

ANGEBOTE FÜR KINDER, FAMILIEN UND ERWACHSENE



JANUAR BIS JULI 2023





Parkmöglichkeiten:

In direkter Nachbarschaft stehen gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung. Wir empfehlen, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen. Teilnehmende mit Behindertenausweis können direkt vor der Einrichtung parken. Nähere Informationen finden Sie unter www.fabi-goe.de.

Kontakt

Ev. Familien-Bildungsstätte

Neustadt 18

37073 Göttingen

Tel. 0551 38905310

E-Mail: efb-goettingen@evlka.de

www.fabi-goe.de

Bankverbindung:

Kirchenkreis Göttingen, Sparkasse Göttingen

IBAN DE77 2605 0001 0000 0008 28, BIC NOLADE21GOE

Bis auf weiteres gelten folgende Bürozeiten:

*Telefonisch: Montag, Dienstag, Freitag von 9.00–11.30 Uhr
und Donnerstag von 14.30–17.00 Uhr*

Gerne können Sie auch einen persönlichen Termin ausmachen.





Elina Nurmela, päd. MA, Koordinatorin Projekt „Griffbereit“ und „Rucksack“ im Landkreis Göttingen



Gabriele Mädler, päd. MA, Koordinatorin Projekt „Griffbereit“ und „Rucksack“ in der Stadt Göttingen



Elke Drebing, Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte



Meike König, päd. MA, stellvertr. Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte, Koordinatorin Projekt „welcome“ in Göttingen



Birgit Ohlsen, päd. MA, Koordinatorin Projekt „Willkommensbesuche“



Katharina Euteneier, päd. MA, Koordinatorin Projekt „welcome“ im Landkreis Göttingen



Victoria Drevenstedt, Reinigungskraft



Sabine Schneider-Malessa, Verwaltung und Organisation



Iris Laskowski, Koordinatorin Projekt „welcome“ im Landkreis Göttingen

Ev. Familien-Bildungsstätte

Familien in ihren unterschiedlichen Formen stehen im Zentrum von Kirche und Gesellschaft. In der Ev. Familien-Bildungsstätte finden Sie Raum zur Begegnung und Platz für Ihre Interessen. Unser Haus lädt ein zu Bildung und Kommunikation. Über 120 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter bieten mehr als 1.180 Veranstaltungen für jeden Lebensbereich an. Die Vielfalt und Buntheit des Hauses und der Menschen, die sich hier begegnen, spiegeln sich in den unterschiedlichen Kursen, Seminaren, Vorträgen, Gruppen und offenen Treffs wider. Mit diversen Angeboten, wie „Familienbildung mobil“, „Willkommensbesuche“, „wellcome“ und Onlineveranstaltungen ist die Ev. Familien-Bildungsstätte unterwegs – sicher auch in Ihrer Nähe!

Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung



Die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen ist seit 2016 Mitglied im Qualitätsverbund Evangelischer Familienbildungsstätten.

Die Qualitätsentwicklung ermöglicht es, eine fortlaufende Optimierung der Arbeit und größtmögliche Transparenz für Mitarbeitende, Teilnehmende und Kooperationspartner zu erlangen.

Seit Oktober 2019 ist die Ev. Familien-Bildungsstätte zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen Stufe A.

Träger

Ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen-Münden

Ein Kuratorium begleitet die Arbeit

Bettina Briesemeister, Dipl.-Päd., Bonveno Göttingen

Hildgund Broda, Studienrätin (1. Vorsitzende)

Julia Frydetski, Pastorin

Susanne Heller, Geschäftsführerin Betten Heller

Edelgard Lietzow, exam. Krankenschwester

Marianne Mühlenberg, Übersetzerin

Beate Quaas, Oberstudienrätin i. R.

Kerstin Remane, päd. Mitarbeiterin der eeb Göttingen

Jens Wortmann, Kulturmanager (2. Vorsitzender)

Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte

Der Förderverein ist ein eingetragener, gemeinnützig tätiger Verein. Er setzt da an, wo kirchliche und staatliche Mittel begrenzt sind und Projekte mit dem normalen Budget nicht voll finanzierbar wären.

Haben Sie Lust mitzuarbeiten? Oder haben Sie Interesse, diese sinnvolle Arbeit finanziell zu unterstützen? Entsprechende Informationen finden Sie auf S. 64.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen gelten für alle Einzelveranstaltungen und Kurse der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen und werden von den Teilnehmenden durch ihre Anmeldung verbindlich anerkannt.

Alle wichtigen Hygienevorgaben und Regelungen zum Infektionsschutz finden Sie unter www.fabi-goe.de.

Anmeldung

- Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese Anmeldung ist verbindlich.
- Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmendenzahl müssen ausfallen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet.
- Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Anmeldebestätigung.

Gebührenzahlung

- Mit einer Anmeldung zu einer Veranstaltung entsteht Zahlungspflicht.
- Die Gebühren können überwiesen oder per Lastschrift eingezogen werden.
- **Gebührenermäßigung ist möglich, z. B. Geschwisterrabatt oder bei Leistungen nach SGB II oder SGB XII. Bitte fragen Sie nach.**

Abmeldung

- Wenn nicht anders in Ihrer Teilnahmebestätigung beschrieben, ist eine Abmeldung bis zu einer Woche vor Kursbeginn möglich. Erfolgt eine Abmeldung nicht fristgerecht, wird der volle Beitragssatz – auch bei Nichtteilnahme – erhoben.
- Abmeldungen sind telefonisch oder per E-Mail möglich. Ihre Abmeldung wird durch unsere Rückmeldung bestätigt.

Haftung

- Die Ev. Familien-Bildungsstätte übernimmt für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum keine Haftung.

Datenschutz

Wir gehen sorgsam mit Ihren Daten um. Die Daten, die Sie uns zur Verfügung stellen, verwenden wir ausschließlich für die Bearbeitung Ihrer Anliegen und der Kursorganisation. Als kirchliche Einrichtung gelten für die EFB Göttingen die Datenschutzbestimmungen der EKD. Eine Kurzfassung unserer Datenschutzerklärung finden Sie auf Seite 87 dieses Programmheftes. Die ausführliche Erklärung finden Sie auf unserer Website unter fabi-goe.de.

Die mit



gekennzeichneten Veranstaltungen werden der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt.

7-14	<i>alle generationen</i>
15-20	<i>lebenszeit – abschiedszeit</i>
21-28	<i>eltern – großeltern</i>
29-36	<i>fortbildung</i>
37-54	<i>eltern und kinder gemeinsam</i>
55-63	<i>hits für kids</i>
64	<i>förderverein</i>
64-72	<i>fitness und entspannung</i>
73-82	<i>kreatives für erwachsene</i>
83-89	<i>gesund und lecker</i>
90-96	<i>datenschutz, projekte, wunschurse, anmeldebogen, SEPA-lastschriftmandat</i>

**ANMELDUNGEN SIND TELEFONISCH/
PER E-MAIL/ÜBER DIE WEBSITE
UND PERSÖNLICH VOR ORT MÖGLICH!**





Wissen teilen, sich austauschen,
Kraft schöpfen und Glauben
leben

- Gesprächskreis
- Gedächtnistraining
- Impulse für den Alltag
- Sehenswertes

Schauen Sie bitte im Internet unter
www.fabi-goe.de oder per QR-Code
(s. unten) welcher Kurs zu Ihnen
passt und melden Sie sich dann mit
wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones
auf den QR-Code richten, dann erscheint
der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Gedächtnistraining für Ältere

Unser Gehirn leistet täglich Unglaubliches. Doch was können wir tun, um diese Leistungsfähigkeit lange zu erhalten? Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck die Freude am Ausprobieren! So werden durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns gestärkt. Anregungen für die praktische Umsetzung helfen Ihnen, die positiven Erfahrungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

Bärbel Höhmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin

9 Termine montags von 16.30–17.30 Uhr

Kursgebühr: 54,00 €

Kursnummer: C5.1.01

8 Termine montags von 16.30–17.30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 €

Kursnummer: C5.1.02

Literaturkreis am Donnerstag

Gute Geschichten regen zum Nachdenken und Weitergeben an. In Büchern finden wir uns selbst, unser Leben, unsere Träume wieder. Manchmal tröstend, manchmal kritisch können wir durch den Austausch über diese Geschichten unsere eigenen Erfahrungen einbringen und uns vielleicht wiederfinden. Immer ist es ein kleiner Ausflug in das, was uns unterscheidet, aber auch verbindet.

Helga Küntzel

Irena Maksymyszyn-Schreich

Leben und Aufwachsen der Gudrun Pausewang

4 Termine donnerstags von 10.00–12.00 Uhr

19.01./02.02./16.02./02.03.23

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: C5.1.03

Neues Thema

Steht ab März 2023 fest. Bitte fragen Sie nach.

5 Termine donnerstags von 10.00–12.00 Uhr

20.04./04.05./01.06./15.06./29.06.23

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: C5.1.04



Wir sagen „Danke!“

Die Herausforderungen für Bildungseinrichtungen sind in den letzten Jahren enorm gestiegen: pandemiebedingte Einschränkungen und ein damit verbundener Rückgang der Teilnehmendenzahlen, steigende Energiekosten... Das führt zu finanziellen Engpässen und wir freuen uns über jede Unterstützung.

– Jede Spende, jede Unterstützung hilft der FaBi, die immer neuen Situationen zu meistern!

Ausdrücklich bedanken wir uns deshalb

bei der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers · beim Ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen · beim Land Niedersachsen · bei der Stadt Göttingen · beim Landkreis Göttingen · beim Diakonischen Werk Niedersachsen · bei der Kirchengemeinde St. Johannis · beim Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte · beim Queeren Netzwerk Niedersachsen · bei den Evangelischen Frauen · bei unseren Anzeigenkunden · bei unseren Kooperationspartnern · für private Kollekten und den vielen, vielen Teilnehmenden, die in den letzten Monaten gespendet haben –

Sie alle sind super!



EINSCHALTEN!

Aktuelle Impulse zu Themen rund ums Älterwerden

In diesem Angebot geht es um Themen, die uns als Einzelne*n mit Blick auf die Gesellschaft und das Älterwerden beschäftigen. In unser Treffen integriert wird das Life-Angebot „EINSCHALTEN!“, ein digitales Format der Landeskirche Hannovers.

Wir nutzen den tollen Input der Landeskirche und schalten ein, sind für einen Moment Teil einer Videokonferenz und nehmen dann das Thema weiter in unserem Kreis auf. Digital immer dabei: ein mit Blick auf das Thema versierter Gast.

Über den großen Bildschirm können sich alle Teilnehmenden beteiligen und so auch mit diskutieren. Anschließend ist vor Ort weiter Zeit, noch offene Fragen im Austausch miteinander zu klären, den ein oder anderen Aspekt mit Blick auf die eigene Situation oder auch die Region Göttingen zu vertiefen und das Thema dann ausklingen zu lassen.

Themen der ersten beiden Termine sind:

25.01.23: Lüge und Wahrheit im Umgang mit Demenzkranken

22.02.23: Generationen verbinden – Wahlgroßeltern gefragt

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers durchgeführt.



Haus kirchlicher Dienste

(vgl. www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de)

Maike Korte, Mediatorin

5 Termine mittwochs von 14.00–16.00 Uhr

25.01./22.02./29.03./26.04./31.05.23

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C5.1.05



Aktives Spanisch für Anfänger*innen

In diesem Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse, nur die Lust am Sprechen und Leben. Wir lernen Spanisch, indem wir miteinander in Aktion gehen: basteln, Alltagsszenen wie einkaufen oder den Restaurantbesuch darstellen, singen & tanzen, ... Für alle, die Spanisch durch Spiel, Spaß und Gesang kennenlernen möchten.

Am Ende erhalten Sie einen Reader mit Liedtexten und den wichtigsten Redewendungen zum Nachstudieren.

Judith-Mira Imkamp, Lehrerin

8 Termine dienstags von 18.30–20.00 Uhr

07.02./14.02./21.02./28.02./07.03./

14.03./21.03./28.03.23

Kursgebühr: 60,00 €

Kursnummer: C5.1.06

Improtheater-Workshop

Beim Improtheater kann sich jede*r mit Stimme, Gesten und Verhalten in anderen Rollen erproben. Wir vertrauen ganz und gar auf die Kraft der Intuition und der Improvisation. Was und wie es geschehen wird, bleibt immer offen. Garantiert ist nur, dass es ein spannender und lustiger Workshop wird, aus dem man stärker und reicher herauskommt, als man hineingeht.

Judith-Mira Imkamp, Lehrerin

1 Termin am Samstag, 25.02.23, 10.00–14.00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 €

Kursnummer: C5.1.07

Felsinderbrandung



... eine Aufgabe für Sie?

Als Ehrenamtliche*r bei wellcome unterstützen Sie Familien nach der Geburt eines Babys. Verschenken Sie das Kostbarste, was Sie haben: Zeit! Ihr wellcome-Team freut sich auf Sie!

**wellcome in Stadt und
Landkreis Göttingen**

goettingen@wellcome-online.de

Telefon: 0551 38905310

www.wellcome-online.de

Frisch, wild und ungespritzt

Eine Wildkräuterwanderung mit anschließendem Kochen



Das Angebot ist in zwei Bereiche aufgeteilt: Beim ersten Teil werden auf einer kleinen Wanderung Bärlauch, Löwenzahn & Co für die feine Kräuterküche gesammelt und beim zweiten Teil wird dann in der Lehrküche der FaBi das Sammelgut köstlich zubereitet und verzehrt! Wildkräuter sind nicht nur sehr gesund, sondern auch überaus köstlich! Auch die botanischen Besonderheiten der Kräuter werden betrachtet und eine Abgrenzung zu ähnlichen giftigen Pflanzen vorgenommen.

Die Wanderrouten sind immer andere, der Treffpunkt wird rechtzeitig im Vorfeld bekannt gegeben.

Lena Gonser, Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU), Umwelt- und Erlebnispädagogin

1 Termin am Samstag, 01.04.23, 10.00–15.00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 €

Kursnummer: C5.1.08

Planen und frühstücken!

So kommen Ihre Wunschkurse in unser Programmheft!

Beteiligen?

Sehr gern!

Konstruktive Kritik?

Kann uns nur weiterbringen!

Außergewöhnliche Ideen?

Machen unser Angebot bunter!

Damit ist klar: Wir freuen uns sehr über einen produktiven Austausch am Frühstückstisch!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Bescheid, sollten Sie Allergien oder andere Besonderheiten haben, auf die es beim Essen zu achten gilt.

Team der FaBi Göttingen

1 Termin am Samstag, 15.04.23, 10.30–12.00 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C5.1.09



Mit der Trauer unterwegs

Für Menschen, die in einer Trauerphase sind.

vgl. S. 19

Geschichtenzeit in der Kita

Ein Ehrenamtsprojekt

vgl. S. 32

Friedhofspaziergänge

Wissenswerte Rundgänge auf dem Albani-Friedhof und dem Bartholomäus-Friedhof Friedhöfe sind so viel mehr als nur Beerdigungsstätten. Auf unseren Rundgängen gibt es Wissenswertes über den jeweiligen Friedhof und die Grabstätten berühmter und/oder besonderer Göttinger Bürger.



Bitte lassen Sie sich bei Interesse auf unsere Sammelliste setzen, ab einer Kleingruppe von 5 Personen senden wir Ihnen einen Terminvorschlag mit den jeweiligen Treffpunkten zu. Die Spaziergänge finden nachmittags statt.

Bettina Latke, Kirchenpädagogin

Kursgebühr: gebührenfrei

Diakonie in Göttingen

SOZIALE KOMPETENZ FÜR GÖTTINGEN

Bahnhofsmission • Demenzhilfe • Krebsberatungsstelle
Kirchenkreissozialarbeit und Lebensberatung
Drogenberatung • Suchtberatung
Straßensozialarbeit • Migrationszentrum

Neustadt 18 • 37073 Göttingen
fon (0551) 38905-120
diakonieverband.goettingen@evlka.de
www.diakonieverband-goettingen.de



Mit der Trauer leben lernen

Der Tod eines nahestehenden Menschen verändert das Leben: Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit sind einige der 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.

