

Impressum / Organisatorisches	1
Vorwort.....	2
Förderverein	3
Informationen über die Evangelische Erwachsenenbildung	4
Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge	5
Angebote in Varel und der Friesischen Wehde.....	15
Akademie am Vormittag	27
Glaube und Leben.....	29
Eltern und Erziehung	31
Rund um die Geburt	35
Eltern-Kind-Gruppen.....	40
Familie in Aktion	41
Kinder und Jugendliche	44
Kochen und Backen für Kinder.....	58
Ferienangebote für Kinder	59
Musik und Instrumente für Kinder, Jugendliche und Erwachsene..	61
Malschule für Kinder und Jugendliche.....	67
Sprachen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	68
Berufs- und Tätigkeitsbegleitende Fortbildung	72
Alltagsfragen und Soziales	81
Sterben, Tod und Trauer	87
Treffpunkte.....	89
Frauen	90
Männer / Väter mit Kindern	94
EDV	95
Gymnastik, Bewegung und Tanz.....	98
Selbsterfahrung	103
Entspannung und Yoga.....	106
Gesundheit und Fasten	110
Ernährung, Kochen, Backen	112
Zeichnen, Malen	116
Altes Handwerk: Spinnen, Stricken, Filzen, Nähen	118
Kreatives und mehr	124
Kultur, Exkursionen	126
Termine für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.....	130
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	133
Anmeldekarte	135
Veranstaltungsorte.....	137
Verzeichnis der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	138
Stichwortverzeichnis	140



Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven

Tel. 04421-3 20 16 / Fax 04421-3 41 43

E-Mail: info@efb-friwhv.de

www.efb-friwhv.de

Bürozeiten: Mo-Fr: 9-12 Uhr, Mo-Do: 15-18 Uhr,


Während der Schulferien sind die Bürozeiten eingeschränkt.

Leitung	Rüdiger Schaarschmidt
Päd. Mitarbeiterinnen	Heike Küls-Bitter, Kirsten Witte
Verwaltung	Sandra Neumann, Jens Reiners
Projekt „Erziehungslotsen“	Waltraud Sprauer
Projekt „welcome“	Elke Stalze-Straus
Raumpflege	Christa Lorenzen
Freiwilliges Soziales Jahr	Kristina Tiller (ab 1.9.2012)
Beirat	Ursula Wagner, Sprecherin
Babysitter	Wir führen eine Babysitterkartei.

Sie können bei uns Geschenkgutscheine erhalten.

Anmeldung

Die Anmeldung erbitten wir telefonisch, schriftlich, per E-Mail, Fax oder persönlich bei der Ev. Familien-Bildungsstätte (04421-32016)-wenn nicht anders angegeben-sonst beim örtlichen Ausrichter. Das sind Kirchengemeinden und andere Einrichtungen der Ev. Erwachsenenbildung, die bei der Kursbeschreibung genannt sind. Eine Anmeldebestätigung, auch bei Online-Anmeldungen, erfolgt nicht. Der Vertrag kommt auch ohne Erklärung der Annahme zustande. Nur, wenn der Kurs schon belegt ist oder ausfallen muss, gibt es eine Absage. Darüber hinaus beachten Sie bitte die geänderten allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes. Auch in laufenden Kursen gibt es immer wieder freie Plätze-bitte rufen Sie uns an.

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen werden in der pädagogischen Verantwortung* der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt.

* § 8,1 Niedersächsisches Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG)

Bitte beachten Sie auch die werbenden Unternehmen! Sie unterstützen zum Teil seit vielen Jahren den Druck dieses Programmheftes.

Adoptions- und Pflegekinderdienst der Stadt Wilhelmshaven	43
Arbeitsgemeinschaft der konfessionellen Kindergärten in Wilhelmshaven	42
Behrends Bauunternehmen	77
Bio-Laden Naturata	U2
Brillen Babatz	94
Buchhandlung Prien	129
Diakonie Station	79
Fahrrad Jungmann	9
Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven	48
Familienzentrum Ost	52
Fastenleiterin Inge Echterhagen	111
Fitness-Club Wilhelmshaven	10
Hebamme Renate Müller	35
Hebammen Käisinger-Limmer-Münzberger-Rohde	37
Heizung + Sanitär Herbert Dons	112
Heizung und Sanitär, Rott und Schäfer	13
HUK-Coburg	59
Lemke Dienstleistungsgruppe	113
Löwen-Apotheke	110
Malerbetrieb Klaus Dziergwa	75
Modehaus Leffers	107
Nautimo	7
Physiotherapeutin Michaela Bogusch	99
Sanitär und Installation Franke & Sohn	81
Stadt Wilhelmshaven, Jugendamt, Paten gesucht	45
Tischlerei Klaus Papcke	22
Werdumer Apotheke	9

Herzlich willkommen bei der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven (EFB) und bei der Ev. Erwachsenenbildung!

Die Taufe ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Menschen und seiner ganzen Familie. Um dies zu würdigen, beginnt die Ev. Familien-Bildungsstätte zusammen mit allen evangelischen Kirchengemeinden in Friesland und Wilhelmshaven eine besondere Aktion. Alle, die sich in den Jahren 2012 und 2013 im Kirchenkreis Friesland-Wilhelmshaven evangelisch taufen lassen, erhalten von uns einen Bildungsgutschein im Wert von 10 €. Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, alle bekommen zur Taufe durch ihre Pastorin oder ihren Pastor dieses Geschenk überreicht, mit dem sie für eine Gruppe oder einen Kurs ihrer Wahl aus dem Programm der Familienbildung eine entsprechende Ermäßigung erhalten. Zusammen mit Kreispfarrer Christian Scheuer haben wir die Gutscheine inzwischen an die Gemeinden übergeben. Die Ev. Familien-Bildungsstätte verspricht sich von dieser Aktion eine noch engere Vernetzung zwischen Gemeindegarbeit und Evangelischer Familienbildung im Kirchenkreis.

Zwei Projekte feiern in diesem Herbst ihr fünfjähriges Bestehen: „welcome-praktische Hilfe für Familien nach der Geburt“ ging am 1. September 2007 an den Start. Wilhelmshaven/ Friesland hat sich inzwischen zu einem der erfolgreichsten Standorte in Niedersachsen entwickelt. welcome wird in unserer Region mit nur geringer Kostenbeteiligung der Familien angeboten: Wer kein Geld hat, dem hilft welcome dennoch. Der Dank gilt neben den knapp 20 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen vor allem der welcome-Teamleiterin Elke Stalze-Straus!

Am 1. November 2007 nahm das „Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven“ im Gemeindehaus Heppens seine Arbeit auf. Inzwischen wurden Dank eines engagierten Teams etliche Dutzend Tagesmütter für ihren verantwortungsvollen Dienst qualifiziert. Gab es zum Start vor fünf Jahren knapp 30 Plätze in der Kindertagespflege, so sind es inzwischen rund 150. Die Nachfrage steigt, so dass weiterhin Menschen gesucht werden, die sich als Tagespflegeperson ausbilden lassen. Informationen dazu erhalten Sie beim Familien- und Kinderservicebüro.

Monatelang haben wir wieder Inhalte festgelegt, Veranstaltungen geplant und Gespräche mit Dozentinnen geführt. Das Ergebnis halten Sie nun in der Hand. Viele Veranstaltungen liegen schon lange vorher fest, bevor sie stattfinden. Andere haben es bis zum Redaktionsschluss Ende Mai nicht geschafft und müssen nachgeschoben

werden. Wir reagieren auch kurzfristig und flexibel mit aktuellen Veranstaltungen und veröffentlichen sie unter www.efb-friwhv.de und in der Presse. Es lohnt sich also, dort öfter einmal hineinzuschauen. Wir hoffen sehr, bei den rund 900 Angeboten ist es etwas für Sie dabei. Wenn Ihnen etwas fehlt, sagen Sie es uns. Gerne versuchen wir, Ihre Ideen aufzugreifen, nach den 6 B's: Bildung, Begegnung, Begleitung, Beratung und Betreuung mit Begeisterung, immer nach dem Motto:

„Vom jungen bis ins hohe Alter: Bildung, Begegnung und Begleitung“

Reagiert haben wir mit diesem Heft auch auf die demografischen Veränderungen an der Küste: Die Angebote für Ältere sind zahlreicher und bunter geworden. Wegen der späten Sommerferien erscheint das Programm diesmal bereits vorher. Und für Anmeldungen ist die Verwaltung während der gesamten Sommerferien vormittags erreichbar. Wenn Sie sich für Kurse mit speziellen Themen interessieren, blicken Sie ruhig einmal über die Stadt- und Gemeindegrenzen hinweg und schauen Sie nach, was es anderswo gibt: Angebote der EFB gibt es in Bockhorn, Jever, Neuenburg, Sande, Schortens, Sillenstede, Varel, Waddewarden, Wangerooge, Wilhelmshaven und Zetel. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen in der EFB in Friesland und Wilhelmshaven, in einem der zahlreichen Gemeindehäuser oder in den Kindertagesstätten.



Das Team der Ev. Familien-Bildungsstätte:
Kirsten Witte, Sandra Neumann, Rüdiger Schaarschmidt,
Heike Küls-Bitter, Jens Reiners.

Förderverein



Seit mehr als 42 Jahren finden Menschen in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Ort der Begegnung, Begleitung und Beratung. In einem Klima der Offenheit und Toleranz finden Sie Möglichkeiten zum Leben und Lernen allein und mit ihren Familien.

1997 wurde der Förderverein „Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.“ gegründet. Sein wichtigstes Ziel ist, die Arbeit der EFB Friesland-Wilhelmshaven zu unterstützen: Durch die Bereitstellung von Räumen, die Verbesserung der Ausstattung und die Unterstützung der Angebote für Eltern und Kinder. Mit den Spenden des Fördervereins haben wir ganz wesentliche Teile der Einrichtung in unserem neuen Haus im Wiesenhof anschaffen können: Stühle, Tische, Küchengeräte, Vorhänge und vieles mehr. Für diese großartige Förderung danken wir allen Mitgliedern und Spendern sehr herzlich. Neue Mitglieder erhalten zur Begrüßung einen Kursgutschein in Höhe von 20 €. Außerdem gibt es für Mitglieder des Fördervereins auf fast alle Kurse einen Nachlass von 10 %.

Darüber hinaus sammeln wir weiterhin Spenden-möglichst viele große und kleine Summen-damit auch in Zukunft die EFB erhalten und viele wichtige Projekte unterstützt und gefördert werden können. Also: Werden Sie Mitglied im Förderverein! Oder spenden Sie uns auf andere Weise etwas Geld. Zum Beispiel:

- Statt Geschenken für einen runden Geburtstag oder eine (Silberne) Hochzeit spenden die Gratulanten für den Förderverein.
- Nach dem Urlaub oder nach Weihnachten ist wider Erwarten noch etwas Geld in der Kasse übrig. Der Förderverein freut sich.
- Oder Sie überweisen einfach eine bestimmte Summe, weil Sie finden, dass die Ev. Familien-Bildungsstätte eine gute Arbeit macht und Ihre Unterstützung verdient.

Wir freuen uns über jede Summe, die wir auf unserem Konto vorfinden. Hier ist die Konto Nummer:

Sparkasse Wilhelmshaven Nr. 32 06 14 34 (BLZ 282 501 10).

Förderverein Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.

Vorsitzende: Utta Diettrich (Tel.: 04421-82178)

Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven

foerderverein@efb-friwhv.de



Arbeitsgemeinschaft EEB Oldenburg

26121 Oldenburg, Haareneschstr. 58a

Tel: 0441-9 25 62-0

Fax: 0441-9 25 62-20

E-Mail: EEB.oldenburg@evlka.de

Internet: www.eeb-oldenburg.de

Bürozeiten Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr (oder nach Vereinbarung)

Geschäftsführende pädagogische Beraterin Barbara Heinzerling

Verwaltung Petra Ailjets
Bärbel Eimers-Mierwaldt

Vorsitzende Ulrike Ewald, Wilhelmshaven

Qualität in der Weiterbildung

Die Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen ist zertifiziert im Rahmen der lernorientierten Qualitätsentwicklung (LQW).



B. Heinzerling, P. Ailjets, B. Eimers-Mierwaldt

Die EEB Oldenburg fördert Erwachsenenbildungsveranstaltungen in Kirchengemeinden, Familien-Bildungsstätten sowie kirchlichen Werken und Einrichtungen durch:

- Beratung und Unterstützung bei der Planung
- finanzielle Förderung nach NEBG
- Veröffentlichung der Veranstaltungen
- Arbeitshilfen

Sie bildet Ehrenamtliche in der oldenburgischen Kirche fort und bietet berufliche Qualifizierungen an. Zum Beispiel:

- Ausbildungen zu Kirchenführer/-innen
- Fortbildungen für Seniorenbegleitung und Besuchsdienste
- Fortbildungen zur Mediation und gewaltfreien Kommunikation
- Qualifizierungen für Kursleiter/-innen
- Qualifizierungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Altenhilfeeinrichtungen.

Sie fördert Zielgruppenarbeit. Zum Beispiel:

- Bildungsarbeit mit Migrant/-innen
- Bildungsarbeit in Eltern-Kind-Gruppen
- Projekt Beratung und Begleitung
- Eltern- und Familienbildung
- Bildungsarbeit mit Ehrenamtlichen
- Bildungsarbeit mit Suchtkranken.

Zur Planung der Veranstaltungen bietet die EEB Planungskonferenzen an.

Auch darüber hinaus können Sie natürlich jederzeit Kontakt aufnehmen. Wir beraten Sie gerne bei der Planung und finanziellen Förderung Ihrer Veranstaltungen.

Veröffentlichung im Prospekt und im Internet

Die EEB veröffentlicht ihre eigenen Veranstaltungen und die in Kooperation mit der Familien-Bildungsstätte in diesem Prospekt und im Internet. Veranstaltungen in Kooperation mit den Kirchengemeinden finden Sie ausschließlich im Internet unter

www.eeb-oldenburg.de

AKADEMIE AM VORMITTAG IN JEVER

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge



NEU

Akademie am Vormittag in Jever Psalmen: Das Leben ins Gebet nehmen

Das Buch der Psalmen verbindet bis heute als gemeinsames Gebetsbuch Juden und Christen. Der Mensch wird hier in allen seinen Höhen und Tiefen geschildert. Er findet sich dort in den unterschiedlichsten Situationen und Phasen seines Lebens wieder, auch heute noch. In den Psalmen sind Lobpreis und Klage vereint. Vertrauensvolles Bekenntnis und Flehen aus tiefster Not, zorniger Aufschrei vor Gott und hoffendes Bitten folgen unvermittelt aufeinander. Worte ergreifender Zuversicht finden sich neben dem Schrei der Gottverlassenheit. In jedem Gottesdienst bringen die evangelischen Christen mit Psalmworten ihr Leben vor Gott. Wer einen Psalm betet, hört ihn nicht nur, sondern nimmt ihn in sein Leben mit hinein. Die Worte des Psalmisten werden zu den eigenen Worten: Wir bringen unsere Freuden und Nöte ein, tragen unser Leben vor Gott.

Diese Reihe der „Akademie am Vormittag“ lädt mit Hilfe der Psalmen ein zu einer Reise durch das Leben des Menschen. Auf diese Weise gerät jeweils auch das Leben des Einzelnen in den Blick.

Lebensbilanz: Psalm 71 (mit einer kurzen Einführung in die Psalmen)

Mo • 18.02.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Bernd Mehler

Lebensangst und Verlassenheit: Psalm 13 und 88

Mo • 25.02.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Dr. Tim Unger

Lebensziel: Psalm 127

Mo • 04.03.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Holger Harrack

Lebensdurst: Psalm 42

Mo • 11.03.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Thorsten Harland

Lebenskraft: Psalm 27

Mo • 18.03.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Ursula Plote

Lebensmittel: Psalm 145

Mo • 25.03.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Hartmut Schwarz

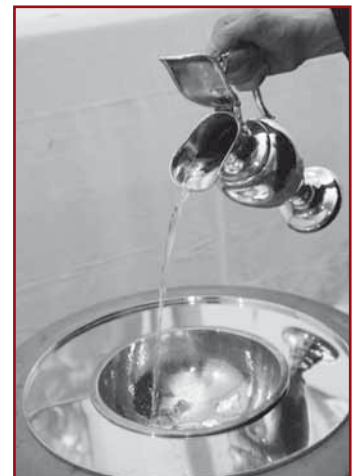
1218 Mo 9.30–11.30 Uhr • 6 x 120 Min. • 30 € incl. Kaffee/Tee
Ort Ev. Gemeindehaus, Am Kirchplatz, Jever

Weiterbildungen für Kirchenälteste im Gemeindegemeinderat finden Sie im Abschnitt „Berufs- und Tätigkeitsbegleitende Fortbildung“.

Sie möchten Ihr Kind taufen lassen!

Für diesen besonderen Tag im Leben Ihres Kindes und Ihrer ganzen Familie leihen wir Ihnen gerne unser Familien-Bildungsstätten – Taufkleid. Für Jungen und Mädchen im Alter von etwa von 6 – 14 Monaten.

Bitte wenden Sie sich an unsere Verwaltung unter (04421) 320 16.



AKADEMIE AM VORMITTAG IN JEVER

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge

NEU Archetypen des Menschen nach Carl Gustav Jung

Die Bedeutung der Gedankenwelt von C.G. Jung für Bildung und Seelsorge

Nach C.G. Jung sind Archetypen universell vorhandene Urbilder in der Seele aller Menschen, unabhängig von ihrer persönlichen Geschichte und Kultur. Diese Urbilder werden u.a. bezeichnet als: Schatten, Anima und Animus, die Große Mutter, der oder die alte Weise, der Abstieg ins Totenreich. Archetypen sind für C.G. Jung Energiekomplexe, die besonders in Träumen, Neurosen und Wahnvorstellungen ihre Wirkung entfalten. Die symbolisch wirksamen Archetypen zielen darauf ab, die Gesamtpersönlichkeit wieder ins Lot zu bringen, indem sie archetypische, sehr attraktive Zielbilder ins Bewusstsein aufsteigen lassen. Diese Bilder und die Beschäftigung der Seele mit ihnen haben die Aufgabe, der Persönlichkeit eine fundamentale Balance zurückzugeben, Sinn und Ordnung zu stiften. Das Seminar liefert eine Einführung der Archetypen und arbeitet ihre Bedeutung für Seelsorge und Bildung heraus. Das Seminar richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen aus Kirchengemeinden, sowie anderen Einrichtungen innerhalb und außerhalb der Kirche.

8004 Di • 12.02.13 • 18.30-20 Uhr • 3 x 90 Min. • 20 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Fredo Eilts

ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Die Angebote „Schwimmen für Schwangere“ und „Rückbildungsgymnastik im Wasser“, beides im Mühlen-Sauna-Bad in Schortens, finden Sie im Abschnitt „Rund um die Geburt“.

Eltern-Kind-Gruppen

werden gemeinsam von Eltern und einer Leiterin gestaltet. Neben dem gemeinsamen Spiel haben Mütter und Väter Gelegenheit, unter Anleitung ihren Erziehungsauftrag zu überdenken. In regelmäßigen Elternbegleitseminaren werden aktuelle Fragen aus dem Zusammenleben mit einem Kleinkind besprochen. Die Teilnahme an diesen Gesprächsabenden ist verbindlich.

Familienleben mit kleinen Kindern - Elternbegleitseminare

Die Elternarbeit ist ein grundsätzlicher und wesentlicher Bestandteil der Eltern-Kind-Gruppen. Fragen rund um die Erziehung, das Nachdenken über das eigene Rollenverhalten als Mann oder Frau, familiäre und gesellschaftliche Themen, sowie Orientierung an Werten und Normen stehen im Mittelpunkt der Elternbegleitseminare. Die fachliche, pädagogische Begleitung wird ergänzt durch den offenen Austausch von Meinungen und Erfahrungen in der Gruppe. Aus folgenden Bereichen wählen die Eltern ihre Themen aus:

- Kindheit
- Zusammenleben in Partnerschaft und Familie
- Rollen- und Lebenssituationen von Frauen und Männern
- Verantwortung für das Leben in der Gesellschaft
- Glaubensfragen

ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Eltern-Kind-Gruppen in Waddewarden

Gruppe für Kleinkinder (6 Monate-ca. 3 Jahre)

3401 Di • 11.09.12 • 9 Uhr • 11 x 90 Min. • Gebühr: 41,25 €

Ort Gemeindehaus „Karkenhuus“, Sillensteder Str.,
Waddewarden

Leitung Heide Grünefeld

Die Gruppe wird im Januar 2013 fortgesetzt.

Eltern-Kind-Gruppen in Jever, Schortens und im Jeverland

Die Einrichtung weiterer Eltern-Kind-Gruppen in anderen Ev. Kirchengemeinden ist jederzeit möglich. Information bei Heike KÜls-Bitter unter (04421) 754 866.

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge



Malschule

Die Malschule für Kinder und Jugendliche möchte Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck und schulischen Strukturen können die Teilnehmer/innen experimentieren und unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen.

Malschule für Kinder ab 6 Jahren in Kooperation mit der Grundschule Jungfernbusch

Hier können Kinder ihren Ideen und Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Ziel ist, mit Farben zu experimentieren und die eigene Kreativität zu fördern. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3.

4606 Do • 20.09.12 • 15.15 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 € + Mat. 11,50 €

4607 Do • 10.01.13 • 15.15 Uhr • 9 x 90 Min. • 33,40 € + Mat. 10,35 €

4608 Do • 11.04.13 • 15.15 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 € + Mat. 11,50 €

Ort Grundschule Jungfernbusch, Beethovenstraße 39,
Schortens

Leitung Bärbel Tichy



Trauernde Kinder und Jugendliche

Manchmal tut es gut, einen Ort zu haben, der anders ist, als das alltägliche Umfeld, einen Ort, wo junge Menschen andere, ebenfalls vom Tod eines geliebten Menschen betroffene Kinder treffen können und neue Erfahrungen möglich sind. Hier werden Geschichten erzählt, Bilder gemalt und weitere Ausdrucksmöglichkeiten eingesetzt, um mit dem Verlust leben zu lernen. Kinder und Jugendliche etwa ab 6 Jahren, die einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin verloren haben und in der Geborgenheit einer Gemeinschaft diese Erfahrungen verarbeiten wollen, finden in dieser Gruppe einen Ort. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bei Bedarf gibt es auch Möglichkeiten einer individuellen Begleitung. Kontakt: Imke Hinrichs (04461) 986 508

Kinder von ca. 6-10 Jahren

1406 Di • 11.09.12 • 14.45-16.15 Uhr • 14-tägig • nicht in
den Schulferien • ohne Gebühr

Jugendliche ab 10 Jahren

1407 Di • 11.09.12 • 16.15-17.45 Uhr • 14-tägig • nicht in den
Schulferien • ohne Gebühr

Ort Ev. Gemeindehaus Schortens, Kirchstr. 2 (Eingang
Menkestr.), Schortens

Leitung Imke Hinrichs, Pastorin

Das Erlebnisbad- und Sauna-Paradies in Wilhelmshaven **nautimo**

Spaß und Entspannung für den ganzen Tag

Friedenstraße 99 • 26386 Wilhelmshaven am Sportforum
Telefon 0 44 21/7 73 55-0 • Internet: www.nautimo.de

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooog

Babysitter-Kartei

Die Familien-Bildungsstätte führt eine Babysitter-Kartei. Darin aufgenommen werden Jugendliche, die erfolgreich am Babysitter-Training teilgenommen haben. Die Kartei steht Eltern telefonisch oder persönlich bei der Suche nach einem Babysitter zur Verfügung.



Babysitter-Training: Jugendliche ab 14 Jahren

Der Kompaktkurs bereitet Jugendliche (Mädchen und Jungen) auf ihre künftige Arbeit als Babysitter vor. Themen sind unter anderem die Entwicklung und der Umgang mit Kindern und die Aufsichtspflicht.

4916 Fr • 08.03.13 • 16-19.30 Uhr + Sa • 09.03.12 • 10-17 Uhr
Gebühr 23,40 € + 2 € Mat.
Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever
Leitung Christine Kollmann-Jeschke, Bettina Meier-Dethloff



Kindermusikferien

Ferienangebot für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren in Jever und Umgebung

In der ersten Woche der Sommerferien 2013 studieren wir gemeinsam mit den Kindern ein Singspiel ein, das am Samstag-Nachmittag für Eltern, Familie und Freunde zum Abschluss der Woche aufgeführt wird. Neben den musikalischen Proben gehören weitere kreative Angebote wie Arbeit an Kostümen, ggf. Masken und der Kulisse mit zum Ablauf der Woche. Mittags wird gemeinsam gegessen. Anmeldung möglich ab April 2013.

4706 Mo • 01.07.13-Fr • 05.07.13 • 10-15 Uhr • Sa • 06.07.13 • 13-15 Uhr
Gebühr 50 € + 25 € für Mittagessen, Mat. und Imbiss
Ort Ev. Gemeindehaus, Am Kirchplatz, Jever
Leitung Carola Wedel, Dipl. Päd., Klaus Wedel, Kreiskantor



Niederländisch für Anfänger/innen

Die Niederlande und Flandern (Belgien) sind unsere unmittelbaren Nachbarn und beliebtes Ausflugsziel für viele Deutsche in der Grenzregion. Grund genug, sich ein wenig mit der niederländischen Sprache vertraut zu machen! Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmenden zu einfachen Konversationen zu befähigen. Im Mittelpunkt werden dabei die Aussprache und die Satzbildung stehen. Da die niederländische Sprache der deutschen in vielerlei Hinsicht ähnlich ist, stellen sich schnell erste Erfolge ein.

Lehrbuch: Taal vital. Niederländisch für Anfänger

Niederländisch 1, für Anfänger ohne Vorkenntnisse

5135 Mi • 26.09.12 • 9-11 Uhr • 10 x 120 Min. • 56 € + Mat.
5136 Mi • 26.09.12 • 18-20 Uhr • 10 x 120 Min. • 56 € + Mat.

Niederländisch 2, für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

5137 Mi • 09.01.13 • 9-11 Uhr • 10 x 120 Min. • 56 € + Mat.
5138 Mi • 09.01.13 • 18-20 Uhr • 10 x 120 Min. • 56 € + Mat.

Niederländisch 3, für Anfänger mit Vorkenntnissen

5139 Mi • 10.04.13 • 9-11 Uhr • 10 x 120 Min. • 56 € + Mat.
5140 Mi • 10.04.13 • 18-20 Uhr • 10 x 120 Min. • 56 € + Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus, Am Kirchplatz 16 (Jonasgang), Jever
Leitung Hedda Esselborn

SPRACHEN



Spanisch für den Urlaub

Sie wollen im Urlaub nach Spanien, Lateinamerika, Kuba, Dominikanische Republik oder anderswo hin, dorthin, wo Spanisch gesprochen wird? Dieser Kurs ist für alle gedacht, die anhand von Alltagssituationen zwanglos und ohne Lehrbuch „Spanisch“ lernen möchten. Der Kurs eignet sich insbesondere zur Urlaubsvorbereitung und vermittelt grundlegende Spanischkenntnisse. In zwangloser Atmosphäre wird mit viel Spaß alles erlernt, um sich ausreichend verständlich machen zu können. Auf die Wünsche der Teilnehmer/innen wird dabei besonders Rücksicht genommen. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

5152 Fr • 05.10.12 • 18–19.30 Uhr • 8 x 90 Min. • 31 € + Mat.

5153 Fr • 11.01.13 • 18–19.30 Uhr • 8 x 90 Min. • 31 € + Mat.

Ort Martin-Luther-Haus, Langeooger Str.12, Schortens
Leitung Ana Maria Claus

Weitere Sprachkurse finden Sie im Abschnitt „Sprachen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene“.

