 € ◀

B6.2.16 Hormon-Yoga

Alexander-Technik

– Leichtigkeit lernen –

Die Alexander-Technik beschäftigt sich mit der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen. Die Qualität unseres Körpergebrauchs ist oft von unbewussten stereotypen Verhaltensmustern geprägt, die das Funktionieren des psycho-physischen Organismus bestimmen und gegebenenfalls beeinträchtigen.

Die Alexander-Technik ist eine körperorientierte Pädagogik, die über den Weg des Selbstgewahrseins und der Selbstregulierung das Aufspüren und Auflösen derartiger Verhaltensmuster ermöglicht.

In den Stunden wird mit einfachen Bewegungsabläufen und Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Anweisungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Die Alexander-Technik kann helfen bei:

- ⇒ Haltungsproblemen
- ⇒ Gelenkversteifungen
- ⇒ Stress und Anspannung
- ⇒ Depressiven Zuständen
- ⇒ Rückenschmerzen
- ⇒ Kopfschmerzen
- ⇒ Nackenschmerzen

Bitte eine Wolldecke, warme Socken und drei Taschenbücher mitbringen.

Ulrich Bitter

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

B6.1.07	8 x	mo	ab 11.01.	16.45 - 18.15 Uhr
---------	-----	----	-----------	-------------------

60,00 € ◀

B6.1.08	8 x	mo	ab 12.04.	16.45 - 18.15 Uhr
---------	-----	----	-----------	-------------------

60,00 € ◀

Den Beckenboden stärken

Wussten Sie, dass der Beckenboden eine der wichtigsten Muskelgruppen für Gesundheit und Figur ist?

Chronische Rückenschmerzen, diffuse Kreuzschmerzen, Organsenkung, Erschlaffung der Muskelgruppen an Beinen, Bauch und Po werden durch Aktivierung des Beckenbodens gemindert oder beseitigt – wenn Sie ein bisschen Ausdauer und Disziplin mitbringen. Kleinräumige Bewegungen mit vielen Wiederholungen werden Ihren Körper sowohl gesundheitlich als auch ästhetisch in Bestform bringen.

Der Mittwochskurs beinhaltet neben den Übungen auf der Matte ein intensives Herz-Kreislauf-Training bzw. Ganzkörpertraining.

B6.1.09 Anne Steuckardt 8 x mo ab 11.01. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin **50,00 € ◀**

B6.1.10 Ulrike Hartje 8 x mi ab 13.01. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin **50,00 € ◀**

B6.1.11 Anne Steuckardt 8 x mo ab 12.04. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin **50,00 € ◀**

B6.1.12 Ulrike Hartje 8 x mi ab 07.04. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin **50,00 € ◀**

Yoga für Frauen

Im Wechselspiel von An- und Entspannung den eigenen Rhythmus erfahren, gemeinsam den Alltag ausklingen lassen mit Bewegung, Stimme und Atem. Yogaübungen und Körperreisen wollen helfen, den Weg in unser Inneres zu finden.

Bitte eine Decke bzw. Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.

B6.1.13 Ursula Eickemeier 7 x mo ab 11.01. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin **52,50 € ◀**

B6.1.14 Ursula Eickemeier 7 x mo ab 19.04. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin **52,50 € ◀**

Sanfte Gymnastik

Mit gezielten Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, einen eigenen Rhythmus finden und schmerzhaftes Verspannungen abbauen.

Durch muskuläre Kräftigungsübungen, einigen Yoga-Elementen, energetische Körperarbeit, Atem- u. Entspannungsübungen werden Sie ein Gespür für Ihre Wirbelsäule bekommen und Ihre gesamte Haltung verbessern. Sie lernen, Ihre Mitte zwischen Verspannung und Überaktivität einerseits und Trägheit und Erschöpfung andererseits zu finden, so dass Sie im Alltag achtsamer mit sich und Ihren Energien umgehen.