Damit Sie die passende Unterstützung für sich finden, ist vor der Teilnahme an unseren Trauerangeboten ein telefonisches Erstgespräch mit der Kursleitung erforderlich. Bitte melden Sie sich an!

Bei allen Angeboten ist i. d. R. jederzeit eine Teilnahme nach Rücksprache möglich – Sie sind herzlich willkommen!

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Verwaiste Eltern

Offene Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist.

Die Gruppe ist für alle Betroffenen offen, ohne Einschränkungen in Bezug auf die Todesursache, das Alter des Kindes oder das Todesdatum. Sie können einzeln, aber auch gern als Paar kommen.

Tanja Blomberg

Termine mittwochs von 18.00–19.30 Uhr

11.01./25.01./08.02./22.02./08.03./22.03./19.04.23

03.05./17.05./31.05./14.06.23

Gebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C2.1.01

Regenbogen-Sternenkindertreffen

Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Regenbogen Verein e. V. (www.regenbogenverein-goettingen.de) statt.

Stephanie Pache, Franziska Leese

Termine: fortlaufendes Angebot immer am letzten Freitag im Monat jeweils von 19.30– 21.30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C2.1.02

Einzelgespräche Trauerbegleitung

Mit der Trauer leben lernen

Unabhängig der Beziehung zum verstorbenen Menschen können in jedem Trauerfall individuelle Gespräche in geschützter Umgebung nachgefragt werden.

Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT

Gebühr: gebührenfrei

Tel.: 0551 38905310

E-Mail: efb-goettingen@evlka.de

Kontaktformular: www.fabi-goe.de

Diese Trauerangebote werden ausschließlich über Spenden finanziert.

Über Unterstützung würden wir uns freuen.



Trauercafé

Angebot für Menschen, deren Partner*in verstorben ist

Einmal im Monat sind Sie eingeladen, in gemütlicher Runde mit anderen, die sich in einer Trauerphase befinden, ins Gespräch zu kommen. Bei einer Tasse Kaffee/Tee gibt es die Gelegenheit, über Ihre Trauer zu reden – aber auch über Ihre Freuden und andere Themen des Alltags.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist zum Donnerstag vor dem jeweiligen Termin erforderlich.

Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT

6 Termine sonntags von 16.00–18.00 Uhr

29.01./26.02./26.03./30.04./28.05./30.07.23

Kursgebühr: 5,00 € (pro Treffen)

Kursnummer: C2.1.05



Kochtreff für trauernde Männer

Einmal im Monat sind Sie eingeladen, in gemütlicher Runde mit anderen zu kochen. Kochen für sich allein, besonders, wenn man in der Vergangenheit nicht für die Ernährung zuständig sein

musste, ist neben der Trauerbewältigung eine zusätzliche Herausforderung. An diesen Abenden geht es neben dem Zubereiten von einfachen, aber leckeren und gesunden Gerichten auch um das Gespräch, die Trauer und die Erfahrungen damit.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist zum Donnerstag vor dem jeweiligen Termin erforderlich.

Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT

3 Termine freitags von 18.00–20.00 Uhr

28.04./26.05./23.06.23

Kursgebühr: 10,00 € je Termin

Kursnummer: C2.1.06

Friedhofsspaziergänge

Wissenswerte Rundgänge auf dem Albani-Friedhof und dem Bartholomäus-Friedhof

vgl. S. 14

Wenn Worte fehlen ...

Kunsttherapeutische Gruppe für trauernde Kinder und Jugendliche

Wenn die Worte fehlen, kann die Kunsttherapie alternative Ausdrucksmöglichkeiten bieten. Durch das kreative Arbeiten wird die Trauer auf Sinnesebene begreifbarer. Besonders für Kinder und Jugendliche kann es entlastend sein, den intensiven Verlustgefühlen und den Herausforderungen des Lebens kreativ zu begegnen. Oft laden die in der Kunsttherapie entstandenen Werke auch zu einem Perspektivenwechsel ein und unerkannte Ressourcen werden sichtbar.

Das Angebot startet ab Februar oder März oder sobald sich ein kleiner Kreis von mindestens vier Interessierten angemeldet hat.

Elina Nurmela, Päd. M.A. / Kunsttherapeutin (DFKGT)

5 Termine freitags von 16.00–17.30 Uhr

24.02./24.03./28.04./26.05./23.06.23

Gebühr: pro Termin 3,00 €

Kursnummer: C2.1.07



Mit der Trauer unterwegs

Für Menschen, die in einer Trauerphase sind

Wandern ist für Menschen in Trauer eine Möglichkeit, mit sich und ihrer Trauer in eine natürliche Bewegung zu kommen. Durch das Wandern können die Formen des Ausdrucks und der Kommunikation einen neuen Weg finden. Durch den Weg, den man geht, kann Neues entstehen. Ein Weg, auf dem man unterwegs zu sich selbst und auf Wunsch in Gemeinschaft ist.

Das Angebot ist für Alleinstehende, Paare, Familien – für Jung und Alt.

Für das gemeinsame Picknick unterwegs bitte etwas mitbringen!

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT

1 Termin am Samstag, 22.04.23, 10.00–14.00 Uhr

Kursgebühr: 5,00 €

Kursnummer: C2.1.08

WirWunder ist Unterstützung.

Gemeinsam für die Region.

In Deutschland engagieren sich viele Menschen mit viel Herzblut in Vereinen und für gemeinnützige Projekte.

Das finden wir großartig!

Wir möchten dabei helfen, das Engagement in unserer Region weiter zu stärken und neue Unterstützer für soziale Projekte zu gewinnen.

Über WirWunder werden Vereine und soziale Organisatoren mit Spendern zusammengebracht: schnell, einfach, online.

**Jetzt informieren unter:
www.wirwunder.de/goettingen**

Weil's um mehr als Geld geht



**Sparkasse
Göttingen**



Familienleben ...

Wunderschön ... bereichernd ...
einfach nur anstrengend ...
einmalig.

Bei uns bekommen Sie Unterstützung, die Stolpersteine des Zusammenlebens besser zu verstehen und zu meistern.

- Beratungsangebote
- Erste-Hilfe am Kind
- Unterstützung im Familienalltag
... und vieles mehr.

Die Angebote entsprechen dem §16, SGB VIII/Hilfe zur Erziehung.

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

„wellcome“ – 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. einmal in der Woche für 2–3 Stunden gern zu Ihnen ins Haus.

„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.

(vgl. www.wellcome-online.de)



Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

Mit der „wellcome“-Koordinatorin klären Sie Ihre Wünsche und Erwartungen ab; für die Vermittlung und Betreuung wird – je nach Möglichkeit – eine 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“-Koordinatorin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Koordinatorin für die Stadt Göttingen:

Meike König, Tel. 0551 38905312,
goettingen@wellcome-online.de

Koordinatorin für den Landkreis Göttingen Süd-West:

Iris Laskowski, Tel. 0551 38905314,
hann.muenden@wellcome-online.de

Koordinatorin für den Landkreis Göttingen Nord-Ost:

Katharina Euteneier, Tel. 0551 38905314,
goettingen.landkreis@wellcome-online.de

„wellcome“ wird unterstützt durch:



LANDKREIS GÖTTINGEN

Kinderleicht erziehen

Eine Online-Veranstaltungsreihe der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

familienbildung
mehr als sie glauben
Familien-Bildungsstätten Niedersachsen

Termine: montags, 20.00–21.30 Uhr

Online – Zoom-Videokonferenz

Kursgebühr: gebührenfrei

Die Anmeldung erfolgt jeweils über die verantwortliche Familien-Bildungsstätte.

Wenn Kinder streiten – an Konflikten wachsen

Egal ob im Zusammensein mit Geschwistern oder Freunden, sobald mehrere Kinder zusammen sind, entstehen Konflikte. Die Erwachsenen sind unsicher ob, wann und wie sie eingreifen sollen. Warum es so wichtig ist, Kindern durch eigenständiges Finden einer Lösung für die Konflikte eine wichtige Lernerfahrung zu ermöglichen, erfahren Sie an diesem Abend.

EFB Wolfenbüttel (efb@lk-bs.de)

Cornelia Lupprian, familylab-Trainerin

1 Termin am Montag, 12.12.22, 20.00–21.30 Uhr

Kursnummer: C1.1.01

Freude am Sprechen

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Sprachentwicklung, eine kurze Vorstellung von möglichen Sprach- und Sprechstörungen und Vorstellung von Methoden, die unsere Kinder beim Spracherwerb unterstützen.

Ev. FaBi Hildesheim (fab@familiehildesheim.de)

Melanie Zillekens, Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin

1 Termin am Montag, 09.01.23, 20.00–21.30 Uhr

Kursnummer: C1.1.02

Kinderleicht erziehen!

Die Online-Reihe der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen



(Medien)Sucht bei Kindern und Jugendlichen

Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Handy, dem Computer, dem Tablett. Wann sprechen wir über Sucht? Die Dozentinnen geben an diesem Abend Auskunft und Hilfestellungen zum Thema Medien-sucht bei Kindern und Jugendlichen.

EFB Emden (info@efb-emden-leer.de)

Esther Sluiter, Sozialpädagogin M.A., Suchttherapeutin

Annika Jacobmeier, Diplom-Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin, Traumazentrierte Fachberaterin

1 Termin am Montag, 13.02.23, 20.00–21.30 Uhr

Kursnummer: C1.1.02

NEIN aus Liebe – klare Eltern, starke Kinder

Wie können Sie liebevoll und doch klar NEIN sagen, ohne Ihr Kind zu verletzen und ohne die notwendige Führung aus der Hand zu geben?

EFB Wolfenbüttel (efb@lk-bs.de)

Cornelia Lupprian, familylab-Trainerin

1 Termin am Montag, 13.03.23, 20.00–21.30 Uhr

Kursnummer: C1.1.03

Der kleine Wut-Zwerg

Schreien, Kreischen, Kratzen, Beißen: Wie Eltern geschickt mit Wutausbrüchen bei Kleinkindern und Schulkindern umgehen können und gelassener werden.

EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land (info@efb-del-ol.de)

Thomas Rumpf, Erziehungswissenschaftler und Autor

1 Termin am Montag, 08.05.23, 20.00–21.30 Uhr

Kursnummer: C1.1.04

Gesunde Ernährung von Anfang an (für Kinder von 0 bis 10 Jahren)

Konflikte mit Pizza, Pommes, Eis & Co: Wie Eltern mit einfachen Regeln für mehr Ruhe und Klarheit am Familientisch sorgen können.

EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land (info@efb-del-ol.de)

Kristina Stolle, Ökotrophologin, DELFI-Leiterin

1 Termin am Montag, 12.06.23, 20.00–21.30 Uhr

Kursnummer: C1.1.05



Notfallsituationen im Kleinkindalter

Dieser Kurs vermittelt Wissenswertes über Notfallsituationen wie Bauchschmerzen (von Darminfektion bis Blinddarmentzündung), (Fieber-) Krampfanfälle, Stürze, Verbrennungen/Verbrühungen.

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



Katharina Borchers, Kinderkrankenschwester

Wochenendkurs: Samstag, 15.04.23, 14.00–18.00 Uhr

Sonntag, 16.04.23, 14.00–18.00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 € (70,00 € Paar)

Kursnummer: C1.1.06

Willkommensbesuche

Dieses Angebot gibt Familien mit einem Neugeborenen die Gelegenheit, sich bei einem Besuch individuell über Angebote für junge Familien in Göttingen informieren zu lassen. Zurzeit kommen Eltern aus den Stadtbezirken Weende, Nordstadt, Weststadt, Grone, Südstadt und Geismar in diesen Genuss. Es ist geplant, das Angebot auf das übrige Stadtgebiet auszuweiten.

Dabei wird Ihnen ein toller Informationsordner mit vielfältigen Informationen, verschiedenen Gutscheinen und einem kleinen Geschenk von der Stadt Göttingen für Ihr Baby überreicht.

Der Besuch wird mit einem Anschreiben angekündigt, ist freiwillig und kostenlos!

Koordinatorin: Birgit Ohlsen, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.,
Tel. 0551 38905313, willkommensbesuche@evlka.de

Unterstützt durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Sprechstunde rund um den Kinderschlaf

Individuelles Beratungsgespräch für Eltern von Kindern mit Schlafproblemen

Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern, denen mit allgemeinen Tipps zur Verbesserung der familiären Schlafsituation nicht geholfen ist. Das Beratungsgespräch ist für eine Stunde konzipiert, Termine werden direkt mit der Kursleitung abgesprochen.

Carry Oppermann, Heilpädagogin, PEKiP®- und Musikgarten®-Gruppenleiterin

Kursgebühr: 35,00 € (Beratung zu Hause gegen Aufschlag, bitte nachfragen!)

Griffbereit und Rucksack

In vielen Familien wachsen Kinder mehrsprachig auf. Diese Kinder lernen „ganz einfach“ mehrere Sprachen parallel – spielend kann man sie dabei unterstützen.



Das ist das Ziel der Angebote **Griffbereit** und **Rucksack**. Die Gruppen beinhalten eine Vielfalt von Anregungen für das gemeinsame Spiel und die Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern. In den Programmen werden die deutsche Sprache und die jeweilige Muttersprache parallel und gleichberechtigt behandelt.

Koordinatorin für die Stadt Göttingen:

Gabriele Mädler, Pädagogin M.A.

Tel. 0551 38905315, gabriele.maedler@evlka.de

Koordinatorin für den Landkreis Göttingen:

Elina Nurmela, Pädagogin M.A.

Tel. 0551 38905316, elina.nurmela@evlka.de

Unterstützt durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Gesund schlafen

von Anfang an



Matratzen für Kinder jeden Alters ...

... für die optimale Unterstützung
der empfindlichen Wirbelsäule
Ihres Kindes in der Wachstumsphase.
Wir beraten Sie gern!

- ✓ Kompetente Fachberatung vor Ort
- ✓ ungestörtes Ausprobieren
- ✓ freundliche Atmosphäre
- ✓ Infos rund ums Kinderbett
- ✓ hilfreiche Pflege-Tipps

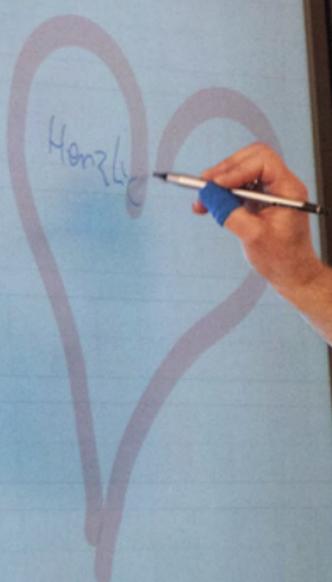
Mehr
erfahren



Betten
HELLER

Gö / Kornmarkt 8 + Geismar Landstraße 16
Telefon 05 51 - 52 20 00 / betten-heller.de

Die „dialogische Haltung“
in der F&B
an Göttingen



Herz



Zusätzlich zum regulären Kursangebot bieten wir auch Fortbildungsmöglichkeiten für Ehrenamtliche und Kursleitende oder im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung an.

- Duo-Seniorenbegleitung
- Geschichtenzeit in der KiTa
- DELFi®-Qualifizierung
- Integrative Erziehung
- ... und vieles mehr.

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Workshop: Gruppen lebendig leiten!