GYMNASTIK UND BEWEGUNG

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge



Tanz-Meditation-Entspannung

Bewegte Entspannung für Frauen

Freude an Musik und sanfter Bewegung, sich auf sich selbst besinnen, zur eigenen Mitte finden, den Körper bewusster wahrnehmen und eine wunderbare Ruhe erfahren, das erlebt man beim meditativen Tanz, leichten Entspannungsübungen und dazu passenden Kurzmeditationen. Nach solch einer Stunde sind Anspannungen verflogen, der Körper fühlt sich erfrischt und die Seele aufgetankt. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Matte, Decke und Kissen.

6401 Do • 11.10.12 • 18.15 Uhr • 6 x 90 Min. • 28 €

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str. 10, Jever
Leitung Frauke Stieglitz

 *...einfach besser beraten*
WERDUMER
APOTHEKE

Apotheker Felix Fuhrmann e.K.

Werdumer Str. 92 • 26386 Wilhelmshaven

Telefon 04421 / 998330 Fax 998331

www.apoth.com • e-Mail: werdumer@apoth.com



Holen Sie uns auf Ihr iPhone:
im iTunes-Store gratis **ApothekenApp** laden,
Postleitzahl und **Werdumer Apotheke** eingeben,
uns als Hausapotheke markieren und sofort von
unseren Leistungen profitieren.



GYMNASTIK UND BEWEGUNG

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge



Älter werden – aktiv bleiben auf Wangerooge

Denken und bewegen – Fitness für Körper, Geist und Seele

Mit Körper, Geist und Seele ist es wie mit den Muskeln. Gut gepflegt und trainiert, bleiben sie bis ins hohe Alter leistungsfähig und stärken sich gegenseitig. Bewegung bringt Körper und Geist in Schwung und beeinflusst das seelische Wohlbefinden positiv. Hier treffen sich Menschen bis ins hohe Alter. Mit sanften Übungen, überwiegend im Sitzen, wird die Alltagsmotorik erhalten, die Reaktionsbereitschaft und Konzentration verbessert, die Muskulatur gekräftigt, die Koordination und Beweglichkeit gefördert und stabilisiert. Alle, die sich trotz körperlicher Einschränkungen nicht unterkriegen lassen wollen, sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

6001 Mi • 19.09.12 • 11 Uhr • 8 x 60 Min. • 27,40 €

6002 Mi • 30.01.13 • 11 Uhr • 12 x 60 Min. • 40,60 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Carstensstraße, Wangerooge

Leitung Kerstin Tscheuschner-Kortenhorn

Prävention: Bei regelmäßiger Teilnahme an Kursen zur Rückenschulung, Stress-Reduktion und Entspannung können einmalig pro Jahr 80 % der Kursgebühren von der Krankenkasse erstattet werden – nach § 20 SGB V. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.



Fit in die Saison auf Wangerooge

Die Stunde beginnt mit einem leichten Aufwärmtraining. Danach gibt es gymnastische Übungen, Koordinationsschulung und Ausdauertraining. Beendet wird die Stunde mit leichten Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken.

6000 Mi • 30.01.13 • 10 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Carstensstraße, Wangerooge

Leitung Kerstin Tscheuschner-Kortenhorn



Meditativer Kreistanz im Jeverland

Tanzfreudige Frauen

„Lockere Bewegung ist das Lachen des Körpers“. Angesprochen sind Frauen jeden Alters, die Spaß an Bewegung im Einklang mit Musik haben. Es gibt Tänze aus aller Welt, von entspannt/meditativ bis wild und fröhlich, meist im Kreis oder in Reihen, zu Musik von klassisch bis Klezmer, von griechisch bis mittelalterlich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken

1533 Mo • 10.09.12 • 15.45 Uhr • 10 x 90 Min. • 46 €

1534 Mo • 07.01.13 • 15.45 Uhr • 9 x 90 Min. • 41,50 €

1535 Mo • 08.04.13 • 15.45 Uhr • 11 x 90 Min. • 50,50 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Mühlenstr. 2, Sillenstede

Leitung Monika Werker



Fitness-Club Wilhelmshaven

mit Sauna und Solarien für Damen und Herren

Viktoriastraße 16

Telefon 4 32 49

Rückenübungsleiter
und Trainer mit
Bundeslizenz



Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Hausmittel für Kinder – neu entdeckt

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie leichtere Erkrankungen Ihres Kindes sanft und natürlich zu Hause behandeln können und so die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes anregen, anstatt nur die Symptome zu unterdrücken. Die naturheilkundlichen Behandlungsvorschläge beruhen hauptsächlich auf der Anwendung einzelner Heilpflanzen bzw. auf bewährten Heilteemischungen, ätherischen Ölen, Wickeln und Auflagen. Auch die Grenzen der Selbstbehandlung werden besprochen, zum Abschluss kann jeder Teilnehmer etwas für die eigene Hausapotheke herstellen. Ein Skript über die Veranstaltung können Sie bei der Kursleitung erwerben. (Anmeldeschluss am 01.11.12)

6505 Sa • 10.11.12 • 10–13 Uhr • 14 € (incl. Mat.)

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever

Leitung Sandra Steineke



„Erste Hilfe“: vor allem am Kind

Ein Kurs nicht nur für Eltern

Die Experimentierfreudigkeit von Kindern ist oft grenzenlos. Das kann auch einmal gefährlich werden. Erwachsene müssen deshalb Gefahren vorbeugen und im Notfall schnell und richtig handeln können. Der Kurs gibt Informationen und praktische Übungen zu den Themen: Unfallverhütung zu Hause, Erste Hilfe bei Verletzungen, Verbrennungen und Vergiftungen, richtiges Verhalten bei Insektenstichen bis hin zu Krampfanfällen. Dabei wird auch auf die unterschiedliche Behandlung von Kindern und Erwachsenen eingegangen. Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars wird eine anerkannte Teilnahmebescheinigung der Joanniter-Unfallhilfe ausgestellt.

1821 Sa • 09.03.13 • 9.30–18 Uhr • 30 € + 3 € für Verpflegung

Ort Sozial- und Kulturzentrum Alte Brauerei (Joanniter), Brauerweg 2a, Schortens

Leitung Jutta Wilhelms

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge



Schüßler-Salze

12 Salze für die Gesundheit

Wilhelm H. Schüßler entdeckte vor über 100 Jahren die 12 Salze des Körpers, heute bekannt als die Schüßler-Salze. Diese wirken regulierend, setzen die Mineralstoffverteilung im Körper wieder in Gang und können so viele kleine und größere gesundheitliche Störungen ausgleichen. An diesem Vormittag lernen Sie den Umgang mit diesem einfachen, aber wirkungsvollem Heilverfahren kennen. Sie sind anschließend in der Lage, die Hilfe bringenden Salze sowohl bei akuten als auch chronischen Beschwerden einzusetzen. Das Skript über die Veranstaltung kann für ca.2 € bei der Kursleitung erworben werden. (Anmeldeschluss:10.01.13)

6504 Sa • 19.01.13 • 10–14 Uhr • 12 €

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever

Leitung Sandra Steineke



NEU Wechseljahre-Wechselzeit

Einführung in die sanfte und natürliche Behandlung von Wechseljahresbeschwerden

Dieser Vormittag richtet sich an alle Frauen, die Wechseljahresbeschwerden sanft behandeln möchten. Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp, der den Satz prägte, „In der Apotheke Gottes ist für jede Krankheit ein Kraut gewachsen“, werden wir uns auf die Anwendung von Hormon regulierende und ausgleichende Heilpflanzen und ätherischer Öle konzentrieren. Zum Abschluss kann jede Teilnehmerin ein Öl für die eigene Hausapotheke herstellen. Das Skript über die Veranstaltung kann bei der Kursleitung für ca.2 € erworben werden. (Anmeldeschluss: 07.02.13)

1538 Sa • 16.02.13 • 10–13 Uhr • 14 € incl Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever

Leitung Sandra Steineke

Yoga: zum Kennen lernen

Männer und Frauen, die Stress abbauen wollen und Entspannung im Alltag suchen

Stress? Schlafstörungen? Konzentrationsprobleme? Rückenschmerzen? Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen sie. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, lebendiger und beweglicher werden zu lassen. Wer Yoga kennen lernen will, kann jederzeit nach Absprache in eine der Gruppen hineinschnuppern und sich danach entscheiden. Anmeldung und Information unter Tel.: (04421) 3 20 16



Yoga: für Frauen und Männer

Bitte mitbringen:

Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, warme Kleidung

6324 Do • 13.09.12 • 10.45 Uhr • 10 x 90 Min. • 49 €
6325 Do • 17.01.13 • 10.45 Uhr • 15 x 90 Min. • 73 € (2 Raten)
Ort Ev. Gemeindehaus, Zerbster Str.10, Jever
Leitung Elke Ritter

6326 Do • 13.09.12 • 16.30 Uhr • 9 x 90 Min. • 44,20 €
6327 Do • 31.01.13 • 16.30 Uhr • 16 x 90 Min. • 77,80 € (2 Raten)
Ort Ev. Gemeindehaus, Zerbster Str.10, Jever
Leitung Inge Schomann

6328 Di • 11.09.12 • 9 Uhr • 10 x 90 Min. • 49 €
6329 Di • 15.01.13 • 9 Uhr • 15 x 90 Min. • 73 € (2 Raten)
6330 Di • 11.09.12 • 10.45 Uhr • 10 x 90 Min. • 49 €
6331 Di • 15.01.13 • 10.45 Uhr • 15 x 90 Min. • 73 € (2 Raten)
Ort Ev. Gemeindehaus Schortens, Kirchstr. 2 (Eingang Menkestr.), Schortens
Leitung Elke Ritter

NEU Glückwunschkarten und Verpackung

Möchten Sie einmal eine besondere Glückwunschkarte verschicken und brauchen Sie dazu auch noch eine passende Verpackung, dann können Sie in diesem Kurs verschiedene Glückwunschkarten mit Stempeln und Stanzen, in 3D Technik und/oder mit dem Embossingverfahren herstellen. Bitte mitbringen: Schere.

7005 Fr • 12.10.12 • 19.30 Uhr – 21.30 Uhr • 6 € + 5 € Mat.
Ort Gemeindehaus der Baptisten, Elisabethufer 1, Jever
Leitung Marion Malzer

NEU Weihnachtsdekoration

Möchten Sie ihre Wohnung zu Weihnachten mit selbstgemachter Deko neu dekorieren, dann kommen Sie in diesen Kurs. Wir stellen hier verschiedene Dekorationsartikel für die Weihnachtszeit her, z. B. Tischdeko, Fensterschmuck. Bitte mitbringen: Schere.

7008 Sa • 17.11.12 • 15-18 Uhr • 8 € + 8 € Mat.
Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever
Leitung Marion Malzer

NEU Weihnachtskarten

Möchten Sie zu Weihnachten einmal eine besondere Karte verschicken, so wählen Sie diesen Kurs. Wir stellen mit verschiedenen Techniken, wie z. B. 3D Technik, Embossing und/oder auch mit Stempeln und Stanzen schöne Weihnachtskarten her. Bitte mitbringen: Schere.

7006 Fr • 07.12.12 • 19-22 Uhr • 8 € + 5 € Mat.
Ort Gemeindehaus der Baptisten, Elisabethufer 1, Jever
Leitung Marion Malzer

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge

NEU **Geschenverpackungen und -anhänger**

Suchen Sie noch eine besondere Geschenverpackung für ihre Weihnachtsgeschenke oder möchten Sie Geld verschenken und wissen nicht, wie Sie es am besten einpacken sollen? Ich zeige Ihnen hier einige Verpackungsmöglichkeiten für ihre Geschenke. Bitte mitbringen: Schere.

7009 Sa · 15.12.12 · 9 -12 Uhr · 8 € + 8 € Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever

Leitung Marion Malzer

NEU **Besondere Geschenke zu Weihnachten, z. B. Kalender**

Möchten Sie vielleicht etwas Besonderes zu Weihnachten verschenken? Wie wäre es z. B. mit einem selbstgestalteten Kalender? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit z. B. einen Geburtstagskalender oder auch einen Jahreskalender herzustellen. Bitte mitbringen: Schere.

7010 Sa · 15.12.12 · 15-18 Uhr · 8 € + 8 € Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever

Leitung Marion Malzer

NEU **Karten für verschiedene Anlässe**

In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen verschiedene Karten mit Stempeln und Stanzen oder auch in 3 D Technik, z. B. zur Hochzeit, zu Ostern, zum Geburtstag usw. herstellen. Bitte mitbringen: Schere.

7007 Fr · 01.03.13 · 19-22 Uhr · 8 € + 5 € Mat.

Ort Gemeindehaus der Baptisten, Elisabethufer 1, Jever
Leitung Marion Malzer

NEU **Karten und Tischdekoration zur Konfirmation**

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie man z. B. Einladungskarten, Glückwunschkarten oder auch Tischdekorationen zur Konfirmation herstellen kann. Die verwendeten Materialien sind Papier, Stempel und Stanzen. Bitte mitbringen: Schere.

7011 Sa · 23.02.13 · 15-18 Uhr · 8 € + 8 € Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever
Leitung Marion Malzer

Ihr zuverlässiger Partner für Neubau und Sanierung:

Meisterbetrieb

ROTT & SCHÄFER

Heizung • Sanitär • Kundendienst • Komplettbäder • Solar • Brennwerttechnik • Schornsteinanpassung

Beratung vor Ort und Angebote kostenlos

Raum Wilhelmshaven, Schortens, Jever, Sande, Wittmund

Telefon 04421 / 30 20 10

KREATIVES

Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooog

NEU Frühlingsdekoration

Möchten Sie ihre Wohnung für die bevorstehende Frühlings- und Osterzeit neu dekorieren? In diesem Kurs zeige ich ihnen, wie man schöne Dekorationen für die Fenster oder den Tisch herstellen kann, z. B. Blütenkugeln oder Paperballs (Dekobälle aus Papier) Bitte mitbringen: Schere.

7012 Sa • 09.03.13 • 15-18 Uhr • 8 € + 8 € Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus Zerbster Str.10, Jever

Leitung Marion Malzer

Nähkurse in Jever

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe und führen Fortgeschrittene zu selbständigem Zuschneiden und Nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, mit Raum für Austausch und Gespräch. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schere, Stecknadeln, Maßband, Modehefte, Schnitt (falls vorhanden).

7300 Mo • 10.09.12 • 9 Uhr • 7 x 180 Min. • 53,50 €

7301 Mo • 14.01.13 • 9 Uhr • 7 x 180 Min. • 53,50 €

7302 Mo • 08.04.13 • 9 Uhr • 7 x 180 Min. • 53,50 €

7303 Fr • 14.09.12 • 9 Uhr • 7 x 180 Min. • 53,50 €

7304 Fr • 18.01.13 • 9 Uhr • 7 x 180 Min. • 53,50 €

7305 Fr • 12.04.13 • 9 Uhr • 7 x 180 Min. • 53,50 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Zerbster Str.10, Jever

Leitung Annegret Schönebohm

ELTERN UND ERZIEHUNG



Ich bin so frei – Wenn Kinder flügge werden

Elternkurs Pubertät

Der Schritt vom Kind zum Erwachsenen, aus der Familie in die Selbstständigkeit – die Kinder werden flügge. Und schon entstehen neue Themen, Fragen und Probleme:

Was darf ich erlauben – was kann ich verbieten?

Wie kann ich mein Kind loslassen, ohne es fallen zu lassen?

Das sind nur einige der vielen Fragen, die Eltern sich in der Pubertät ihrer Kinder stellen. Der Elternkurs gibt Informationen, Orientierung und Hilfe damit Mütter und Väter den „richtigen“ Weg für sich im Umgang mit der Tochter/dem Sohn finden.

- **Miteinander reden** – der Umgang miteinander, in der Familie
- **Erwachsen werden** – den eigenen Lebensstil finden und ausprobieren
- **Das erste Mal** – Entdeckung und Entwicklung der eigenen Sexualität, Beziehung zum anderen Geschlecht
- **Eltern in der Pubertät** – sich als Eltern, als Mann und Frau nicht aus dem Blick verlieren.

Termine 2 x Sa 29.09. und 13.10.12, jeweils von 10-15:30 Uhr

Leitung Angela Gauger

Ort Ev. Gemeindehaus Hauptstraße 72, 26452 Sande

Gebühr Einzelne 45 €, Paare 60 €

Nähere

Information Ev. Erwachsenenbildung, 26121 Oldenburg,
Tel: 0441-92 56 20, EEB.Oldenburg@evlka.de oder
Kirchenbüro Sande 0 44 22 – 642

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der **Alten Pastorei Sande** durchgeführt.



Kindersachenflohmärkte

In Varel-Büppel

Gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeug werden rund um das Evangelische Gemeindehaus „Die Arche“ in Varel-Büppel angeboten. Eine Cafeteria sorgt für das leibliche Wohl. Eine Standanmeldung ist notwendig.

Termin Samstag, 1. September 2012, 14-16 Uhr

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Anmeldung Kirchenbüro Varel, Tel.: 04451-9662-19



Eltern-Kind-Gruppen

werden gemeinsam von Eltern und einer Leiterin gestaltet. Neben dem gemeinsamen Spiel haben Mütter und Väter Gelegenheit, unter Anleitung ihren Erziehungsauftrag zu überdenken. In regelmäßigen Elternbegleitseminaren werden aktuelle Fragen aus dem Zusammenleben mit einem Kleinkind besprochen. Die Teilnahme an diesen Gesprächsabenden ist verbindlich.



Familienleben mit kleinen Kindern: Elternbegleitseminare

Die Elternarbeit ist ein grundsätzlicher und wesentlicher Bestandteil der Eltern-Kind-Gruppen. Fragen rund um die Erziehung, das Nachdenken über das eigene Rollenverhalten als Mann oder Frau, familiäre und gesellschaftliche Themen, sowie Orientierung an Werten und Normen stehen im Mittelpunkt der Elternbegleitseminare. Die fachliche, pädagogische Begleitung wird ergänzt durch den offenen Austausch von Meinungen und Erfahrungen in der Gruppe. Aus folgenden Bereichen wählen die Eltern ihre Themen aus:

- Kindheit
- Zusammenleben in Partnerschaft und Familie
- Rollen- und Lebenssituationen von Frauen und Männern
- Verantwortung für das Leben in der Gesellschaft
- Glaubensfragen

Eltern-Kind-Gruppen in Varel

Gruppe für Kinder (von ca. 6-24 Monaten)

3402 Fr. 14.09.12 • 9 Uhr • 11 x 60 Min. + 2 Elternabende • 37,50 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Andrea Leichter-Rausch

Eltern-Kind-Gruppen in Bockhorn, Neuenburg und Zetel

Die Einrichtung weiterer Eltern-Kind-Gruppen in anderen Ev. Kirchengemeinden ist jederzeit möglich. Information bei Heike Küls-Bitter unter (04421) 754 866.

Die Gruppen werden im Januar 2013 fortgesetzt.

Schnuppergarten

Im Schnuppergarten in den Ev. Kindertagesstätten in Friesland werden Kinder ab 2 Jahren unterstützt, einen sanften Einstieg in den Kindergartenalltag zu bekommen. Einmal wöchentlich beschnuppern die Kinder unter der Leitung von zwei pädagogischen Fachkräften einen Kindergarten. Begleitende Elternabende informieren und beraten die Eltern bei diesem wichtigen Übergang in eine neue Entwicklungsphase ihres Kindes. Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Ev. Kindergarten.

Schnuppergarten-Gruppen finden derzeit in folgenden Ev. Kindertagesstätten der Friesischen Wehde statt:

- Ev. Kindergarten Varel „Zum guten Hirten“, Oldenburger Str. 44a, 04451-3470

Schnuppergarten in Friesland

Die Einrichtung weiterer Gruppen in anderen Ev. Kindertagesstätten in Friesland ist jederzeit möglich. Information bei Heike Küls-Bitter unter (04421) 754 866.

FÜR KINDER UND FAMILIEN

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde



Handwerkszeug für Eltern

Damit der Familienalltag (noch) besser gelingt

Ob Kleinkind oder Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien, Ausrasten, ohne sich in endlose Diskussionen zu verstricken und dabei womöglich noch gelassen bleiben. Wie soll das gehen? Wenn Sie Antworten auf diese Fragen suchen, finden Sie diese für den Alltag im Kurs „Handwerkszeug“. Sie erfahren, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb sie manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen. Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können. Sie entwickeln gemeinsam Lösungen für einen respektvollen Umgang. Der Schlüssel dazu ist: Kinder verstehen–ermutigen–Grenzen setzen–Kinder zur Mitwirkung gewinnen. Vor jedem Kurs findet ein Infoabend statt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Tel. 04421-32016. Kurse werden bei entsprechender Nachfrage eingerichtet.

1810 nach Vereinbarung • 8 x 135 Min.

Ort nach Vereinbarung

Leitung Multiplikatoren/innen „Handwerkszeug für Eltern“

Die Teilnehmer des Elterntrainings können bei Bedarf aus Mitteln der Ev. Familienstiftung finanziell unterstützt werden.

Der Kurs-Gutschein – die Geschenkidee

Wollen Sie mal **etwas Besonderes** schenken, zum Beispiel jemandem, „der eigentlich schon alles hat“? Dann schenken Sie doch einen Gutschein für einen Kurs in der Ev. Familien- Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven.

Wir halten Gutscheine in der Verwaltung für Sie bereit!!



NEU Der „Wetterbericht“: als Paar miteinander im Gespräch bleiben

Ein Trainingsabend

Unsere Fähigkeit zu kommunizieren ist die Muttererde, in der unsere Wünsche, Hoffnungen und Träume Wurzeln schlagen können und aufblühen.

„Wir reden irgendwie aneinander vorbei.“

„Wir reden hauptsächlich über Organisatorisches: Wer holt wann die Kinder wo ab ...“

„Wann haben wir eigentlich das letzte Mal wirklich miteinander gesprochen? So wie früher...“

Als Paar ist es im Alltag oft schwierig, Zeit und Raum zu finden für Gespräche, in denen es nicht um schnelle Entscheidungen und notwendige Lösungen geht. Im Vordergrund stehen erst einmal die alltäglichen Herausforderungen. Aber wie geht es meinem Partner wirklich? Womit ist meine Frau eigentlich innerlich beschäftigt, wenn sie so träumend aus dem Fenster guckt?

Der ‚Wetterbericht‘ bietet die Möglichkeit, den Partner und die Partnerin am eigenen Erleben teilhaben zu lassen, jenseits von Deutung, Wertung und Lösung finden. Womit bin ich beschäftigt? Was hat mich gefreut? Was bereitet mir Kopfschmerzen? Was möchte ich gerne verändern?

Ziel des ‚Wetterberichtes‘ ist es, mit den Gedanken und Gefühlen des Partners und der Partnerin in Kontakt zu kommen.

Der ‚Wetterbericht‘ wird an diesem Abend methodisch vorgestellt und eingeübt.

Es können Paare und einzelne Partner/innen teilnehmen

1127 Mo • 12.11.12 • 19.30–21 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

1128 Mo • 18.02.13 • 19.30–21 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Sabine Hinrichs-Michalke



Erziehungslotsen

Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

Wollen Sie Familien in Wilhelmshaven unterstützen? Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten?

Oder wünschen Sie sich Unterstützung im Familienalltag, einen Menschen, der Ihnen für eine Weile mit Rat und Tat zur Seite steht?

Erziehungslotsen

- sind Ehrenamtliche, die sich für Familien einsetzen möchten
- kommen in die Familie nach Hause, in der Regel ein Mal in der Woche für etwa drei Stunden
- unterstützen die Familie da, wo die Hilfe gebraucht wird: mit den Kindern, durch klärende Gespräche oder auf dem Weg durch den Behördendschungel
- überlegen mit der Familie gemeinsam, wo es in Wilhelmshaven weitere Hilfe und Unterstützung gibt
- unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht

- Die „Erziehungslotsen“ sind ein Projekt des Landes Niedersachsen (Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration)
- In Wilhelmshaven wird das Projekt in Kooperation der Ev. Familien-Bildungsstätte und des Familien- und Kinderservicebüros durchgeführt.
- Vor Beginn der Tätigkeit werden die Ehrenamtlichen in einer Schulung für ihre Aufgabe qualifiziert.
- Das Projekt ist für Familien kostenfrei.

Wenn Sie Unterstützung durch eine/n Erziehungslotsin/ Erziehungslotsen wünschen oder als Erziehungslots/in ehrenamtlich arbeiten möchten, nehmen Sie bitte Kontakt auf zu Waltraud Sprauer (Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven), Tel. 04421-7543422.

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

ELTERN UND ERZIEHUNG

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde



Mehr
Generationen
Haus

Delfi / PEKiP / Entwicklungsbegleitung

Diese Kurse unterstützen ganzheitlich die Entwicklung der Kinder im 1. Lebensjahr. Eltern begegnen sich hier mit ihren Babys und erfahren im intensiven Kontakt, was ihren Kindern Spaß macht und Anregungen bietet. So wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind gefördert. Schon die Kleinsten nehmen sich untereinander wahr und können voneinander profitieren. Es werden Kontakte zu anderen Familien aufgebaut und Erfahrungen und Schwierigkeiten angesprochen. Die Gruppen werden nach der Anmeldung altersentsprechend zusammengestellt: (04421) 32016. Bitte Wickelutensilien und mehrere Handtücher mitbringen. Neue Termine in Planung

Ort Mehrgenerationenhaus, Hauptstraße 7, Zetel
Leitung Wiebke Geertje



Babys gesund ernährt

Was kommt nach der Milch?