B6.1.15 Brigitte Sobiray-Hüther di ab 12.01. 08.45 - 09.45 Uhr
Yoga-Lehrerin BDY **40,00 € ◀**
8 x

B6.1.16 Brigitte Sobiray-Hüther di ab 13.04. 08.45 - 09.45 Uhr
Yoga-Lehrerin BDY **40,00 € ◀**
8 x

Leichte Gymnastik für Ältere

Durch vorsichtige Bewegung und behutsame gymnastische Übungen, auch mit Handgeräten, wollen wir in einer

kleinen Gruppe die Muskulatur kräftigen, die Koordinationsfähigkeit fördern und Verspannungen lösen.

Die Gruppe ist auch geeignet für „Gymnastikunerfahrene“.

B6.1.17 Lore Schmidt 9 x di ab 12.01. 10.00 - 11.00 Uhr
Übungsleiterin **45,00 € ◀**

B6.1.18 Lore Schmidt 10 x di ab 13.04. 10.00 - 11.00 Uhr
Übungsleiterin **50,00 € ◀**

Funktionsgymnastik für Frauen ab 60

Unser Wohlbefinden hängt wesentlich vom Zustand unserer Muskeln und Gelenke ab. Mit gesundheitsorientierter Funktionsgymnastik können Sie körperlichen Beschwerden oder Schwächen vorbeugen und Verschlechterungen entgegenwirken. Ausgleichende Bewegungsprogramme sind notwendig.

In diesem Kurs verfolgen wir folgende Ziele:

- ◆ Kräftigung schwacher und Dehnung verkürzter Muskulatur
- ◆ Behutsame Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken
- ◆ Erhaltung und Stärkung der Koordinationsfähigkeit
- ◆ Ausgleich von Fehlhaltungen mit Hilfe von Therabändern und verschiedenen Handgeräten.

B6.1.19 Lore Schmidt 9 x di ab 12.01. 11.15 - 12.15 Uhr
Übungsleiterin **45,00 € ◀**

B6.1.20 Lore Schmidt 10 x di ab 13.04. 11.15 - 12.15 Uhr
Übungsleiterin **50,00 € ◀**

Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour

Walking ist der optimale Ausdauersport für jedermann und -frau, der kaum Verletzungs- und Überlastungsrisiken birgt. Er ist wenig anstrengend, so dass auch bekennende „Couchpotatoes“ sich dafür erwärmen können. Besondere Voraussetzungen muss man nicht mitbringen – nur den Willen und die Lust, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wir treffen uns im Jahnstadion – so kann jede/r das persönlich angepasste Tempo wählen und eine individuelle Betreuung ist gewährleistet.

Neben einer intensiven Anleitung und Einführung ins richtige Walken erhalten Sie Informationen zu angemessener Kleidung (Schuhe), zur Pulsmessung, zu geeignetem Gelände – und Sie können ausprobieren, wie Sie mit dem „Nordic Walking“ zurecht kommen.

B6.1.21 Elke Balleer 8 x di ab 12.01. 11.30 - 12.30 Uhr
Sportlehrerin **40,00 € ◀**

B6.1.22 Elke Balleer 8 x di ab 13.04. 11.30 - 12.30 Uhr

B6.1.23 Sportlehrerin 18.00 - 19.00 Uhr
40,00 € ◀

In Kooperation mit dem ASC

Wirbelsäulengymnastik

Medikamente oder physikalische Maßnahmen bringen bei Rückenschmerzen lediglich vorübergehende Besserung.

Dauerhafter Erfolg ist nur über rückengerechtes Verhalten im Alltag möglich. Schmerzen und Verhärtungen werden langsam aufgelöst, und mit gezielten Übungen wird der Rücken beweglicher gemacht.

B6.1.24 Ulrike Hartje 8 x mi ab 13.01. 09.00 - 10.00 Uhr
Krankengymnastin **40,00 € ◀**

B6.1.25 Ulrike Hartje 8 x mi ab 07.04. 09.00 - 10.00 Uhr
Krankengymnastin **40,00 € ◀**

Seniorengymnastik

Mit einer altersentsprechend ausgewogenen Gymnastik wollen wir die Freude an der Beweglichkeit erhalten und fördern. Leichte Übungen aus der Heilgymnastik (vorwiegend auf dem Hocker) stärken den Gleichgewichtssinn, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis.