Gruppendynamik verstehen und Prozesse steuern

Menschen verfolgen in Gruppen und Teams vielfältige Ziele. Im Miteinander entfaltet sich unvermeidlich ein Kräftespiel um Themen wie Rollenverteilung, Einfluss und Regeln. Im Kurs wird anschaulich und praxisnah grundlegendes Wissen über Entwicklungsgesetze und typische Gruppen-Prozesse vermittelt. Anhand von Fallbeispielen werden Gruppensituationen erfahrbar und können analysiert werden. Daraus lassen sich Vorgehensweisen ableiten, um Störungen vorzubeugen und Zusammenarbeit zu fördern. Abschließend wird die Anwendbarkeit der Werkzeuge für den persönlichen Gebrauch überprüft.

Andrea Eimler, Körperpsychotherapeutin, Paar- u. Familientherapeutin, Supervisorin DGSv, Mediatorin

1 Termin am Samstag, 11.03.23, 10.00–14.00 Uhr

mit einer Mittagspause (Selbstverpflegung)

Kursgebühr: 20,00 €

Kursnummer: C9.1.01

Achtsamkeit in Beziehungen

Einfache Achtsamkeitsübungen für den (beruflichen) Alltag

Für pädagogische Fachkräfte (Lehrer*innen, Erzieher*innen, Kursleiter*innen der Ev. Familien-Bildungsstätte) kann es im Umgang mit Menschen sehr hilfreich sein, die eigenen Stressmuster zu kennen und Wege zu finden, mit ihnen gelassen umzugehen. In diesem Workshop lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen für den (beruflichen) Alltag kennen, erwerben Wissen über den Zusammenhang von Kommunikation und Stress und können interpersonelle Achtsamkeit in der Interaktion ausprobieren und üben.

Dr. Silke Kubik, MBSR-Lehrerin (ISA) i. A.

1 Termin am Samstag, 22.04.23, 10.00–14.00 Uhr

Kursgebühr: 35,00 €

Kursnummer: C9.1.02

Planen und frühstücken!

So kommen Ihre Wunschkurse in unser Programmheft!

vgl. S. 13



DUO – ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Eine Qualifizierung für Männer und Frauen aller Altersgruppen

Um älteren Menschen möglichst lange ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen, suchen wir Menschen, die ehrenamtlich für Senior*innen da sind und sie in ihrem Alltag unterstützen und begleiten, sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen nehmen.

Mehr Informationen und Termine der Schulung können Sie dem Flyer auf der Webseite entnehmen.

www.freiwilligenakademie.de – DUO-Schulung

Die DUO-Ausbildung ist eine Kooperation der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen, dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen der Stadt Göttingen und dem BONUS – Freiwilligenzentrum, Göttingen.

Lassen Sie sich bei Interesse bei uns vormerken und wir benachrichtigen Sie, sobald eine neue Schulung beginnt.

Kursnummer: C9.1.03

Die Qualifizierung wird gebührenfrei angeboten.



Geschichtenzeit in der Kita

Ein Ehrenamtsprojekt



Vorlesen und Erzählen von Gott und dem Leben. Wenn Ihnen der Umgang mit Kindern Freude macht und Sie Geschichten und den Glauben an die nächste Generation gern weitergeben möchten, geben wir Ihnen in dieser kostenfreien Schulung Wissenswertes und Anregungen, um als zukünftige Bibelpat*innen ehrenamtlich in einer Kita mitzuwirken.

Das Angebot wird in Zusammenarbeit mit dem Haus kirchlicher Dienste in Hannover, der Kita-Verbände des Kirchenkreises Göttingen, des Religionspädagogischen Instituts Loccum und des Diakonischen Werkes in Niedersachsen durchgeführt.

Lassen Sie sich bei Interesse bei uns vormerken und wir benachrichtigen Sie, sobald eine neue Schulung beginnt.

Kursnummer: C9.1.09

Die Qualifizierung wird gebührenfrei angeboten.

Alltagsintegrierte Sprachbildung- und Sprachförderung

Zertifizierte Fortbildung für pädagogische Fachkräfte im Kindergarten

Sprache und Kommunikation sind naturgegeben ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung eines Kindes, und die alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung als Bildungsauftrag der Kindertageseinrichtungen ist durch die gesetzliche Verankerung noch stärker in den Fokus gerückt.

Lernen Sie in dieser Fortbildung, wie Sie im Kindergarten neben Ihrer alltäglichen Arbeit die Sprache und das Sprechen bei Kindern professionell fördern und so die Weichen für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes stellen.

Der Zertifikatskurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte von Kitas unterschiedlicher Trägerschaft, die mit besonderen Aufgaben/Rollen bezüglich aiSB & aiSF in ihren Einrichtungen betraut sind.

Inhaltlich wird methodisch versiert und abwechslungsreich Grundlagenwissen zu den Themen Ablauf der Sprachentwicklung, Verzögerungen/Störungen im Spracherwerb und Früherkennung von Sprachauffälligkeiten erarbeitet und praxiserprobte Methoden, z. B. die gemeinsame Bilderbuchbetrachtung oder das gemeinsame Spiel, im Hinblick auf sprachfördernde Aspekte kennengelernt und ein Methodenschatz aufgebaut.

Nähere Infos können Sie dem auf der Webseite (www.fabi-goe.de) hinterlegten Flyer entnehmen.

Diese Fortbildung wird in Kooperation mit dem Kitabüro des Kirchenkreises Göttingen angeboten.

Lassen Sie sich bei Interesse vormerken und wir benachrichtigen Sie, sobald eine neue Fortbildung beginnt (Ende 2023/Anfang 2024).

Kursnummer: C9.1.07



DELFI®-Qualifizierung

Ein Zertifikatskurs für zukünftige Kursleitende



Diese Zertifikatsfortbildung berechtigt Sie zur Durchführung von DELFI®-Kursen. Die Fortbildung bezieht aktuelles wissenschaftliches Wissen rund um die Geburt, zur Kompetenz von Eltern und Neugeborenen und zur Säuglingsentwicklung ein. Mehr Informationen zu Inhalten, Umfang und Teilnahmevoraussetzung finden Sie auf unserer Webseite, www.fabi-goe.de.

Abschluss-Zertifikat: DELFI®-Leiter*in

Ein neuer Qualifizierungsdurchgang findet ab Ende 2023 statt. Bei Interesse lassen Sie sich bitte auf unsere Warteliste setzen. Sie bekommen dann den aktuellen Flyer mit Angaben zu Terminen, Ablauf und Kosten automatisch zugesandt.

Kursnummer: C9.1.04



Integrative Erziehung und Bildung in der Kita

Eine zertifizierte berufsbegleitende Weiterbildung

Diese berufsbegleitende Fortbildung entspricht dem KiTaG Niedersachsen und erfolgt nach dem Rahmenplan der Weiterbildung „Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse“ des Niedersächsischen Kultusministeriums.

Mehr Informationen zu Inhalten, Umfang und Teilnahmevoraussetzung finden Sie auf unserer Webseite, www.fabi-goe.de.

Die 12 Themenschwerpunkte werden in Wochenendveranstaltungen (Fr/Sa, insges. 280 Ustd.) und zwei Bildungsurlaubswochen über eine Laufzeit von ca. 1,5 Jahren bearbeitet.

Ein neuer Qualifizierungsdurchgang findet ab Ende 2023 statt. Bei Interesse lassen Sie sich bitte auf unsere Warteliste setzen. Sie bekommen dann den aktuellen Flyer mit Angaben zu Terminen, Ablauf und Kosten automatisch zugesandt.

Kursnummer: C9.1.05

Ich kann kochen! – Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte



Kinder auf den Geschmack ausgewogener Ernährung bringen – dafür qualifiziert die Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“ Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere Fachkräfte bundesweit. In kostenfreien Fortbildungen lernen sie, wie sie in Kitas, Grundschulen und Horten mit Kindern kochen.

Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

Anmeldung: www.ichkannkochen.de

Kursort: Ev. Familien-Bildungsstätte

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

1 Termin am Montag, 13.03.23, 9.00–13.00 Uhr

Kursnummer: C1.9.01

1 Termin am Dienstag, 13.06.23, 9.00–13.00 Uhr

Kursnummer: C1.9.02

Weitere Termine finden Sie unter www.fabi-goe.de.

**Sie sind ganz herzlich eingeladen,
mitzumachen und mitzugestalten!**

Wir suchen interessierte Menschen, die unsere Angebotsvielfalt ergänzen und bereichern möchten. Fachkompetent, wertschätzend und mit viel Lust auf Austausch werden unsere Kurse initiiert und begleitet. Haben Sie eine Kursidee und möchten ein Angebot in der Familien-Bildungsstätte machen?



Kontakt:

Tel. 0551 38905310
efb-goettingen@evlka.de
www.fabi-goe.de/Kontaktformular

Erziehungslotsen/Integrationslotsen

Ein Ehrenamtsprojekt
für Familien in Niedersachsen



Erziehungslotsen werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde. Die geschulten Erziehungslotsen sind ehrenamtlich in dem Projekt „My Future“ eingebunden und i. d. R. für Familien mit Migrationshintergrund im Einsatz.

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

Erziehungslotsen arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen.



Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Verein Bildung und Dialog durchgeführt, von dem auch geschulte Erziehungslotsen in der Praxis begleitet werden.

(vgl.: www.erziehungslotsen.de)

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

MOBILE FAMILIENBILDUNG

familien bildung
mehr als Sie glauben
Familien Bildungsstätten Niedersachsen

Angebote für Krippen, Kindergärten, Kirchengemeinden,
Eltern-Kind-Gruppen und interessierte Eltern

Sie möchten eines unserer Angebote bei sich stattfinden lassen oder möchten ein bestimmtes Thema anbieten? Einen großen Referent*innenpool, eine Auswahl zu Themen und die Buchungsbedingungen finden Sie auf unserer Webseite, www.fabi-goe.de.

Termin und Preis nach Absprache:

Tel. 0551 38905310 oder efb-goettingen@evlka.de



Kommen Kinder in Ihr Leben, verändert sich viel! Wünsche, Hoffnungen aber auch zahlreiche Fragen sind damit verbunden. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, diese Phase mit den Kindern spielerisch zu begleiten und die Zeit gemeinsam zu genießen.

- DELFI®- und PEKiP®-Kurse
- Spielgruppen
- Musikalische Früherziehung
- Zwillingstreffen
- Familienaktionen

Die Angebote entsprechen dem §16, SGB VIII/Hilfe zur Erziehung.

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Anmeldungen zu unseren PEKiP[®]-, DELFI[®]- und SpieKo-Gruppen

Bei uns finden täglich mehrere Kurse sowohl vormittags als auch nachmittags statt. Einen Überblick über die einzelnen Kurse und Termine erhalten Sie über unsere Webseite (www.fabi-goe.de). Dort finden Sie auch die Möglichkeit, sich direkt für freie Plätze anzumelden. Bitte beachten Sie, dass sich unsere Gruppen altershomogen zusammensetzen. Ob das Angebot für Sie in Frage kommt, können Sie direkt dem Titel entnehmen (z. B. DELFI[®] geb. November/Dezember 2022).

Sollte es für Sie kein passendes Angebot geben, vermerken wir Sie gerne auf unserer Warteliste. Dafür benötigen wir den Vornamen und das Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihre Adresse, eine Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse. Gerne können Sie auch Tage und Zeiten nennen, an denen Sie bevorzugt eine Gruppe besuchen können. Wenn möglich, werden wir dies bei der Verteilung berücksichtigen.

Der Eintrag ist unverbindlich. Ihre Daten speichern wir ausschließlich, um Sie über ein Platzangebot zu informieren.



Bei der Anmeldung von Geschwistern erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld zu den entsprechenden Bedingungen und Preisen.



Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

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 einmal wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend (max. 3 pro Lebensjahr) statt.
- In einem entsprechend warmen Raum können die Babys vorwiegend unbekleidet sich und ihre Umgebung entdecken.
- 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.
- 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 Angebote in diesem Bereich werden nach den Konzepten PEKiP® und DELFI® angeboten.

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf S. 39.

Babymassage

Für Eltern mit Babys ab dem Alter von 6 Wochen

Die harmonische Babymassage ist leicht zu erlernen und fördert die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Sie regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, entspannt die Muskulatur, beeinflusst Blähungen positiv und verbessert das Schlafverhalten. Eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Kind Geborgenheit, Entspannung und Liebe zu geben!

Der Kurs findet immer mittwochs von 9.30–11.00 Uhr statt, geht über 6 Termine und startet, wenn mind. vier Eltern-Kind-Paare angemeldet sind. Die Kursgebühr (40,00 €) bitte direkt im Kurs bezahlen!

In Zusammenarbeit mit dem ASC



SpieKo: Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern und Kleinkinder von 1–3 Jahren



Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, miteinander Spaß haben. 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, ihre Kinder zu erleben, sich über Erziehungsfragen auszutauschen und kompetenten Rat und pädagogische Anregungen zu erhalten

Einen Überblick über unsere freien Mitarbeitenden in diesem Bereich finden Sie unter www.fabi-goe.de.

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf S. 39.

Spiel- und Kontaktgruppe für frühgeborene Kinder von 1–3 Jahren und ihre Eltern



Etwa jedes zehnte Baby gilt bei der Geburt als „Frühchen“, viele davon werden mit einem Gewicht unter 1.500 g geboren. Auch wenn eine intensive medizinische Versorgung nicht mehr benötigt wird, spüren die Eltern auch lange danach noch eine große Anspannung, sind im Umgang mit dem Baby verunsichert. Es kann für sie frustrierend und schmerzhaft sein, wenn sie ihr Baby mit anderen vergleichen, die termingerecht geboren wurden. In der SpieKo-Gruppe steht der Austausch mit anderen Eltern von frühgeborenen Kindern im Vordergrund. Das gemeinsame Spiel und die Bewegungsanregungen sind auf Kinder mit ihren besonderen Bedürfnissen angepasst.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Verein Kleine Löwen e. V., Initiative für Eltern von Frühgeborenen in und um Göttingen, statt.

Mandy Günther, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, DELFI®-Gruppenleiterin

6 Termine dienstags ab 18.04.23, 10.30–12.00 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.01

For native speakers, their partners and their children between 0 and 4 years

Being and becoming a parent is a wonderful yet challenging journey. Doing this in a foreign country and with the native language being English can feel overwhelming at times. Rest assured, you're not alone! In this course, we speak English only (just like at home), have planned activities and time for free play, listen to music and read books, have space for questions and discussions, provide ideas on supporting the English language in your homes and - find new friends!

Geraldine Anne Bykerk, Kindheitspädagogin

8 Termine dienstags ab 17.01.23, 15.30–17.00 Uhr

Kursgebühr: 54,00 € (Geschwisterkind: 27,00 €)

Kursnummer: C1.5.02

9 Termine dienstags ab 18.04.23, 15.30–17.00 Uhr

Kursgebühr: 60,50 € (Geschwisterkind: 30,00 €)

Kursnummer: C1.5.03



Rhythmus, Melodie und Bewegung

Für Kindergarten-Starter um 3 Jahre und ihre Eltern

Bei diesem Angebot machen alle mit: Kinder und Erwachsene! Bewegungsspiele und Tanz, Experimente mit Klanginstrumenten und gemeinsames Singen stehen auf dem Programm.

Für Geschwisterkinder ab einem Jahr wird die halbe Kursgebühr berechnet.

Irina Gomm, Musikerin, Sport-Übungsleiterin

4 Termine ab Montag, 06.02.23, 15.15–16.00 Uhr

Kursgebühr: 24,00 € (Geschwisterkind: 12,00 €)

Kursnummer: C1.4.01

4 Termine ab Montag, 17.04.23, 15.15–16.00 Uhr

Kursgebühr: 24,00 € (Geschwisterkind: 12,00 €)

Kursnummer: C1.4.02

4 Termine montags ab 05.06.23, 15.15–16.00 Uhr

Kursgebühr: 24,00 € (Geschwisterkind: 12,00 €)

Kursnummer: C1.4.04

Griffbereit- und Rucksack-Gruppen

Für Familien mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen

Beide Angebote richten sich in erster Linie an Familien mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen. **Griffbereit-** und **Rucksack-Gruppen** unterstützen dabei die Eltern, ihre Kinder in dieser mehrsprachigen Sprachentwicklung spielerisch zu begleiten. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die **Griffbereit** Eltern-Kind-Gruppe ist für Familien mit ihren ein- bis dreijährigen Kindern. In den Gruppentreffen wird gespielt, gesungen, gebastelt und sich ausgetauscht. Die Gruppe wird von zwei Kursleitungen pädagogisch und (mehr-)sprachlich begleitet.