Wann gibt es den ersten Brei? Was ist besser: Gläschen oder selbst gekocht? Wie viel sollen Babys trinken? Wie kann ich einer Allergie vorbeugen? Diese Fragen stellen sich alle Eltern, wenn Milch alleine für ihr Baby nicht mehr ausreicht. Welche Lebensmittel nach und nach den Speiseplan erweitern und wie sie am besten zubereitet werden, ist Thema dieser Veranstaltung.

1817 Di • 06.11.12 • 19–21 Uhr • 6 € + 4 € Mat.
1818 Di • 09.04.13 • 19–21 Uhr • 6 € + 4 € Mat.
Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Elke Diekmann



Kunterbunt und kerngesund

Essen und Trinken für Kleinkinder

Wenn Sie Ihrem Kind von Anfang an eine abwechslungsreiche Kost mit vielen verschiedenen Lebensmitteln anbieten, sorgen Sie am ehesten dafür, dass es die nötigen Nährstoffe zum Wachsen und Gesundbleiben bekommt. Hier erfahren Sie, was und wie viel Kleinkinder essen und trinken sollten, ob spezielle Kinderlebensmittel nötig sind, ob es auch einmal Süßes sein darf und was dazu gehört, damit Kinder und Eltern Spaß beim Essen haben.

1819 Di • 13.11.12 • 19–21 Uhr • 6 € + 4 € Mat.

1820 Di • 16.04.13 • 19–21 Uhr • 6 € + 4 € Mat.

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Elke Diekmann

Das Angebot ist auf Nachfrage auch für geschlossene Gruppen erhältlich.

Information in der Ev. Familien-Bildungsstätte unter 04421-754 866.



„Erste Hilfe“: vor allem am Kind

Ein Kurs für Kursleiter aus dem FB Eltern-Kind und interessierte Eltern

Die Experimentierfreudigkeit von Kindern ist oft grenzenlos. Das kann auch einmal gefährlich werden. Erwachsene müssen deshalb Gefahren vorbeugen und im Notfall schnell und richtig handeln können. Der Kurs gibt Informationen und praktische Übungen zu den Themen: Unfallverhütung zu Hause, Erste Hilfe bei Verletzungen, Verbrennungen und Vergiftungen, richtiges Verhalten bei Insektenstichen bis hin zu Krampfanfällen. Dabei wird auch auf die unterschiedliche Behandlung von Kindern und Erwachsenen eingegangen.

1823 Sa • 20.04.13 • 9.30–18 Uhr • 30 € + 3 € für Verpflegung

Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg

Leitung Jutta Wilhelms

NEU **Jugendalter – schwere Zeit für wen?**

Vortrag mit Diskussion, nicht nur für Eltern.

Wie ist das heute mit den Jugendlichen? Warum sind sie so, wie sie sind? Die Phase der Jugend ist nicht nur der Übergang vom Kind zum Erwachsensein, sie ist eine eigenständige Phase in der Biografie eines jeden Menschen. Sie bedeutet eine größere Belastung für die Familien, die Jugendlichen fordern bis dahin unbekannte Spiel- und Freiräume. An diesem Nachmittag werden neue Erkenntnisse über das Jugendalter vermittelt: Es geht um Entwicklungsaufgaben, die sich den Jugendlichen stellen, um die Bedeutung der Gleichaltrigen und um die Rolle, die die Eltern im Leben der Jugendlichen spielen. (Anmeldeschluß: 2.11.12)

1825 Fr • 09.11.12 • 16–18 Uhr • 6 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Dr. Holger Küls

Dozentinnen und Dozenten gesucht!

Wenn Sie

- Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen in die Arbeit mit Erwachsenen und/oder Kindern einbringen wollen,
- Ideen haben, die in unserem Programm bisher fehlen oder zu kurz kommen,
- Spaß haben an und in der Arbeit mit aufgeschlossenen Menschen,

dann kommen Sie zu uns!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen und Anregungen.

Rufen Sie uns an in der Ev. Familien-Bildungsstätte und fragen Sie nach Heike Küls-Bitter (04421 – 754 866), Rüdiger Schaar-schmidt (04421 – 754 865) oder Kirsten Witte (04421 – 747 90 42).



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

0800/111 0 111 • 0800/111 0 222

www.telefonseelsorge.de

Sorgen kann man teilen.



Wertvolle Erfahrungen sammeln durch ehrenamtliche Mitarbeit

Kontakt: Christhild Roberz ☎ (04421) 69356
Telefonseelsorge.Wilhelmshaven@evlka.de

MUSIK

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde

NEU **Musikalische Früherziehung in Obenstrohe**

Angebot mit musik-therapeutischem Hintergrund für Kinder von 3-5 Jahren

Musik fördert Körper, Geist und Seele. Durch gezieltes Musizieren mit Kindern erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit und auch die sozialen Umgangsformen werden durch Musik ausgebildet. Regelmäßige Musikstunden und gemeinsames Singen festigen auf Dauer das Gefühl der Gemeinschaft in einer Gruppe. Die musikalische Früherziehung ist ein altersgerechter Unterricht für drei- bis fünfjährige (Singen, Tanzen, Bewegen, Wahrnehmen, melodische und rhythmische Echospiele, Instrumente kennenlernen). Die Musikstunden enthalten konzeptorientierte und fundierte Bestandteile der Musikfrüherziehung. Die Einheiten lehnen sich an das Instrumenten-Karussell an, indem immer wieder neue Instrumente im Unterricht vorgestellt werden, die die Kinder ausprobieren dürfen. Die Stunden werden jeweils eng am Bedarf der Kinder orientiert.

4238 Do • 27.09.12 • 14.30 Uhr • 10 x 45 Min. • 45 € + Mat.

4239 Do • 10.01.13 • 14.30 Uhr • 9 x 45 Min. • 40,50 € + Mat.

4240 Do • 04.04.13 • 14.30 Uhr • 10 x 45 Min. • 45 € + Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus Obenstrohe, Riesweg 30, Varel
Leitung Gaby Menzel



Auf der Blockflöte musizieren

Schulkinder ab 6 Jahren mit leichten Vorkenntnissen in Varel-Büppel

Die Flöte ist ein gutes Instrument, um die Freude an der Musik zu wecken. In einer kleinen Gruppe wird auf der Blockflöte musiziert. Die Kinder lernen musiktheoretische Grundbegriffe – wie Rhythmik, Gehörschulung, Dreiklangbildung – sowie mehrstimmiges Spiel am Beispiel leichter Flötenstücke (Kinderlieder). Bitte mitbringen: Sopranblockflöte (barocke Griffweise), Notenständer, Blockflötenschule: Barbara Ertl „Jede Menge Flötentöne“ VHR 3618.

4106 Mo • 17.09.12 • 14.15 Uhr • 12 x 45 Min. • 55 € + Kopiergeld

4107 Mo • 07.01.13 • 14.15 Uhr • 10 x 45 Min. • 46 € + Kopiergeld

4108 Mo • 08.04.13 • 14.15 Uhr • 11 x 45 Min. • 50,50 € + Kopiergeld

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Gabriela Heupgen



Auf der Blockflöte musizieren

Die Flöte ist ein gutes Instrument, um die Freude an der Musik zu wecken. In einer kleinen Gruppe wird auf der Blockflöte musiziert. Die Kinder lernen musiktheoretische Grundbegriffe – wie Rhythmik, Gehörschulung, Dreiklangbildung – sowie mehrstimmiges Spiel am Beispiel leichter Flötenstücke (Kinderlieder). Bitte mitbringen: Sopranblockflöte (barocke Griffweise), Notenständer. Literatur: Gertrud Keller: Die goldene Blockflötenschule Band 1, für Sopranblockflöte, Verlag Heinrichshofen, 6,50 €.

Schulkinder ab 6 Jahren mit leichten Vorkenntnissen

4109 Mo • 17.09.12 • 15.15 Uhr • 10 x 45 Min. • 46 € + Kopiergeld

4110 Mo • 07.01.13 • 15.15 Uhr • 10 x 45 Min. • 46 € + Kopiergeld

4111 Mo • 08.04.13 • 15.15 Uhr • 11 x 45 Min. • 50,50 € + Kopiergeld

Schulkinder ab 6 Jahren (Anfänger)

4112 Mo • 17.09.12 • 16.15 Uhr • 10 x 45 Min. • 46 € + Kopiergeld

4113 Mo • 07.01.13 • 16.15 Uhr • 10 x 45 Min. • 46 € + Kopiergeld

4114 Mo • 08.04.13 • 16.15 Uhr • 11 x 45 Min. • 50,50 € + Kopiergeld

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Elke Obst



NEU **Gitarren-Grundkurs für Erwachsene und Ältere**

Anfänger und Personen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Gitarrenspiel wünschen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen für Folk- und Unterhaltungsmusik erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug.

4231 Mi • 26.09.12 • 20–21.30 Uhr • 10 x 90 Min.

4232 Mi • 09.01.13 • 20–21.30 Uhr • 10 x 90 Min.

4233 Mi • 10.04.13 • 20–21.30 Uhr • 10 x 90 Min.

Gebühr 53,50 € + Kopiergeld

Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Renate Aden



Cajon-das Schlagzeug in der Kiste: für Einsteiger

Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Das Cajon (gesprochen: Kachon) ist ein latein-amerikanisches Rhythmusinstrument, auf dem man sitzt und das, wenn man es spielt, wie ein ganzes Schlagzeug klingen kann.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundschrifttechniken am Cajon
- Grundrhythmen fürs gemeinsame Musizieren
- Notenlesen und -schreiben
- Üben mit und ohne Begleitmusik

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Handout, mit dem man auch später noch üben kann. Außerdem werden wir mit Musikstücken das Gelernte ausprobieren und somit schon gleich den Grundstein zum Musizieren in der Band legen. Auch Musiker, die gerne einmal ins Cajonspielen reinschnuppern wollen, sind herzlich eingeladen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Wer kein Instrument für die beiden Nachmittage hat, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens eine Woche vor Workshopbeginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

In Varel

4203 Sa • 29.09.12 • 13–16 Uhr + So • 30.09.12 • 13–16 Uhr • 28 €

4204 Sa • 08.12.12 • 13–16 Uhr + So • 09.12.12 • 13–16 Uhr • 28 €

4205 Sa • 02.03.13 • 13–16 Uhr + So • 03.03.13 • 13–16 Uhr • 28 €

4206 Sa • 08.06.13 • 13–16 Uhr + So • 09.06.13 • 13–16 Uhr • 28 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Benjamin Meier

In Neuenburg

4234 Sa • 10.11.12 • 13–16 Uhr + So • 11.11.12 • 13–16 Uhr • 28 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Benjamin Meier



NEU **Cajon-Workshop für Fortgeschrittene**

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen des Workshops „Cajon-das Schlagzeug in der Kiste“, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Wir werden uns hier mehr mit dem Spiel verschiedener Musikstile beschäftigen und hierfür dann auch unsere eigenen Rhythmen entwickeln. Auch hier gibt es ein Handout, um im Nachhinein zu Hause üben zu können und das Gelernte zu festigen. Voraussetzung: Teilnahme am Einsteigerseminar oder einschlägige Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: eigenes Cajon, falls vorhanden. Wer kein Instrument hat, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens bis eine Woche vor Workshopbeginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4207 Sa • 13.10.12 • 13–16 Uhr • 14 €

4208 Sa • 20.04.13 • 13–16 Uhr • 14 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Benjamin Meier

Einen Workshop „Cajonbau“ für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene finden Sie im Abschnitt „Kreatives und mehr“ auf Seite 125.

MUSIK

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde

NEU Instrumentalmusik am Vormittag

Erwachsene

Das Angebot möchte Erwachsene ansprechen, die Freude am gemeinsamen Musizieren haben. Gedacht ist an Musik auf der Blockflöte (ggf. auch Querflöte) mit Begleitung bzw im Wechselspiel mit Gitarre (evtl. auch Klavier). Gerne können sich auch Instrumentalisten mit anderen Instrumenten, ggf auch Schlagwerk melden. Es soll Musik aus unterschiedlicher Zeit und unterschiedlichen Ländern, die im Ensemble spielbar ist, erarbeitet werden. Konkrete Inhalte ergeben sich aus den Wünschen und Fähigkeiten der Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer.

4200 Do • 27.09.12 • 9.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 66 € + Kopiergeld

4201 Do • 10.01.13 • 9.30 Uhr • 9 x 60 Min. • 55 € + Kopiergeld

4202 Do • 04.04.13 • 9.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 66 € + Kopiergeld

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Gabriela Heupgen



Kinder- und Jugendkantorei an der Schlosskirche Varel

Kinderchor (5-7 Jahre)

Förderung der kinderstimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, musikalisch-rhythmische Früherziehung in spielerischer Form, erste Auftritte im Gottesdienst.

Termin Donnerstags, 15 Uhr

Kurrende (8-12 Jahre)

Gesangspädagogische Förderung, erste Auftritte in Gottesdienst und Konzert.

Termin Donnerstags, 15.45 Uhr

Jugendkantorei (ab 13 Jahren)

Konzertfähiger Jugendchor

Termin Freitags, 18.45 Uhr

Gebühr Die Angebote sind kostenlos.

Ort Ev. Gemeindehaus an der Schlosskirche,
Schlossplatz 3, Varel

Leitung Kantoren Thomas Meyer-Bauer, Dorothee Bauer

Anmeldung (04451) 951 783 (Thomas Meyer-Bauer, Dorothee Bauer)



Heilendes und meditatives Singen

Klangerlebnisse in der mittelalterlichen St. Martin Kirche in Zetel

Die Stimme als Musikinstrument der Seele kann jedes Gefühl ausdrücken und hörbar machen. Tönen und Singen haben eine heilsame Wirkung. Die Atmung vertieft sich, die Resonanz der Töne versetzt Körper und Energiezentren in Schwingung. Das ganze körperlich-seelische System erlebt Licht und Freude. Klang ist Ausdruck dessen, was ist und wirkt jenseits von Raum und Zeit im Hier und Jetzt. Das Einlassen auf den Klang, das Verschmelzen mit Tönen führt uns zu uns selbst auf sehr einfache und natürliche Weise. Heilende Töne haben seit Jahrtausenden einen festen Platz in den mystischen Traditionen der Welt. Töne haben die Kraft zu reinigen und gleichzeitig zu aktivieren. Ganz ohne Worte haben wir durch sie Zugang zu unseren tiefsten Gefühlen. So schöpfen wir neue Kraft und können uns auf kreative Prozesse einlassen-vom Herzen her, aus der Tiefe unseres Seins. Es werden gemeinsam Mantras gesungen und frei getönt.

1209 Di • 02.10.12 • 19 Uhr • 7 x 90 Min. • 31,50 €

1210 Di • 09.04.13 • 19 Uhr • 11 x 90 Min. • 49,50 €

Ort Ev. St. Martin-Kirche, Kirchstraße, Zetel
Leitung Theresia Maria de Jong



• Ihr Fachmann für den gesamten Innenausbau

• Küchenplanung

• individuelle Einbauschränke

• Ladenbau

• Leichtbauwände

• Dachausbau

• Akustikdecken

Rüderstraße 6 • 26382 Wilhelmshaven
Tel. (0 44 21) 20 34 35 • Fax (0 44 21) 20 12 46
www.tischlerei-papcke.de • e-mail: Papcke@t-online.de

ANGEBOTE FÜR KINDER



Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder im Alter von 5-8 Jahren

Dieses Sozialtraining fördert die soziale Kompetenz und die emotionale Intelligenz von Kindern. In acht Bausteinen lernen die Kinder spielerisch, Lösungsstrategien bei Konflikten zu entwickeln, die eigenen Gefühle und die anderer wahrzunehmen und angemessen damit umzugehen. Außerdem werden die Kinder darin unterstützt, selbstbewusster und kommunikationsbereiter zu werden, um besser in Gruppen agieren zu können. Kurse können in Kindergärten oder Grundschulen stattfinden. Weitere Informationen bei Kirsten Witte unter Tel. 04421-7479042.

Termin nach Vereinbarung • 8 x 90 Min.
Ort, Gebühr auf Anfrage
Leitung Multiplikatoren/innen „Handwerkszeug für Kinder“

Wunschzettel

Wenn Sie

- Haben Sie in unserem Programm das Thema Ihrer Wahl nicht gefunden?
- Wofür interessieren Sie sich?
- Nach welchem Kursangebot haben Sie schon lange gesucht?
- Hier haben Sie die Möglichkeit, sich neue Kurse zu wünschen, die wir derzeit noch nicht anbieten.
- Wenn noch mehr ein ähnliches Interesse haben, können wir Ihre Idee vielleicht schon bald realisieren.

Rufen Sie uns an, wenn Sie eine Idee für uns haben: (04421) 320 16 Oder Sie schreiben uns eine Email: info@efb-friwhv.de Sie können uns Ihre Ideen auch vertraulich schicken.

Wenn Sie uns Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten mitteilen, melden wir uns gerne bei Ihnen. Versprochen!

ANGEBOTE FÜR FRAUEN

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde



Wellness-Tag für Frauen

Brauchen Sie einfach einmal Zeit für sich? Wollen Sie sich so richtig entspannen und erholen? Dann ist dieser Tag genau das Richtige für Sie! Er bietet Ihnen eine „Hot-Stone“ Massage, eine ajurvedische Fußmassage, Rückenentspannung auf einer Spezialliege, Ruhekissen für Ihre Augen und die wohltuende Wärme einer Infrarotkabine. Ebenso können Sie bei einer Tasse Tee oder Kaffee vor der „Lichtdusche“ Energie für Ihren Alltag tanken. Ein Verwöhn-Tag vom Kopf bis zu den Füßen. Bitte bringen Sie für das gemeinsame Mittagessen etwas Leckeres mit.

1518 So • 09.09.12 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1519 So • 14.10.12 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1520 So • 18.11.12 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1521 So • 20.01.13 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1522 So • 17.02.13 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1523 So • 14.04.13 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1524 So • 26.05.13 • 11-17 Uhr • 50,40 €

1525 So • 09.06.13 • 11-17 Uhr • 50,40 €

Ort Gesundheitszentrum Wapelersiel, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapelersiel (ca. 25 Autominuten von WHV, 7 Autominuten von Varel entfernt)

Leitung Andrea Leichter-Rausch



Tänze aus aller Welt und Entspannung!

Tanzfreudige Frauen

Tänze und uralte Rituale im Jahreskreis – einmal ruhig entspannt, einmal heiter und auch fröhlich-lassen uns bewusst wahrnehmen, was mit uns und um uns herum vorgeht. Lockere Bewegungen im Einklang mit Musik ist das Lachen des Körpers, Musik ist Balsam für die Seele. Körperübungen zur Entspannung lassen uns den Alltag vergessen, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Bitte mitbringen: Schuhe mit dünner Sohle oder Socken, Decke.

1536 Fr • 21.09.12 • 15-18 Uhr • 7,80 €

1537 Fr • 15.02.13 • 15-18 Uhr • 7,80 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Monika Werker

SPRACHEN

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde



Schwedisch

Ziel dieses Kurses ist das rasche Erlernen der Sprache: Dazu gehört vor allem die Sprechfertigkeit und das Hörverstehen in einfachen Alltagssituationen. Die Teilnehmer/innen erarbeiten sich die Aussprache, einen Grundwortschatz und eine Basisgrammatik. Außerdem ist Raum für Landeskunde und den Austausch von Informationen und Erfahrungen. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- 5154** Mo • 24.09.12 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.
5155 Mo • 07.01.13 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.
5156 Mo • 08.04.13 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

- 5149** Mi • 26.09.12 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.
5150 Mi • 09.01.13 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.
5151 Mi • 03.04.13 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.

Ort Hof Kranenkamp, Nordstraße 6-8, Bockhorn
Leitung Pia Polenz



Polnisch für Anfänger

Crash-Kurs am Wochenende

Wer noch nie Polnisch gelernt oder schon alles vergessen hat, kann hier Basiskenntnisse erwerben, um sich im Urlaub behaupten und verständigen zu können. Wir führen kurze und leichte Konversationen, üben vertraute alltägliche Ausdrücke und bauen einfache Sätze zusammen. Am Ende des Kurses können Sie sich und andere auf Polnisch vorstellen, Fragen stellen und auf einfache Art Fragen zu Ihrer Person beantworten. Der Crash-Kurs vermittelt einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache.

- 5157** Sa • 20.10.12 • 10-17 Uhr + So • 21.10.12 • 11.30-16.30 Uhr • 600 Min.
Gebühr 30 € + 2 € Mat.
Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg
Leitung Agnieszka Solisch

GESUNDHEIT-BEWEGUNG-ENTSPANNUNG



NEU Internationale Folkloretänze

Erwachsene: Einzeln oder als Paar

In diesem Kurs stehen Folkloretänze und andere alte und neue Gemeinsamkeit stiftende Tänze aus verschiedenen Ländern auf dem Programm. Mitmachen kann jeder Mann und jede Frau, allein oder mit Partner, die Freude an der Bewegung in einer Gruppe haben. Es gibt keine Führungsrolle, und Partnerwechsel ist fester Bestandteil der meisten Tänze. Getanzt werden alte Tänze im modernen Kleid zu peppiger Musik mit einfachen Schritten: Polka, Dreher, Mazurka, Walzer, Schottisch und manches mehr. Dabei geht es auch um das Lebensgefühl, das viele vielleicht aus dem Urlaub kennen, wenn Tänze zu Festen und außergewöhnlichen Ereignissen in der Gemeinschaft und auf öffentlichen Plätzen getanzt werden. Alle Tänze sind Gruppentänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe (glatte Sohle) tragen.

- 6431** Do • 20.09.12 • 19.30-21 Uhr • vierzehntägig • 6 x 90 Min. • 25 €
6432 Do • 10.01.13 • 19.30-21 Uhr • vierzehntägig • 5 x 90 Min. • 21 €
6433 Do • 04.04.13 • 19.30-21 Uhr • vierzehntägig • 6 x 90 Min. • 25 €
Ort Ev. Gemeindehaus Obenstrohe, Riesweg 30, Varel
Leitung Werner Gronewold, Sabine Richter



Yoga: zum Kennen lernen

Männer und Frauen, die Stress abbauen wollen und Entspannung im Alltag suchen

Stress? Schlafstörungen? Konzentrationsprobleme? Rückenschmerzen? Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, lebendiger und beweglicher werden zu lassen. Wer Yoga kennen lernen will, kann jederzeit nach Absprache in eine der Gruppen hineinschnuppern und sich danach entscheiden. Anmeldung und Information unter Tel.: (04421) 3 20 16

- 6340** Mo • 03.09.12 • 17 Uhr • 11 x 90 Min. • 53,80 €
6341 Mo • 14.01.13 • 17 Uhr • 17 x 90 Min. • 82,60 € (2 Raten)
Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Marita Nowak



Tänze aus aller Welt und Entspannung!

Tanzfreudige Frauen

Tänze und uralte Rituale im Jahreskreis-einmal ruhig entspannt, einmal heiter und auch fröhlich-lassen uns bewusst wahrnehmen, was mit uns und um uns herum vorgeht. Lockere Bewegungen im Einklang mit Musik ist das Lachen des Körpers, Musik ist Balsam für die Seele. Körperübungen zur Entspannung lassen uns den Alltag vergessen, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Bitte mitbringen: Schuhe mit dünner Sohle oder Socken, Decke.

1536 Fr • 21.09.12 • 15-18 Uhr • 7,80 €

1537 Fr • 15.02.13 • 15-18 Uhr • 7,80 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Monika Werker



Tauf- und Konfirmationskurs für Erwachsene

Sie möchten mehr über den christlichen Glauben erfahren? Sie überlegen, ob Sie die Taufe und die Konfirmation nachholen wollen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in einer Gruppe zusammen mit einem Pastor die Grundlagen des Evangelischen Glaubens kennen zu lernen und Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen. Im Anschluss können Sie sich dann auf einer klaren Grundlage entscheiden. Termine auf Anfrage. Kontakt: Pastor Tom Brok, 04451 4585.

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, 26316 Varel-Büppel

Leitung Pastoren aus Varel

Bildung auf Bestellung - Was ist das?

- Haben Sie in unserem Programm das Thema Ihrer Wahl nicht gefunden?
- Wollen Sie in Ihrer Kirchengemeinde, Schule, Kindergarten, Betrieb oder Ihrem Verein, mit Freunden oder Nachbarn gemeinsam einen Kurs besuchen?
- Fehlt Ihnen ein kompetenter Partner, mit dem Sie eine spezielle Schulung für Ihre Mitarbeiter/-innen planen können?

In vielen Fällen sind wir der richtige Ansprechpartner für Sie. Im persönlichen Gespräch reden wir mit Ihnen über das inhaltliche Konzept und den organisatorischen Rahmen und wählen für die gemeinsam geplante Veranstaltung geeignete Fachkräfte aus unserem Dozententeam aus.

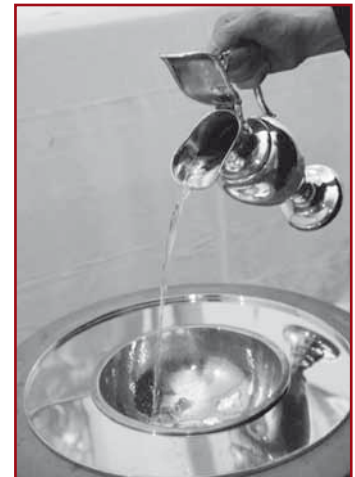
Termine und Veranstaltungsorte sprechen wir mit Ihnen ab.

Bitte wenden Sie sich an die Ev. Familien-Bildungsstätte unter 04421 - 32016.

Sie möchten Ihr Kind taufen lassen!

Für diesen besonderen Tag im Leben Ihres Kindes und Ihrer ganzen Familie leihen wir Ihnen gerne unser Familien-Bildungsstätten - Taufkleid. Für Jungen und Mädchen im Alter von etwa von 6 - 14 Monaten.

Bitte wenden Sie sich an unsere Verwaltung unter (04421) 320 16.



GLAUBE UND LEBEN

Angebote in Varel und der Friesischen Wehde



Meditation: Sitzen in der Stille

Der Kurs bietet eine Einführung für Interessierte, die Grundschriffe der Meditation kennen lernen möchten: Sitzen in der Stille, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Gebetsgebärden.

Bitte bringen Sie eine Wolldecke (evtl. eine zweite Decke, um die Schultern zu wärmen), dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

Information: Petra Czeppat, 04451-960807.

1212 Do • 07.02.13 • 19.30 Uhr • 4 x 90 Min. • 12 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Petra Czeppat, Pastorin und Spiritualin



Perlen des Glaubens

18 in Form und Farbe verschiedene Perlen an einem Band stehen für wichtige Themen des Lebens. Sie machen den Glauben begreifbar. Am Beginn des Lebensweges steht die Gottesperle. Die 18 Perlen repräsentieren auch wichtige Stationen im Leben Jesu: z.B. Taufe, Wüste, Liebe, Stille... Sie öffnen somit den Blick auf uns selbst.