B6.1.26 Ulrike Hartje 8 x mi ab 13.01. 10.15 - 11.15 Uhr
Krankengymnastin **40,00 € ◀**

B6.1.27 Ulrike Hartje 8 x mi ab 07.04. 10.15 - 11.15 Uhr
Krankengymnastin **40,00 € ◀**

Figur und Form – fit forever

Sie erleben in diesem Kurs ein modernes Fitnessprogramm, das sich aus Herz-Kreislauf-Training, Dehnen und Kräftigen der gesamten Muskulatur (auch mit kleinen Hanteln, Theraband und anderen Handgeräten) zusammensetzt.

Informationen über die Wirkung der Übungen und über gesunde Haltungen sowie ein Wechsel von Anspannung und Entspannung runden das Sportprogramm ab.

B6.1.28 Elke Balleer 8 x do ab 07.01. 09.30 - 10.45 Uhr
Sportlehrerin **50,00 € ◀**

B6.1.29 Elke Balleer 8 x do ab 07.01. 11.00 - 12.00 Uhr
Sportlehrerin **40,00 € ◀**

B6.1.30 Elke Balleer 8 x do ab 08.04. 09.30 - 10.45 Uhr
Sportlehrerin **50,00 € ◀**

B6.1.31 Elke Balleer 8 x do ab 08.04. 11.00 - 12.00 Uhr
Sportlehrerin **40,00 € ◀**

Krankengymnastik für Frauen in der Gruppe

Die individuelle Krankengymnastik ist ausgelaufen – was nun?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter erfahrener Anleitung eine gesundheitsfördernde Gymnastik weiter zu betreiben. Die Krankengymnastik stellt sich ganz auf Ihre Beschwerden ein, gibt individuelle Hinweise und achtet auf angepasste Übungen. Die Teilnehmenden genießen mit Schwung, Vergnügen und Geselligkeit die gemeinsamen Stunden.

B6.1.32 Carola Bode 9 x do ab 07.01. 16.00 - 17.00 Uhr
B6.1.33 Physiotherapeutin 17.20 - 18.20 Uhr
45,00 € ◀

B6.1.34 Carola Bode 9 x do ab 08.04. 16.00 - 17.00 Uhr
B6.1.35 Physiotherapeutin 17.20 - 18.20 Uhr
45,00 € ◀

Tai Chi und Qigong zum Kennenlernen

Chinesische Heilgymnastik und Kampfkunst haben ein umfangreiches Übungsgut entwickelt, in dessen Mittelpunkt Achtsamkeit, Zentrierung und Harmonisierung von Körper und Seele stehen. Die Beweglichkeit der Gelenke wird ebenso gefördert wie der muskuläre Aufbau und die innere Ruhe.

Wir beginnen mit kleineren Übungssequenzen, beispielsweise den „8 Brokaten“, der „Harmonie“ und den „5 Rädern“, deren Bewegungsfolge leicht zu lernen ist, die aber bereits alle Prinzipien der Bewegungsmeditation beinhalten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit warmen Socken oder leichten Gymnastikschuhen.

B6.1.36 Gisela Ruwe 6 x di ab 09.02. 19.00 - 22.00 Uhr
Kursleiterin für Tai Chi **30,00 € ◀**
u. Körperarbeit,
B6.1.37 Pflege-Lehrerin

Gisela Ruwe 5 x di ab 13.04. 19.00 - 22.00 Uhr
Kursleiterin für Tai Chi **25,00 € ◀**
u. Körperarbeit,
Pflege-Lehrerin

Stress lass nach!

Mehr Lebensfreude mit begleitender Kinesiologie
Stress ist ein Übel der modernen Zeit. Druck und Anforderungen aller Art sind für viele Menschen ein Bestandteil des Alltags. Schon Kinder beklagen sich über Schulstress und leiden unter Lern- und Leistungsstörungen. Oft werden diese Probleme, auch unbewusst, ins Erwachsenenalter mitgenommen. Sie wirken sich am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft aus, sogar in den Beziehungen zu Freunden und Bekannten. Zuallererst jedoch wirken sie in den Menschen selbst, spiegeln sich in der Gesundheit und im seelischen Befinden wieder.