Griffbereit
Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache



Bei **Rucksack** erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder auf deren Bildungsweg in der Kita unterstützen und die Mehrsprachigkeit ihres Kindes fördern können.

Rucksack KiTa
Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung



Die Eltern lernen u. a. die Arbeit der Kita ihres Kindes kennen und bekommen Anregungen, mit ihren Kindern in ihrer Familiensprache spielend zu lernen. Parallel beschäftigen sich die Kinder in der Kita mit den **Rucksack**-Themen auf Deutsch.

Die Gruppe wird von qualifizierten Kursleitungen, die mit der Kita in engem Kontakt stehen, pädagogisch und (mehr-)sprachlich begleitet.

Griffbereit- und **Rucksack-Gruppen** werden an verschiedenen Standorten in Stadt- und Landkreis Göttingen angeboten. Weitere Informationen und die Anmeldung zu einer Gruppe ist über die jeweilige Koordinatorin möglich (www.fabi-goe.de).

Koordination für den Bereich Stadt Göttingen:

Gabriele Mädler, Pädagogin M.A.

Tel. 0551 38905-315, gabriele.maedler@evlka.de

Koordination für den Bereich Landkreis Göttingen:

Elina Nurmela, Pädagogin M.A.

Tel. 0551 38905-316, elina.nurmela@evlka.de

Dieses Projekt wird unterstützt durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Kunstgarten®



Im Kunstgarten® werden Eltern mit ihren Kindern gemeinsam zu Themen wie Natur, Musik, Klänge und Geräusche, Alltags- und Phantasiewelten kreativ.

Irina Gomm, Kunstgarten®-Dozentin

Kursgebühr: 20,00 € (ein*e Erwachsene*r und ein Kind)

Für Kinder 3–5 Jahre mit einer erwachsenen Person

Die Termine finden samstags von 15.00–16.30 Uhr statt.

Workshop: 11.02./18.02.23 Kursnummer: C1.5.15

Workshop: 04.03./11.03.23 Kursnummer: C1.5.17

Workshop: 15.04./22.04.23 Kursnummer: C1.5.21

Für Kinder 6–10 Jahre mit einer erwachsenen Person

Die Termine finden samstags von 17.00–18.30 Uhr statt.

Workshop: 11.02./18.02.23 Kursnummer: C1.5.16

Workshop: 04.03./11.03.23 Kursnummer: C1.5.18

Workshop: 15.04./22.04.23 Kursnummer: C1.5.22



Alleinerziehende und ihre Kinder treffen sich

Ein- bis zweimal im Monat laden wir Sie herzlich ein, bei uns Menschen in ähnlicher Situation zu treffen. Hier können Sie sich austauschen, Fragen stellen, Tipps bekommen und gemeinsam einen entspannten Sonntagnachmittag verbringen. Die Kinder haben unterdessen die Möglichkeit, im Kinderzimmer unter liebevoller Betreuung auf eigene Entdeckungstouren zu gehen. Bitte melden Sie sich und Ihre Kinder vorher an.

Cornelia Regner, Kinderkrankenschwester

Termine sonntags von 15.30–17.00 Uhr

15.01./05.02./19.02./05.03./19.03./16.04./07.05./
04.06./18.06./02.07.23

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.30

wellcome Jubiläumstour

Wir feiern wellcome in Göttingen und drum herum.



wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt – unterstützt Familien mit Babys in Stadt und Landkreis Göttingen seit 2007 erfolgreich für einige Wochen oder Monate beim Übergang von der Geburt in den Alltag zu Hause. So sind mittlerweile 10-, 15- und bundesweit sogar 20-jährige Jubiläen entstanden. Der Bereich Landkreis Nord-Ost ist ganz neu hinzugekommen. Viele Familien konnten bislang von ehrenamtlichen wellcome-Engeln entlastet werden.

Anlässlich unserer Jubiläen laden wir in diesem Jahr zu zahlreichen Veranstaltungen in Stadt und Landkreis Göttingen ein.

**Meike König (Kordinatorin für die Stadt Göttingen),
Iris Laskowski, Katharina Euteneier
(Kordinatorinnen für den Landkreis Göttingen)**

10

Wie füllen wir unser Familien-Portemonnaie

Infos zu Zuschüssen, Anträgen und mehr

Termin: Donnerstag, 19.01.23, 20.00–21.30 Uhr

Veranstaltungsort: Familienzentrums Dransfeld

Wege aus der Brüllfalle

Ein Filmabend

15

20

Termin: Donnerstag, 16.02.23, 20.00–21.30 Uhr

Veranstaltungsort: Familienzentrums Staufenberg

Termin: Mittwoch, 15.03.23, 20.00–21.30 Uhr

Veranstaltungsort: Familienzentrums Adelebsen

Elterntalk zum Thema

„Herausforderndes Familienleben“

mit der Bundestagsabgeordneten Karolin Otte

15

Termin: Mittwoch, 31.05.23, 20.00–21.30 Uhr

Veranstaltungsort: Osterode

Die Stillen Hunde

„Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte,
wer ihm auf den Kopf gemacht hat“

Familien-Theaterstück

10

20

Termin: Freitag, 06.10.23, 15.00–18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Göttingen

Informationen zu diesen und weiteren Angeboten der wellcome-Jubiläumstour finden Sie auf www.fabi-goe.de.

(vgl. auch www.wellcome-online.de)

15

Offenes Elterncafé

Ein Treffen für junge Eltern

Wer im Alltag zwischen Windeln und Milchbrei eine Auszeit oder einen guten Rat braucht, findet hier eine Anlaufstelle und ein offenes Ohr für seine Anliegen. Wir bieten Zeit und Raum fürs Spielen, Füttern, Stillen, (Be-)Greifen, Beruhigen, Austauschen... und bei Bedarf stehen wir Ihnen mit Infos und Tipps zu verschiedenen Fragen des Eltern-Kind-Alltags zur Seite!

Bitte melden Sie sich im Vorfeld an!

**Mandy Günther, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin,
DELFI®-Gruppenleiterin**

Termine donnerstags von 10.00–11.30 Uhr

Termine: 12.01./26.01./23.02./09.03./23.03./27.04./
25.05./22.06.23

Kursgebühr: gebührenfrei

Die Termine sind über www.fabi-goe.de buchbar.

Wie füllen wir unser Familien-Portemonnaie?

Eine Informations-Veranstaltung für junge Familien

An diesem Vormittag gibt es aktuelle Infos über Sozialleistungen für Familien wie Kinderzuschlag, Wohngeld, Bürgergeld, Zuschüsse für Familienerholungen und anderes. Gern können Sie ihre Fragen mitbringen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Elterncafés und in Kooperation mit der Kirchenkreissozialarbeit und Lebensberatung des Diakonieverbands Göttingen statt.

Anja Schweitzer, Kirchenkreissozialarbeiterin

1 Termin am Donnerstag, 09.02.23, 10.00–11.30 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.13



Feier deinen Geburtstag in der FaBi!

Du hast Geburtstag! Das ist doch der schönste Tag im Jahr!

Die FaBi hilft mit einem vielseitigen Angebot dabei, eine ganz besondere Geburtstagsfeier nach deinen Wünschen zu gestalten. Was möchtest du mit deinen Gästen machen: kochen, basteln, nähen, tanzen? Wir sorgen für das Mitmach-Programm, deine Eltern kümmern sich um Deko, Getränke und Essen für die Feier (außer bei Kochpartys).

Du hast eine ganz andere Partyidee und bist nicht sicher, ob sie umsetzbar ist? Ruf gerne an und wir schauen gemeinsam, was machbar ist.

Bitte deine Eltern, sich frühzeitig (mind. 6 Wochen vor dem Wunschtermin) bei uns zu melden.

Inkl. Vor- und Nachbereitung sowie Begleitung durch eine Kursleitung. Preis auf Anfrage!

Zahnputztag im Zoo – Wissenswertes rund um das Zähneputzen

Informationsveranstaltung für
Eltern mit Kindern im Alter
von 0–3 Jahren

Sobald der erste Zahn bei einem
Baby durchbricht, kommen bei

Eltern Fragen auf: Ab wann beginnt eigentlich die Zahnpflege meines
Kindes? Welche Zahnbürste ist empfehlenswert? Mit Hilfe einer Bilder-
buchgeschichte werden die Kinder aktiv in diesen Vortrag mit einbezo-
gen und auch die Fragen der Eltern mit aufgenommen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Elterncafés und in Koope-
ration mit dem Zahnärztlichen Dienst des Gesundheitsamtes Göttingen
statt.



Elke Thies, Prophylaxefachkraft

1 Termin am Donnerstag, 13.04.23, 10.00–11.30 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.14

Wie erhalte ich Leistungen des Bildungs- und Teilhabe-Pakets?

Informations-Veranstaltung für junge Familien

An diesem Vormittag gibt es Infos über Zuschüsse für Kinder und Ju-
gendliche aus Familien mit geringem Einkommen, damit Angebote in
Kita, Schule und Freizeit (z. B. von Sportvereinen und Familien-Bildungs-
stätten) wahrgenommen werden können.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Elterncafés und in Koope-
ration mit der BuT Netzwerkstelle des Jobcenters Göttingen statt.

Clarissa Wallis, Netzwerkstelle des Jobcenters Göttingen

1 Termin am Donnerstag, 11.05.23, 10.00–11.30 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.50



www.but-konto.de

Fit im Viertel – Gesundheit im Quartier: Eltern-Kind Kochen – gesund und lecker!

In diesem Kurs wird jeden zweiten Dienstag gemeinsam geschneppelt und gerührt – und natürlich auch gegessen! Der kostenfreie Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Grundschulkindern aus Grone. Bei der gemeinsamen Zubereitung einfacher Rezepte kommt gleichzeitig auch einiges über gesunde Ernährung mit „auf den Tisch“ – lecker!

Ein Einstieg je nach Platzkapazität im Kurs ist aber jederzeit möglich – bitte fragen Sie nach!

Kevi Ahmed, Griffbereit-Elternbegleiterin

Pia Gremmer, Diplom-Ökotrophologin (FH), MSc Ökologische Landwirtschaft

11 Termine dienstags von 17.00–18.30 Uhr

10.01./24.01./07.02./21.02./07.03./21.03./

18.04./02.05./16.05./13.06./27.06.23

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.29

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Grone und dem SC Hainberg statt und wird von der Gesundheitskasse AOK gefördert.



„Warmduscher? – Bei uns gern gesehen!“

Ein Angebot der Aktion

#wärmewinter

Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) hat die Aktion #wärmewinter ins Leben gerufen und die efb Göttingen beteiligt sich daran.

Unser Angebot „Warmduscher? – Bei uns gern gesehen!“ bietet Eltern mit Kleinkindern die Möglichkeit, in den Räumlichkeiten der Einrichtung kostenlos (warm) zu duschen. Eltern mit Kleinkindern sind die größte Teilnehmendengruppe der Einrichtung und deshalb sind unsere Räumlichkeiten besonders gut dafür ausgestattet.

Bei Interesse bitte einen Termin vereinbaren.

Team der FaBi Göttingen

Ab Januar 2023

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.32



Babysingen

Ein Angebot für Babys und ihre Eltern

Babysingen ist für alle Beteiligten ein freudiges Erlebnis! Die Babys, noch im Bauch, auf dem Arm oder schon auf eigenen Beinen, hören die Stimme ihrer Eltern und nehmen die Akustik, die Stimmung und die besondere Atmosphäre des Kirchenraums wahr. Sie hören die Orgel und sie spüren die Musik körperlich, wenn ihre Eltern sich rhythmisch beim Singen und Hören bewegen.

Bitte melden Sie sich im Vorfeld an!

In Kooperation mit der Gemeinde St. Albani

Beate Quaas, Kirchen- und Schulmusikerin

6 Termine mittwochs von 11.00–11.30 Uhr

01.02./01.03./05.04./03.05./07.06./05.07.23

Kursort: Kirche St. Albani

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.33

Väterfrühstück – Väter mit Kindern

Für Väter mit Kindern von 1–6 Jahren

Bei leckeren Brötchen, Tee oder Kaffee können sich an diesem Samstag Väter und Kinder austauschen, kennenlernen und Ideen für weitere Vater-Kind-Aktionen entwickeln.

Katharina Euteneier, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B. A.

Termine samstags von 10.00–12.00 Uhr

Kursgebühr: 5,00 €

Termin: 04.02.23 Kursnummer: C1.5.34

Termin: 04.03.23 Kursnummer: C1.5.35

Frühlingsküche

Für Kinder ab 4 Jahren und einer/m Erwachsenen

Fühlen, riechen, schmecken, rühren, kneten, kochen, backen ... mit allen Sinnen sind wir hier dabei! Kräuter kennen lernen, Brötchen backen, Aufstriche zubereiten, ein Süsspchen anrühren – selbst kochen macht Spaß! Zusammen genießen wir unser Ergebnis.



Birgit Meisel, Köchin

1 Termin am Samstag, 06.05.23, 10.00–13.00 Uhr

Kursgebühr: 20,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)
(Geschwisterkind: 10,00 €)

Kursnummer: C1.5.57

Mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins der
EV. Familien-Bildungsstätte Göttingen

Töpferspaß für zwei Generationen

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Unter Anleitung oder experimentierend entwickeln Sie mit Ihrem Kind oder mit Ihrem Enkelkind eigene Figuren, Schalen oder Dekorationsstücke aus hellem oder dunklem Ton.

Stefanie Christoph, Töpferin

Termine: samstags von 10.00–12.00 Uhr

Kursgebühr: 18,00 € (ein*e Erwachsene*r und ein Kind)
(Geschwisterkind: 12,60 €)

Material: Der Ton kann im Kurs von der Kursleiterin erworben werden (ca. 5,00 €)

Termin: 11.02.23 **Kursnummer:** C1.5.37

Termin: 25.02.23 **Kursnummer:** C1.5.38

Termin: 15.04.23 **Kursnummer:** C1.5.39



Raus auf's Land: Im Lämmerstall

Für Kinder ab 5 Jahren und ihre Eltern

Wir besuchen auf dem Käsehof in Landolfshausen die kleinen Schafs- und Ziegenlämmer in ihrem Stall. Lämmer und Muttertiere mögen es gern, wenn sie gestreichelt und gestriegelt werden. Auch der Heuboden hat Überraschungen für uns parat ...

Anmeldung bitte bis 27. Februar 2023.

Ökotopia Südniedersachsen e. V.

Termin: Montag, 13.03.23, 15.30-17.30 Uhr

Kursgebühr: 8,00 € pro Person
(Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene)

Kursnummer: C1.5.47

Treffen mit Zwillingen

Für Mehrlinge, ihre Eltern und Geschwister

Doppelte Freude, doppelter Stress? Wir laden Sie und Ihre Kinder zum Austausch mit anderen Mehrlingsfamilien ein. Ihre Kinder sind im Spielzimmer gut betreut und haben die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen.

Bitte melden Sie sich und Ihre Kinder im Vorfeld unbedingt an

Für die Finanzierung der Kinderbetreuung danken wir dem Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte.