1213 Do • 07.03.13 • 19.30 Uhr • 1 x 90 Min. • keine Gebühr

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Petra Czeppat, Pastorin und Spiritualin



Umgang mit Demenzkranken

Angehörige und andere Interessierte

Wenn wir in unserem Alltag Menschen mit einer demenziellen Veränderung treffen, wissen wir oft nicht, wie wir uns verhalten sollen. Aus Unwissenheit machen wir viele Fehler, die zu weiterer Verunsicherung der Erkrankten führen. Als Angehörige der Erkrankten stehen wir vor beinahe unlösbaren Aufgaben. Einmal nicht aus medizinischer Sicht wird es an diesem Abend um eine veränderte Einstellung und Sichtweise in Bezug auf die Erkrankten gehen. Ein verändertes Verhalten unsererseits kann den Erkrankten sehr helfen, sich wohl zu fühlen, ruhiger zu werden und Vertrauen zu fassen. Kleine Beispiele für schöne Beschäftigungsangebote runden den

Abend ab. Eingeladen sind neben Angehörigen auch Menschen, die beruflich mit Demenzkranken in Kontakt kommen: Geschäftsleute, Friseure, Feuerwehrleute, Polizisten etc.

Eine Vertiefung mit praktischen Tipps zum Umgang mit Demenzkranken unter der Überschrift „Türöffner und Stolpersteine“ bietet das Seminar am 07. Februar 2013 in Varel oder am 10. Dezember 2012 sowie am 25. Februar 2013 in Wilhelmshaven (siehe unten).

1137 Mo • 19.11.12 • 19.30 Uhr • 90 Min. • 5 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Rita Kusch



Türöffner und Stolpersteine: praktische Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

Besuchskreisgruppen, Familien, Mitarbeiter/innen in Einrichtungen der Altenhilfe und andere Interessierte

Im Mittelpunkt des Abends stehen biografieorientierte Kommunikationsimpulse: Spiele und Übungen, die nach dem Leben fragen. Wie gestalte ich ein Gespräch, wie kann eine Erinnerungsstunde ablaufen. In praktischen Übungen werden „Türöffner“ zum Leben und Erleben der Erkrankten gesucht und Stolpersteine erkannt und vermieden. Eingeladen sind neben (Familien-) Angehörigen auch Menschen, die ehrenamtlich und/oder beruflich mit Demenzkranken in Kontakt kommen.

1138 Do • 07.02.13 • 19.30 Uhr • 90 Min. • 5 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel
Leitung Rita Kusch

Weiterbildungen für Kirchenälteste im Gemeindegemeinderat finden Sie im Abschnitt „Berufs- und Tätigkeitsbegleitende Fortbildung“.



Ikebana für Anfänger und Fortgeschrittene

Die japanische Blumenkunst ist ein ästhetisch gestalteter Ausschnitt der Natur. Mit wenigen Mitteln können Sie etwas Dekoratives für zu Hause schaffen und dabei Stille, Konzentration und Entspannung erfahren. Daneben erhalten Sie Einblicke in die Kultur Ostasiens. Bitte mitbringen: Papier, Stifte, Gartenschere, flache Schale, 3 Stängel Blumen der Jahreszeit. Zweige werden am 1. Abend gestellt. Ein japanischer Blumen-Igel kann erworben oder gegen eine Pfandgebühr in Höhe des Kaufpreises entliehen werden.

7001 Mi • 10.10.12 • 17.30 Uhr • 5 x 90 Min. • 18 €

7002 Mi • 08.05.13 • 17.30 Uhr • 5 x 90 Min. • 18 €

Ort Ev. Gemeindehaus Bockhorn, Lauwstr. 5

Leitung Beate Ramm



Stricken: einfach und schön

Sie fürchten sich vor der kalten Jahreszeit? Aber nicht mehr lange! In gemütlicher Runde werden hier unter Anleitung verschiedene Einzelstücke gestrickt. Wussten Sie schon? Stricken beansprucht beide Gehirnhälften, senkt den Puls und den Blutdruck, entspannt und hilft, Stress abzubauen. Voraussetzung: Interesse und erste Kenntnisse.

7253 Di • 16.10.12 • 19.30 Uhr • 5 x 120 Min. • vierzehntägig

7254 Di • 08.01.13 • 19.30 Uhr • 6 x 120 Min. • vierzehntägig

Gebühr es wird um eine Spende gebeten

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Margrit Watermann



Astronomie für Ungeübte

„Warum funkeln die Sterne?“–„Woran erkenne ich Planeten?“–„Was ist eine Galaxie?“ Diese und eine Menge weiterer Fragen aus dem faszinierenden Reich der Astronomie werden in diesem Kurs beantwortet. Behutsam dargereichte Theorie wird durch praktische Beobachtungen ergänzt, wenn Petrus den Wolkenvorhang offen hält. Bei den Teilnehmer/innen wird lediglich Neugier auf „Sonne, Mond und Sterne“ vorausgesetzt.

1122 Mo • 25.02.13 • 19.30 Uhr • 3 x 120 Min. • 15 €

Ort Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, Varel-Büppel

Leitung Ulrich Beilfuß



Akademie am Vormittag in Wilhelmshaven

NEU Psalmen: Das Leben ins Gebet nehmen

Das Buch der Psalmen verbindet bis heute als gemeinsames Gebetsbuch Juden und Christen. Der Mensch wird hier in allen seinen Höhen und Tiefen geschildert. Er findet sich dort in den unterschiedlichsten Situationen und Phasen seines Lebens wieder, auch heute noch. In den Psalmen sind Lobpreis und Klage vereint. Vertrauensvolles Bekenntnis und Flehen aus tiefster Not, zorniger Aufschrei vor Gott und hoffendes Bitten folgen unvermittelt aufeinander. Worte ergreifender Zuversicht finden sich neben dem Schrei der Gottverlassenheit. In jedem Gottesdienst bringen die evangelischen Christen mit Psalmworten ihr Leben vor Gott. Wer einen Psalm betet, hört ihn nicht nur, sondern nimmt ihn in sein Leben mit hinein. Die Worte des Psalmisten werden zu den eigenen Worten: Wir bringen unsere Freuden und Nöte ein, tragen unser Leben vor Gott.

Diese Reihe der „Akademie am Vormittag“ lädt mit Hilfe der Psalmen ein zu einer Reise durch das Leben des Menschen. Auf diese Weise gerät jeweils auch das Leben des Einzelnen in den Blick.

Lebensbilanz: Psalm 71 (mit einer kurzen Einführung in die Psalmen)

Mo • 05.11.12 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Bernd Mehler

Lebensangst und Verlassenheit: Psalm 13 und 88

Mo • 12.11.12 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Dr. Tim Unger

Lebensziel: Psalm 127

Mo • 19.11.12 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Holger Harrack

Lebensdurst: Psalm 42

Mo • 26.11.12 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Thorsten Harland

AKADEMIE AM VORMITTAG

Lebenskraft: Psalm 27

Mo • 03.12.12 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Ursula Plote

Lebensmittel: Psalm 145

Mo • 10.12.12 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Hartmut Schwarz

1211 Mo 9.30–11.30 Uhr • 6 x 120 Min. • 30 € incl. Kaffee/Tee

Ort EFB, Feldmark 56, WHV



Akademie am Vormittag in Wilhelmshaven

NEU

Kleine Feste mit großer Bedeutung- der kleine Festkreis im Kirchenjahr

Das Kirchenjahr beschreibt die Reihe der christlichen Fest- und Sonntage über das Jahr hinweg. Anders als das Kalenderjahr beginnt es nicht mit dem ersten Januar, sondern mit dem ersten Adventssonntag. Neben den großen Festen (Weihnachten, Ostern, Pfingsten, Reformation) gibt es eine Reihe anderer kleiner Feste, die im Gottesdienst- und Gemeindeleben oft eine große Rolle spielen.

Die Reihe der „Akademie am Vormittag“ macht bei ihrem Gang durch das Kirchenjahr bei diesen Festen Station, versucht deren theologische Wurzeln herauszuarbeiten und dabei aufzudecken, was das Kirchenjahr über den Glauben verrät. Nach einer Einführung besteht jeweils ausreichend Raum für Gespräch und Diskussion.

Epiphania

Mo • 21.01.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Frank Moritz

Christi Himmelfahrt

Mo • 28.01.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Benno Gliemann

Trinitatis: das Fest der Dreieinigkeit:

Mo • 04.02.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Volker Landig

Erntedank

Mo • 11.02.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Dr. Klaus-Michael Lemke-Paetznick

Buß- und Betttag

Mo • 18.02.13 • 9.30–11.30 Uhr

Leitung Bernhard Busemann

Ewigkeitssonntag

Mo • 25.02.13 • 9.30–11 Uhr

Leitung Frank Morgenstern

1217 Mo 9.30–11.30 Uhr • 6 x 120 Min. • 30 € incl. Kaffee/Tee

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

NEU  **Gottes Häuser in Wilhelmshaven**

Ob in der evangelischen oder der katholischen Kirche, ob methodistisch, freikirchlich oder in einer Moschee, überall kommen Menschen im Glauben an Gott zusammen. Wir werden in diesem Kurs fünf verschiedene Kirchen besuchen und uns vor Ort mit den jeweiligen Gegebenheiten vertraut machen. Bei einem Vortreffen können Fragen geklärt und Fahrgemeinschaften gebildet werden. (Weitere Termine nach Absprache)

1206 Mi • 19.09.12 • 9.30 Uhr • 6 x 90 Min. • 27 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Karl-Heinz Saathoff

NEU  **Der portugiesische Jakobsweg**

Der Camino Portugués gehört landschaftlich und kulturell zu den schönsten Jakobswegen. Was bedeutet es, sich als Pilger auf den Weg zu machen, um in einer überschaubaren Zeit bequem von Porto nach Santiago de Compostela zu pilgern? Sie erhalten Tipps für Vorbereitung, Ausrüstung und Durchführung, diesen Weg auch allein zu gehen.

5526 Fr • 14.09.12 • 19 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

5527 Fr • 26.04.13 • 19 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

NEU  **Ich bin dann mal ... - im Kloster!**

Wir verleben ein Wochenende in einem Kloster in Damme, nehmen teil an Gebetszeiten, suchen Ruhe, machen Spaziergänge,... In einer Vorbesprechung können vorab Fragen geklärt und Fahrgemeinschaften gebildet werden. Anmeldeschluß: 12.10.12

5514 Fr • 09.11.12 • 17 Uhr bis So • 11.11.12 • 17 Uhr

Vorbesprechung Mo • 05.11.12 • 19.30 – 21 Uhr

Gebühr 6 € + Unterbringungskosten (76 €-98 €

Vollpension, je nach Unterbringung, vor Ort zu zahlen)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Karl-Heinz Saathoff

NEU  **Leicht und gelassen leben**

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Es gibt eine enge Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist, die auf direktem Wege erfahren werden kann: durch Achtsamkeit, die auf die körperlichen Empfindungen und die Gedankenabläufe gerichtet ist. Diese Fähigkeit, achtsam sein zu können, ist nicht selbstverständlich verfügbar, sondern muss vermittelt und eingeübt werden.

Sie führt zu einer wachen, von ruhigem Selbstvertrauen geprägten Lebenseinstellung. Probleme, Krisen und Stress können erheblich gelassener und angstfreier bewältigt werden als zuvor. Dies führt zu großer innerer Ruhe.

Das Seminar vermittelt eine mentale Technik, die überall und jederzeit anwendbar ist. Um sie einzusetzen, benötigen wir unseren Körper und unseren Atem: beides haben wir immer dabei.

1200 Sa • 13.10.12 • 15 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

1201 Sa • 26.01.13 • 15 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

1202 Sa • 06.04.13 • 15 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ulla Cremer

NEU  **Achtsamkeit im Alltag: Meditationsgruppe**

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, die Achtsamkeitsmeditation (näheres dazu finden Sie beim Text zum Einführungsseminar) regelmäßig gemeinsam mit anderen einzuüben und zu vertiefen. Weiterhin üben wir achtsames Sprechen und Zuhören, es gibt einen Austausch darüber, wie wir diese sehr heilsame Methode gut in unseren Alltag integrieren können. Die Teilnahme am Einführungsseminar ist sehr empfehlenswert, aber nicht Bedingung für die Teilnahme an der Gruppe.

Die Gruppe trifft sich jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat.

1203 Mi • 14.11.12 • 18 Uhr • 3 x 120 Min. • 15 €

1204 Mi • 09.01.13 • 18 Uhr • 5 x 120 Min. • 25 €

1205 Mi • 10.04.13 • 18 Uhr • 6 x 120 Min. • 30 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ulla Cremer



Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

Der Weg in die Stille hilft, bei uns selbst zu sein. So kommt unser Geist zur Ruhe. Das gelingt zunehmend, wenn wir unsere Gedanken loslassen und in uns hineinspüren. Wir suchen den Weg zur Mitte im Gespräch und in der Meditation (in Ruhe und Bewegung). Ein Einstieg ist jederzeit möglich, Vorerfahrung ist wünschenswert. Die Veranstaltung findet in den Schulferien nicht statt!

1207 jeden Do • 19.45 Uhr • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Kontakt Utta Diettrich, Tel.: 04421-82178



Meditation: Sitzen in der Stille

Fortgeschrittene

Das Angebot ist für alle gedacht, die in der Gruppe meditieren wollen. Voraussetzung sind Vorerfahrungen im Meditieren. Im Kurs geht es um Sitzen in der Stille, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Gebetsgebärden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte mitbringen: eine Wolldecke und bequeme Kleidung. Kontakt und Information: 04451-960807 (Petra Czeppat).

1214 Mi • 05.09.12 • 18 Uhr • 47 x 60 Min. • 50 €

Ort Kapelle (Block B, 2. Stock), St.-Willehad-Hospital, Ansgarstr. 12, WHV

Leitung Petra Czeppat, Pastorin und Spiritualin



Zazen (Zen) für Anfänger/innen

Durch Zazen können sich unsere Gedankenstürme glätten, ein tosender See kann sich beruhigen, und wir können auf den Grund schauen. Zazen ist Meditieren im Sitzen und soll gemeinsam geübt werden. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, dicke Socken, Decke, Meditationskissen (falls vorhanden). Es gibt Meditationsbänke.

1215 Fr • 09.11.12 • 18.15 Uhr • 1 x 120 Min. • 7 €

1216 Fr • 08.03.13 • 18.15 Uhr • 1 x 120 Min. • 7 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Berthold Hauschild



Zum Taufen nimmt man Wasser ohne Seife

Informationsabend

„Zum Taufen nimmt man Wasser ohne Seife“, das weiß schon der kleine Florian im gleichnamigen Buch. Aber was wissen wir Erwachsene über Taufkleid, Taufsprüche oder Taufkerzen? Und wie erklären wir unseren Kindern die Bedeutung der Taufe? Eingeladen sind alle Eltern, die sich für die Taufe interessieren.

1226 Di • 05.02.13 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

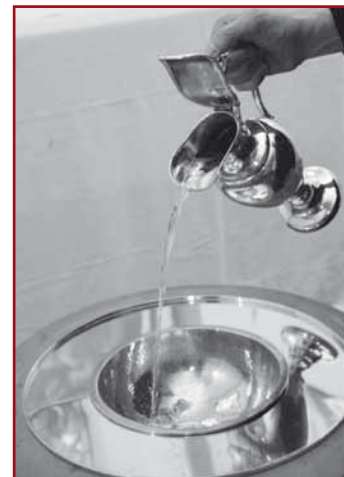
Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann

Sie möchten Ihr Kind taufen lassen!

Für diesen besonderen Tag im Leben Ihres Kindes und Ihrer ganzen Familie leihen wir Ihnen gerne unser Familien-Bildungsstätten - Taufkleid. Für Jungen und Mädchen im Alter von etwa von 6 - 14 Monaten.

Bitte wenden Sie sich an unsere Verwaltung unter (04421) 320 16.





Tauf- und Konfirmationskurs für Erwachsene

Sie möchten mehr über den christlichen Glauben erfahren? Sie überlegen, ob Sie die Taufe und die Konfirmation nachholen wollen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in einer Gruppe zusammen mit einem Pastor die Grundlagen des Evangelischen Glaubens kennen zu lernen und Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen. Im Anschluss können Sie sich dann auf einer klaren Grundlage entscheiden. Ein Termin für den Gottesdienst mit Taufe wird vereinbart.

1222 Do • 16.05.13 • 18.30 Uhr • 5 x 60 Min. • keine Gebühr

Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pastor



Konfirmation in der Familie

Ihr Kind wird konfirmiert, die Planungen für das Familienfest laufen. Der Abend unterstützt Sie bei den Vorbereitungen für eine gelungene Gestaltung des Festtages und hilft Ihnen, Ihr Kind in den Wochen vorher und am Tag selbst angemessen zu begleiten.

1223 Mi • 13.02.13 • 19.30 Uhr • 1 x 120 Min. • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bernhard Busemann



Wir trauen uns

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

Wie können wir uns einbringen, was können wir mitbestimmen, was bietet die Kirche an? Frauen und Männer, die heiraten wollen, bekommen Antworten zu allen Fragen der kirchlichen Trauung.

1224 Di • 19.02.13 • 19.30–21 Uhr • keine Gebühr

Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Frank Morgenstern



Teilleistungsschwächen auf der Spur

Workshop für alle pädagogisch Tätige und für interessierte Eltern von Kindern im Übergang vom Kindergarten zur Schule

Kinder mit Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und/oder Rechnen bedürfen einer gezielten individuellen Förderung. Neben der Bestimmung der Lernvoraussetzungen des einzelnen Kindes sind die verschiedenen Stufen der Lernprozesse und die ihnen zu Grunde liegenden Teilleistungen zu berücksichtigen. In dem Workshop werden

- Kenntnisse über die Entwicklung der einzelnen Wahrnehmungsbereiche und ihre Integration vermittelt,
- diagnostische Verfahren zur Erfassung von Teilleistungsschwächen vorgestellt,
- die einzelnen Stufen der unterschiedlichen Lernprozesse detailliert dargestellt.

Anschließend werden die theoretischen Inhalte in praktischen Übungen mit verschiedenen Trainingsprogrammen und Fördermaterialien vertieft.

1828 Fr • 05.10.12 • 16–20 Uhr + Sa • 06.10.12 • 9–17.30 Uhr • 35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Jantjen Fleischer

NEU Familie und Beruf

Ja oder nein? Das ist hier die Frage

Sie stehen vor der Frage, ob Sie nach einer längeren Pause wieder arbeiten wollen und wissen nicht so ganz, wie Sie sich entscheiden sollen? Können Sie wirklich Beidem gerecht werden – Beruf und Familie? Haben Sie eine Chance auf dem Arbeitsmarkt? Da kommt viel Stress auf Sie zu, ist es das wirklich wert? Der Austausch mit anderen Frauen über das Für und Wider, die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Einflussfaktoren Ihrer Überlegungen und das Reflektieren der eigenen Lebensvorstellung wird Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen.

1824 Mo • 15.10.12 • 9.30 Uhr • vierzehntägig • 4 x 120 Min. • 20,80 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Preußenstraße 45, WHV

Leitung Sylvia Wagenaar

NEU **Workshop: Wozu sind Netzwerke gut**

Netzwerke als Ressource

Im persönlichen und beruflichen Alltag ist heute Teamwork gefragt. Gute Netzwerker sind in unserer differenzierten und komplexen Gesellschaft besonders erfolgreich. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr bestendes Netzwerk erweitern oder ein neues aufbauen möchten. Neben einer systematischen Übersicht über verschiedene Netzwerk-Typen helfen Übungen und praktische Tipps. Klassische Fehler werden ebenso angesprochen wie „Erfolgsrezepte“.

1826 Fr • 19.10.12 • 19.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1827 Di • 19.02.13 • 19.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christine Eckert

NEU **Wenn dein Kind dich morgen fragt ...**

Mit Kindern Glauben im Alltag leben

Kinder zwingen uns, uns noch einmal mit dem eigenen Glauben auseinander zu setzen. Will ich mit meinem Kind eigentlich beten? Vielleicht...aber wie denn? Was antworte ich auf die Frage, warum Gott Unheil nicht verhindert? Ich kann mit der Kirche und der Bibel nicht so viel anfangen, kann ich mit meinem Kind trotzdem über Gott reden? Der Austausch über praktische, leicht umsetzbare Tipps, wie Sie mit Ihren Kindern von Klein an Glauben leben können, steht im Mittelpunkt der Abende. Daneben spielen auch Ihre Fragen und Ihre Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben und der eigenen Alltagsspiritualität eine Rolle.

1220 Di • 06.11.12 • 19 Uhr • 4 x 120 Min. • 20,80 €

1221 Fr • 01.03.12 • 15-18 Uhr + Sa • 02.03.12 • 10-15 Uhr • 20,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sylvia Wagenaar



Wenn Kinder Aufmerksamkeit suchen

Nicht immer gelingt Erziehung mit der nötigen Gelassenheit und Entspannung. Was Kinder für ihre positive Entwicklung brauchen und welches ihre Grundbedürfnisse sind, wollen wir an diesem Abend ebenso besprechen, wie Lösungswege für einen respektvollen Umgang miteinander.

1812 Mo • 17.09.12 • 20 Uhr • 1 x 135 Min. • 4 €

Ort Familienzentrum Ost, Heppenser Str. 28, WHV
Leitung Multiplikatoren „Handwerkszeug für Eltern“



Kinder verstehen - Hilfe durch Regeln

Was hören wir, wenn unsere Kinder uns etwas sagen? Über ihre Äußerungen teilen sie uns ihre Bedürfnisse und Gefühle mit - und es liegt an uns Eltern, ob wir diese entschlüsseln können. Darum geht es an diesem Abend und auch darum, wie sinnvolle Regeln und Rituale im Alltag helfen.

1813 Mo • 10.12.12 • 20 Uhr • 1 x 135 Min. • 4 €

Ort Familienzentrum Ost, Heppenser Str. 28, WHV
Leitung Multiplikatoren „Handwerkszeug für Eltern“



Typische Erziehungsfallen oder: Kommunikation im Kinderzimmer

Besonders in Spannungssituationen greifen Eltern manchmal zu Verhaltensweisen, die meist nicht den erwünschten Erfolg bringen. Das Thema dieses Abends soll verständlich machen, warum ein bestimmtes Verhalten nicht hilft, und wie die Kommunikation mit den Kindern mit einfachen Mitteln verbessert werden kann.

1814 Mo • 07.01.13 • 20 Uhr • 1 x 135 Min. • 4 €

Ort Familienzentrum Ost, Heppenser Str. 28, WHV
Leitung Multiplikatoren „Handwerkszeug für Eltern“



Folgen und Konsequenzen

Wir lernen (auch) durch eigene Erfahrungen. Strafen sind oft beliebig und deshalb nicht wirksam. Kinder verstehen besser, wenn ihr Verhalten Folgen und Konsequenzen hat. Wie das sinnvoll eingesetzt werden kann, wird an diesem Abend erarbeitet.

1815 Mo • 04.03.13 • 20 Uhr • 1 x 135 Min. • 4 €

Ort Familienzentrum Ost, Heppenser Str. 28, WHV

Leitung Multiplikatoren „Handwerkszeug für Eltern“



Mut statt Wut: Vom Umgang mit einem schwierigen Gefühl

In unserem Alltag gibt es viele Situationen, die uns wütend machen. Wir ärgern uns über unsere Kinder, unseren Partner, unseren Nachbarn, über wichtige oder belanglose Dinge. Unseren Kindern geht es nicht anders, auch sie erleben Situationen, die sie wütend machen. Wir wollen darüber sprechen, dass Wut zu den menschlichen Gefühlen gehört und dass unsere Kinder-genau wie wir-lernen müssen, mit ihr umzugehen.

1816 Mo • 08.04.13 • 20 Uhr • 1 x 135 Min. • 4 €

Ort Familienzentrum Ost, Heppenser Str. 28, WHV

Leitung Multiplikatoren „Handwerkszeug für Eltern“



Familienfrieden in Aktion

Training für Lebensgemeinschaften mit Kindern ab 6 Jahren

Es soll friedlich und harmonisch zugehen, aber die Realität sieht oft anders aus. Auseinandersetzungen unter Kindern, zwischen Partnern und den Generationen zerren manchmal an den Nerven aller Beteiligten. Das muss nicht sein! Mit entsprechendem Wissen, Methoden und Werkzeugen können wir Probleme so lösen, dass alle gewinnen.

In diesem Workshop lernen Sie:

- Spielregeln für Streitsituationen kennen.
- Wie Sie Störungen schon in der Kommunikation erkennen, auflösen und vermeiden können.

Ablauf des Workshops:

1. Einblicke in die Welt der Konflikte und des konstruktiven Streitens.
2. Erfahrungslabor: Wir planen, bereiten ein Mittagessen. Dabei nehmen wir unsere Kommunikation unter die Lupe.
3. Auswertung des Erfahrungsschatzes.

1800 Sa • 10.11.12 • 10–15 Uhr • 300 Min. • 26 € incl. Imbiss zu Mittag

1801 Sa • 02.03.13 • 10–15 Uhr • 300 Min. • 26 € incl. Imbiss zu Mittag

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Brigitte Lehmann



Weihnachtliche Vorfreude und Familienkrach

Alle Jahre wieder ist Weihnachten das Fest, das von hohen Erwartungen geprägt ist. Man möchte die Feiertage in Harmonie mit der Familie verbringen. Doch oft gelingt dies nicht. Das muss nicht sein. Sie erfahren an diesem Abend:

- Welche Mechanismen eine Kopfnfliktspirale in Gang setzen können und welche Möglichkeiten Sie haben, das Geschehen zu steuern.
- Wie Sie das Engagement aller Beteiligten bei den weihnachtlichen Vorbereitungen lenken können.
- Wie Sie mit Enttäuschungen und Anspruchshaltungen umgehen können.

1802 Di • 13.11.12 • 20–21.30 Uhr • 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Brigitte Lehmann



Wenn Kinder verwaisen ...: Vorsorgemöglichkeiten

Auch Eltern können sterben! Eine Rechtsanwältin informiert Sie an diesem Abend über die rechtliche Situation der Kinder, aber auch über die Möglichkeiten der Eltern, ihre Kinder für diesen Fall finanziell und persönlich (durch die Einsetzung eines Vormundes) abzusichern.

1808 Mi • 17.04.13 • 20 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann



Neue spannende und schöne Kinder- und Jugendbücher

Geschenkideen zu Weihnachten

Sie möchten Kindern ein Buch zu Weihnachten schenken und wissen nicht, welches? Aus der Vielzahl der Herbstneuerscheinungen auf dem Büchermarkt wird Ihnen an diesem Abend eine Auswahl vorgestellt, um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern. Bücher für Kinder im Grundschulalter bis zum Jugendbuch: Für jeden und jede ist etwas dabei.