Mit vielfältigen Methoden aus der Begleitenden Kinesiologie wird ein besserer Umgang mit Stress und den alltäglichen Herausforderungen des Lebens erlernt und das innere Gleichgewicht unterstützt.

Die leicht erlernbaren Übungen machen Spaß und sind auch einfach zu Hause anwendbar. Zu den positiven Auswirkungen zählen u.a. mehr Lebensfreude, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, weniger Stress und mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Nebenbei werden Einblicke in die Hintergründe der Begleitenden Kinesiologie gegeben.

B6.1.38	Gundula Scheibe Dipl.-Sozialpädagogin Begleitende Kinesiologin (DGAK) 3 x	mi ab 12.05.	20.00 - 21.30 Uhr	20,00 € ◀
----------------	--	--------------	-------------------	------------------

kreativ-werkstatt

Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen Umgang mit Ton.

B8.3.01	7 x	mo ab 11.01.	19.30 - 22.00 Uhr	
B8.3.02	Ursula Müller Töpferin	mi ab 13.01.		52,50 € ◀ + Materialkosten
B8.3.03	7 x	mo ab 12.04.	19.30 - 22.00 Uhr	
B8.3.04	Ursula Müller Töpferin	mi ab 14.04.		52,50 € ◀ + Materialkosten

Aquarellmalerei

Unterschiedliche Motive von Landschaften, Stillleben und Naturdarstellungen werden wir durch die vielfältigen Techniken der Aquarellmalerei auf das Papier bringen. Hierbei werden auch Mischtechniken mit Stiften, Federn, Wachs u.a. zur Anwendung zu kommen.

Vereinzelt experimentieren wir auch mit den Aquarellfarben/Techniken und lassen uns von den Ergebnissen überraschen. Ergänzt wird dieses fallweise durch kurze Theorie zu Darstellung, Farbe und/oder Material. Die Motivwünsche der Teilnehmenden sollen Berücksichtigung finden. Bei geeignetem Wetter werden wir auch an einzelnen Terminen im Freien arbeiten.

Die Umsetzung wird bedarfsweise angeleitet. Daher ist der Kurs sowohl für Anfänger/Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellblock ca. A4 oder A3, Pinsel Gr. 6 und 12, Aquarellfarben, Bleistift 3B und Knetradiergummi. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

B8.4.01	7 x	di ab 12.01.	09.30 - 12.00 Uhr	
B8.4.02	Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	mi ab 13.01.		52,50 € ◀

B8.4.03	7 x		di ab 13.04.	09.30 - 12.00 Uhr
B8.4.04	Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin		mi ab 14.04.	52,50 € ◀

Schmucksteinfassungen mit Peyote-Technik

Aus hochwertigen japanischen Perlen werden Fassungen für Swarovskisteine, alte Knöpfe oder Schmucksteine aller Art nach dieser Technik hergestellt, von der es Anleitungen bisher nur wenige auf Deutsch gibt. Am Beispiel eines Kettenanhängers wird in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung ein Swarovskistein eingefasst. Mit gleicher Technik lassen sich dann auch nach individuellem Geschmack Ringe oder Ohrringe gestalten.

Wegen des riesigen Farbangebots der Perlen und Swarovskisteine beschränkt sich dieser Kurs auf verschiedene Blautöne. Bei abweichenden Farbwünschen können die benötigten Materialien auch selber mitgebracht werden. Fragen Sie nach der Materialliste!

B8.2.01	Stefanie Christoph Töpferin 2 x	fr und sa	22.01. 23.01.	19.00 - 20.30 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr
				12,00 € ◀ + Materialkosten 6,00 €

B8.2.02	Stefanie Christoph Töpferin 2 x	fr und sa	19.02. 20.02.	19.00 - 20.30 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr
				12,00 € ◀ + Materialkosten 6,00 €

B8.2.03	Stefanie Christoph Töpferin 2 x	fr und sa	28.05. 29.05.	19.00 - 20.30 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr
				12,00 € ◀ + Materialkosten 6,00 €