Katharina Doods, DELFI®-Gruppenleiterin, Zwillingmutter

1 Termin am Sonntag, 19.03.23, 10.30–12.30 Uhr

Kursgebühr: 12,00 € (pro Familie)

Kursnummer: C1.5.48

1 Termin am Sonntag, 11.06.23, 10.30–12.30 Uhr

Kursgebühr: 12,00 € (pro Familie)

Kursnummer: C1.5.49



Besondere Kinder – besondere Familien

Ein Treffen am Sonntagnachmittag

Wenn Kinder „irgendwie anders“ sind – sich langsamer entwickeln als Gleichaltrige oder körperliche Beeinträchtigungen haben – kann das den gesamten Familienalltag beeinflussen. Hier können Sie Menschen in ähnlicher Situation kennenlernen, sich austauschen und Tipps bekommen. Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt es verschiedene Kreativ- und Spielangebote.

Bitte melden Sie sich und Ihre Kinder unbedingt vorher an.

Für die Finanzierung der Angebote für die Kinder und Jugendlichen danken wir dem Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte.

Birgit Ohlsen, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

1 Termin am Sonntag, 14.05.23, 15.30–17.30 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.51

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.

Bitte melden Sie sich unbedingt in der Ev. Familien-Bildungsstätte an, Tel. 0551 38905310 oder efb-goettingen@evlka.de.

Hinter den Kulissen des Deutschen Theaters

Für Kinder ab 5 Jahren und ihre Eltern

1 Termin am Samstag, 21.01.23, 15.00–17.00 Uhr

Kursgebühr: 3,00 € (für ein Kind und eine*n Erwachsene*n)
Geschwisterkind: 1,00 €

Kursnummer: C1.5.42



Zaubern auf weißem Papier

Für Kinder ab 5 Jahren und ihre Eltern

Einblicke in Drucksaal und Buchbinderei des Steidl Verlags im Rahmen des Projektes „Gläserne Druckerei“

1 Termin am Mittwoch, 15.02.23, 16.00–17.30 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.43

Bei der Polizei

Für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern

1 Termin am Montag, 17.04.23, 15.00–16.00 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.44

Wilde Tiere in der Stadt

Für Kinder ab 5 Jahren und ihre Eltern

Göttingen als Lebensraum für Wildtiere? Gemeinsam mit dem Biodiversitätsmuseum schauen wir, welche Tiere man hier entdecken kann.

1 Termin am Donnerstag, 11.05.23, 15.30–17.00 Uhr

Kursgebühr: 3,00 € (pro Kind, Erwachsene frei)

Kursnummer: C1.5.45

In der Synagoge

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Was ist eine Matze, wozu braucht man eine Kippa und was heißt eigentlich „Shabbat Shalom“? Dies und vieles mehr erfahren wir bei der Erkundung der Synagoge.

1 Termin am Montag, 12.06.23, 16.00–17.30 Uhr

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: C1.5.46

Familienfreizeit „Stark unter dem Regenbogen“

Ein Wochenende für queere Familien

Das Wochenende bietet Familien eine kleine Atempause von Anderssein und Erklärungszwang. Im Gepäck sind verschiedenen Workshops für Eltern und Kinder.

Die Anzahl der Elternteile oder der Kinder spielt keine Rolle, jede Familienkonstellation ist herzlich willkommen!

Stark unter dem Regenbogen – die Familienfreizeit richtet sich an Kinder mit lesbisch, bisexuell, schwul, trans*, inter* oder queer lebenden Eltern aus Niedersachsen.

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Queeren Zentrum Göttingen e. V. statt.



Nähere Informationen gibt es unter www.queeresgoettingen.de. Auch die Anmeldungen werden direkt dort entgegengenommen.

Termin: Freitag, 30.06.23, 15.30 bis

Sonntag, 02.07.23, 14.00 Uhr

Kursgebühr: 70,00 € (Kinder ab 3–17 Jahren: 25,00 €)

Kursnummer: C1.5.52



+++ FERIENANGEBOTE +++

FaBi-Familien-Challenge

Für Familien mit Kindern im Alter bis zu 12 Jahren

Während der Sommerferien gibt es jede Menge Spiel, Spaß und ein spannend-fröhliches Miteinander durch die Teilnahme an der FaBi-Familien-Challenge.

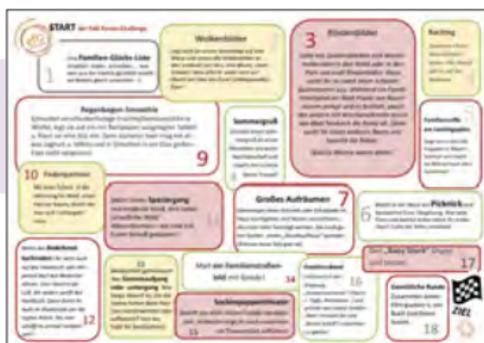
Die einzelnen Aufgaben setzen sich aus Bewegungsspielen, Rätselaufgaben und Kreativseinheiten zusammen. Das Spielfeld umfasst 18 Stationen, von denen man mind. 10 erfüllt haben muss, wenn man an einem Gewinnspiel teilnehmen möchte.

Team der FaBi Göttingen

Start: Donnerstag, 06.07.23

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kursnummer: C1.5.53



„TIERISCH GUT“

20. Göttinger-Kinder-Vorlese-Sommer

Umsonst und draußen – vorgelesen auf dem Spielplatz

In den Sommerferien wird an drei Terminen mittwochs um 16.00 Uhr auf einem der Göttinger Spielplätze für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung vorgelesen. Im Anschluss wird eine kleine Mitmach-Aktion angeboten.

Für diese Veranstaltungen müssen Sie sich nicht anmelden: einfach kommen, mitmachen und den Vorlesespaß genießen!

Welche Bücher vorgelesen werden, können Sie ab den Sommerferien auf unserer Homepage einsehen.

Seien Sie mit uns tierisch gut unterwegs beim sommerlichen Vorlesespaß!

Termine: 12.07./10.08./24.08.23

Uhrzeit: 16.00–17.00 Uhr

Ort: Die Spielplätze finden Sie ab Juni 2023 auf www.fabi-goe.de

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Fachbereich Jugend der Stadt Göttingen statt.

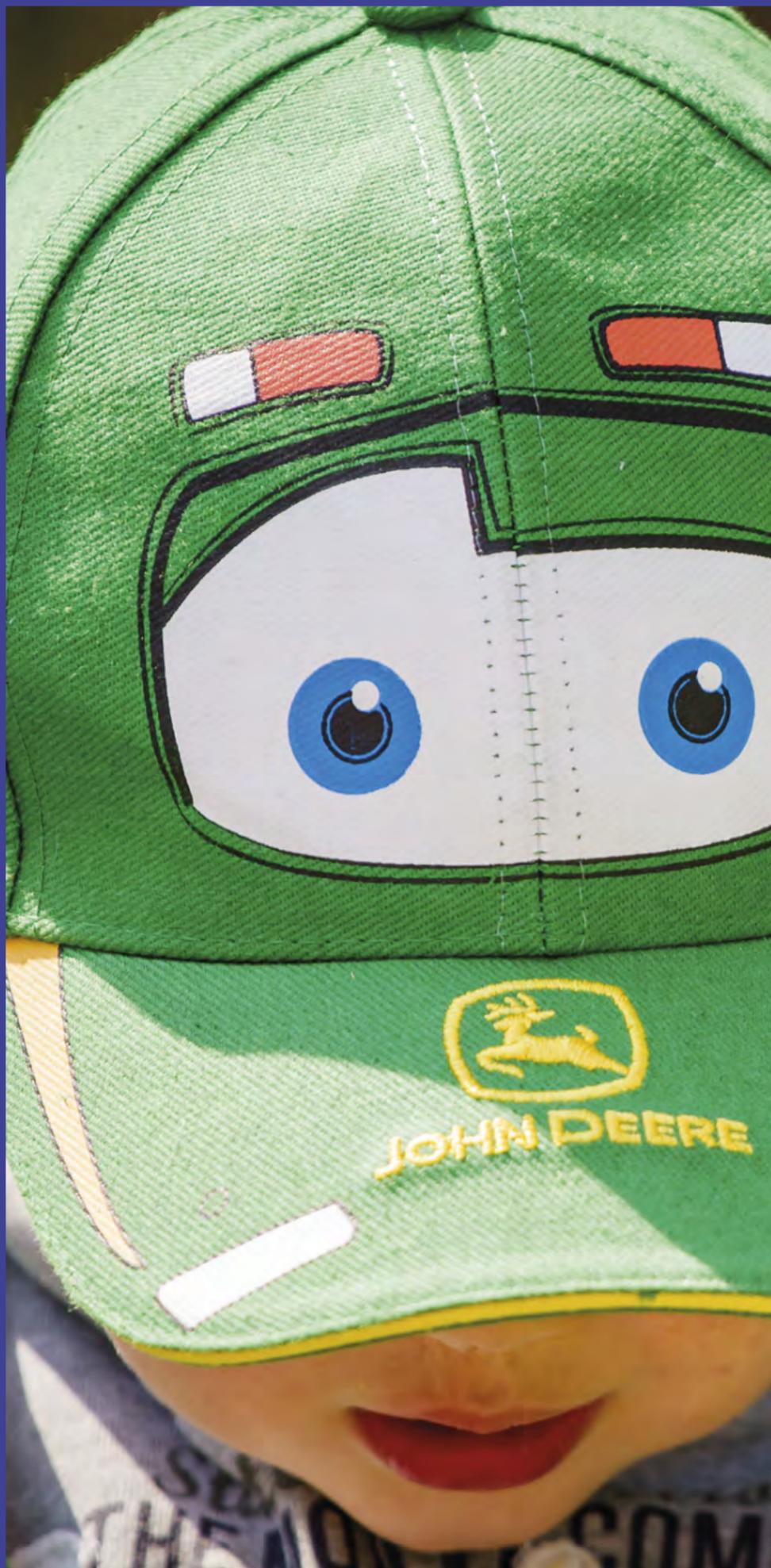


STADTBIBLIOTHEK
GÖTTINGEN

MEDIEN
ENTDECKEN
LERNEN



GÖTTINGEN
STADT, DIE WISSEN SCHAFFT





Neue Fähigkeiten erlernen oder gemeinsam die Welt erforschen? Wir bieten ein buntes Programm von Angeboten und Workshops an:

- Kreativkurse
- Ferienangebote
- Kochkurse
- Kindergeburtstage

Die Angebote entsprechen dem §16, SGB VIII/Hilfe zur Erziehung.

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Töpfern

Für Kinder ab 6 Jahren

An den Nachmittagen entstehen kleine Kunstwerke nach eigenen Ideen. Statt mit Glasuren können mit hellem oder dunklem Ton Akzente gesetzt werden.

Stefanie Christoph, Töpferin

3 Termine donnerstags von 16.15–17.45 Uhr

Kursgebühr: 26,00 € (Geschwisterkind: 14,00 €)

Das Material kann im Kurs bei der Kursleitung erworben werden (ca. 6,00 €).

Termine ab 09.02.23

Kursnummer: C1.6.03

Termine ab 02.03.23

Kursnummer: C1.6.02

Termine ab 13.04.23

Kursnummer: C1.6.04



Nähmaschinenführerschein

Nähen lernen an der Nähmaschine für Kinder ab 9 Jahre

In diesem Kurs lernt man die Grundfunktionen einer Nähmaschine kennen. An kleinen Nähprojekten werden die Fachbegriffe erklärt, die dazugehörigen Werkzeuge und unterschiedliche Stoffe und Stiche kennengelernt.

Unsere Nähmaschinen sind perfekt für Kinder geeignet, da sie über eine einstellbare Geschwindigkeit verfügen.

Mandy Günther, DELFI I®-Gruppenleiterin, versierte Hobbynäherin

8 Termine freitags ab 13.01.23 von 16.00–17.30 Uhr

Kursgebühr: 42,00 €

Kursnummer: C1.6.07

8 Termine freitags ab 21.04.23 von 16.00–17.30 Uhr

Kursgebühr: 42,00 €

Kursnummer: C1.6.08



**GÖTTINGER
ENTSORGUNGSBETRIEBE**
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN



1, 2, 3, 4,
5, 6, 7, ...
wo ist denn
der **Müll**
geblieben?

Fragen Sie uns einfach.

Ob Abfallberatung, -trennung oder -entsorgung
... wir haben die richtigen Antworten.

Servicenummer: 0551 400 5 400
oder www.geb-goettingen.de

DIE SAUBERE LÖSUNG!



+++ FERIENANGEBOT +++

Nähen macht glücklich!

Ein Ferienangebot ab 10 Jahren

Diese Ferientage sind definitiv kreativ: es wird genäht, gebatikt und auch mit dem Schneideplotter (damit können Slogans & Bilder auf Stoffe gebracht werden) gearbeitet.

Als besonderes Highlight findet ein gemeinsamer Ausflug in das Theateratelier des Deutschen Theaters in Göttingen statt. Gemeinsames Kochen und abwechslungsreiche Spiele runden das Angebot ab.

Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Maschine besitzt, sollte diese aber ruhig mitbringen, damit der Umgang damit weiter geübt werden kann.

Das Angebot ist Teil der Initiative „Kirche schafft LernRaum“ und wird finanziell durch die Ev. Landeskirche Hannovers unterstützt.



Anmeldung bitte bis zum 20. März.

Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin

Termine: Mittwoch, 29. bis Freitag, 31.03.23
09.30–16.30

Kursgebühr: 15,00 € (Geschwisterkind: 5,00 €)

Kursnummer: C1.6.09

**Nähworkshop**

Für Nähbegeisterte ab 9 Jahren

Vier verschiedene Nähprojekte (Kuschelkissen, einfaches T-Shirt, zwei Taschenvarianten) stehen zur Verfügung, an denen der Einstieg in die Nähwelt oder aber auch die vorhandenen Kenntnisse vertieft werden können. Dieser Workshop ist vor allem für Kinder, die bei uns den Nähführerschein für Kinder erworben haben.

Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Maschine besitzt, sollte diese aber ruhig mitbringen, damit der Umgang damit weiter geübt werden kann.

Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin, ehemals Maßliebchen

Termine: Samstag, 29.04.23, 10.00–13.00 Uhr
Sonntag, 30.04.23, 10.00–13.00 Uhr

Kursgebühr: 34,00 € (Geschwisterkind: 23,00 €)

Kursnummer: C1.6.10

+++ FERIENANGEBOT +++

Naturtalente – Kreatives rund um den Frühlingswald

Für Kinder von 6–10 Jahren

Der Frühling steht in den Startlöchern und im und um den Wald gibt es viel zu entdecken und auszuprobieren. Wir basteln, bauen und gestalten mit Naturmaterialien.

Natürlich wird auch gemeinsam gekocht und gegessen. Mitbestimmungs- und Mitgestaltungsrecht der teilnehmenden Kinder sind uns wichtig. Genauso wie gute Laune und Spaß am Zusammensein.

Das Angebot ist Teil der Initiative „Kirche schafft LernRaum“ und wird finanziell durch die Ev. Landeskirche Hannovers unterstützt.



Anmeldung bitte bis zum 7. März.

Christine Schöppe, Dozentin für Umweltpädagogik

Termine: Montag, 27. bis Freitag, 31.03.23
09.00–15.00 Uhr

Ort: Waldpädagogikzentrum Reinhausen

Kursgebühr: 20,00 € (Geschwisterkind: 5,00 €)

Kursnummer: C1.6.11

Holzwerkstatt

Für Kinder von 6–10 Jahren



Hier könnt ihr Baumeister sein und sägen, hämmern, feilen und schleifen. So entstehen in Handarbeit kleinere Holzobjekte. Ihr lernt das Material Holz näher kennen und werdet vertrauter im Umgang mit dem Werkzeug.