1805 Mi • 21.11.12 • 20 -22 Uhr • 6 €

Ort Kath. Gemeindehaus (Bücherei), Posener Str. 45,
WHV-F'grodten

Leitung Manuela Porsche-Stecher



„Erste Hilfe“ – vor allem am Kind

Ein Kurs für Kursleiter aus dem FB Eltern-Kind und interessierte Eltern

Die Experimentierfreudigkeit von Kindern ist oft grenzenlos. Das kann auch einmal gefährlich werden. Erwachsene müssen deshalb Gefahren vorbeugen und im Notfall schnell und richtig handeln können. Der Kurs gibt Informationen und praktische Übungen zu den Themen: Unfallverhütung zu Hause, Erste Hilfe bei Verletzungen, Verbrennungen und Vergiftungen, richtiges Verhalten bei Insektenstich-

en bis hin zu Krampfanfällen. Dabei wird auch auf die unterschiedliche Behandlung von Kindern und Erwachsenen eingegangen.

1822 Sa • 23.02.13 • 9.30-18 Uhr • 30 € + 3 € für Verpflegung

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Jutta Wilhelms



Klassenelternvertreter/in

Chancen und Aufgaben

An 5 Abenden werden die Teilnehmenden über Rechte und Pflichten informiert, die sich aus dem Nieders. Schulgesetz ergeben und lernen Methoden für eine engagierte Elternarbeit kennen.

1806 Mi • 10.10.12 • 20 Uhr • 5 x 120 Min. • 38 € incl. Mat.

1807 Di • 06.11.12 • 20 Uhr • 5 x 120 Min. • 38 € incl. Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frank Hansmann



Handwerkszeug für Eltern

Damit der Familienalltag (noch) besser gelingt

Ob Kleinkind oder Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien, Ausrasten, ohne sich in endlose Diskussionen zu verstricken und dabei womöglich noch gelassen bleiben. Wie soll das gehen? Wenn Sie Antworten auf diese Fragen suchen, finden Sie diese für den Alltag im Kurs „Handwerkszeug“. Sie erfahren, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb sie manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen. Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können. Sie entwickeln gemeinsam Lösungen für einen respektvollen Umgang. Der Schlüssel dazu ist: Kinder verstehen-ermutigen-Grenzen setzen-Kinder zur Mitwirkung gewinnen. Vor jedem Kurs findet ein Infoabend statt. Kurse werden fortlaufend eingerichtet. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Tel. 04421-32016.

1811 nach Vereinbarung • 8 x 135 Min.

Ort in Wilhelmshaven

Leitung Multiplikatoren/innen „Handwerkszeug für Eltern“



Schwanger - was nun ???

Infoabend für werdende Frauen/Eltern

Schwanger zu sein, bedeutet eine Wende im Leben. Ob Sie sich ein Kind gewünscht haben und außer sich vor Freude sind, oder ob Sie überrascht und unsicher sind: Fragen, Probleme und gemischte Gefühle stürmen auf Ihren Alltag ein. Kindergeld? Elterngeld? - Wie und wo beantrage ich das? Beruf? Ausbildung? Elternzeit? - Was kann und soll ich tun? Wohnung? Partnerschaft? Alleinerziehend? - Wie soll es weitergehen? Die Schwangerschaftsberatungsstellen der Evangelischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung und des Caritasverbandes informieren Sie an diesem Abend darüber, wie und wo Sie in dieser für Sie besonderen Zeit Beratung, Hilfe und Begleitung erhalten

2029 Mo • 26.11.12 • 20 Uhr • 120 Min. • keine Gebühr

2030 Mo • 18.02.13 • 20 Uhr • 120 Min. • keine Gebühr

2031 Mo • 27.05.13 • 20 Uhr • 120 Min. • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Marion Santos, Elke Regina Suhr

Renate Müller

Familienhebamme

- Schwangerenvorsorge
- Schwangerenschwimmen
- Geburtsvorbereitung
- Hausgeburt
- Beleggeburt
- Wochenbettbetreuung
- Rückbildungsschwimmen
- Akupunktur
- Homöopathie



Lycker Gang 3 • 26388 Wilhelmshaven

Tel. 0 44 21 - 50 19 89 • Fax 0 44 21 - 77 10 84

Mobil 0171 - 528 26 94

E-Mail: hebammerenate@gmx.de



Geburtsvorbereitung für Frauen

Entspannungs- und Atemübungen, Informationen und Gespräche, gezielte Gymnastik speziell gegen Schwangerschaftsbeschwerden. Partnerabend nach Absprache, Babynachtreff. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Liegetuch, Versichertenkarte.

2000 Do • 20.09.12 • 20 Uhr • 7 x 120 Min.

2001 Do • 22.11.12 • 20 Uhr • 7 x 120 Min.

2002 Do • 24.01.13 • 20 Uhr • 7 x 120 Min.

2004 Do • 13.06.13 • 20 Uhr • 7 x 120 Min.

2005 Do • 15.08.13 • 20 Uhr • 7 x 120 Min.

Gebühr Die Kursgebühr wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Renate Käisinger, Annika Rohde

2003 Di • 02.04.13 • 19 Uhr

Ort Hebammenpraxis Börsenstr.8, WHV

Leitung Renate Käisinger, Annika Rohde



Geburtsvorbereitung für Paare

Die Kurse richten sich an Paare, die sich gemeinsam auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten wollen. Schwerpunkte sind die körperliche Vorbereitung durch Atmungs-, Entspannungs- und Körperübungen, sowie wohltuende Massagen. Es gibt Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Stillen und dem Zusammenleben mit einem Neugeborenen. Beginn ab ca. 28. Schwangerschaftswoche. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, evtl. Decke.

2006 Di • 18.09.12 • 20.15 Uhr • 7 x 120 Min.

2007 Di • 06.11.12 • 20.15 Uhr • 7 x 120 Min.

2008 Di • 08.01.13 • 20.15 Uhr • 7 x 120 Min.

2009 Di • 05.03.13 • 20.15 Uhr • 7 x 120 Min.

2010 Di • 30.04.13 • 20.15 Uhr • 7 x 120 Min.

2011 Di • 20.08.13 • 20.15 Uhr • 7 x 120 Min.

Gebühr Die Gebühr für die Frau wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet, die für den Partner (ca. 80 €) muss selbst getragen werden. Bitte Chipkarte und die Gebühr für den Partner beim 1. Treffen mitbringen.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Limmer/ Elisabeth Münzberger



Schwimmen für Schwangere

Im Mühlen-Sauna-Bad in Schortens

Eine Schwangerschaft ist nicht immer leicht, es sei denn, man begibt sich ins Wasser. Dieser Wassersport ist ideal für eine Schwangere. Der Auftrieb erleichtert alle Bewegungen und Stöße werden abgefedert. Unter fachlicher Anleitung sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhöht, die Darmtätigkeit angeregt, Thrombosen und Krampfadern vorgebeugt, Wassereinlagerungen verbessert, psychischer und hormoneller Stress reguliert und der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat ausgeglichen und entspannt wird. Gleichzeitig bereiten Sie sich mental auf die Geburt vor. (Wassertemperatur 33 °C) Bitte 15 Min. vor Beginn dort sein.

2012 Mo · 13.08.12 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2013 Mo · 01.10.12 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2014 Mo · 19.11.12 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2015 Mo · 07.01.13 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2016 Mo · 04.03.13 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2017 Mo · 29.04.13 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2018 Mo · 24.06.16 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

Gebühr 35 € (Abrechnung direkt mit der Kursleitung, Erstattungsmöglichkeiten bitte dort erfragen)

Ort Mühlen-Sauna-Bad, Hollekuhl 5, Schortens
Leitung Renate Müller



Rückbildungsgymnastik

Wieder fit nach Schwangerschaft und Geburt

Schritt für Schritt sensibilisieren und kräftigen wir durch spezielle Gymnastik den Beckenboden, steigern die Kondition, schulen die Koordination und kräftigen spezielle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po). Beginn frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken. Die Gebühr wird von den Krankenkassen übernommen, wenn der Kurs spätestens zum Ende des 9. Monats nach der Geburt abgeschlossen wird. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

2019 Di · 18.09.12 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2020 Di · 04.12.12 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2021 Di · 05.03.13 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2022 Di · 21.05.13 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2023 Di · 20.08.13 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr Abrechnung direkt mit der Krankenkasse, bitte Chipkarte mitbringen.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Claudia Limmer/ Elisabeth Münzberger



Rückbildungsgymnastik

Im Mühlen-Sauna-Bad in Schortens

Nach der Geburt ist der Körper erschöpft. Um den Zustand von vor der Schwangerschaft wiederzuerlangen, ist Wasser das ideale Medium: Im warmen Wasser sind die Übungen wesentlich leichter für den Körper und dennoch intensiver. Mithilfe von Rückbildungsgymnastik sowie Dehn- und Yogaübungen findet der Körper seine neue Form. Gleichzeitig bietet das Wasser der Frau Raum, sich auf sich selbst und auf ihre eigenen Bedürfnisse zu besinnen. Und Sie haben Gelegenheit, sich mit anderen Frauen auszutauschen. (Wassertemperatur 33 °C) Bitte 15 Min. vor Beginn dort sein. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

2024 Di · 07.08.12 · 17.45 Uhr · 10 x 45 Min.

2025 Di · 06.11.12 · 17.45 Uhr · 10 x 45 Min.

2026 Di · 12.02.13 · 17.45 Uhr · 10 x 45 Min.

2027 Di · 14.05.13 · 17.45 Uhr · 10 x 45 Min.

2028 Di · 20.08.13 · 17.45 Uhr · 10 x 45 Min.

Gebühr wird von den Krankenkassen übernommen, (20 € Eintritt Schwimmbad pro Kurs, zahlbar an die Kursleitung). Falls bereits ein Rückbildungskurs mit der Krankenkasse abgerechnet wurde, beträgt die Gebühr 70 € (zahlbar an die Kursleitung)

Ort Mühlen-Sauna-Bad, Hollekuhl 5, Schortens
Leitung Renate Müller



Säuglingsgymnastik

Babys zwischen 3 und 6 Monaten

Eltern lernen, die Entwicklung ihres Kindes zu beobachten und deren Bewegungsfreude durch Gymnastik unter fachlicher Anleitung spielerisch zu fördern. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Wickelutensilien.

3100 Fr · 05.10.12 · 9.30 Uhr · 6 x 60 Min. · 22,80 €

3101 Fr · 05.04.13 · 9.30 Uhr · 6 x 60 Min. · 22,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Tomke Burdich



Delfi / PEKiP / Entwicklungsbegleitung

Diese Kurse unterstützen ganzheitlich die Entwicklung der Kinder im 1. Lebensjahr. Eltern begegnen sich hier mit ihren Babys und erfahren im intensiven Kontakt, was ihren Kindern Spaß macht und Anregungen bietet. So wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind gefördert. Schon die Kleinsten nehmen sich untereinander wahr und können voneinander profitieren. Es werden Kontakte zu anderen Familien aufgebaut und Erfahrungen und Schwierigkeiten angesprochen. Die Gruppen werden nach der Anmeldung altersentsprechend zusammengestellt: (04421) 32016. Bitte Wickelutensilien und mehrere Handtücher mitbringen.

Ort Hebammenpraxis Renate Müller, Preußenstr. 48, WHV

Leitung N.N.

Neue Termine auch an weiteren Orten in Planung

Rund um die Geburt

Ihre Hebammen

Renate Käisinger
04421-951245

Schwangerenvorsorge
Schwangerenberatung
Geburtsvorbereitung
Homöopathie
Craniosacraltherapie

Claudia Limmer
04421-305305

Beleggeburten
Hausgeburten

Elisabeth Münzberger
04421-22163

Wochenbettbetreuung
Stillberatung
Rückbildungsgymnastik
Babymassage
Babyschwimmen

Annika Rohde
04421-3706142

Ganzheitliche Betreuung in einer wichtigen Lebensphase

Anmeldungen zu den Kursen über die Evangelische Familienbildungsstätte Tel. 04421-32016



Babyschwimmen

Die Kinder erleben mit ihren Eltern spielerisch das nasse Element und machen dort eigene Erfahrungen. Die Eltern begleiten die Entwicklungsschritte ihrer Kinder und bekommen Tipps zum Umgang mit Wasser. Beide lernen, sich sicher zu fühlen. Ziel ist, Gleichgewicht und Koordination zu schulen, Muskulatur und Atemwege zu stärken und die Freude am Wasser zu finden. Bitte mitbringen: Schwimmwindeln und Badelatschen für die Erwachsenen

Eine Elterninformation für diese Kurse gibt es beim ersten Treffen.

3200 Mi • 12.09.12 • 16 Uhr • 8 x 60 Min. • 42 €

3201 Mi • 09.01.13 • 16 Uhr • 8 x 60 Min. • 42 €

3202 Mi • 03.04.13 • 16 Uhr • 8 x 60 Min. • 42 €

3203 Mi • 12.09.12 • 17 Uhr • 8 x 60 Min. • 42 €

3204 Mi • 09.01.13 • 17 Uhr • 8 x 60 Min. • 42 €

3205 Mi • 03.04.13 • 17 Uhr • 8 x 60 Min. • 42 €

Ort Schwimmbecken des Heilpädagogischen Zentrums,
Rheinstr. 112, WHV

Treffpunkt Eingang der Tagesbildungsstätte
Leitung Renate Käsinger / Annika Rohde



Babyschwimmen

Die Kinder erleben mit ihren Eltern spielerisch das nasse Element und machen dort eigene Erfahrungen. Die Eltern begleiten die Entwicklungsschritte ihrer Kinder und bekommen Tipps zum Umgang mit Wasser. Beide lernen, sich sicher zu fühlen. Ziel ist, Gleichgewicht und Koordination zu schulen, Muskulatur und Atemwege zu stärken und die Freude am Wasser zu finden. Vor Beginn dieser Kurse findet im Heilpädagogischen Kindergarten, Rheinstr. 112 ein Elternabend (EA) statt.

Kinder von 4-15 Monaten

3206 Do • 20.09.12 • 15.30 Uhr • 8 x 60 Min. • (EA: 13.09. 20 Uhr)

3207 Do • 24.01.13 • 15.30 Uhr • 8 x 60 Min. • (EA: 17.01. 20 Uhr)

3208 Do • 18.04.13 • 15.30 Uhr • 8 x 60 Min. • (EA: 11.04. 20 Uhr)

3209 Do • 20.09.12 • 16.30 Uhr • 8 x 60 Min. • (EA: 13.09. 20 Uhr)

3210 Do • 24.01.13 • 16.30 Uhr • 8 x 60 Min. • (EA: 17.01. 20 Uhr)

3211 Do • 18.04.13 • 16.30 Uhr • 8 x 60 Min. • (EA: 11.04. 20 Uhr)

Gebühr 42 € je Kurs

Ort Schwimmbecken des Heilpädagogischen Zentrums,
Rheinstr. 112, WHV

Treffpunkt Eingang der Tagesbildungsstätte
Leitung Bärbel Gabriel

Zwei Workshops „Baby-Schlafsäcke oder Puck-Säcke nähen“ für Eltern und/oder Großeltern findet sich im Abschnitt „Altes Handwerk: Spinnen, Sticken, Stricken, Filzen, Nähen etc.“

wellcome

praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Zurück aus der Entbindungsstation - Freude auf zu Hause – und dann: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater bekommt keinen Urlaub mehr, die Familie wohnt außerhalb, Freunde haben selber viel zu tun.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre wellcome-Teamleiterin. Sie vermittelt Ihnen einen ehrenamtlichen wellcome-Engel.

Für etwa drei Monate kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin ca. zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch, individuell und unbürokratisch.

Sagen Sie unserer wellcome-Teamleiterin was Sie brauchen! Eine Vermittlung kostet in der Regel 5 €, die anschließende Betreuung 2 € pro Stunde.

Eine Ermäßigung oder ein gänzlicher Erlass sind möglich, denn am Geld wird diese Hilfe niemals scheitern! Versprochen!



Wenn Sie bei wellcome mitarbeiten möchten:

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die neue Aufgabe. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur wellcome-Teamleiterin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in ihrem Engagement. Versicherungsschutz besteht, Fahrtkosten u.ä. werden erstattet.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven betreut das Gebiet der Stadt Wilhelmshaven und des Landkreises Friesland.

Informationen bei Elke Stalze-Straus unter 04421 – 758 680

friesland-wilhelmshaven@wellcome-online.de

Allgemeine Informationen unter www.wellcome-online.de

Träger:
Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

ELTERN-KIND-GRUPPEN



Krabbelgruppen, Mini-Clubs und Schnuppergruppen

sind Eltern-Kind-Gruppen, die von Eltern und einer Leiterin gemeinsam gestaltet werden. Neben dem gemeinsamen Spiel haben Mütter und Väter Gelegenheit, unter Anleitung ihren Erziehungsauftrag zu überdenken. In regelmäßigen Elternbegleitseminaren werden aktuelle Fragen aus dem Zusammenleben mit einem Kleinkind besprochen. Die Teilnahme an diesen Gesprächsabenden ist verbindlich.



Familienleben mit kleinen Kindern- Elternbegleitseminare

Die Elternarbeit ist ein grundsätzlicher und wesentlicher Bestandteil der Eltern-Kind-Gruppen. Fragen rund um die Erziehung, das Nachdenken über das eigene Rollenverhalten als Mann oder Frau, familiäre und gesellschaftliche Themen, sowie Orientierung an Werten und Normen stehen im Mittelpunkt der Elternbegleitseminare. Die fachliche, pädagogische Begleitung wird ergänzt durch den offenen Austausch von Meinungen und Erfahrungen in der Gruppe. Aus folgenden Bereichen wählen die Eltern ihre Themen aus:

- Kindheit
- Zusammenleben in Partnerschaft und Familie
- Rollen- und Lebenssituationen von Frauen und Männern
- Verantwortung für das Leben in der Gesellschaft
- Glaubensfragen

Auch während der laufenden Kurse kann es freie Plätze geben. Neue Krabbelgruppen werden Anfang 2013, nach Ostern 2013 und bei Bedarf eingerichtet. Informationen unter (04421) 32016

Krabbelgruppen für Kleinkinder in Wilhelmshaven (6 bis 14 Monate)

11 x 60 Min. + 2 Elternabende • Gebühr: 37,50 €

In der zweiten Septemberwoche starten von Montag bis Freitag sowohl am Vormittag, als auch am Nachmittag in Wilhelmshaven die Krabbelgruppen in der EFB im Wiesenhof, im Gemeindehaus F'Grodten, im Gemeindehaus der Lutherkirche im Villenviertel und im

Ev. Kindergarten in Voslapp. Die Gruppen werden nach der Anmeldung altersgerecht zusammengestellt.

Die Gruppen werden im Januar 2013 fortgesetzt.

Miniclubs in Wilhelmshaven (ab 15 Monaten)

11 x 90 Min. + 2 Elternabende • Gebühr: 51,25 € (1. Rate zu Beginn des Kurses, 2. Rate im November)

In der zweiten Septemberwoche starten von Montag bis Freitag sowohl am Vormittag, als auch am Nachmittag in Wilhelmshaven die Miniclubs in der EFB im Wiesenhof, im Gemeindehaus F'Grodten, im Gemeindehaus der Lutherkirche im Villenviertel und im Ev. Kindergarten in Voslapp. Die Gruppen werden nach der Anmeldung altersgerecht zusammengestellt.

Die Gruppen werden im Januar 2013 fortgesetzt.

Schnuppergarten

Im Schnuppergarten in den Ev. Kindertagesstätten in Wilhelmshaven werden Kinder ab 2 Jahren unterstützt, einen sanften Einstieg in den Kindergartenalltag zu bekommen. Einmal wöchentlich beschnuppern die Kinder unter der Leitung von zwei pädagogischen Fachkräften einen Kindergarten und begleitende Elternabende informieren und beraten die Eltern bei diesem wichtigen Übergang in eine neue Entwicklungsphase ihres Kindes. In den Schnuppergärten ist eine Elternmithilfe notwendig.

Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Ev. Kindergarten.

Schnuppergarten-Gruppen finden zur Zeit in folgenden Ev. Kindertagesstätten in Wilhelmshaven statt:

- Ev. „Jona-Kindergarten“ Altengrodten, Werdumer Str. 29, WHV, 04421-84232
- Ev. Christus-Kindergarten, Adalbertstr.24, WHV, 04421-43677
- Ev. Kindertagesstätte Heppens, Heppenser Str.49, 26384 WHV, 04421-301793
- Ev. Kindertagesstätte „Regenbogen“ F'Grodten, Preußenstr. 45a, WHV, 04421-56266
- Ev. Kindertagesstätte Vosslap, Geniusbankstraße 39, WHV, 04421-502520



Kriechen, Klettern, Rutschen und Kullern

Eltern-Kind-Turnen

Hier können Eltern und ihre Kinder die Freude am Spielen und Bewegen entdecken. Die Kinder können ganz nebenbei ihren Körper erfahren. Sie können Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen, die Beweglichkeit fördern und die Wahrnehmung stärken.

Kinder von 1,5-3 Jahren

3600 Mi · 12.09.12 · 14.30 Uhr *Q10 x 60 Min. · 28 €

3601 Mi · 09.01.13 · 14.30 Uhr *Q10 x 60 Min. · 28 €

3602 Mi · 10.04.13 · 14.30 Uhr *Q10 x 60 Min. · 28 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung N.N.



Besuch der freiwilligen Feuerwehr Rüstringen

Kinder von 5-8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wie sitzt es sich im Feuerwehrauto? Wie trägt sich so ein Feuerwehrhelm? An diesem Nachmittag können sie die Aufgaben der Feuerwehr kennen lernen, manches sogar selbst ausprobieren, wie z.B. mit einem Schlauch spritzen und jede Menge Spaß haben.

Für das leibliche Wohl wird mit Kaffee/Tee/kalten Getränken und Keksen gesorgt

3700 Fr · 21.09.12 · 15.30-17.30 Uhr

Gebühr keine, für Verpflegung/ Getränke wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

Ort Ortsfeuerwehr Rüstringen, Freiligrathstrasse 430, WHV

Leitung Karlheinz Salamon, Ute Salamon

NEU Töpfern zur Weihnachtszeit für Kinder und Erwachsene

In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

Die Erwachsenen unterstützen die Kinder bei der Ideenfindung und arbeiten gemeinsam mit dem Kind an der Umsetzung.

4507 Fr · 16.11.12 + Fr · 30.11.12 · 16-19 Uhr · 2 x 180 Min.

Gebühr 25 € (Erwachsener + Kind) + Mat.-/Brandkosten 10 €

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Monika Wagner

NEU Töpfern zur Weihnachtszeit für Kinder und Erwachsene

Kinder ab 7 Jahren

Die Erwachsenen unterstützen die Kinder bei der Ideenfindung und arbeiten gemeinsam mit dem Kind an der Umsetzung.

4512 Sa · 17.11.12 · 9:30-12.30 + Sa · 01.12.12 · 9:30-12.30 · 2 x 180 Min.

Gebühr 25 € (Erwachsener + Kind) + Mat.-/Brandkosten 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner

Ihre Meinung ist gefragt!



Sind Sie mit uns unzufrieden?

Sie meinen das könnten wir besser machen?

Sie haben Anregungen für unsere Arbeit?

Dann sagen Sie uns Ihre Meinung, wir hören Ihnen gerne zu. Ihre Ideen, Wünsche und Vorschläge helfen uns, damit wir in Zukunft noch besser werden.

Denn: Ihre Rückmeldungen und Anregungen sind unsere Chance. Deshalb scheuen Sie sich nicht und teilen Sie uns mit, wo wir uns verbessern können.

Hier können Sie uns Ihre Meinung sagen:

Evangelische Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

Telefon: 04421 - 3 20 16

Fax: 04421 - 3 41 43

Email: rueckmeldung@efb-friwhv.de

Karte: Karten für Rückmeldungen liegen in der EFB aus.



Kindergartenarbeit
der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

Die evangelischen und die katholischen Kirchengemeinden in Wilhelmshaven unterhalten 13 Kindergärten und -tagesstätten, in denen **über 1.200 Kinder in mehr als 50 Gruppen** leben. Seit 40 Jahren wirken sie als AG der konfessionellen Kindertagesstätten zusammen.



Rund **120 pädagogische MitarbeiterInnen** arbeiten in Krippen- Halbtags-, Integrations- und Ganztagsgruppen mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren und in den Hortgruppen mit Kindern bis zu 10 Jahren. Damit tragen die Kirchengemeinden zu einem qualifizierten Angebot im Bereich der **frühkindlichen und religions-pädagogischen Erziehung** in der Stadt Wilhelmshaven bei. Wenn Sie auf der Suche nach einem Kindergartenplatz für Ihr Kind sind oder Fragen zu den unterschiedlichen Schwerpunkten in den einzelnen Einrichtungen haben, wenden Sie sich bitte an:

Jona Kindergarten, Ev. Kiga Altengroden,
Karin von Nethen, Werdumer Str. 29
26386 Wilhelmshaven, Tel. 04421 / 8 42 32

✉ kiga.altengroden@kirche-am-meer.de

Ev. Kita Bant I, Monika Meinen
Kindergang 12, 26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 20 26 50

✉ kita.bant1@kirche-am-meer.de

Ev. Kita Bant II, Brigitte Mittelstädt
Pommersche Str. 4, 26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 2 29 82

✉ kita.bant2@kirche-am-meer.de

Ev. Christus-Kindergarten, Sabine Wistuba
Adalbertstr. 24, 26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 4 36 77

✉ sabine.wistuba@christusnews.de

Ev. Kita Inselviertel, Kerstin Reil
Bismarckstr. 8a, 26384 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 30 22 00

✉ kerstin.reil@christusnews.de

Ev. Kita Regenbogen, Beate Greulich
Fedderwardergroden, Himmelreich, Coldewei
Preußenstr. 45a, 26388 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 5 62 66

✉ kita.regenbogen@kirche-am-meer.de

Ev. Kita Heppens, Doris Voges
Heppenser Str. 49, 26384 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 30 17 93

✉ kita.heppens@kirche-am-meer.de

Ev. Kita Neuende, Sybille Martfeld
Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 8 39 58

✉ kindergarten.neuende@kirche-am-meer.de

Ev. Kita Thomaskirche, Ilse Borgmann
Eichendorffstr. 16, 26386 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 6 09 14

✉ kita.thomaskirche@kirche-am-meer.de

Ev. Kita Voslapp, St.Martin, Antje Schlimgen
Geniusbankstr. 37, 26388 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 50 25 20

✉ kiga-st-martin@kirche-am-meer.de

Kath. Kita Christus König, Angelika Hinrichs
Fedderwardergroden, Himmelreich, Coldewei
Posener Str. 43, 26388 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 77 94 53 20

✉ Info@Kindergarten-christus-koenig.de

Kath. Kita St. Michael, Dorothea Heisig, Altengroden
Händelweg 29 26386 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 8 21 00

✉ Info@kigastmichael.de

Kath. Kita Arche Noah, Daniela Cordes, Heppens
Zedeliusstr.9, 26384 Wilhelmshaven
Tel. 04421 / 30 45 50

✉ kiga.arche-noah@ewetel.net

Ansprechpartner für die AG der konf. Kindergärten:
Pastor Kai Wessels Preußenstraße 45 - 26388
Wilhelmshaven Tel. 04421 / 5 27 52

✉ kiga-ag@kirche-am-meer.de

www.kirche-am-meer.de

NEU  **Töpfern zur Osterzeit für Kinder und Erwachsene**

In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

Die Erwachsenen unterstützen die Kinder bei der Ideenfindung und arbeiten gemeinsam mit dem Kind an der Umsetzung.