Zeichnen in Farbe

Dieser Kurs ist für alle fortgeschrittenen Bleistift-Zeichner/innen, die nur wenig Erfahrung mit Farbstiften haben und ein weiteres Ausdrucksmittel kennen lernen möchten. Anhand einfacher, farbenfroher Stillleben erproben wir Farbstifte in ihrer Ausdrucksfähigkeit: Ob linear, als kontrastreiches, blickführendes Kompositionselement oder vollflächig, als Farbfelder und Schraffuren, hier lernen Sie die Ausdrucksmöglichkeiten von Farbstiften kennen, lernen Farbtöne nuancenreich zu mischen, Farbharmonien und Kontraste zu erzeugen und lebendige Farbflächen zu gestalten.

Es kann mit Buntstiften und/oder Aquarellstiften gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Farbstifte, raues Zeichenpapier, bzw. feines Aquarellpapier A3

B8.4.05	Renate Bethmann Kunstpädagogin 7 x		do ab 28.01.	19.00 - 21.30 Uhr
				75,00 € ◀

Natur und mehr

Impressionen mit Farbstiften

Die Natur bietet uns wunderschöne Motive: Von den kräftigen satten Tönen bei Blättern und Blüten bis hin zu den gedeckten Farben bei Rinden und Steinen. Aber auch Hauswände, Plakatreste oder Straßenszenen bieten uns lebendige Farbspiele und spannende Ansichten.

In diesem Kurs geht es mit dem Skizzenblock nach draußen. Mit Blick auf Farbstimmungen und Kontraste spüren wir geheime Ecken auf, entdecken interessante Strukturen und reizvolle Farbkompositionen.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs drinnen statt. Vorerfahrungen mit Farbstiften sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: einen Klapphocker, Farbstifte, Skizzenbuch A4 oder raues Zeichenpapier und Zeichenbrett A3.

B8.4.06 Renate Bethmann do ab 15.04. 19.00 - 21.30 Uhr
Kunstpädagogin
8 x **85,60 €** ◀

Perlenzauber:

Schmuck selbst hergestellt

Von der Auswahl der Perlen über die verschiedenen Techniken bis hin zum fertigen Objekt kann an diesem Abend der Wunsch nach einem individuell gefertigten Schmuckstück erfüllt werden.

An einem Informationsabend werden die jeweiligen Schmuckstücke und -techniken der verschiedenen Abendkurse vorgestellt sowie Infos zu den Materialkosten gegeben. So gibt es bei Bedarf die Möglichkeit, sich im Vorfeld die notwendigen Materialien nach eigenem Geschmack zu besorgen.

Natürlich ist auch an jedem Abend eine Auswahl an verschiedenen Perlen vorhanden; die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen!

B8.2.04 Info-Abend: do 11.03. 20.00 - 21.00 Uhr
Zu allen Kursen **kostenlos** ◀

B8.2.05 Ketten mit Häkeltechnik do 08.04. 20.00 - 22.00 Uhr
Für Anfänger/innen **9,50 €** ◀
+ Materialkosten

B8.2.06 Ketten mit Fädeltechnik do 20.05. 20.00 - 22.00 Uhr
Für Anfänger/innen **9,50 €** ◀
+ Materialkosten

B8.2.07 Fertigungstermin
Für Teilnehmende aus den Vorkursen, die ihre Schmuckstücke unter Begleitung fertig stellen möchten.
Soumela Alrutz do 03.06. 20.00 - 22.00 Uhr
Hobby-Schmuckgestalterin **9,50 €** ◀
+ Materialkosten

Filzen für Einsteiger

Das Wollwunder in der Frühlings- und Osterzeit

Filzen ist eine faszinierende, uralte Technik, die inzwischen wieder entdeckt wurde und sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Man braucht nur etwas Seife, warmes Wasser und seine Hände, um aus gekämmter, bunter Wolle eigene wunderschöne Filzgegenstände herzustellen. Das ganz persönliche Filzobjekt kann mit eigener Kreativität sowohl von Anfängerinnen als auch von Fortgeschrittenen hergestellt werden.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken des Nassfilzens kennen lernen und ausprobieren. Was dabei dann herauskommt – ob Ei, Osternest oder kleine Filzblüten – liegt ganz in Ihren Händen!