Stefan Günther, staatl. gepr. Farb- u. Lacktechniker, Malermeister

Termine samstags von 10.00–12.00 Uhr

Kursgebühr: 17,50 € (Geschwisterkind: 14,00 €)

Termin: 18.02.23 Kursnummer: C1.6.15

Termin: 11.03.23 Kursnummer: C1.6.16

Termin: 06.05.23 Kursnummer: C1.6.17

Termin: 10.06.23 Kursnummer: C1.6.26

Kochkurse für ganz junge und junge Menschen

In unseren Kochkursen bekommen Kinder und Jugendliche die Gelegenheit, sich einmal selbst an Herd und Backofen auszuprobieren, neue Lebensmittel kennenzulernen und den Mut, die Rezepte zu Hause nachzukochen. **Aktuelle Angebote für Jugendliche finden Sie unter www.fabi-goe.de.**

Kinderküche

Ein kleiner Kochkurs für Kinder von 6–10 Jahren

Wie kocht man eine leckere Soße für Spaghetti? Welche Gemüsesorten wachsen eigentlich bei uns und wie schmecken die? Und was gibt's zum Nachtisch?



An zwei Terminen entdecken wir viele spannende Dinge in der Küche und lernen dabei Schritt für Schritt ein leckeres Menü zu planen, zuzubereiten und zu servieren. Klar, dass wir auch alles hinterher gemeinsam verputzen.

Birgit Meisel, Köchin

2 Termine freitags von 17.00–20.00 Uhr (17.02./24.02.23)

Kursgebühr: 35,00 € (Geschwisterkind: 25,00 €)

Kursnummer: C1.6.13

2 Termine freitags von 17.00–20.00 Uhr (09.06./16.06.23)

Kursgebühr: 35,00 € (Geschwisterkind: 25,00 €)

Kursnummer: C1.6.14

Junges Kochen inklusiv

Ein Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene

Du hast andere Interessen als die meisten Leute in deinem Alter? Du hast Schwierigkeiten beim Lernen oder körperliche Beeinträchtigungen? Dann lass uns miteinander kochen, essen, reden, spielen und Spaß haben!



Wir treffen uns samstags alle vier bis sechs Wochen von 18.00–21.00 Uhr, um gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen.

Julia Becker, Lehrerin, Päd. MA i. d. Jugendarbeit

1 Termin am Samstag, 14.01.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 17,00 € (pro Termin)

Kursnummer: C1.6.12

Wir bauen ein Insektenhotel

Für Kinder von 7–10 Jahren

Der Frühling kommt und draußen beginnt es zu kriechen und zu krabbeln. Kennt ihr den Unterschied zwischen Spinnen und Käfern? Wir lernen die kleinen Krabbeltiere etwas näher kennen und bauen für sie ein „Insektenhotel“.

Frauke Kaster, Naturpädagogin

1 Termin am Samstag, 04.03.23, 10.00–13.00 Uhr

Kursgebühr: 18,00 € (Geschwisterkind: 13,50 €)

Kursnummer: C1.6.20

Ausbildung zur*m Wald-Detektiv*in

Für Kinder von 7–10 Jahren

An vier erlebnisreichen Samstagen wollen wir den grünen Frühlingwald erleben und mit viel Spaß Tiere und Pflanzen spielerisch entdecken. Am Ende des Kurses bist Du dann ein*e zertifizierte*r Wald-Detektiv*in!

Frauke Kaster, Naturpädagogin

4 Termine samstags ab 15.04.23, 10.00–13.00 Uhr

Kursgebühr: 65,00 € (Geschwisterkind: 47,00 €)

Kursnummer: C1.6.21



Waldausflug zu den Kicherzwerge

Für Kinder von 5–8 Jahren

An diesem Vormittag werden wir den Wald spielerisch durchforsten und unsere Sinne (Riechen, Tasten, Hören und Sehen) dafür einsetzen, um ein paar Spuren der bekannten Kicherzwerge im Hainberg zu finden.

Frauke Kaster, Naturpädagogin

Ort: Pavillon auf den Schillerwiesen

Kursgebühr: 13,00 € (Geschwisterkind: 9,00 €)

Kursnummer: C1.6.22

Schnitzcamp – An die Messer, fertig, schnitzt!

Für Kinder von 6–10 Jahren



Schnitzen übt die Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination und Geduld. Und ganz nebenbei macht es auch eine Menge Spaß. Viele gute Gründe also, eine ganze Ferienwoche der Holzschnitzerei zu widmen!

Natürlich wird auch wieder gemeinsam gekocht und gegessen. Mitbestimmungs- und Mitgestaltungsrecht der teilnehmenden Kinder sind uns wichtig. Genauso wie gute Laune und Spaß am Zusammensein.

Das Angebot ist Teil der Initiative „Kirche schafft LernRaum“ und wird finanziell durch die Ev. Landeskirche Hannovers unterstützt.



Anmeldung bitte bis zum 3. Juli.

Christine Schöppe, Dozentin für Umweltpädagogik

Termine: Montag, 17. bis Freitag, 21.07.23
09.00–15.00 Uhr

Ort: Waldpädagogikzentrum Reinhausen

Kursgebühr: 20,00 € (Geschwisterkind: 5,00 €)

Kursnummer: C1.6.23

+++ FERIENANGEBOT +++

Wort-Werkstatt für Kinder – Improtheater

Ein Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren

In dieser Woche dreht sich fast alles um Sprache und das Spiel mit den Wörtern. Wir finden heraus, was Improvisationstheater ist, dazu gehören auch Lieder, Spiele und ganz viel Bewegung. Mittags wird zusammen gekocht.

Das Angebot ist Teil der Initiative „Kirche schafft LernRaum“ und wird finanziell durch die Ev. Landeskirche Hannovers unterstützt.



Magdalena Scheele, Diakonin, Dipl. Sozialarbeiterin

Termine: Montag, 07. bis Freitag, 11.08.23
09.30–16.30 Uhr

Kursgebühr: 20,00 € (Geschwisterkind: 5,00 €)

Kursnummer: C1.6.24



Hand in Hand – gemeinsam sind wir stark!

Das ist das Motto, unter dem die Arbeit unseres Fördervereins steht.

Der Verein wurde gegründet, um dort zu unterstützen, wo kirchliche und staatliche Mittel begrenzt sind und das Budget der Einrichtung nicht ausreicht.

So werden einzelne Angebote, wie z. B. das Nähen mit Handicap, Kinderkochkurse oder eine begleitende Kinderbetreuung vom Verein (mit)finanziert.

Auch ermöglichen wir Teilnehmenden, die nicht über eigene, ausreichende finanzielle Mittel verfügen, mit einem Zuschuss die Kursteilnahme.

Diese Unterstützung wird durch Mitgliedsbeiträge, Einnahmen aus Veranstaltungen sowie Spenden ermöglicht.

Seien Sie dabei – wir freuen uns über jedes neue Mitglied und jede helfende Hand!

So können Sie uns unterstützen:

- Mit einer Mitgliedschaft – nur 20 Euro im Jahr!
- Mit Ihrer Spende – jeder Euro hilft!
- Mit Ihren Ideen – sprechen Sie uns an!

Eine Spendenbescheinigung gibt es inklusiv, den Aufnahmeantrag gibt's direkt zum Downloaden auf der Webseite www.fabi-goe.de.

Kontakt: Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte
 Melanie Rehbein (1. Vorsitzende)
 Verena Neumann (2. Vorsitzende)
 über efb Göttingen, Neustadt 18, 37073 Göttingen



Trainieren Sie Ihre Muskulatur, mobilisieren Sie Ihren Körper zu guter Musik oder kommen Sie zur Ruhe.

In diesem Bereich ist für jeden etwas dabei.

- Yoga
- Thai Chi
- Rückbildung
- Ausgleichsgymnastik
- Gymnastik für Senior*innen

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Fit im Alltag

Dieses Körper- und Bewegungstraining wirkt den Belastungen des Alltags entgegen. Durch gezielte Übungen, wie Muskeltraining und dosiertes Herz-Kreislauftraining, bauen wir Muskeln und Leistungsfähigkeit aus.

Ulrike Hartje, Krankengymnastin

6 Termine montags ab 09.01.23, 09.15–10.15 Uhr

Kursgebühr: 36,00 €

Kursnummer: C6.1.01

6 Termine montags ab 06.03.23, 09.15–10.15 Uhr

Kursgebühr: 36,00 €

Kursnummer: C6.1.02

Aktiv und gesund Ü70

Der Kurs ist für alle über 70, die fit sind, werden und bleiben wollen. Mit ausgewogener Gymnastik und Übungen aus der Heilgymnastik wird die Beweglichkeit erhalten und gefördert. Das Ziel ist die Stärkung des Gleichgewichtssinns, der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und des Gedächtnisses.

Ulrike Hartje, Krankengymnastin

6 Termine montags ab 09.01.23, 10.30–11.30 Uhr

Kursgebühr: 36,00 €

Kursnummer: C6.1.03

6 Termine montags ab 06.03.23, 10.30–11.30 Uhr

Kursgebühr: 36,00 €

Kursnummer: C6.1.04

Tanzen im Sitzen

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen! Durch das Tanzen im Sitzen werden die Beweglichkeit gefördert, Konzentration und Sturzprophylaxe geübt sowie der Kreislauf angeregt. Manchmal werden auch Rhythmusinstrumente und die eigene Stimme mit eingesetzt – probieren Sie es aus!

Bärbel Höhmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin

9 Termine dienstags ab 10.01.23, 10.00–11.00 Uhr

Kursgebühr: 54,00 €

Kursnummer: C6.1.05

9 Termine dienstags ab 18.04.23, 10.00–11.00 Uhr

Kursgebühr: 54,00 €

Kursnummer: C6.1.06

Tanzen für Senioren

In Gemeinschaft sein, sich bewegen, Musik hören: Tanzen vereint gleich mehrere Dinge, die uns guttun. Und das Beste ist: In Bezug auf das Alter sind dieser Sportart keine Grenzen gesetzt. Durch das Tanzen wird die Beweglichkeit gefördert, Konzentration und Sturzprophylaxe geübt sowie der Kreislauf angeregt. Die Tänze sind dabei genauso abwechslungsreich wie die Musik – probieren Sie es aus!

Bärbel Höhmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin

9 Termine dienstags ab 10.01.23, 11.30–12.30 Uhr

Kursgebühr: 54,00 €

Kursnummer: C6.1.07

9 Termine dienstags ab 18.04.23, 11.30–12.30 Uhr

Kursgebühr: 54,00 €

Kursnummer: C6.1.08

Salsakurs für Frauen

vgl. S. 72



Tai Chi und Qigong zum Kennenlernen

In der chinesische Heilgymnastik und Kampfkunst stehen Achtsamkeit, Zentrierung und Harmonisierung von Körper und Seele im Mittelpunkt. Die Beweglichkeit der Gelenke wird ebenso gefördert wie der muskuläre Aufbau und die innere Ruhe.

Wir beginnen mit kleineren Übungssequenzen, deren Bewegungsfolge leicht zu lernen ist, die aber bereits alle Prinzipien der Bewegungsmeditation beinhalten.

Eine weitere Vertiefung ist nach Absprache möglich.

Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai-Chi und Körperarbeit, Pflege-Lehrerin

5 Termine dienstags von 17.45–18.45 Uhr

10.01./17.01./24.01./07.02./14.02.23

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: C6.1.09

5 Termine dienstags von 17.45–18.45 Uhr

18.04./25.04./09.05./16.05./23.05.23

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: C6.1.10

Tai Chi und Qigong für Fortgeschrittene

In diesem Angebot steht die Pekingform im Vordergrund, die durch ihre elementaren Techniken und klaren Strukturen sehr beliebt ist.

Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai-Chi und Körperarbeit

5 Termine dienstags von 19.00–20.00 Uhr

10.01./17.01./24.01./07.02./14.02.23

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: C6.1.11

5 Termine dienstags von 19.00–20.00 Uhr

18.04./25.04./09.05./16.05./23.05.23

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: C6.1.12

Den Beckenboden stärken

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!

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

Ulrike Hartje, Krankengymnastin

6 Termine mittwochs ab 11.01.23, 10.30–11.30 Uhr

Kursgebühr: 42,00 €

Kursnummer: C6.1.13

6 Termine mittwochs ab 01.03.23, 10.30–11.30 Uhr

Kursgebühr: 42,00 €

Kursnummer: C6.1.14

Rückbildung am Nachmittag

Durch Schwangerschaft und Geburt sind Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stark aufgelockert. In unserem Rückbildungskurs werden durch gezielte Übungen die Muskelgruppen reaktiviert, um möglichen Spätschäden, z. B. einer Beckenbodenschwäche, vorzubeugen.

Ulrike Hartje, Krankengymnastin

8 Termine mittwochs ab 11.01.23, 17.15–18.15 Uhr

Kursgebühr: 80,00 €

Kursnummer: C6.1.15

6 Termine mittwochs und 2 Termine samstags

15.03./22.03./05.04./12.04./15.04./19.04./29.04./03.05.23

Kursgebühr: 80,00 €

Kursnummer: C6.1.16

Balance mit Yoga – hybrid möglich

In diesem Kurs geht es darum, die eigene innere Mitte zu stärken, eine gesunde Balance von Aktivität und Passivität zu finden. Zum Einsatz kommen verschiedene auch kraftvolle Yoga-Flows und Übungen aus dem Yin Yoga. Die Stunde wird mit einer längeren Schlussentspannung abgeschlossen.

Der Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten.

Astrid Balleer, Yogalehrerin

12 Termine donnerstags ab 12.01.23, 17.00–18.15 Uhr

Kursgebühr: 84,00 €

Kursnummer: C6.1.17

11 Termine donnerstags ab 20.04.23, 17.00–18.15 Uhr

Kursgebühr: 77,00 €

Kursnummer: C6.1.18

Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen – hybrid möglich

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Bei den Yogahaltungen wechseln Spannung und Entspannung, dynamische und statische Übungen ab. Die Stunde beinhaltet neben den Yogahaltungen auch Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Der Kurs wird als Hybridveranstaltung angeboten.

Astrid Balleer, Yogalehrerin

12 Termine donnerstags ab 12.01.23, 18.30–20.00 Uhr

Kursgebühr: 84,00 €

Kursnummer: C6.1.19

11 Termine donnerstags ab 20.04.23, 18.30–20.00 Uhr

Kursgebühr: 77,00 €

Kursnummer: C6.1.20



Beweglichkeit und Entspannung – hybrid möglich

mit Yoga und Faszien-Training

Sich körperlich als auch geistig lockerer, leichter und ausgeruhter zu fühlen, ist Ziel dieses Kurses. Mithilfe von entspannenden Bewegungsabfolgen und Übungen aus dem Yoga und dem Faszien-Training wird der Körper gelockert und beweglicher. Atemübungen und Meditationen helfen zur Ruhe zu kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Astrid Balleer, Yogalehrerin

11 Termine montags ab 16.01.23, 16.45–18.00 Uhr

Kursgebühr: 77,00 €

Kursnummer: C6.1.21

10 Termine montags ab 17.04.23, 16.45–18.00 Uhr

Kursgebühr: 70,00 €

Kursnummer: C6.1.22

Yoga und Körperreisen

Im Wechselspiel von An- und Entspannung den eigenen Rhythmus erfahren, gemeinsam den Alltag ausklingen lassen mit Bewegung, Stimme und Atem. Yogaübungen und Körperreisen helfen dabei.

Ursula Eickemeier, Yogatrainerin

8 Termine montags von 19.30–21.00 Uhr

16.01./23.01./06.02./13.02./20.02./

06.03./13.03./20.03.23

Kursgebühr: 56,00 €

Kursnummer: C6.1.23

6 Termine montags von 19.30–21.00 Uhr

17.04./24.04./08.05./15.05./05.06./12.06.23

Kursgebühr: 42,00 €

Kursnummer: C6.1.24

Bücherschrank im Foyer der FaBi

Bücher ausleihen – tauschen – und neu gefundene Lieblingsbücher behalten.