- 4508** Sa • 16.02.13 + Sa • 02.03.13 • 14–17 Uhr • 2 x 180 Min.
Gebühr 25 € (Erwachsener + Kind) + Mat.-/Brandkosten 10 €
Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV
Leitung Monika Wagner

NEU  **Entspannte Weihnachtsvorbereitung**

Kinderbetreuung für Kinder von 4–8 Jahren

Die Kinder haben die Möglichkeit zu basteln, zu singen, zu spielen und zu experimentieren und die Eltern können ganz in Ruhe einkaufen oder was sie sonst für Vorbereitung für Weihnachten zu treffen haben. Bitte einen gesunden Snack und etwas zu trinken mitbringen.

- 3701** Sa • 08.12.12 • 9.30–12.30 Uhr • 2 €
3702 Sa • 15.12.12 • 9.30–12.30 Uhr • 2 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Jasmin Klattenberg



Kindergeburtstag

Nicht jeder hat Ideen und den Platz für die Feier eines anregenden Kindergeburtstages. Und manchmal liegen auch die Nerven blank, wenn der Tag naht. Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern die Ausrichtung des Kindergeburtstages in den Räumen der Familien-Bildungsstätte an. Dauer: 180 Minuten. Folgende Themen stehen zur Auswahl: Piraten, Prinzessin, Indianer, Gespenster. Weitere Themen nach Absprache. Bedingungen bitte telefonisch erfragen (04421-32016).

- Preis** 80 €, zuzüglich 2–3 € pro Kind Mat., je nach Aktion
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Manuela Porsche–Stecher

Stadt Wilhelmshaven



Pflegeeltern gesucht

Der Pflegekinderdienst der Stadt Wilhelmshaven betreut im Auftrag des Jugendamtes Pflegepersonen und Pflegefamilien, die Kinder und Jugendliche zeitlich befristet oder auf Dauer angelegt bei sich aufnehmen. Für die Bereiche Bereitschaftspflege und Vollzeitpflege suchen wir weitere Familien, die bereit sind, Kinder und Jugendliche, die aufgrund von krisenhaften Entwicklungen in den Herkunftsfamilien vorübergehend oder langfristig untergebracht werden müssen, aufzunehmen.

Wir erwarten:

- einen stabilen familiären Hintergrund
- Einfühlungsvermögen und Belastbarkeit
- Akzeptanz und Auseinandersetzung mit der bisherigen Entwicklung des Kindes und seiner Beziehungen zur Herkunftsfamilie
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Jugendamt und anderen Institutionen

Wir bieten:

- Qualifizierungskurse und Gruppenangebote
- Fortbildungen
- kontinuierliche Beratung und Begleitung während des Hilfeprozesses
- Pflegegeld und ggf. individuelle Hilfen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

- Frau Ahlers (Buchstabe A–H), Tel. Nr. 04421/161459
 Frau Feit (Buchstabe I–R), Tel. Nr. 04421/161613
 Frau Westphal (Buchstabe S–Z) und
 Bereitschaftspflege, Tel. Nr. 04421/161482

KINDER UND JUGENDLICHE

Angebote für Kinder ab etwa 3 Jahren



Tanzen macht Spaß!

3-6-jährige Kinder ohne Begleitung

Die Kinder haben hier die Möglichkeit, sich kreativ „aus zu toben“ und mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu experimentieren, z.B. mit Hilfe von Bewegungsliedern und -geschichten. Altersgerechte Übungen und Spiele vermitteln den Kindern ein gutes Körpergefühl, stärken die motorischen Fähigkeiten, sensibilisieren alle Sinne und die Raumwahrnehmung. Rhythmusspiele und z.B. das Erproben unterschiedlicher Fortbewegungsarten zu ansprechender Musik vermitteln rhythmische Grundlagen und wecken die Freude an der Bewegung zu Musik. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen (bitte keine Turnschuhe!).

4403 Mi • 07.11.12 • 17 Uhr • 5 x 60 Min. • 15,50 €

4404 Mi • 16.01.13 • 17 Uhr • 8 x 60 Min. • 24,80 €

4405 Mi • 10.04.13 • 17 Uhr • 8 x 60 Min. • 24,80 €

Ort Ev. Kindergarten Neuende, Feldmark 56, WHV

Leitung Julia Witte

NEU



Entspannung und Anspannung für Kinder

4-6-jährige Kinder ohne Begleitung

Die Kinder haben hier die Möglichkeit durch die unterschiedlichsten Methoden zu entspannen. Massagen, kleine Yogaübungen und Fantasiereisen wechseln ab mit entspannenden Spielen und Körperwahrnehmungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, kl. Kissen.

4909 Mi • 07.11.12 • 15.45 Uhr • 5 x 60 Min. • 15,50 €

4910 Mi • 16.01.13 • 15.45 Uhr • 8 x 60 Min. • 24,80 €

4911 Mi • 10.04.13 • 15.45 Uhr • 8 x 60 Min. • 24,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Julia Witte

Angebote für Kinder ab etwa 6 Jahren



Klangschalen: mit allen Sinnen spielen und erleben

Kinder von 6- 8 Jahren

Klangschalen regen alle Sinne an, ihr Klang ist vielfältig, obertonreich und berührend. Bei den Treffen lernen Kinder spielerisch die Facetten der Klangschalen kennen. Der ruhige schwebende Rhythmus einer Klangschale wirkt auf Körper, Geist und Seele harmonisierend und entspannend. Spiele mit Klangschalen zur Wahrnehmungsförderung und des Sozialverhaltens bilden den Inhalt unserer Treffen. Die Stunde wird mit einer Fantasiereise beendet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kuscheltuch/Tier und Kissen, Wolldecke, kl. Flasche Wasser.

4906 Fr • 28.09.12 • 18.15 Uhr • 4 x 60 Min. • 14,40 €

4907 Fr • 16.11.12 • 18.15 Uhr • 4 x 60 Min. • 14,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heidi Blisse

Ein Seminar „Klangbad mit Klangschalen für Kinder von 8-14 Jahren“ finden Sie weiter unten.



Legasthenie und Dyskalkulie

Training für Kinder ca. ab der 2. Klasse

Tränen wegen Mathe-Ärger bei den Deutschhausaufgaben? Die Ursache dafür kann eine Teilleistungsschwäche sein! Wurde bei Ihrem Kind Legasthenie oder Dyskalkulie bereits festgestellt? Wir bieten ein qualifiziertes pädagogisches Training, das Ihrem Kind die individuelle Förderung bietet, die es braucht!

4900 Termine nach Vereinbarung

Information 04421-853 24 (Gaby Wendel-Rothe)

Ort EFB, Feldmark 56, Wilhelmshaven

Leitung Gaby Wendel-Rothe

Stadt Wilhelmshaven



Paten gesucht

Kinder psychisch kranker Eltern sind in hohem Maße Belastungen ausgesetzt und in ihrer eigenen Entwicklung gefährdet. Die Paten halten regelmäßig Kontakt zu den Kindern und nehmen diese im Bedarfsfall auch vorübergehend in ihrem Haushalt auf.

Für diese interessante Aufgabe suchen wir weitere Familien, die bereit sind, eine Patenschaft für Kinder und Jugendliche, die aufgrund einer psychischen Erkrankung ihrer Eltern Unterstützung benötigen, zu übernehmen.

Wir erwarten:

- einen stabilen familiären Hintergrund
- Einfühlungsvermögen und Belastbarkeit
- Akzeptanz und Auseinandersetzung mit der Lebenswelt von Kindern psychisch erkrankter Eltern sowie deren leiblichen Eltern und deren psychischer Erkrankung
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Jugendamt und anderer Institutionen

Wir bieten:

- Qualifizierungskurse und Fortbildungen
- Supervision und Erfahrungsaustausch mit anderen Paten
- Kontaktherstellung zu den Familien
- kontinuierliche Beratung und Begleitung
- Aufwandsentschädigung sowie Pflegegeld bei kurzzeitiger Aufnahme des Kindes in die eigene Familie und ggf. individuelle Hilfen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Ihr Ansprechpartner:

Herr Pawlowski, Tel. Nr. 04421/161677



Afrika: Eine kreative Entdeckungsreise

Kinder von 6-10 Jahren

Wie leben die Tiere und Menschen in Afrika? Welche Pflanzen gibt es dort? Wir erstellen Bilder und beschäftigen uns mit der afrikanischen Kultur und Lebensart. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4515 Sa • 06.10.12 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rebecca Schürmann



Pippi Langstrumpf, Nils Holgerson und Co.

Kinder von 6-10 Jahren

Mit Farbe und Pinsel malen wir uns durch die bunte Welt der Kinderhelden aus Bullerbü, Lönneberga und anderswo. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4516 Sa • 13.10.12 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rebecca Schürmann



Australien entdecken

Kinder von 6-10 Jahren

An diesem Vormittag hüpfen bei uns die Kängurus und Koalabären über die Tische. Mit Farbe und Pinsel unternehmen wir eine Reise durch das schöne Australien. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4517 Sa • 20.10.12 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rebecca Schürmann

KINDER UND JUGENDLICHE

NEU Advent, Advent: ein Lichtlein brennt ...

Kinder von 6-10 Jahren

An diesem Vormittag werden wir uns mit dem Advent beschäftigen. Dabei basteln und malen wir und hören fantastische Adventslieder. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Bleistift, Radiergummi und Schere.

4518 Sa • 01.12.12 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rebecca Schürmann

Pflanzen und Tiere im Regenwald

Eine kreative Entdeckungsreise für Kinder von 7-10 Jahren

Was lebt und wächst im Regenwald? Bevor sich das Klima bei uns wandelt, machen wir schon einmal eine kreative Reise dorthin. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A 3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4514 Sa • 08.12.12 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rebecca Schürmann

Glitzer und Glamour

Kinder von 6-10 Jahren

Basteln und Malen mit viel Prunk, Glitzerpulver und „Diamanten“. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4519 Sa • 12.01.13 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rebecca Schürmann

1000 und 1 Nacht

Eine kreative Reise für Kinder von 6-10 Jahren

Auf unserer Reise durch den Orient begegnen wir Ali Baba und den 40 Räufern. Dabei hören wir fantastische Märchen, malen Bilder und erfahren eine Menge über den Orient. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4520 Sa • 26.01.13 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rebecca Schürmann

Stempeln: die bunte Welt der Motivstempel

Familienkurs für Kinder ab 6 Jahren, sowie Eltern/Großeltern mit Kindern

Ich kann doch nicht malen – na und, wofür gibt es Stempel? Ob Geburtstagstorten, Gespenster, Meerestiere, Ostermotive, Schriften – alle Motive gibt es als Stempel. In diesem Kurs verzieren wir uns eine kleine Schatzkiste, den Bilderrahmen für mein Lieblingsbild, eine Postkarte für Omas 60. Geburtstag, kleine Fotoalben und manches mehr. Bitte mitbringen: Schere, Kleber und Stifte – vielleicht ein Lieblingsteil zum Bestempeln (aus Stoff, Papier oder Holz, keine glatte Oberfläche).

4530 Fr • 12.10.12 • 16 Uhr • 2 x 120 Min.
Gebühr 8,40 € (pro Kind), 17 € (Elternteil mit 1 Kind) + Mat. nach Verbrauch
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Manuela Porsche-Stecher



Töpfern für Kinder ab 7 Jahren

Unter Anleitung wird Ton geformt und mit eigener Kreativität gestaltet.

4501 Mo • 10.09.12 • 16:30–18 Uhr • 6 x 90 Min.

4502 Mo • 05.11.12 • 16–17.30 Uhr • 6 x 90 Min.

4503 Mo • 07.01.13 • 16–17.30 Uhr • 5 x 90 Min.

4504 Mo • 11.02.13 • 16–17.30 Uhr • 5 x 90 Min.

Gebühr 21,60 € / 18 € + Mat.-/Brandkosten 12 € / 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner



Töpfern für Kinder ab etwa 7 Jahren

In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

Unter Anleitung wird Ton geformt und mit eigener Kreativität gestaltet.

4505 Di • 09.10.12 • 15–16.30 Uhr • 7 x 90 Min.

Gebühr 25,20 € + Materialkosten 14 €

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Monika Wagner

NEU Töpfern zur Weihnachtszeit

Workshop für Schulkinder

In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

Wir erstellen zum Beispiel ein Pfefferkuchenhäuschen, in das ein Tee-licht passt.

4506 Fr • 09.11.12 + Fr • 23.11.12 • 15–18 Uhr • 2 x 180 Min.

Gebühr 14,40 € + Mat. 8 €

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Monika Wagner



Töpfern zur Weihnachtszeit

Workshop für Kinder ab 7 Jahren

Wir erstellen zum Beispiel ein Pfefferkuchenhäuschen, in das ein Tee-licht passt.

4510 Sa • 10.11.12 • 9:30–12.30 + Sa • 24.11.12 • 9:30–12.30 • 2 x 180 Min.

4511 Sa • 10.11.12 • 14–17 Uhr + Sa • 24.11.12 • 14–17 Uhr • 2 x 180 Min.

Gebühr 14,40 € + Mat.-/Brandkosten 8 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner



Töpfern zur Osterzeit

Workshop für Kinder ab 7 Jahren

4513 Sa • 16.02.13 + Sa • 02.03.13 • 9–12 Uhr • 2 x 180 Min.

Gebühr 14,40 € + Mat.-/Brandkosten 8 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner

NEU Ostereier marmorieren

Kinder ab 6 Jahren

Marmorieren, das ist Farberlebnis pur. Zuerst schwimmt die Farbe in bunten Kreisen auf dem Wasser – wie sieht das Muster wohl aus, wenn wir unsere Ostereier eingetaucht haben? Jeder kann kleine Kunstwerke zaubern – dazu muss man nicht einmal malen können! Wir experimentieren mit Farbe, Form und verschiedenen Materialien. Bitte alte Kleidung und einen Imbiss für zwischendurch mitbringen.

4551 Do • 07.03.13 • 15.45–17.45 Uhr • 2 x 120 Min. • 10 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher

Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven



Beratung

für Eltern in allen Fragen der Kinderbetreuung in Wilhelmshaven,
vor allem für unter 3jährige

Vermittlung

qualifizierter Tagesmütter
und Erziehungslotsen

Schulung

angehender Tagesmütter

Fachliche Begleitung

während ihrer Tätigkeit für Tagesmütter und Erziehungslotsen

Weitere Informationen bei
Ilona Margowski-Möhlmann, Waltraud Sprauer und Alicija Genske
im Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven
Heppenser Straße 29 - 26384 Wilhelmshaven
Tel: 04421 – 754 34 22 - Fax: 04421 – 754 34 27
fakis@efb-friwhv.de
www.fakis-whv.de

Öffnungszeiten: Mo + Mi 9 - 12 Uhr, Di + Do 13 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Gefördert durch die Stadt Wilhelmshaven
und das Land Niedersachsen

Träger: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven



Kleine Kunstwerke aus Speckstein

Familienkurs für Kinder ab 8 Jahren, sowie Eltern/Großeltern mit Kindern

Eine ganz besondere Halskette, die sonst niemand hat, einen Glücksbringer, der immer bei mir ist, oder ein Handschmeichler, wir stellen ganz besondere Stücke her: Speckstein ist einfach zu bearbeiten und fasziniert durch seine Farbenvielfalt. Erst ganz zum Schluss, wenn wir ihn ölen, strahlt er in seiner ganzen Schönheit.

4531 Sa • 06.10.12 • 15 Uhr • 1 x 180 Min.

4532 Sa • 06.04.13 • 10 Uhr • 1 x 180 Min.

Gebühr 7 € (pro Kind), 14 € (Elternteil mit 1 Kind) + Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Nadelfilzen: Herbst und Winter im Wichtelwald

Kinder ab 6 Jahren

Der Herbst färbt die Blätter bunt–die Früchte sind reif–da ist viel los im Wald. Wir zaubern unseren eigenen Wald–wohnt bei Dir auch ein Wichtel? Nadelfilzen ist ganz einfach, schnell kommen alle zu unerwartetem Erfolg und sind begeistert von ihren Werken. Traut Euch!

4533 Fr • 09.11.12 • 16 Uhr • 2 x 120 Min. • 10 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Evangelische Familienstiftung
Wilhelmshaven

Wir stärken Familien.

Erhöhen Sie unser Stiftungsvermögen.

Kontakt:

Dr. Götz Strömsdörfer, Tel.: 04421-85242



Adventskalender basteln

Familienkurs für Kinder ab 6 Jahren, sowie Eltern/Großeltern mit Kindern

Wir wollen originelle Adventskalender herstellen, für Kinder, Eltern, Großeltern und andere liebe Menschen. Außerdem gibt es Anregungen, was alles in die Kalender passt. Bitte mitbringen: Kleinigkeiten zum Bestücken, Schere, Kleber, Buntstifte.

4534 Sa • 01.12.12 • 10 Uhr • 1 x 180 Min.

Gebühr 7 € (pro Kind), 14 € (Elternteil mit 1 Kind) + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Weihnachtsgeschenke auf den letzten Drücker herstellen

Kinder ab 6 Jahren

...was, morgen ist schon Weihnachten!?! Das Fest rückt mit großen Schritten heran, und plötzlich ist es so weit. Dieser Kurs bietet die Rettung für alle, die noch schnell ein paar Geschenke brauchen. Wir basteln und bauen ...-was, wird natürlich nicht verraten!

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Bleistift, Tüte oder Kiste für die Geschenke.

4535 Sa • 22.12.12 • 10–13 Uhr • 1 x 180 Min. • 7,50 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Nadelfilzen: Osterhäschen und bunte Eier

Kinder ab 6 Jahren

Bald ist wieder der Osterhase unterwegs und versteckt bunte Eier. Wollt Ihr ihm helfen? Wir filzen bunte Eier für den Osterstrauß oder das bunte Nest. Natürlich dürfen Hasen, Küken und Blumen nicht fehlen. Nadelfilzen ist ganz einfach, schnell kommen alle zu unerwartetem Erfolg und sind begeistert von ihren Werken. Traut Euch!

4536 Fr • 01.03.13 • 16 Uhr • 3 x 120 Min. • 15 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher

KINDER UND JUGENDLICHE



Bunter Osterschmuck – aus der Hasenwerkstatt

Kinder von 6 bis 10 Jahren

Bunte Eier, Hasen und Küken für den Osterstrauß sehen selbstgebastelt einfach viel schöner aus. Ein Kurs für kleine Künstler, die gerne die verschiedensten Techniken ausprobieren und zu Hause am liebsten mit eigenen Werken die Wohnung dekorieren möchten. Bitte mitbringen: Kleber, Schere, Stifte und ein Karton für die Kunstwerke.

4537 Sa • 16.03.13 • 10 Uhr • 1 x 180 Min. • 7 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher

NEU Tanz in den Mai

Kinder von 6 –10 Jahren

In dieser Nacht wird gefeiert, was das Zeug hält! Wir wollen zusammen kochen, tanzen, spielen, eben alles was Spaß macht! Und wenn die Augen dann zufallen, gehen alle in ihre Schlafsäcke. Matten sind vorhanden. Bitte mitbringen: Schlafzeug.

4560 Di • 30.04.13 • 19 Uhr bis Mi • 01.05.13 • 10 Uhr • 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Jasmin Klattenberg

Angebote in Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.



Mit Rittern und Prinzessinnen unterwegs

Kinder ab 6 Jahren

Auf unserer Reise durch das Mittelalter begegnen uns Ritter, Prinzessinnen und Gaukler. Wir basteln und malen. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4521 Do • 15.11.12 • 15–17 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Steinzeitwerkstatt

Kinder ab 6 Jahren

Wir tauchen ein in die Welt unserer Urahnen und beschäftigen uns auf spielerische und kreative Weise mit der Steinzeit. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Schuhkarton, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4522 Do • 07.02.13 • 15–17 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Eine kreative Reise durch das Reich der alten Ägypter

Kinder ab 6 Jahren

Wir malen und schreiben wie die Ägypter, fertigen ein Wandbild aus Hieroglyphen, bauen Pyramiden und, und, und. Lasst Euch überraschen! Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4523 Do • 21.02.13 • 15–17 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Afrika: Eine kreative Entdeckungsreise

Kinder ab 6 Jahren

Wie leben die Tiere und Menschen in Afrika? Welche Pflanzen gibt es dort? Wir erstellen Bilder und beschäftigen uns mit der afrikanischen Kultur und Lebensart. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A 3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4524 Do • 07.03.13 • 15–17 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Piraten auf großer Fahrt

Kinder ab 6 Jahren

Auf unserer Reise durch die sieben Weltmeere erleben wir spannende Abenteuer und lernen fremde Länder kennen. Wir basteln, malen und spielen. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4525 Do · 18.04.13 · 15-17 Uhr · 1 x 120 Min. · 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Indianer-eine kreative Entdeckungsreise

Kinder ab 6 Jahren

Wie lebten die Indianer in Nordamerika? Wir erstellen Bilder, basteln Schmuck und bauen uns einen Marterpfahl. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A 3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4526 Do · 02.05.13 · 15-17 Uhr · 1 x 120 Min. · 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Pflanzen und Tiere im Regenwald

Eine kreative Entdeckungsreise für Kinder ab 6 Jahren

Was lebt und wächst im Regenwald? Bevor sich das Klima bei uns wandelt, machen wir schon einmal eine kreative Reise dorthin. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A 3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4527 Do · 16.05.13 · 15-17 Uhr · 1 x 120 Min. · 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



1000 und 1 Nacht

Eine kreative Reise für Kinder ab 6 Jahren

Auf unserer Reise durch den Orient begegnen wir Ali Baba und den 40 Räubern. Dabei hören wir fantastische Märchen, malen Bilder und erfahren eine Menge über den Orient. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4528 Do · 30.05.13 · 15-17 Uhr · 1 x 120 Min. · 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



NEU Abtauchen in die Unterwasserwelt

Eine spannende Reise für Kinder ab 6 Jahren

Das Leben unter Wasser spielt sich ganz anders ab als auf der Erde. Die Meeresbewohner gleiten beinahe schwerelos und fast lautlos dahin. Wir entdecken, wie die Meeresbewohner leben, bemalen Bilder und erfahren eine Menge über das Leben im Meer.. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere.

4529 Do · 13.06.13 · 15-17 Uhr · 1 x 120 Min. · 5 € + Mat.

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Michelle Lautz



Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder im Alter von 5-8 Jahren

Dieses Sozialtraining fördert die soziale Kompetenz und die emotionale Intelligenz von Kindern. In acht Bausteinen lernen die Kinder spielerisch, Lösungsstrategien in Konflikten zu entwickeln, die eigenen Gefühle und die anderer wahrzunehmen und angemessen damit umzugehen. Außerdem werden die Kinder darin unterstützt, selbstbewusster und kommunikationsbereiter zu werden, um besser in Gruppen agieren zu können. Die Kurse können in Kindergärten oder Grundschulen stattfinden. Weitere Informationen bei Kirsten Witte unter Tel. 04421-747 90 42.

Termin nach Vereinbarung · 8 x 90 Min.

Ort, Gebühr auf Anfrage

Leitung Multiplikatoren/innen „Handwerkszeug für Kinder“

Familienzentrum Ost

Beratung, Treff und Hilfe
unter einem Dach. . .

Das Familienzentrum

- ist die Anlaufstelle für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche im Osten der Stadt
- vereint Angebote freier Träger und des Jugendamtes
- bietet Informationen, Beratung und Hilfe rund um die Familie
- schafft bedarfsorientierte Konzepte

Geöffnet haben wir

Montag: 12 - 18 Uhr
Mittwoch: 8 - 12 und 14 - 16 Uhr
Donnerstag: 9 - 11 und 12 - 16 Uhr
Freitag: 9 - 15 Uhr

Familienzentrum Ost

Heppenser Str. 28 (ehem. Sparkasse)
26384 Wilhelmshaven
Tel.: 13 66 66
E-Mail: info@familienzentrum-ost.de
Homepage: www.familienzentrum-ost.de
Busverbindung Linie 2,
Haltestelle Heppenser Straße

Träger:

beka Beratung, Kommunikation
und Arbeit
Gesellschaft für soziale und berufliche Integration e.V.



**stark im
Sozialraum**



Insa Röben & Sophie Rose
Pädagogische Mitarbeiterinnen



EV. FAMILIEN
BILDUNGS
STÄTTE
Friesland-Wilhelmshaven



Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

Gruppe für Kinder von 6-11 Jahren

Die Eltern trennen sich, und die Kinder stehen daneben und wissen nicht, was sie tun sollen. Oft leiden die Kinder besonders heftig. Sie beziehen die Trennung der Eltern auf sich und quälen sich mit eigenen Schuldgefühlen. Diese Gruppe möchte den Kindern helfen, das für sie besonders stressreiche Ereignis besser zu bewältigen. Dabei merken sie schnell, dass andere Kinder ähnliche Gefühle und Erfahrungen (Wut, Trauer, Einsamkeit, Schuld, Wünsche etc.) haben. Die kreative Arbeit an trennungsspezifischen Themen hilft den Kindern, die eigene Sichtweise der neuen Situation zu überdenken. Neue Bewältigungsstrategien werden erarbeitet (z. B. durch Schreiben/ Malen, Spiel / Bewegungsspiel / Rollenspiel, Meditation /Fantasiereisen etc.).

Vor Beginn des Kurses gibt es einen Elternabend. Der Kurs wird finanziell durch Sponsorengelder gefördert.

4908 • 8 x 90 Min. • 15 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung N.N.