Auch Interessierte, die schon erste Erfahrungen im Filzen gesammelt haben, sind mit eigenen Ideen willkommen!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

B8.2.08

2 x
Elke Venus

sa ab 06.03.

10.00 - 12.30 Uhr

20,00 € ◀

+ Materialkosten

Mosaik-Werkstatt

Kreativworkshop

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Materialien und Techniken des Mosaiks geht es an diesem Abend dann auch sofort an die praktische Umsetzung.

Aus vielen bunten Steinen können Sie nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen.

Mit dem Material Ihrer Wahl können Sie in diesem Kurs einen Bilderrahmen, einen Untersetzer oder eine Kugel mit dem „direkten“ Verfahren gestalten.

Eigene Steine, Scherben, Keramikstücke ... können zum Einarbeiten mitgebracht werden.

B8.2.09

Julia Jeitner
Erzieherin,
Heilpädagogin

2 x fr ab 16.04.

19.00 - 21.00 Uhr

20,00 € ◀

inkl. Materialkosten

Aber bitte mit Seife ...

Workshop zur Seifenherstellung

An diesem Abend gibt es die Möglichkeit, verschiedene Seifen aus Glycerin nach der *Gießtechnik* selbst herzustellen.

Durch die Zugabe von naturbelassenen und verschiedenen Zutaten (z.B. exotische Früchte, Honig, Körner, Kräuterextrakte und aromatische Öle wie Lavendel, Vanille, Orange, Nelke und Anis) sowie durch das Bearbeiten mit verschiedenen Techniken (z.B. Serviettentechnik oder das Einarbeiten von Blüten, Steinen etc.) wird dem einzelnen Seifenstück seine wunderbare Eigenschaft und das Aussehen verliehen.

Das feuchtigkeitsspendende Glycerin hält die Haut auch bei häufigem Waschen gesund und geschmeidig. Die Seifen sind besonders mild und hautschonend. Sie eignen sich bestens für Kleinkinder, Personen mit überempfindlicher oder trockener Haut.

B8.2.10	Julia Jeitner Erzieherin, Heilpädagogin	fr	28.05.	19.30 - 21.00 Uhr	12,00 € ◀ inkl. Materialkosten
----------------	---	----	--------	-------------------	--

workshop für nähbegeisterte

Mode aus eigener Werkstatt

Wir stehen Ihnen bei der Herstellung der Dinge, die Sie sich schon immer mal nähen wollten, hilfreich zur Seite. Ob Anfänger oder Profi, jedem wird geholfen. Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

Nähen am Vormittag 09.15 - 11.45 Uhr

B8.1.01	Dorothee v. Roeder	di	9 x ab 12.01.	51,30 € ◀
B8.1.02		di	8 x ab 13.04.	45,60 € ◀
B8.1.03	Simone Hübner	mi	9 x ab 13.01.	51,30 € ◀
B8.1.04	Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin	mi	10 x ab 07.04.	57,00 € ◀

Nähen am Nachmittag 16.30 - 19.00 Uhr

B8.1.05	Dorothee v. Roeder	do	9 x ab 14.01.	51,30 € ◀
B8.1.06		do	9 x ab 08.04.	51,30 € ◀

Nähen am Nachmittag 17.00 - 19.30 Uhr

B8.1.07	Ilsabe Küster	mi	9 x ab 13.01.	51,30 € ◀
B8.1.08	Schneiderin, Modedesignerin	mi	10 x ab 07.04.	57,00 € ◀

Nähen am Abend 19.00 - 21.30 Uhr

B8.1.09	Ilsabe Küster	di	9 x ab 12.01.	51,30 € ◀
B8.1.10	Schneiderin, Modedesignerin	di	9 x ab 13.04.	51,30 € ◀

Vom Schnitt zum fertigen Teil

Möchten Sie sich an einem Tag ein Kleidungsstück nähen? Trauen Sie sich!