Der Bücherschrank der FaBi lädt zu den Öffnungszeiten zum Stöbern ein.



Drums Alive® – Workshop für Neugierige

Durch rhythmisches Trommeln auf Pezzibällen werden in der Gruppe zu Musik gemeinsam kurze Bewegungsabfolgen einstudiert und wiederholt. Dies fördert sowohl die körperliche wie auch die geistige Fitness.



Michelle Müller, Drums Alive®-Instructor

1 Termin am Samstag, 18.02.23, 10.00–12.00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 €

Kursnummer: C6.1.25

1 Termin am Samstag, 10.06.23, 14.00–16.00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 €

Kursnummer: C6.1.26

Salsakurs für Frauen

Lateinamerikanische Musik bereitet dir gute Laune? Und du wolltest schon immer mal einen Tanzkurs belegen? Gemeinsam mit anderen Frauen lernst du Salsa tanzen, mit ganz viel Spaß und Partyfeeling!



Corinna Scheer, Tanzschwester®, Karla dos Santos, Tanzschwester®

4 Termine mittwochs ab 17.05.23, 10.30–11.30 Uhr

Kursgebühr: 35,00 €

Kursnummer: C6.1.27

FaBi-Sommer-Party

Corinna und Karlita von Tanzschwester® heizen euch so richtig mit lateinamerikanischer Musik und Tänzen ein und bringen euch in einer lockeren Partyatmosphäre einfache Salsaschritte bei! Die beiden sind auf Partymission und animieren zum freien Mittanzen.

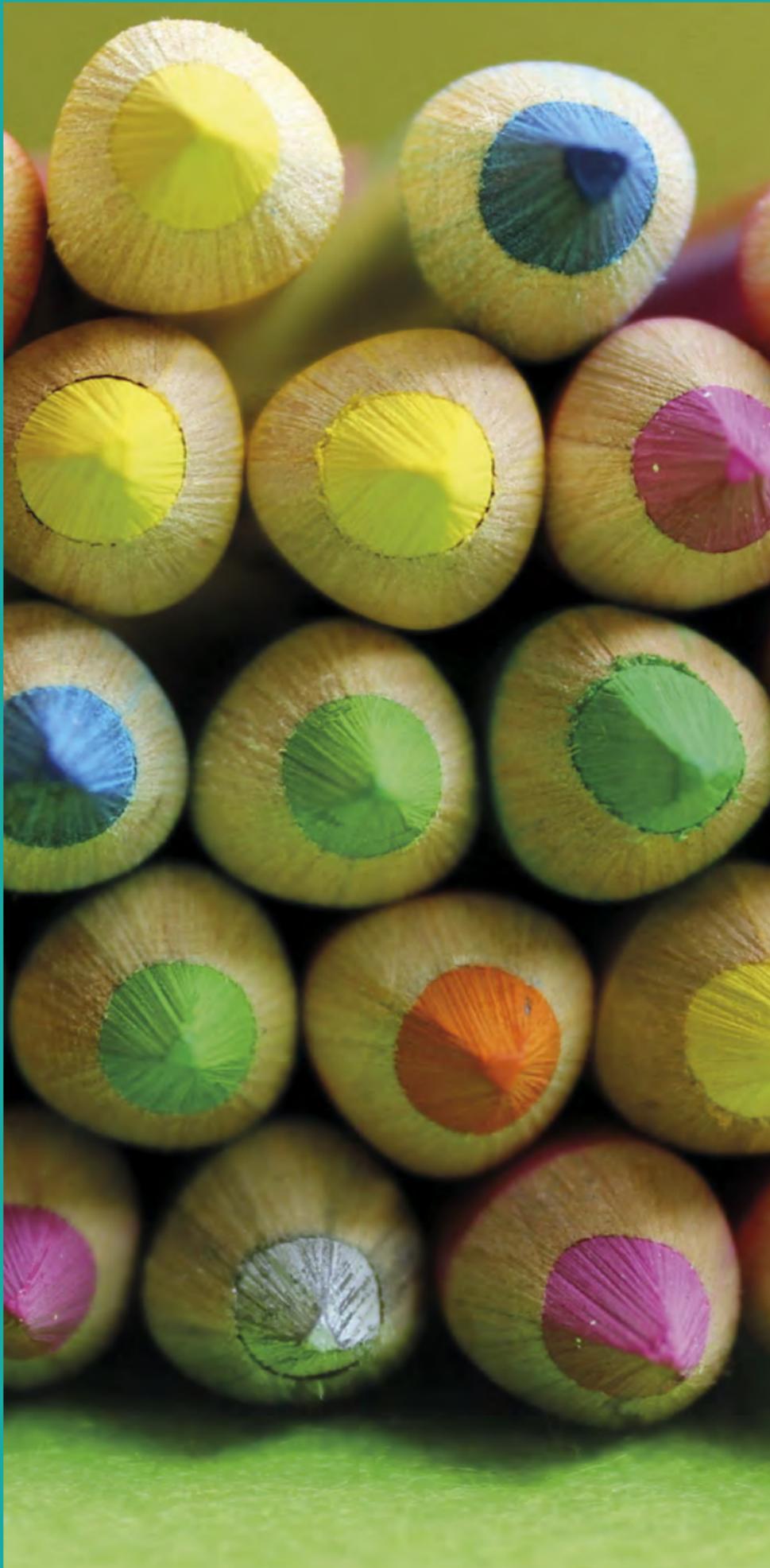


Corinna Scheer, Tanzschwester®, Karla dos Santos, Tanzschwester®

1 Termin am Samstag, 24.06.23, 14.00–16.00 Uhr

Kursgebühr: 12,00 €

Kursnummer: C6.1.28





Kreativ sein, neue Dinge ausprobieren, Techniken oder Fähigkeiten durch professionelle Unterstützung lernen und verbessern.

- Nähen
 - Stricken
 - Töpfern
 - Filzen
 - Papierwerkstatt
 - Malen
 - Zeichnen
- ... und vieles mehr.

Schauen Sie bitte im Internet unter www.fabi-goe.de oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Kunstgruppe für Erwachsene – Es wird (nicht) kunstvoll

Wenn Sie jetzt denken „Schade, ich kann gar nicht malen“, sind Sie in dieser Gruppe genau richtig! Hier geht es um den Prozess des Gestaltens, den spontanen Ausdruck. Sie können sich auf kreative Weise mit Vergangenen oder Gegenwärtigem auseinandersetzen. Lassen Sie sich von der Farbe leiten – mit Pinsel, Stift, Spachtel, Finger oder mit Drucken, Stempeln und dem Erstellen von Collagen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elina Nurmela, Päd. M.A. / Kunsttherapeutin (DFKGT)

5 Termine dienstags ab 10.01.23, 10.00–11.30 Uhr

Kursgebühr: 50,00 €

Kursnummer: C8.1.01

5 Termine dienstags ab 18.04.23, 10.00–11.30 Uhr

Kursgebühr: 50,00 €

Kursnummer: C8.1.02

MalSamstag – Mein Baum, mein Freund

Für Interessierte mit oder ohne
Vorkenntnisse

Der Baum ist ein Ursymbol für Menschen aller Zeiten, Religionen und Kulturen. In diesem Workshop widmen wir uns nicht vorrangig dem naturalistischen Bild des Baumes, sondern dem Bild unseres inneren Baumes. Habe ich ein Traumbaum? Oder wo steht mein Baum heute und welche Wandlungen hat er bereits durchlebt? Impulse aus Kunst, Literatur und Musik dienen als Einstimmung, um den persönlichen Baum malen, zeichnen, drucken, collagieren oder 3-dimensional plastizieren zu können.



Elina Nurmela, Päd. M.A. / Kunsttherapeutin (DFKGT)

1 Termin am Samstag, 18.03.23, 11.00–14.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C8.1.03

1 Termin am Samstag, 13.05.23, 11.00–14.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C8.1.04

Feierabendstrickereien – Knitalong

Bei unseren vierzehntägigen Treffen am Donnerstagnachmittag stricken wir gemeinsam an unseren eigenen Projekten. Wer mag, kann sich aber auch von den Anleitungen der Kursleitung inspirieren lassen und sich unserem „Knitalong“ (= gemeinsam das gleiche Projekt stricken) anschließen. Stricken ist mehr als das reine Herstellen einer Mütze oder eines Schals. Das Zählen der Maschen, das Gefühl der Wolle in der Hand und das Klappern der Nadeln ist für uns Entspannung pur. Dabei entstehen nebenbei wunderschöne Einzelstücke, für uns selbst oder auch als Geschenke für liebe Menschen.

Meike König, Strickerin aus Leidenschaft

„Kuschelmütze“

3 Termine dienstags von 16.00–17.30 Uhr

24.01./07.02./21.02.23

Kursgebühr: 19,50 €

Kursnummer: C8.1.07

„Farbenfrohe Osterideen“

6 Termine donnerstags von 16.30–18.00 Uhr

12.01./26.01./09.02./23.02./09.03./23.03.23

Kursgebühr: 39,00 €

Kursnummer: C8.1.05

„Sommerliches Lochmuster-Shirt“

6 Termine donnerstags von 16.30–18.00 Uhr

13.04./27.04./11.05./25.05./08.06./22.06.23

Kursgebühr: 39,00 €

Kursnummer: C8.1.06

Strickfrühstück in der Öffentlichkeit

Heute, am weltweiten Tag des „Strickens in der Öffentlichkeit“, holen wir die Nadeln nach draußen und stricken in Gesellschaft, draußen beim gemeinsamen Frühstück im Innenhof des Forums für Kirche und Diakonie. Wir freuen uns auf die Begegnungen mit allen, die unsere Leidenschaft teilen oder kennenlernen möchten.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt – Strickprojekte müssen selbst mitgebracht werden.

1 Termin am Samstag, 10.06.23, 10.00–13.00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 €

Kursnummer: C8.1.08



Eine runde Sache

Selbst getöpferte Kugel für stimmungsvolles Licht

Es ist eine spannende Technik, wie aus einem Stück Ton eine hohle Kugel gemacht wird. Durch die eingebrachten Löcher auf der Oberfläche fällt dann später ein schönes Licht nach außen.

Im ersten Teil des Kurses wird getöpfert, während es beim zweiten Termin dann ums Glasieren geht.

Stefanie Christoph, Töpferin

2 Termine donnerstags von 18.00–20.30 Uhr

12.01./26.01.23

Kursgebühr: 36,00 €

Material: Kann im Kurs von der Kursleitung erworben werden (ca. 8,00 €).

Kursnummer: C8.1.09

Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Grundübungen und Anregungen zum kreativen Umgang mit Ton. Das Material kann von der Kursleitung erworben werden.

Ursula Müller, Töpferin

6 Termine montags ab 16.01.23 von 19.30–22.00 Uhr

Kursgebühr: 63,00 €

Kursnummer: C8.1.11

6 Termine mittwochs ab 18.01.23 von 19.30–22.00 Uhr

Kursgebühr: 63,00 €

Kursnummer: C8.1.12

Aquarellmalerei

Ein besonderer Reiz des Aquarells liegt in der Leuchtwirkung des durchscheinenden Papiers, dem nur bedingt kontrollierbaren Verlauf und der Durchmischung der Farben beim Malen.



Katharina Nossek, Kunsttherapeutin

7 Termine mittwochs von 10.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 70,00 €

Materialkosten nach Verbrauch

Kursnummer: C8.1.35

Weitere Aquarell-Kurse unter www.fabi-goe.de

Trockenfilzkurse

Das Nadelfilzen ist eine leicht zu erlernende Technik, mit der sich schnell Erfolge bei der Wollbearbeitung sehen lassen. Es können viele verschiedene Motive oder Figuren aus der farbigen Wolle gestaltet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Material kann im Kurs bei der Kursleitung erworben werden.

Heike Legler, Kunsthandwerkerin

Geschenke und kleine Kostbarkeiten aus Filzwolle

2 Termine donnerstags von 18.00–20.30 Uhr

16.02./23.02.23

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C8.1.13

Frühlingsfilzen

2 Termine donnerstags von 18.00–20.30 Uhr

16.03./23.03.23

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C8.1.14



Filzen, meine neue Leidenschaft

Für alle, die gerade ihre ersten Begegnungen mit Nadel und Filzwolle hatten und nun an diesem Kunsthandwerk dranbleiben wollen.

2 Termine donnerstags von 18.00–20.30 Uhr

27.04./04.05.23

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C8.1.15

Näh-Workshops für Kinder

Nähmaschinen-Führerschein und Näh-Workshop
ab S. 57

Mode aus eigener Werkstatt

Vom Schnitt zum Kleidungsstück – wir stehen Ihnen bei der Umsetzung hilfreich zur Seite.

Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

Weitermeldungen werden Neuanmeldungen vorgezogen, damit die Gruppen kontinuierlich arbeiten können. Bitte haben Sie Verständnis.

Für alle Nähkurse bitte immer mitbringen: Stoff, evtl. eigenes Schnittmuster (BURDA-Zeitschriften mit Schnittmustern sind bei uns vorhanden), Nähgarn, Maßband, Stecknadeln, Schere.



Vom Schnitt zum fertigen Teil

Einen Tag nähen und das gute Stück ist fertig – das ist das Ziel des Kurses! Unter fachlicher Anleitung wird Ihnen das auch gelingen. Risikofaktoren dabei sind allerdings immer die Stoff- und Schnittausswahl sowie die eigenen Nähkenntnisse. Deshalb: Erkundigen Sie sich ruhig im Vorfeld bei der Kursleitung, ob Ihr Wunschmodell realistisch umzusetzen ist!

Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin

1 Termin am Samstag, 18.03.23, 10.00–15.00 Uhr

Kursgebühr: 40,00 €

Kursnummer: C8.1.16

Wäsche für „die Tage“ selbstgenäht

Für Erfahrene an der Nähmaschine

Unsere Periodenunterwäsche ist wunderbar dazu geeignet, um in den Bereich der selbstgenähten, an die eigenen Maße angepassten Unterwäsche einzusteigen – nachhaltig, waschbar und bequem. Die Periodenslips kann man auch gut bei leichter Inkontinenz einsetzen.

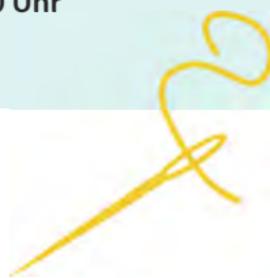
Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin

Wochenendkurs: Samstag, 24.06.2023, 14.00–17.00 Uhr

Sonntag, 25.06.2023, 14.00–16.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 € (inkl. Schnittpauschale)

Kursnummer: C8.1.17



Lieblingskleid im Anmarsch

Ein Jersey-Workshop

Aus einer Anzahl von verschiedenen Schnitten wird das neue Lieblingskleid ausgewählt und step by step fertiggestellt. Im Vordergrund stehen in diesem Kurs der Umgang mit elastischen Stoffen und die Schnittanpassung.

Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin

3 Termine montags ab 17.04.23, 17.00-19.30 Uhr

Kursgebühr: 46,50 € (inkl. Schnittpauschale)

Kursnummer: C8.1.18

Beim Nähen zu sich kommen

In diesem Kurs entsteht Stich für Stich ein individuelles Kuschtier. Bei der kreativen Beschäftigung mit Nadel und Faden werden Sie merken, wie entspannend es sein kann, sich ganz auf das „von Hand nähen“ zu konzentrieren. Zwischen den Terminen nähen Sie zu Hause weiter und integrieren so kleine Inseln zum Abschalten in Ihren Alltag.

Der Kurs ist für Menschen ohne Vorkenntnisse im Handnähen.