Angebote für Kinder ab 8 Jahren



Yoga

Kinder und Jugendliche

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, den hohen Anforderungen in der Schule und einer mit elektronischen (Spiel-)Geräten überlasteten Umwelt ist es erforderlich, für einen sinnvollen Ausgleich zu sorgen. In diesem Kurs werden in Ruhe und Achtsamkeit Übungen angeboten, die verbunden mit Atem- und Entspannungstraining den Kindern Spaß machen. Dabei werden die Konzentrationsfähigkeit gefördert, die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein gestärkt und Energie und Ausgeglichenheit der Kinder unterstützt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Kinder von 8-14 Jahren

4901 Mo • 17.09.12 • 16 Uhr • 10 x 60 Min. • 31 €

4902 Mo • 04.02.13 • 16 Uhr • 14 x 60 Min. • 43,40 €

Ort Ev. Kindergarten Heppens, Heppenser Str.49, WHV

Leitung Edith Krause



Wellness-Tag

Mädchen ab 8 Jahren

An diesem Tag wollen wir uns verwöhnen und entspannen. Wellness von Kopf bis Fuß! Von einer selbst hergestellten Gesichtsmaske über Nagelpflege bis hin zu einer wohltuenden Fußmassage steht an diesem Tag auch noch das Tattoo malen u.v.m. auf dem Programm. Der Wellness-Tag wird durch leckere Frucht- und Energiecocktails abgerundet. Ausklingen lassen wir diesen Tag mit einer Phantasiereise. Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken, zwei Handtücher, kleiner Imbiss.

4903 Sa • 06.10.12 • 9.30-13.30 Uhr • 12 € • + 6 € Mat.

4904 Sa • 09.02.13 • 9.30-13.30 Uhr • 12 € • + 6 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andrea Leichter-Rausch



NEU Fantasie-Klangreise

Klangbad mit Klangschalen und Gong für Kinder von 8 - 14 Jahren

Bei dieser Klangreise können die Kinder eine Reise durch Ihren Körper erleben, ebenso in Klängen baden. Der gesamte Körper kommt auf diese Weise in eine harmonische Schwingung, die eine tiefe Entspannung ermöglicht. Dadurch wird die Bereitschaft zum Loslassen von Problemen gefördert. Sie wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, kl. Kissen, evtl. eine Knierolle und Wasser zum Trinken!

4905 So • 10.02.13 • 15.30 Uhr • 4 x 60 Min. • 14,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heidi Blisse

KINDER UND JUGENDLICHE



Monsterspuk in der Bücherei

8-11-jährige Kinder

Bei schauriger Beleuchtung werden Gespenster und Monster gebastelt, dazu gibt es schaurige Geschichten. Für einen gruseligen Imbiss wird gesorgt.

4538 Sa • 17.11.12 • 15.30-17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + ca. 2,50 € Mat.

Ort Kath. Gemeindehaus (Bücherei), Posener Str. 45, WHV-F'grodén

Leitung Neele Stecher



Geschenke aus der Duftküche

Familienkurs für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

Badeöle, Duftkissen, Badetaps aus der Duftküche, hübsch verpackt, einfach schöne Geschenke oder zum sich „selber“ Verwöhnen, all das wollen wir selbst herstellen. Bitte mitbringen: Marmeladengläser, kleine Flaschen, Stoffreste, Schere, Stifte.

4539 Sa • 17.11.12 • 10-13 Uhr • 7 € + Mat. nach Verbrauch

4540 Sa • 04.05.13 • 10-13 Uhr • 7 € + Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



NEU Adventskalender à la Tilda, Tante Ena und Co.

Familienkurs für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Liebevoll selbst gestaltete Schachteln und Häuschen ergeben als Adventskalender einen tollen Blickfang. In gemütlicher Runde bauen wir uns einen Adventskalender zum Hinstellen oder Aufhängen. Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Deko-Material (falls vorhanden). Nähere Informationen zum Material bei der Kursleiterin unter (04421) 203113.

4550 Sa • 01.12.12 • 16 Uhr • 1 x 180 Min.

Gebühr 7 € (pro Kind), 14 € (Elternteil mit 1 Kind) + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Zwergen-Werkstatt

Kinder ab etwa 8 Jahren

Der Kurs ist nur für Kinder, die Geheimnisse bewahren können! Denn hier werden Weihnachtsgeschenke gebastelt, als Überraschung für diejenigen, die wir lieb haben. Aber nichts verraten, denn zuerst basteln wir, am letzten Nachmittag wird alles geheimnisvoll verpackt. Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Bleistift.

4541 Fr • 23.11.12 • 17-19.30 Uhr • 5 x 150 Min. • 32 € + Mat. 15 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Kleine Weihnachtsgeschenke: Seifen gießen

Kinder ab 8 Jahren

Wir stellen unsere eigenen Kreationen her. Seife kann man in Formen gießen, ausstechen, färben, beduften, dekorieren und und und ...

4542 Sa • 15.12.12 • 15-18 Uhr • 7 € + ca. 6 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Astronomie für Kinder-ab 8 Jahren

„Welcher Stern ist das?“ - „Zu welchem Sternbild gehört er?“ - „Was sind Planeten, Kometen und Galaxien?“ - „Wie entstehen die Mondphasen und -finsternisse?“ - „Was kann man durch ein Fernrohr sehen?“ Fragen, die Eltern nicht unbedingt beantworten können, sollen in diesem Kurs geklärt werden. Anhand anschaulicher Beispiele und Übungen werden die jungen Himmelsforscher in die Geheimnisse des Weltalls eingeweiht.

4500 Mo • 04.02.12 • 17 Uhr • 3 x 60 Min. • 8 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Olaf Amelsberg

Ein Angebot „Astronomie für Erwachsene“ finden Sie im Stichwortverzeichnis



Spinnen wie Dornröschen?

Kinder ab 8 Jahren

Wer weiß, wie und wo sich Dornröschen im Märchen in den Finger stach? Nach diesem Kurs wisst ihr auf jeden Fall Bescheid. Aber keine Angst, niemandem passiert etwas! Zwischendurch könnt ihr an einer Handspindel ausprobieren, wie die Menschen vor vielen tausend Jahren das Garn für ihre Kleidung hergestellt haben. Den selbst gesponnenen Faden aus schöner, weicher Wolle könnt ihr selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Handspindeln und Wolle sind vorhanden.

4709 Sa · 16.03.2013 · 10–12 Uhr · 1 x 120 Min. · 8 € + Mat.

Ort Gemeindehaus „Arche“, Sengwarden

Leitung Edelgard Janßen



NEU Bunte (Fuß-)Bälle, selbst genäht

Jungen und Mädchen ab 8 Jahren

In diesem Kurs nähen Kinder mit der Hand ihren eigenen Stoffball. Egal ob in den Farben des BVB, von Werder oder Bayern: Jungs nähen ihren Fußball, mit dem sie später weitgehend gefahrlos im Haus spielen können. Mädchen lieben eher die bunten Bälle mit schönen Farbkombinationen. Ganz nebenbei wird hier die Feinmotorik trainiert. Niemand muss vorher nähen können. Sämtliches Material kann durch die Kursleiterin gestellt werden. Bei der Vorbesprechung werden Größe und Farben der Bälle festgelegt.

4552 Sa · 20.04.13 · 10–11.30 Uhr · 3 x 90 Min. · Vorbe-

sprechung: Sa · 06.04.13 · 9–9.30 Uhr

Gebühr 10,50 € + Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Verena Federspiel



NEU Kleiner Stadtrundgang mit dem Fotoapparat

Kinder ab 8 Jahren entdecken ihre Stadt

Wir starten mitten in Wilhelmshaven, um die Stadt mit dem Fotoapparat zu erkunden. Auf unserem Rundgang suchen wir schöne Ecken auf und erfahren Lustiges und Spannendes zur Geschichte der Stadt. Bitte eigene Fotokamera mitbringen.

4544 Sa · 20.04.13 · 11 Uhr · 1 x 120 Min. · 5 €

Treffpunkt vor Café Köhler, Virchowstr., WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Kleine Geschenke zum Muttertag: Seifen gießen

Kinder ab 8 Jahren

Jeder darf seine eigene, kleine, bunte Duftseife komponieren – zu welchem Duft passt welche Farbe und welche Form? Hübsch verpackt, ergeben sie tolle Geschenke.

4545 Fr · 03.05.13 · 16–19 Uhr · 7 € + ca. 7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



Knipsen für Knirpse

Ein Fotokurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ihr habt Spaß am Fotografieren, dann seid ihr hier genau richtig. Wir lernen die Knöpfe unseres Fotoapparates kennen und wie die schönsten Bilder geknipst werden. Wir gehen gemeinsam auf Schnappschussjagd, und am Ende des Kurses verewigen wir unsere Fotos im selbst gebastelten Fotoalbum. Bitte eine Kamera mitbringen, mit der ihr euch sicher fühlt. Es ist egal, ob es eine Einwegkamera, eine Digitalkamera oder eine Kamera mit Film ist.

4543 Fr · 24.05.13 · 16 Uhr · 4 x 120 Min. · 18 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher

Kreative Seminare für Kinder und Erwachsene finden Sie im Abschnitt „Altes Handwerk: Spinnen, Stricken, Filzen, Nähen“.



Kinder von 7-12 Jahren auf Expedition

Keschern: Was lebt im Meer und an den Molen?

Mit Keschern und Lupe untersuchen die Kinder die Lebewesen an den Schiffsbrücken. Mal sehen, was wir so alles fangen. Bitte geländetauglich kleiden und ein kleines Picknick einpacken. Wer möchte, kann seine eigene Forscherausstattung mitbringen, evtl. auch Wechselsachen!

4546 Sa • 15.06.13 • 10 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + 1 € Mat.

4547 Do • 20.06.13 • 16 Uhr • 1 x 120 Min. • 5 € + 1 € Mat.

Ort Treffpunkt: Südstrand, vor dem Aquarium/Bullermeck

Leitung Manuela Porsche-Stecher

Wissenschaftlern über die Schulter geschaut: Entdeckungsreisen für Kinder

Das Institut für Vogelforschung / Vogelwarte Helgoland

Welche Wege legt eine Seeschwalbe in ihrem Leben zurück? Wie spionieren die Forscher den Vögeln nach? Ein Besuch beim Institut für Vogelforschung entführt uns in die geheimnisvolle Welt der Brutkolonien. Genauen Termin bitte Ende April 2013 erfragen.

4548 Fr • Mai/Juni 2013 • 15-18 Uhr • 7 €

Treffpunkt Spielplatz am Pumpwerk

Leitung Manuela Porsche-Stecher

DZMB-Deutsches Zentrum für Marine Biodiversitätsforschung

Was versteckt sich hinter diesem Namen? Wie funktioniert das Zusammenspiel der Natur und ihrer Vielfalt? Wir besuchen die Labors und erfahren, was zu den Aufgaben eines Meeresbiologen gehört. Wir dürfen selber Forscher spielen und durch die Mikroskope schauen. Genauen Termin bitte Ende April 2013 erfragen.

4549 Do • Mai/Juni 2013 • 15-17 Uhr • 5 €

Treffpunkt DZMB, Südstrand 44, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher

Angebote für Kinder ab 10 Jahren



NEU Kinder nähen mit der Maschine

Kleine, schöne Dinge selbst genäht

Hier kannst du ausprobieren, wie es sich auf einer Nähmaschine nähen lässt. Wir werden mit verschiedenen Stoffen und ganz anderem Material arbeiten. Es entstehen Kleinigkeiten, Nützliches und Schönes, für dich oder für andere. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden und Pausensnack für zwischendurch. Eigene Stoffe können mitgebracht werden, sind aber auch ausreichend vorhanden.

Buchhüllen

Langweilige Schulbücher? Wir packen sie ein und nähen ganz besondere Buchhüllen – vielleicht auch fürs Lieblingsbuch oder Omas Kochbuch. Oder sollen Ringordner aufgepimpt werden? Bitte die entsprechenden Bücher/Ordner mitbringen.

4800 Sa • 08.09.12 • 10-16 Uhr • 25 € + Mat. 5 €

Loop-Schal

Wir nähen einen Loop-Schal aus verschiedenen Stoffen.

4801 Sa • 10.11.12 • 10-16 Uhr • 25 € + Mat. 5 €

Warmes zu Weihnachten

Wir nähen etwas Warmes – aber nicht zum Anziehen! Vielleicht wird es ja auch ein Weihnachtsgeschenk?

4802 Sa • 15.12.12 • 10-16 Uhr • 25 € + Mat. 5 €

Postkarten, Schlüsselanhänger, Geldbörsen

Heute zaubern wir Postkarten, Schlüsselanhänger, Geldbörsen... – genäht wird aus Werbekatalogen, Kaffeetüten, Pappe, Stoff, Bändern etc. Schöne Müsliverpackungen, Kataloge aus dickem Papier oder ähnliches können gerne mitgebracht werden.

4803 Sa • 23.02.13 • 10-16 Uhr • 25 € + Mat. 5 €

Verschiedenes für unterwegs

Es entsteht ein Spiel zum Mitnehmen, etwas zum Sitzen fürs Picknick oder am Strand.

4804 Sa • 25.05.13 • 10-16 Uhr • 25 € + Mat. 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Mariska Heidemann



Yoga

Jugendliche von 12-18 Jahren

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, den hohen Anforderungen in der Schule und einer mit elektronischen (Spiel-)Geräten überlasteten Umwelt ist es erforderlich, für einen sinnvollen Ausgleich zu sorgen. In diesem Kurs werden in Ruhe und Achtsamkeit Übungen angeboten, die verbunden mit Atem- und Entspannungstraining den Kindern Spaß machen. Dabei werden die Konzentrationsfähigkeit gefördert, die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein gestärkt und Energie und Ausgeglichenheit der Kinder unterstützt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

4917 Di • 18.09.12 • 17.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 31 €

4918 Di • 05.02.13 • 17.30 Uhr • 14 x 60 Min. • 43,40 €

Ort Christus-Kindergarten, Adalbertstr.24, WHV

Leitung Edith Krause



Beauty-Tipps for you: Make-up und Hautpflege

Mädchen von 12 bis 14 Jahren

Du möchtest selbstbewusst sein, einfach gut aussehen und hast dazu viele Fragen: Welche Hautpflege brauche ich? Wie schminke ich mich richtig? Welche Farben stehen mir? Dies und vieles mehr wird im Kurs beantwortet. Ziel des Kurses ist der sichere Umgang mit Hautpflegeprodukten, sowie das Ausprobieren eines natürlichen Make-ups. Bitte mitbringen: kleinen Imbiss, Handtuch, Waschlappen, kleine Watte-pads, Stirnband bzw. Haarklammern. Eigene Pinsel, dekorative Kosmetik und eigene Hautpflegeprodukte können mitgebracht werden.

4912 Sa • 29.09.12 • 13-17 Uhr • 12 € + 6 € Mat.

4913 Sa • 16.02.13 • 13-17 Uhr • 12 € + 6 € Mat.

4914 Sa • 08.06.13 • 13-17 Uhr • 12 € + 6 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer

Zwei Workshops „Papier schöpfen“ für Kinder, Jugendliche und Familien findet sich im Abschnitt „Altes Handwerk: Spinnen, Sticken, Stricken, Filzen, Nähen etc.“

Angebote für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitter-Kartei

Die Familien-Bildungsstätte führt eine Babysitter-Kartei. Darin aufgenommen werden Jugendliche, die erfolgreich am Babysitter-Training teilgenommen haben. Die Kartei steht Eltern telefonisch oder persönlich bei der Suche nach einem Babysitter zur Verfügung.



Babysitter-Training: Mädchen und Jungen ab 14 Jahren

Der Kompaktkurs bereitet Jugendliche auf ihre künftige Arbeit als Babysitter vor. Themen sind unter anderem die Entwicklung und der Umgang mit Kindern und die Aufsichtspflicht.

4915 Fr • 12.10.12 • 16-19.30 Uhr + Sa • 13.10.12 • 10-17 Uhr

Gebühr 23,40 € + 2 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christine Kollmann-Jeschke, Bettina Meier-Dethloff

KOCHEN UND BACKEN FÜR KINDER



Kochen und Backen für Kinder

Kinder von 6–10 Jahren

In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

Mmmh, einfach lecker. Mit coolen (und doch gesunden) Rezepten für Kinder wollen wir kochen und backen. Gemeinsam schwingen wir die Kochlöffel, brutzeln in Pfannen, schnippeln Gemüse und lassen den Backofen glühen.

4556 Di • 11.09.12 • 16–18 Uhr • 3 x 120 Min.

4557 Di • 05.02.13 • 16–18 Uhr • 3 x 120 Min.

4558 Di • 09.04.13 • 16–18 Uhr • 3 x 120 Min.

Gebühr 16,20 € + 6 € Lebensmittelkosten

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Birgit Mell



In der Weihnachtsbäckerei ...

Kinder von 7–10 Jahren

Gemeinsam wird traditionelles weihnachtliches Gebäck hergestellt. Bei Kerzenschein werden wir zusammen sitzen und von allem einmal probieren. So stimmen wir uns auf das bevorstehende Fest ein. Bitte Schürze und Keksdose mitbringen!

4555 Mo • 19.11.12 • 15 Uhr • 2 x 150 Min. • 12,50 € + Lebensmittelkosten

Leitung Birgit Mell

4553 Fr • 07.12.12 • 15 Uhr • 2 x 150 Min. • 17,50 € (incl. Lebensmittelkosten)

Leitung Ruth Treede

Ort EFB, Feldmark 56, WHV



In der Weihnachtsbäckerei ...

Stutenkerle

Kinder von 6–10 Jahren

„Morgen Kinder wird's was geben,...“ – heute wollen wir selber backen! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für den Transport nach Hause.

4554 Mi • 05.12.12 • 16 Uhr • 1 x 120 Min. • 6,50 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ruth Treede



Kochen und Backen für Kinder

Kinder von 8–11 Jahren

Die Kinder lernen einfache und gesunde Mahlzeiten kennen, die sie zu Hause selbstständig herstellen können. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Proben.

4559 Mo • 14.01.13 • 15 Uhr • 3 x 150 Min. • 20 € + Lebensmittelkosten 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Mell

Aktiv als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in

- Haben Sie Zeit und Lust, Verantwortung für einen klar abgegrenzten Aufgabenbereich zu übernehmen?
- Arbeiten Sie gerne mit freundlichen Mitarbeiter/innen zusammen in einem Haus mit Charme und Charakter?
- Haben Sie ein paar Stunden Zeit im Monat frei?

Dann kommen Sie zu uns.

In vielen Bereichen sind wir als Familien-Bildungsstätte auf ehrenamtliche Unterstützung angewiesen. Wir freuen uns über jede helfende Hand und Idee.

Ehrentamtliche Mitarbeiter/innen erhalten über uns auch die EhrenamtsCard der Stadt Wilhelmshaven.

Sie erreichen uns in der Ev. Familien-Bildungsstätte unter 04421 - 32016.



Kinder-Unfallversicherung

Auch Schutzengel machen mal Pause

Jetzt informieren:
Unser neues Angebot!

Viele neue Leistungen

Ihre Kinder sind z. B. auch versichert bei Infektionen durch einen Zeckenbiss (Borreliose oder FSME).

Niedrige Beiträge

Schon ab umgerechnet 3,50 €* monatlich.

* Unser Vorsorge-Tipp für Kinder bis 18 Jahre: Vollinvalidität 250.000 €, 50.000 € Versicherungssumme Invalidität mit Progression 500 % und 5.000 € Todesfall-Leistung (Jahresbeitrag 41,90 €)

VERTRAUENSMANN

Michael de Vries
Telefon 04421 993419
Telefax 04421 305890
devries@HUKvm.de
Masurenstraße 22
26388 Wilhelmshaven



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig



Ferien-Malschule

Die Malschule für Kinder und Jugendliche möchte Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck und schulischen Strukturen können die Teilnehmer/innen hier experimentieren und unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock DIN A3, Bleistift, Radiergummi

Kinder von 8 bis 10 Jahren

4721 Mo · 27.08.12–Fr · 31.08.12 · 10–12 Uhr · 5 x 120 Min

Leitung Rebecca Schürmann

Kinder/Jugendliche von 10 bis 13 Jahren

4722 Mo · 27.08.12–Fr · 31.08.12 · 14–16 Uhr · 5 x 120 Min

Leitung Berit Schaarschmidt

Gebühr: 7 € Materialkosten (bitte zum 1. Treffen mitbringen)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

NEU Bunte (Fuß-)Bälle, selbst genäht

Jungen und Mädchen ab 8 Jahren

In diesem Kurs nähen Kinder mit der Hand ihren eigenen Stoffball. Egal ob in den Farben des BVB, von Werder oder Bayern: Jungs nähen ihren Fußball, mit dem sie später weitgehend gefahrlos im Haus spielen können. Mädchen lieben eher die bunten Bälle mit schönen Farbkombinationen. Ganz nebenbei wird hier die Feinmotorik trainiert. Niemand muss vorher nähen können. Sämtliches Material kann durch die Kursleiterin gestellt werden. Bei der Vorbesprechung werden Größe und Farben der Bälle festgelegt.

4707 Mo · 29.10.12–Mi · 31.10.12 · 14–15.30 Uhr · 3 x 90 Min. · Vorbesprechung: Do · 25.10.12 · 14–14.30 Uhr

4708 Mi · 02.01.13–Fr · 04.01.13 · 14–15.30 Uhr · 3 x 90 Min. · Vorbesprechung: Fr · 28.12.12 · 14–14.30 Uhr

Gebühr 10,50 € + Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Verena Federspils

FERIENANGEBOTE FÜR KINDER



Eine kreative Reise durch das Reich der alten Ägypter

Kinder von 6-10 Jahren

Wir malen und schreiben wie die Ägypter, fertigen ein Wandbild aus Hieroglyphen an, bauen Pyramiden und, und, und. Lasst Euch überraschen! Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere

4703 Mi • 02.01.13-Do • 03.01.13 • 10-13 Uhr • 2 x 180 Min. • 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rebecca Schürmann



Pferde, Pferde: Malen und Basteln rund ums Pferd

Mädchen und Jungen ab 6 Jahren

In diesem Ferienkurs habt Ihr an zwei Vormittagen Zeit, Pferde zu malen oder zu zeichnen, Rosetten für die Sieger und ein Hufeisen als Glücksbringer zu basteln und manches mehr. Außerdem gibt es eine Menge Informationen rund ums Pferd. Lasst Euch überraschen! Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere

4704 Fr • 04.01.13-Sa • 05.01.13 • 10-13 Uhr • 2 x 180 Min. • 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rebecca Schürmann



Keyboard und Klavier in den Ferien

Kostenfreie Schnupperkurse für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Hier können Kinder in einer kleinen Gruppe die ersten Spielversuche auf dem Keyboard/Klavier machen. Leihinstrumente stehen zur Verfügung. Wer nach dem Schnupperkurs weiter machen möchte, hat dazu bei den verschiedenen Kursen am Montag-, Dienstag-, Mittwoch- und Donnerstagnachmittag Gelegenheit.

In den Osterferien 2013

4700 Di • 19.03.13-Do • 21.03.13 + Di • 26.03.13-Do • 28.03.13 • 10-12 Uhr • 6 x 120 Min.

4701 Di • 19.03.13-Do • 21.03.13 + Di • 26.03.13-Do • 28.03.13 • 14-16 Uhr • 6 x 120 Min.

In den Sommerferien 2013

4702 Di • 02.07.13-Do • 01.08.03.13 • 10-12 Uhr • 15 x 120 Min.

Ort Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV
Leitung Barbara Kallee



Englisch für Schulwechsler der 4. Klasse

Der Kurs wendet sich an Kinder der 4. Klasse, die bereits gelerntes Englisch festigen möchten. Die Schüler/innen werden auf ihre neue Schulform vorbereitet und Grundkenntnisse erweitert. Natürlich darf bei einem Ferienkurs auch der Spaß nicht fehlen!

5000 Mo • 18.03.13-Fr • 22.03.13 • 10-13 Uhr • 5 x 180 Min. • 44 € + Mat.

5001 Mo • 18.03.13-Fr • 22.03.13 • 14.30-17.30 Uhr • 5 x 180 Min. • 44 € + Mat.

5002 Mo • 25.03.13-Do • 28.03.13 • 10-13 Uhr • 4 x 180 Min. • 35,60 € + Mat.

5003 Mo • 25.03.13-Do • 28.03.13 • 14.30-17.30 Uhr • 4 x 180 Min. • 35,60 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Carmen Hansmann

MUSIK UND INSTRUMENTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Keschern im Watt und an den Molen

Ein Sonnen-, Sand- und Meer-Tag zu Beginn der Sommerferien
8-12-jährige Kinder

Wir gehen mit Keschern und Eimer auf Entdeckungsreise am Meer entlang, dem Leben der Meeresbewohner auf der Spur ... Bitte passende Kleidung (evtl. Badesachen), Handtuch, einen kleinen Imbiss für zwischendurch mitbringen.

4705 Do · 27.06.13 · 10 Uhr · 1 x 180 Min. · 7 € + 1 € Mat.

Ort Treffpunkt: Südstrand, vor dem Aquarium/Bullermeck

Leitung Manuela Porsche-Stecher

Ein Angebot „Kindermusikferien“ finden Sie im Abschnitt „Angebote in Jever, im Jeverland und in Schortens“.



Ferienbetreuung

Für Kindergarten- und Grundschul Kinder

Die Ev. Familien-Bildungsstätte bietet in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Wilhelmshaven auch 2012/2013 während der Herbst-, Oster- und Sommerferien eine Ferienbetreuung für Grundschul Kinder an. Die Betreuung findet wochenweise, jeweils werktags von 8 - 13 Uhr in den Räumen der Familien-Bildungsstätte in der Feldmark 56 im Wilhelmshavener Stadtteil Wiesenhof statt. Ein Frühdienst ab 7.30 Uhr und ein Spätdienst bis 13.30 Uhr sind möglich. In den Sommerferien gibt es auch eine Ferienbetreuung für Kindergarten Kinder. Nähere Informationen bei Kirsten Witte unter (04421) 747 90 42.



NEU Pop- & Gospel- Wochenendworkshop

An diesem Wochenende werden wir Gospels, aber auch bekannte Popsongs singen. Sowohl ungeübte Sänger/innen, als auch geübte Chorsänger/innen sind willkommen und werden sicher viel Spaß haben und viel Neues kennen lernen und erleben. Teilnehmen können alle, die Spaß an der Sache haben, denn die Songs leben letztendlich von Ausstrahlung und Bewegung. Um das, was wir „ersungen“ haben, auch präsentieren zu können, werden wir am Sonntag anschließend an das Workshopwochenende ein kleines Abschlusskonzert in der anliegenden Kirche zum Besten geben. Bitte mitbringen: Imbiss für kleines Buffet am Samstag und 2 € für Kopien.