B8.1.11	Dorothee v. Roeder	sa	27.02.	10.00 - 15.00 Uhr	28,50 € ◀
B8.1.12	Dorothee v. Roeder	sa	05.06.	10.00 - 15.00 Uhr	28,50 € ◀

Kleidung für Puppe, Teddy und Co.

Nähworkshop für Eltern mit ihren Kindern

Auch Baby Björn trägt nicht gern von der Stange!
In diesem Kurs kann nach einfachen Schnitten Puppenbe-
kleidung genäht werden. Verschiedene Grundschnitte
stehen zur Verfügung und können an die jeweilige Puppe
angepasst werden.

Der Kurs ist für jeweils ein Elternteil mit seinem Kind ab 6
Jahren vorgesehen.

Auch Lieblingsteddys können hier eine tolle Sommergar-
derobe bekommen!

Bei Bedarf kann die eigene Nähmaschine mitgebracht
werden! Eine Materialliste gibt es bei Anmeldung.

B8.1.13 Simone Hübner sa 08.05. 09.30 - 12.30 Uhr
Damenschneidermeisterin, **17,00 € ◀**
Bekleidungstechnikerin

Accessoires für Haus und Garten

Nähworkshop

Ob eine Husse für die Bierzeltgarnitur, große Bodenkissen
oder ein Sitzsack in der Lieblingsfarbe, ein „Utensilo“ für
die herumfliegenden Kleinigkeiten, das Schleierzelt für die
„Rück-Zieh-Traumecke“ ...

All diese Wünsche können in diesem Nähworkshop Wirk-
lichkeit werden – und dann auch noch farblich passend
nach Ihren Vorstellungen!

Um Ihren individuellen Wünschen gerecht zu werden und
die benötigten Materialien zu besprechen, findet am
11.03. von 19.30 - 20.30 Uhr ein Infoabend zu die-
sem Kurs statt – kostenlos!

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

B8.1.14 Simone Hübner sa 17.04. 10.00 - 15.00 Uhr
Schneidermeisterin, **28,50 € ◀**
Bekleidungstechnikerin

kulinarisches

Unsere kulinarische Philosophie

Ihr Herz schlägt für leckeres Essen und Ihre Leidenschaft
ist Kochlust?

Willkommen in der Ev. Familienbildungsstätte. Hier kön-
nen Sie Ihre Lust am Kochen ausleben. Ob kulinarische
Themenabende, Kochen mit Freunden – in unserer Koch-
lustküche kommen Sie voll auf Ihren Geschmack:

Ihre Kursleitung: **Dorothee von Roeder**

Die Kursgebühren beinhalten alle Lebensmittelkosten.

Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

**Alles was für Heimgourmets auf dem Wunschzettel
steht – der Spaß fängt beim gemeinsamen Zube-
reiten an.**

B7.1.01	4 x	mo	ab 11.01.	19.00 - 22.00 Uhr	64,00 € ◀
B7.1.02	4 x	mi	ab 13.01.	19.00 - 22.00 Uhr	64,00 € ◀
B7.1.03	1 x	do	21.01.	19.00 - 22.00 Uhr	16,00 € ◀
B7.1.04	1 x	di	26.01.	19.00 - 22.00 Uhr	16,00 € ◀
B7.1.05	2 x	di	ab 02.02.	18.00 - 21.00 Uhr	32,00 € ◀
B7.1.06	2 x	di	ab 16.02.	19.00 - 22.00 Uhr	32,00 € ◀
B7.1.07	3 x	mo	ab 01.03.	19.00 - 22.00 Uhr	48,00 € ◀
B7.1.08	3 x	di	ab 02.03.	19.00 - 22.00 Uhr	48,00 € ◀
B7.1.09	2 x	do	ab 04.03.	19.00 - 22.00 Uhr	32,00 € ◀
B7.1.10	1 x	mi	17.03.	18.00 - 21.00 Uhr	16,00 € ◀
B7.1.11	2 x	di	ab 27.04.	18.00 - 21.00 Uhr	32,00 € ◀

B5.2.17 Fremde Welten kulinarisch entdecken

Häppchen, Vorspeisen, Suppen

Raffiniertes für die Seele.