Viktoria Moosmayer, Kunsttherapeutin

2 Termine samstags von 15.00–17.30 Uhr

11.03./18.03.23

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C8.1.19

Benefiznähen Trostmonster

Eine Aktion der TRIBUTE TO BAMBI Stiftung

Für Erfahrene an der Nähmaschine

Nähen für den guten Zweck: in diesem Kurs werden Trostmonster genäht, die als Kuschtier Kindern einen spielerischen Umgang mit traumatisierenden Erlebnissen ermöglichen. Die genähten Trostmonster werden an die AETAS Kinderstiftung überreicht, die sich um psychosoziale Notfallversorgung von traumatisierten Kindern kümmert. Ein Charity-Label zum Einnähen gibt es kostenlos im Kurs dazu.

2 Termine: Montag 09.01.23 von 17.30–20.00 Uhr

Samstag, 21.01.23 von 11.00–14.30 Uhr

Kursgebühr: 5,00 € inkl. Schnittpauschale

Kursnummer: C8.1.20



Nähen am Freitagabend

Monatliches Angebot

Dieser Kurs ist für Nähbegeisterte mit guten Grundkenntnissen gedacht, denen einer Begleitung mit größerem Abstand zu ihren Nähprojekten ausreicht.

Kathrin Hartje, Damenschneiderin

6 Termine freitags von 18.15–20.45 Uhr

27.01./24.02./24.03./28.04./26.05./23.06.23

Kursgebühr: 63,00 €

Kursnummer: C8.1.21

Weste – einfach MAXI!

Stepwesten sind aus der heutigen Mode nicht mehr wegzudenken. Besonders in Maxi-Länge ist man warm gekleidet, voll im Trend und für sämtliche Übergangszeiten gut ausgerüstet! Mit dem Schnitt Gitti von Hemmers Itex rückt die eigene Lieblingsweste in greifbare Nähe, nur die Anmeldung zu diesem Kurs fehlt noch ...

In diesem Workshop steht die Verarbeitung mit voluminösem Stoff und die Einarbeitung eines langen Reißverschlusses im Vordergrund.

Etwas Näherfahrung sollte vorhanden sein.

Simone Hübner, Damenschneidermeisterin,

Bekleidungstechnikerin, Direktrice

2 Termine samstags von 11.00–15.00 Uhr

25.02./04.03.23

Kursgebühr: 65,00 € (inkl. Schnittpauschale)

Kursnummer: C8.2.01

Nähen am Vormittag

Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin

10 Termine dienstags ab 10.01.23, 10.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: C8.1.22

10 Termine dienstags ab 18.04.23, 10.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: C8.1.25



Nähen am Vormittag

Simone Hübner, Damenschneidermeisterin,

Bekleidungstechnikerin, Direktrice

10 Termine mittwochs ab 11.01.23, 10.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: C8.1.23

10 Termine mittwochs ab 12.04.23, 10.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: C8.1.24



Nähen am Nachmittag

Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin

10 Termine donnerstags ab 12.01.23, 16.30–19.00 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: C8.1.26



10 Termine donnerstags ab 13.04.23, 16.30–19.00 Uhr

Kursgebühr: 90,00 €

Kursnummer: C8.1.27

Nähen am Abend

Kathrin Hartje, Damenschneiderin

6 Termine mittwochs von 18.15–20.45 Uhr

11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02.23

Kursgebühr: 63,00 €

Kursnummer: C8.1.28



6 Termine mittwochs von 18.15–20.45 Uhr

01.03./08.03./15.03./22.03./12.04./19.04.23

Kursgebühr: 63,00 €

Kursnummer: C8.1.31

Nähen am Abend

Nele-Luise Wachsmann, Gewandmeisterin

9 Termine donnerstags ab 12.01.23, 19.30–22.00 Uhr

Kursgebühr: 81,00 €

Kursnummer: C8.1.29



9 Termine donnerstags ab 13.04.23, 19.30–22.00 Uhr

Kursgebühr: 81,00 €

Kursnummer: C8.1.32

Nähen am Abend

Anette Heine-Achtermeier, Damenschneiderin

8 Termine dienstags ab 17.01.23, 19.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 €

Kursnummer: C8.1.30



8 Termine dienstags ab 18.04.23, 19.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 72,00 €

Kursnummer: C8.1.33





Zusammen schnippeln, bruzzeln, Neues über Ernährung und Gesundheit lernen und ins Gespräch kommen. Lecker essen und dabei noch etwas über gesunde Lebensmittel und andere Länder erfahren – das ist bei uns in der schönsten Küche Göttingens möglich!

- Internationale Kochkurse
- Gemeinsam essen und genießen
- 5-Elemente-Küche
- ... und vieles mehr.

Schauen Sie bitte im Internet unter **www.fabi-goe.de** oder per QR-Code (s. unten) welcher Kurs zu Ihnen passt und melden Sie sich dann mit wenigen Klicks an.



QR-Code

Einfach die Kamera des Smartphones auf den QR-Code richten, dann erscheint der Link zu unserer Homepage:

www.fabi-goe.de

Wohlfühlen mit der Fünf-Elemente-Küche

Die Fünf-Elemente-Küche ist die praktische Umsetzung der Ernährungslehre aus der Chinesischen Medizin für die westliche Küche.

Sie orientiert sich an den Wandlungsphasen aus der Natur mit Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, den zugeordneten Organen Leber, Herz, Magen, Lunge und Niere sowie den Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig.

Ergänzt durch die unterschiedliche thermische Wirkung der Lebensmittel und verschiedene Zubereitungsarten unterstützt die Fünf-Elemente-Küche unsere Organe, lindert kleinere Alltagsbeschwerden und verhilft zu mehr Wohlbefinden.

Petra Wette, Dipl.-Oecotrophologin

Termine: montags von 17.00–20.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Immunsystem stärken

Termin: 30.01.23 Kursnummer: C7.1.02

Guter Schlaf

Termin: 13.03.23 Kursnummer: C7.1.03

Leichte Kost bei Sommerhitze

Termin: 05.06.23 Kursnummer: C7.1.04



Gesunde Ernährung im stressigen Alltag

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, vor allem am Arbeitsplatz, fällt vielen schwer. Vorkochen, gesunde Zutaten, schnelle Gerichte, Stress und immer mehr Ernährungsformen und -mythen fordern uns heraus.

Wie es gelingt, eine gesunde Ernährung auch im stressigen Alltag umzusetzen und die Freude und der Genuss beim Kochen gesunder, ausgewogener Gerichte nicht zu kurz kommt, wird in diesen Angeboten gezeigt.

Neben praktischen Tipps & Tricks zu Rezepten und der Zubereitung von leckeren, frischen und gesunden Gerichten wird wichtiges Hintergrundwissen vermittelt. Wie das Wohlbefinden und die physische sowie psychische Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Ernährung beeinflusst werden können, steht in den folgenden Terminen im Fokus.

Franziska Hadaschik, Dipl. Betriebswirtin

Termine: mittwochs von 17.00–20.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Die Termine können einzeln gebucht werden.



Superfoods & gesundes Frühstück

Termin: 15.02.23 **Kursnummer:** C7.1.09

Heißhungerattacken

Termin: 22.02.23 **Kursnummer:** C7.1.10

Ernährungsmythen – Was hat es damit auf sich?

1 Termin am Mittwoch, 01.03.23, 17.00–20.00 Uhr

Kursnummer: C7.1.11

Eine detaillierte Beschreibung der Kurse finden Sie unter www.fabi-goe.de unter der Kategorie „gesund und lecker“.



Essen hält Leib und Seele zusammen – gemeinsam kochen auch

In unseren Kochkursen bieten wir Informationen rund ums Thema Essen und gesunde Ernährung. Sie sind aber auch ein Platz für Begegnungen, Gespräche am Küchentisch und das Knüpfen neuer Kontakte.

Fingerfood

Ob die Party bei Freunden, der Geburtstag in der Schule oder das Mitbringbuffet – Fingerfoodrezepte gehen immer!

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Dienstag, 24.01.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.05

Liebe geht durch den Magen

Der Valentinstag steht vor der Tür und wir zaubern gemeinsam ein Menü für Verliebte und solche, die es werden wollen.

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Donnerstag, 09.02.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.06

Neue Ideen für Pasta

Es gibt wohl kaum ein Essen, dass so vielseitig ist wie Pasta. Ob mit Fisch, Fleisch oder Gemüse, vegetarisch oder vegan – an Nudeln kommt niemand vorbei!

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Dienstag, 21.02.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.07

Planen und Frühstück!

So kommen Ihre Wunschkurse in unser Programmheft!

vgl. S. 13

Kochtreff für trauernde Männer

vgl. S. 18

Frühling in der Küche

Probieren Sie Rezepte aus saisonalen Zutaten.

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Dienstag, 14.03.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.12

Happy-Easter-Brunch

Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft: Unsere Osterbrunch-Rezepte machen die ganze Familie glücklich.

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Donnerstag, 23.03.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.13

Vegan backen – ganz leicht gemacht

Wer vegan lebt, verzichtet komplett auf tierische Produkte. Dazu gehören neben Fleisch und Fisch auch Milchprodukte, Eier oder Honig, die vor allem beim Backen besonders häufig wiederzufinden sind.

Petra Wette, Dipl.-Oecotrophologin

1 Termin am Montag, 24.04.23, 17.00–20.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.14

Kochtreff

Kurse für geschlossene Gruppen

Kochen im Freundes-, Kollegen-/Kolleginnen- oder Familienkreis? In der FaBi ist das kein Problem. Sie kochen unter Anleitung Ihr Wunschmenü und jeder Gast wird aktiv. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, geschnackt und zum Schluss natürlich lecker gegessen. Wählen Sie aus unseren Kochangeboten ein Thema aus oder besprechen Sie mit uns individuelle Wünsche.

Anmeldung bitte frühzeitig (bis 6 Wochen vor dem Wunschtermin)!

Kursgebühr: 250,00 € für bis zu 10 Personen

Ideen aus dem Kühlregal

Wir verwandeln halbfertige Produkte in wahre Köstlichkeiten. Auf die richtigen Zutaten kommt es an!

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Donnerstag, 11.05.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.15

Gutes von gestern

Die Kunst ist es, Reste so zu verwerten, dass daraus neue, leckere Gerichte entstehen. Sehr nachhaltig!

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Mittwoch, 24.05.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.16

Bowls – Gesund und bunt

Bowls sind mehr als nur Schüsseln mit Salat. Ob vegan, vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch, das Geheimnis liegt in Vielfalt und persönlichem Geschmack.

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Donnerstag, 01.06.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.17

Meal Prep – Kantine war gestern

Der Begriff Meal Prep stammt aus dem Englischen und bedeutet „Vorkochen“. Dass das nicht jeden Tag Eintopf bedeuten muss, werden Sie im Kochkurs sehen. Die meisten Rezepte schmecken am zweiten (oder dritten) Tag nochmal so gut, deswegen bringen Sie unbedingt Behälter zum Mitnehmen mit, dann haben Sie auch am nächsten Tag noch etwas von unserem Kochkurs.

Petra Wienstroth, Bankkauffrau, Hobbyköchin

1 Termin am Mittwoch, 14.06.23, 18.00–21.00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

Kursnummer: C7.1.18

Junges Kochen inklusiv

vgl. S. 60

Datenschutzerklärung der EFB Göttingen

(Kurzfassung)

Wir möchten Sie in dieser Datenschutzerklärung darüber informieren, auf welche Weise, in welchem Umfang und zu welchem Zweck wir personenbezogene Daten erheben und verwenden.

Als kirchliche Einrichtung gilt für die EFB Göttingen das Datenschutzgesetz der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD-Datenschutzgesetz – DSGVO-EKD).

Kursanmeldungen und Kontaktaufnahme

Wenn Sie mit uns in Kontakt treten, erfolgt die Angabe von personenbezogenen Daten freiwillig. Wir gehen mit den von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten weiterhin sehr sorgfältig um.

Die abgefragten Daten verwenden wir ausschließlich zur reibungslosen Kursorganisation. Das Geburtsdatum Ihres Kindes benötigen wir, um bei Eltern-Kind-Kursen sowie Kinderkursen eine altershomogene Einteilung sicherzustellen. Ihre Kontaktdaten (Festnetz- und Mobilnummer sowie E-Mail-Adresse) benötigen wir, um Sie z. B. bei einer kurzfristigen Erkrankung der Kursleitung rechtzeitig informieren zu können.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin können wir Ihnen bei Kursausfällen die Kursgebühren erstatten.

Sämtliche von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten werden elektronisch gespeichert und, soweit erforderlich, nur an Banken, Zuschussgeber, Kirchenkreisamt, IT-Abteilung, Gesundheits- und Ordnungsamt – weitergegeben.

Speicherungsdauer und Löschung Ihrer Daten

Bei gesetzlicher Aufbewahrungspflicht werden die entsprechenden Daten bis zu 10 Jahre vorgehalten.

Wenn mögliche Rechtsansprüche geltend gemacht werden könnten, speichern wir die Daten für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist.

Ihre Rechte

Sie können jeder Zeit kostenfrei Auskunft über Ihre in der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen gespeicherten Daten erhalten, sie korrigieren oder löschen lassen.

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Website oder als Aushang in der EFB Göttingen.

Hiermit melde ich mich/uns verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr.	Titel	Termin
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Absender

Name _____ Vorname _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum des Kindes _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum des Kindes _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Anmeldung und akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen. Der Verarbeitung und Speicherung meiner Daten im Sinne der Datenschutzbestimmungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen stimme ich zu.

Ort _____ Datum _____

Unterschrift _____

Bitte den Anmeldebogen per Brief (Neustadt 18, 37073 Göttingen) an die Ev. Familien-Bildungsstätte senden.



Ich ermächtige/wir ermächtigen den ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen-Münden, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen-Münden auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis:

Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.“

Der ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen, ansässig Calsowstraße 1, 37085 Göttingen, hat die Gläubiger-ID DE67ZZZ00000074035.

Die SEPA-Basis-Lastschriften werden unter Berücksichtigung der Ihnen zugeteilten Mandatsreferenz (wird separat über den ersten Lastschrift-einzug mitgeteilt) und dem Mandatsdatum (entspricht dem Datum der Unterzeichnung des Lastschriftmandates) eingezogen.

Auf eine Vorankündigung des Lastschrifteeinzugs wird verzichtet.

BIC

IBAN

Kreditinstitut

Name

Vorname

Anschrift

SPENDE 

Mit meiner kleinen Spende trage ich dazu bei, dass Familien mit geringem Einkommen an den Angeboten der Ev. Familien-Bildungsstätte teilnehmen können.

1,00 €

_____,- €

dieses Mal nicht

Ort, Datum

Unterschrift(en)



Wir beraten Sie gern!

Sie planen einen (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben und brauchen Unterstützung?



©Ricardo Ferrando stock.adobe

Beratung, Coaching und Qualifizierung

für Frauen, die nach einer beruflichen Auszeit aus familiären, gesundheitlichen oder anderen Gründen wieder in den Beruf einsteigen wollen sowie für Zugewanderte, die einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz in Deutschland suchen.

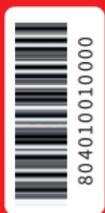
**www.vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-116
wiedereinstieg@vhs-goettingen.de**

VHS Göttingen Osterorde gGmbH,
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen



Gutschein

10€*



ab einem Einkaufswert von 50€

* Nur gültig bis zum 31.07.2023 bei BabyOne in Göttingen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und nicht für bestehende Aufträge. Ausgeschlossen sind Geschenkgutscheine und Bücher. Keine Barauszahlung. Pro Kunde und Einkauf nur ein Gutschein.



Alles für einen
glücklichen Start

- Qualität zum SPARPREIS 
- Baby- und Kinderausstattung
- Persönliche Beratung vor Ort
- Top-Services mit vielen Vorteilen

Über 100 Fachmärkte -
auch in deiner Nähe!
BabyOne Markt für Baby- und
Kinderausstattung Göttingen
GmbH • Lutteranger 6 • 37077
Göttingen • babyone.de



... von Anfang an!