B7.1.12	1 x	mo	08.02.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Alles in einem Topf

Wunderbar, wenn alles schmurgelt! Die Aromen verbinden sich, das Resultat ist gabelfest und köstlich – und nur ein Topf zum Abwaschen!

B7.1.13	1 x	mi	10.02.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Türkisch

Wenn es einmal kein „Döner“ sein soll, lassen Sie sich doch von uns zu einer kulinarische Reise in die Türkei entführen.

B7.1.14	1 x	mo	15.02.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Reis

Verwandlungskünstler von süß bis höllisch scharf – Reis lässt sich auf viele Arten zubereiten.

Beispiele aus Indien, Indonesien, Italien und Spanien.

B7.1.15	1 x	mo	22.02.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Gemischtes Doppel

Gemüse kommt selten allein – wir mixen es mit Nudeln, Hülsenfrüchten und Getreide – ganz ohne Fleisch!

B7.1.16 1 x mi 24.02. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Mundart

Köstlichkeiten von der Hand in den Mund – dekorativ, gar nicht kompliziert und für viele Gäste.

B7.1.17 1 x mi 07.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Backen

Kuchen zum Nachbacken – schnell, sensationell und einfach.

B7.1.18 1 x mo 12.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Wie, so wenig Fett?

Finger weg von Butter, Öl und Speck!

Bei uns kommt zwar das Fett zu kurz, aber nicht der Genuss!

B7.1.19 1 x mi 14.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Asiatisch ...

... kochen – leichte Blitzküche.

B7.1.20 1 x mo 19.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Pfannen-Hits für Sonntagslaune

Am Wochenende rasch was Feines auf den Tisch.

B7.1.21 1 x mi 21.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Feinste Pasta

Nudeln in ihrer schönsten Form, sommerlich ansprechend.

B7.1.22 1 x mo 26.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Thank you India ...

... für die herrlichen Aromen, für die Farben. Die indische Küche spricht alle Sinne an.

B7.1.23 1 x mi 28.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Die Spitzen der Gesellschaft

Couscous, Kaiserschmarrn, Tsatsiki usw. sind Klassiker, die für eine Neuinterpretation mit **SPARGEL** offen sind.

B7.1.24 1 x mo 03.05. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

Kann denn Kochen Sünde sein?

Orient-Küche - sensationell!

B7.1.25 1 x mi 05.05. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Sparen und Genießen

Familien-Hits, alle für weniger als 10 € für 4 Personen.

B7.1.26 1 x mo 17.05. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Weg mit dem Speck

Da gibt es Figurfreundlicheres: z.B. leichte Geflügelgerichte zum Abheben.

B7.1.27 1 x di 18.05. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Auf die Schnelle ...

Abgekämpft nach Hause gekommen und keine Lust zum langen Kochen? Kein Problem!

Wir zaubern gemeinsam mit Ihnen in entspannter Atmosphäre minutenschnell ein paar wunderbare Gerichte.

B7.1.28 1 x mi 26.05. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Viva Espania

Stimmen Sie sich auf Spanien ein mit leckeren, farbenfrohen Gerichten.

B7.1.29 1 x mo 31.05. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Köstliches Italien

Die leckersten Sommerrezepte aus den Provinzen.

B7.1.30 1 x mi 02.06. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Die „Vom-Balkon-Kräuter-Küche“

Schlemmen wie im Süden mit den schönsten Kräutern.

B7.1.31 1 x mo 07.06. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Kochen (fast) ohne Kochen

Keine Lust, stundenlang am heißen Herd zu stehen?

Dann sind diese sommerlichen Köstlichkeiten perfekt für Sie – denn die Gerichte sind in spätestens 15 Minuten auf dem Tisch.

B7.1.32 1 x mi 09.06. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Quer durch den Garten

Jetzt gibt es die schönsten heimischen Gemüse und Salate in Fülle.

B7.1.33 1 x mo 14.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

Mittelmeer-Party ...

... mit Freunden – ran ans Büfett!

B7.1.34 1 x mi 16.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

Dips – Salate

Sommerfrische Köstlichkeiten zu Fleisch und Fisch.

B7.1.35 1 x mo 21.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