4236 Sa · 29.09.12 · 10-19 Uhr + So · 30.09.12 · 14-18 Uhr · 20 €

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

4237 Sa · 12.01.13 · 10-19 Uhr + So · 13.01.13 · 14-18 Uhr · 20 €

Ort Ev. Gemeindehaus „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden

Leitung Anna-Rabea Schulz



Musikgarten

Musik fördert das Körpergefühl, das Sprachvermögen, schult das Gehör, die emotionale und soziale Kompetenz und vor allen Dingen: Musik macht jede Menge Spaß! Einfache Bewegungslieder und Tänze, sowie das spielerische Ausprobieren erster Rhythmusinstrumente machen den Kleinen gemeinsam mit einem Eltern- oder Großeltern- teil viel Spaß! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken.

Kleinkinder von 1,5-3 Jahren mit Begleitung

4400 Di · 11.09.12 · 16 Uhr · 10 x 45 Min. · 22,50 €

4401 Di · 08.01.13 · 16 Uhr · 10 x 45 Min. · 22,50 €

4402 Di · 09.04.13 · 16 Uhr · 8 x 45 Min. · 18 €

Ort Ev. Gemeindehaus Lutherkirche, Brommystr. 75, WHV

Leitung N.N.

MUSIK UND INSTRUMENTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Musikgarten

Musik fördert das Körpergefühl, das Sprachvermögen, schult das Gehör, die emotionale und soziale Kompetenz und vor allen Dingen: Musik macht jede Menge Spaß! Einfache Bewegungslieder und Tänze, sowie das spielerische Ausprobieren erster Rhythmusinstrumente machen auch den Kleinen gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil viel Spaß!

Kleinkinder von 1,5 Jahren bis 2,5 Jahren mit Begleitung

- 4406** Do • 13.09.12 • 9.30 Uhr • 12 x 45 Min. • 28 €
4407 Do • 17.01.13 • 9.30 Uhr • 8 x 45 Min. • 19 €
4408 Do • 11.04.13 • 9.30 Uhr • 9 x 45 Min. • 21,25 €

Kleinkinder von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

- 4409** Do • 13.09.12 • 10.15 Uhr • 12 x 45 Min. • 28 €
4410 Do • 17.01.13 • 10.15 Uhr • 8 x 45 Min. • 19 €
4411 Do • 11.04.13 • 10.15 Uhr • 9 x 45 Min. • 21,25 €

Kinder von 3 bis 5 Jahren ohne Begleitung

- 4412** Mo • 10.09.12 • 15 Uhr • 12 x 45 Min. • 28 €
4413 Mo • 14.01.13 • 15 Uhr • 8 x 45 Min. • 19 €
4414 Mo • 08.04.13 • 15 Uhr • 9 x 45 Min. • 21,25 €

Ort Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV
Leitung Silke Toben



Spiel und Spaß mit der Blockflöte

Die Blockflöte eignet sich wie kaum ein anderes Instrument für erste musikalische Erfahrungen. In einer kleinen Gruppe lernen die Kinder die Tonleiter, Notenwerte und leichte Kinderlieder. Das Übungsbuch wird beim 1. Treffen bekannt gegeben. Bitte mitbringen: Blockflöte C-Dur, bei Neuanschaffung: Blockflöte C-Dur mit barocker Griffweise, als Imbiss ein Getränk. Bei der Anmeldung haben Kinder aus bestehenden Kursen Vorrang. Wartezeiten sind damit nicht auszuschließen. Frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Anfänger/innen (Grundschulkinder) mit leichten Vorkenntnissen ab 6 Jahren

- 4100** Do • 06.09.12 • 15.30 Uhr • 12 x 60 Min. • 45,40 € + Kopiergeld
4101 Do • 10.01.13 • 15.30 Uhr • 9 x 60 Min. • 34,30 € + Kopiergeld
4102 Do • 04.04.13 • 15.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 41,70 € + Kopiergeld
4103 Do • 06.09.12 • 16.30 Uhr • 12 x 60 Min. • 45,40 € + Kopiergeld
4104 Do • 10.01.13 • 16.30 Uhr • 9 x 60 Min. • 34,30 € + Kopiergeld
4105 Do • 04.04.13 • 16.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 41,70 € + Kopiergeld

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Susanne Wölki



Blockflötensemble

Fortgeschrittene (Jugendliche und Erwachsene)

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Blockflötenspieler, die gerne einmal im großen Ensemble musizieren möchten. Dabei kommen alle Blockflöten (Sopran, Alt, Tenor, Bassblockflöte und Großbass) zum Einsatz. Es werden Werke von der Renaissance bis zur Moderne erarbeitet. Auch Auftritte u.a. im Gottesdienst sind geplant. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht dabei im Vordergrund.

- 4115** Mi • 05.09.12 • 18 Uhr • 13 x 90 Min. • 70 €
4116 Mi • 09.01.13 • 18 Uhr • 10 x 90 Min. • 54 €
4117 Mi • 03.04.13 • 18 Uhr • 12 x 90 Min. • 65 €

Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV
Leitung Annette Kallage

Ein Angebot „Heilendes und meditatives Singen“ in Zetel finden Sie im Abschnitt „Angebote in Varel und der Friesischen Wehde“.

Ein Angebot „Seelenlieder und heilsame Gesänge-Workshop“ finden Sie im Abschnitt „Selbsterfahrung“.

MUSIK UND INSTRUMENTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Eine Kindermusikwoche für Kinder von 8-12 Jahren in den Sommerferien 2013 finden Sie im Abschnitt „Jever, Jeverland, Schortens und Wangerooge“.



Banter Singschule

Kinder ab 6 Jahren

Unter der Leitung von Kantor Markus Nitt bietet die Banter Singschule 4 Kinderchorgruppen im Sinne einer ganzheitlich ausgerichteten und altersgerechten Pädagogik an. Im Mittelpunkt der wöchentlichen Probenarbeit steht der Umgang mit der eigenen Stimme, Singen nach Noten und das gemeinsame Singen. Jedes Jahr wird im Sommer ein Kindermusical und im Winter ein Weihnachtssingspiel einstudiert und aufgeführt. Das Angebot ist kostenlos!

Kinderkantorei (1.+2. Klasse)	Mittwochs, 15-15.45 Uhr
Jungenkantorei (3.+4. Klasse)	Mittwochs, 15.45-16.30 Uhr
Mädchenkantorei (3.+4. Klasse)	Mittwochs, 16.30-17.15 Uhr
Junge Kantorei (ab 5. Klasse)	Donnerstags, 18-18.45 Uhr
Ort	Ev. Gemeindehaus Bant, Werftstr. 75, WHV
Leitung	Markus Nitt
Anmeldung	Ev. Kirchengemeinde Bant, 04421-26255
Kinderkantorei (1.-4. Klasse)	Montags, 16.30-17.15 Uhr
Ort	Ev. Gemeindehaus Lutherkirche, Brommystr. 75, WHV
Leitung	Kludia Jüttner
Anmeldung	Ev. Kirchengemeinde Lutherkirche, 04421-31555



Cajon-das Schlagzeug in der Kiste: für Einsteiger

Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Das Cajon (gesprochen: Kachon) ist ein latein-amerikanisches Rhythmusinstrument, auf dem man sitzt und das, wenn man es spielt, wie ein ganzes Schlagzeug klingen kann.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundschrifttechniken am Cajon
- Grundrhythmen fürs gemeinsame Musizieren
- Notenlesen und -schreiben
- Üben mit und ohne Begleitmusik

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Handout, mit dem man auch später noch üben kann. Außerdem werden wir mit Musikstücken das Gelernte ausprobieren und somit schon gleich den Grundstein zum Musizieren in der Band legen. Auch Musiker, die gerne einmal ins Cajonspielen reinschnuppern wollen, sind herzlich eingeladen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Wer kein Instrument für die beiden Nachmittage hat, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens eine Woche vor Workshopbeginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4209 Sa • 17.11.12 • 13-16 Uhr + So • 18.11.12 • 13-16 Uhr • 28 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Benjamin Meier



NEU Auf die Kisten, fertig, los! – Cajon, das Schlagzeug in der Kiste

Regelmäßige Gruppe für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Das Cajon (gesprochen: Kachon) ist ein latein-amerikanisches Rhythmusinstrument, auf dem man sitzt und das, wenn man es spielt, wie ein ganzes Schlagzeug klingen kann.

Auf die Kisten, fertig, los! In dieser wöchentlichen Cajon-Gruppe werden gemeinsam Rhythmen eingeübt und gespielt, außerdem mit Musikstücken das Gelernte ausprobiert. Auch Musiker, die gerne mehr vom Cajonspiel erleben wollen, sind herzlich eingeladen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Wer kein Instrument hat, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens eine Woche vor Beginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4228 Fr • 28.09.12 • 18-20 Uhr • 10 x 120 Min. • 70 €
4229 Fr • 11.01.13 • 18-20 Uhr • 9 x 120 Min. • 63 €
4230 Fr • 12.04.13 • 18-20 Uhr • 10 x 120 Min. • 70 €
Ort Familienzentrums Ost, Heppenser Str. 28, WHV
Leitung Benjamin Meier

MUSIK UND INSTRUMENTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

NEU **Cajon für Grundschul Kinder**

Workshop für Anfänger ab 8 Jahren

Das Cajon (gesprochen „Kachon“) ist ein lateinamerikanisches Rhythmusinstrument, das sich in den Regionen um und auf Cuba, sowie in Peru vom Notbehelf zum Perkussionsinstrument entwickelt hat. Altersgerecht erfahren die Kinder in diesem Kurs die Spieltechniken und Klangmöglichkeiten des Instruments und lernen einfache Rhythmen. Außerdem werden erste Versuche der Liedbegleitung unternommen. Cajon spielen ist mit der richtigen Anleitung kinderleicht und macht viel Spaß!

An zwei Nachmittagen wird in diesem Workshop der Grundstock für das Cajonspielen gelegt. Es wird auf die Spieltechnik eingegangen, sowie erste Notenschreib- und Lesekenntnisse vermittelt. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik, dabei aufeinander zu hören und das Erlebnis des gemeinsamen Musizierens. Der Workshop richtet sich an Anfänger im Grundschulalter mit und ohne musikalische Vorkenntnisse.

Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Wer kein Instrument für die beiden Nachmittage hat, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens eine Woche vor Workshopbeginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4210 Sa • 09.02.13 • 14–17 Uhr • 2 x 180 Min. • 20,40 €

4211 Sa • 25.05.13 • 14–17 Uhr • 2 x 180 Min. • 20,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Benjamin Meier



Gitarrenkurse für Kinder

Anfänger ab 7 Jahren

Dies ist ein Kurs für Kinder, die bereits in diesem Alter erste Gitarrenkenntnisse erwerben wollen. In einer Kleingruppe machen wir uns mit dem Instrument vertraut. Dabei lernen wir die verschiedenen Möglichkeiten des Gitarrenspiels kennen: Grundkenntnisse für das erste Melodiespiel, bestehend aus Grundakkorden, ersten Zupf- und Schlagübungen. Bitte mitbringen: altersmäßig passende Gitarre, Schreibzeug, Schnellhefter.

4212 Mo • 10.09.12 • 15.30–16.30 Uhr • 6 x 60 Min.

4213 Mi • 12.09.12 • 15.30–16.30 Uhr • 5 x 60 Min.

4214 Mi • 09.01.13 • 15.30–16.30 Uhr • 10 x 60 Min.

Gebühr 22 € / 18,50 / 36 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft

Kinder ab 7 Jahren mit ersten Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für Kinder, die bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen oder anderweitig erste Grundkenntnisse im Spielen von Grundakkorden und deren Umsetzung im einfachen Lied- und Melodiespiel gesammelt haben. Diese wollen wir in einer Gruppe weiter ausbauen und durch einfache Lieder und Fingerübungen erweitern. Bitte mitbringen: altersmäßig passende Gitarre, Schreibzeug.

4215 Mo • 05.11.12 • 15.30–16.30 Uhr • 6 x 60 Min.

4216 Mi • 07.11.12 • 15.30–16.30 Uhr • 6 x 60 Min.

4217 Mi • 10.04.13 • 15.30–16.30 Uhr • 10 x 60 Min.

Gebühr 22 € / 36 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft

Kinder ab 7 Jahren mit erweiterten Grundkenntnissen I

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die schon zwei- oder dreimal an einem Kurs teilgenommen haben. Wir wollen das Instrument noch besser kennenlernen, noch mehr Lieder und Akkorde spielen und vielleicht bei der Gestaltung eines Gottesdienstes mitwirken. Bitte mitbringen: altersmäßig passende Gitarre, Schreibzeug.

4218 Mo • 07.01.13 • 15.30–16.30 Uhr • 9 x 60 Min.

Gebühr 32,50 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft

Kinder ab 7 Jahren mit erweiterten Vorkenntnissen II

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die schon oder drei- oder viermal einen Kurs belegt haben und noch mehr lernen möchten. Wir wollen das Instrument noch besser kennenlernen, noch mehr Lieder und Akkorde lernen und vielleicht bei der Gestaltung eines Gottesdienstes mitwirken. Bitte mitbringen: altersmäßig passende Gitarre, Schreibzeug.

4219 Mo • 08.04.13 • 15.30–16.30 Uhr • 10 x 60 Min.

Gebühr 36 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft



Liedbegleitung für Erzieher/innen und Lehrer/innen

Liedbegleitung Teil 1 (Anfänger/innen)

Ob Spiel-, Geschichten- oder Jahreszeitenlieder: Das gemeinsame Singen im Kindergarten und der Schule ist wichtig und macht Spaß. Die Begleitung auf der Gitarre kann dabei sehr wertvoll sein. Dieser Kurs soll die Grundlagen dafür legen, einfach und effektiv das Spektrum der musikalischen Begleitung in der pädagogischen Arbeit zu erweitern. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt nötig. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4220 Mi • 09.01.13 • 16.45–18.15 Uhr • 8 x 90 Min.

Gebühr 43 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft

Liedbegleitung Teil 2 (mit Vorkenntnissen)

Ob Spiel-, Geschichten- oder Jahreszeitenlieder: Das gemeinsame Singen im Kindergarten und der Schule ist wichtig und macht Spaß. Die Begleitung auf der Gitarre kann dabei sehr wertvoll sein. Dieser Kurs soll die Grundlagen dafür legen, einfach und effektiv das Spektrum der musikalischen Begleitung in der pädagogischen Arbeit zu erweitern. Geringe Grundkenntnisse im Gitarrespiel sind erwünscht. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4221 Mi • 12.09.12 • 16.45–18.15 Uhr • 5 x 90 Min.

4222 Mi • 10.04.13 • 17–18.30 Uhr • 10 x 90 Min.

Gebühr 27,3 € / 53,50 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft

Liedbegleitung Teil 3 (mit Vorkenntnissen)

Ob Spiel-, Geschichten- oder Jahreszeitenlieder: Das gemeinsame Singen im Kindergarten und der Schule ist wichtig und macht Spaß. Die Begleitung auf der Gitarre kann dabei sehr wertvoll sein. Dieser Kurs soll die Grundlagen dafür legen, einfach und effektiv das Spektrum der musikalischen Begleitung in der pädagogischen Arbeit zu erweitern. Grundkenntnisse im Gitarrespiel sind erwünscht. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

MUSIK UND INSTRUMENTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

4223 Mi • 07.11.12 • 16.45–18.15 Uhr • 6 x 90 Min.

Gebühr 32,50 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

Leitung Karsten Hoeft

NEU



Mehr
Generationen
Haus



Gitarre für Ältere

Anfänger

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Gitarrespiel wünschen und sich in einer altersgemischten Gruppe nicht so wohl fühlen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich dabei in allererster Linie an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4235 Mo • 03.09.12 • 17–18.30 Uhr • 9 x 90 Min.

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, WHV

4224 Di • 08.01.13 • 16–17.30 Uhr • 9 x 90 Min.

Gebühr 48,25 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV

Leitung Karsten Hoeft

NEU



Mehr
Generationen
Haus



Gitarre für Ältere II

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Gitarrespiel wünschen und sich in einer altersgemischten Gruppe nicht so wohl fühlen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich dabei in allererster Linie an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4225 Di • 04.09.12 • 16–17.30 Uhr • 7 x 90 Min.

4226 Di • 09.04.13 • 16–17.30 Uhr • 10 x 90 Min.

Gebühr 37,75 € / 53,50 € + 2 € Mat. (Kopien)

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV

Leitung Karsten Hoeft

MUSIK UND INSTRUMENTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

NEU



Mehr
Generationen
Haus



Gitarre für Ältere III

Anfänger mit (geringen) Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die vielleicht schon einen der Vorgängerkurse besucht haben und sich in einer altersgemischten Gruppe nicht so wohl fühlen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich dabei in allererster Linie an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

- 4227** Di • 06.11.12 • 16-17.30 Uhr • 6 x 90 Min.
Gebühr 32,50 € + 2 € Mat. (Kopien)
Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV
Leitung Karsten Hoelt



Keyboard und Klavier

Anfänger und Fortgeschrittene. Ein Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich. Es stehen Leihinstrumente zur Verfügung. Ein eigenes Keyboard ist jedoch empfehlenswert. Bitte mitbringen: Keyboard (falls vorhanden), Kopfhörer, Imbiss mit Getränk für zwischendurch, Aufgabenheft. Eine Probestunde wird kostenfrei erteilt. Für Ganztagschüler besteht die Möglichkeit für individuellen Unterricht im Umfang von 120 Min. zwischen 15.30 Uhr und 19.30 Uhr. Einzelunterricht für Erwachsene auf Anfrage.

Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

- 4300** Mo • 03.09.12 • 15.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 138,20 €
4301 Mo • 07.01.13 • 15.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 99 €
4302 Mo • 08.04.13 • 15.30 Uhr • 11 x 120 Min. • 108,80 €
- 4303** Mo • 03.09.12 • 17.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 138,20 €
4304 Mo • 07.01.13 • 17.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 99 €
4305 Mo • 08.04.13 • 17.30 Uhr • 11 x 120 Min. • 108,80 €
- 4306** Di • 04.09.12 • 15.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 138,20 €
4307 Di • 08.01.13 • 15.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 99 €

- 4308** Di • 09.04.13 • 15.30 Uhr • 11 x 120 Min. • 108,80 €
- 4309** Di • 04.09.12 • 17.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 138,20 €
4310 Di • 08.01.13 • 17.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 99 €
4311 Di • 09.04.13 • 17.30 Uhr • 11 x 120 Min. • 108,80 €
- 4312** Mi • 05.09.12 • 15.30 Uhr • 13 x 120 Min. • 128,40 €
4313 Mi • 09.01.13 • 15.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 99 €
4314 Mi • 03.04.13 • 15.30 Uhr • 12 x 120 Min. • 118,60 €
- 4315** Mi • 05.09.12 • 17.30 Uhr • 13 x 120 Min. • 128,40 €
4316 Mi • 09.01.13 • 17.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 99 €
4317 Mi • 03.04.13 • 17.30 Uhr • 12 x 120 Min. • 118,60 €
- 4318** Do • 06.09.12 • 15.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 138,20 €
4319 Do • 10.01.13 • 15.30 Uhr • 9 x 120 Min. • 89,20 €
4320 Do • 04.04.13 • 15.30 Uhr • 12 x 120 Min. • 118,60 €
- 4321** Do • 06.09.12 • 17.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 138,20 €
4322 Do • 10.01.13 • 17.30 Uhr • 9 x 120 Min. • 89,20 €
4323 Do • 04.04.13 • 17.30 Uhr • 12 x 120 Min. • 118,60 €

Kurse für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene) auf Anfrage

Die Kursgebühr wird je nach Höhe in 2 bis 3 Raten erhoben.

- Ort** Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV
Leitung Barbara Kallee

Hinweis: Für Instrumentalkurse gibt es keine Gebührenermäßigung!

Ausnahme: Bei Geschwisterkindern für das 2. Kind 25 % Ermäßigung.

Kostenlose Keyboard-Schnupperkurse in den Oster- und Sommerferien 2013 stehen im Abschnitt „Ferienangebote für Kinder“.

Ein Angebot „Kindermusikferien“ finden Sie im Abschnitt „Angebote in Jever, im Jeverland und in Schortens“.



Malschule

Die Malschule für Kinder und Jugendliche möchte Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck und schulischen Strukturen können die Teilnehmer/innen experimentieren und unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen.

Mini-Malschule für Kinder ab 2 Jahren mit ihren Eltern

In diesem Kurs können Kinder mit Händen und Füßen Farben hautnah erleben und mit ihnen experimentieren. Die Eltern haben zugleich Gelegenheit, mit ihren Kindern die Möglichkeiten der Malschule kennen zu lernen und sich dabei mit anderen über Erziehungsfragen auszutauschen. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, kleinen Imbiss für zwischendurch.

4600 Fr · 21.09.12 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min. · 47,50 € + Mat. 11,50 €

4601 Fr · 11.01.13 · 9.30 Uhr · 9 x 90 Min. · 42,85 € + Mat. 10,35 €

4602 Fr · 12.04.13 · 9.30 Uhr · 9 x 90 Min. · 42,85 € + Mat. 10,35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bärbel Tichy

Malschule für Kinder von 3-6 Jahren

Hier können Kinder Farben hautnah erleben, mit ihnen experimentieren und dabei ihren Ideen und Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Ziel ist die eigene Kreativität zu fördern. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, kleinen Imbiss für zwischendurch.

4621 Di · 25.09.12 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

4622 Di · 08.01.13 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

4623 Di · 09.04.13 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Michelle Lautz

Malschule für Kinder von 4-6 Jahren

Hier können Kinder ihren Ideen und Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Ziel ist, mit Farben zu experimentieren und die eigene Kreativität zu fördern. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3.

MALSCHULE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

4612 Fr · 14.09.12 · 14.45 Uhr · 12 x 75 Min. · 37 € + Mat. 13,80 €

4613 Fr · 11.01.13 · 14.45 Uhr · 9 x 75 Min. · 28 € + Mat. 10,35 €

4614 Fr · 12.04.13 · 14.45 Uhr · 9 x 75 Min. · 28 € + Mat. 10,35 €

4615 Fr · 14.09.12 · 16.15 Uhr · 12 x 75 Min. · 37 € + Mat. 13,80 €

4616 Fr · 11.01.13 · 16.15 Uhr · 9 x 75 Min. · 28 € + Mat. 10,35 €

4617 Fr · 12.04.13 · 16.15 Uhr · 9 x 75 Min. · 28 € + Mat. 10,35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Döscher

4609 Fr · 14.09.12 · 14.45 Uhr · 12 x 75 Min. · 37 € + Mat. 13,80 €

4610 Fr · 11.01.13 · 14.45 Uhr · 9 x 75 Min. · 28 € + Mat. 10,35 €

4611 Fr · 12.04.13 · 14.45 Uhr · 9 x 75 Min. · 28 € + Mat. 10,35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Tanja Galts

Malschule für Kinder von 5-10 Jahren

In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden

Hier können Kinder ihren Ideen und Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Ziel ist, mit Farben zu experimentieren und die eigene Kreativität zu fördern. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3.

4618 Mi · 19.09.12 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

4619 Mi · 09.01.13 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

4620 Mi · 10.04.13 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

Ort Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, WHV

Leitung Petra Döscher

Malschule für Kinder ab 6 Jahren

In Kooperation mit der Grundschule Jungfernbusch

Hier können Kinder ihren Ideen und Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Ziel ist, mit Farben zu experimentieren und die eigene Kreativität zu fördern. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3.

4606 Do · 20.09.12 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

4607 Do · 10.01.13 · 15 Uhr · 9 x 90 Min. · 33,40 € + Mat. 10,35 €

4608 Do · 11.04.13 · 15 Uhr · 10 x 90 Min. · 37 € + Mat. 11,50 €

Ort Grundschule Jungfernbusch, Beethovenstraße 39, Schortens

Leitung Bärbel Tichy

MALSCHULE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Malschule für Kinder von 6–9 Jahren.

Hier bringen die Kinder ihre Ideen aufs Papier. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, Bleistift, Radiergummi.

4624 Mi • 12.09.12 • 15 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 € + Mat. 11,50 €

4625 Mi • 16.01.13 • 15 Uhr • 9 x 90 Min. • 33,40 € + Mat. 10,35 €

4626 Mi • 10.04.13 • 15 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 € + Mat. 11,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung N.N.

Malschule für 10- bis 14-jährige Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, Bleistift, Radiergummi.

4627 Mi • 12.09.12 • 16.30 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 € + Mat. 11,50 €

4628 Mi • 16.01.13 • 16.30 Uhr • 9 x 90 Min. • 33,40 € + Mat. 10,35 €

4629 Mi • 10.04.13 • 16.30 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 € + Mat. 11,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung N.N.

NEU Malschule im Atelier „Kunstwerk“

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Die Malschule für Kinder und Jugendliche möchte Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck und schulischen Strukturen können die Teilnehmer/innen experimentieren und unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, Bleistift, Radiergummi.

4603 Fr • 28.09.12 • 16 Uhr • 10 x 120 Min. • 50 € + Mat. 11 €

4604 Fr • 11.01.13 • 16 Uhr • 9 x 120 Min. • 45 € + Mat. 10 €

4605 Fr • 05.04.13 • 16 Uhr • 10 x 120 Min. • 50 € + Mat. 11 €

Ort Atelier „Kunstwerk“ Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Uwe Müller, Maler und Kunstpädagogin

SPRACHEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Let's start, children!

Englisch für Kindergartenkinder von 4–6 Jahren

Die Kinder werden spielerisch an die englische Sprache herangeführt: mit Spielen, englischen Kinderbüchern, Reimen und Liedern. Ziel ist es, Spaß und Freude am Verstehen und Sprechen einer anderen Sprache und mit deren unbefangenen Umgang zu wecken. Bitte mitbringen: Buntstifte, Kinderschere, Klebestift.

5004 Do • 27.09.12 • 15 Uhr • 10 x 60 Min. • 28 € + Mat.

5005 Do • 10.01.13 • 15 Uhr • 9 x 60 Min. • 25,30 € + Mat.

5006 Do • 04.04.13 • 15 Uhr • 10 x 60 Min. • 28 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carol Charlin

Die Kurse „Englisch für Schulwechsler der 4. Klasse“ stehen im Abschnitt „Ferienangebote für Kinder.“



Entender y hablar

Spanisch verstehen und sprechen

Gemeinsam wollen wir den Spaß an einer Verständigung in Spanisch pflegen. Wer in dieser Sprache zumindest einfache Gespräche führen kann, ist herzlich eingeladen. Wir wollen das Hörverstehen verbessern und das Vokabular vergrößern, Schwellenängste beim Sprechen abbauen. Dabei steht nicht völlige Fehlerfreiheit im Vordergrund, sondern die Freude an der Kommunikation. Als Einstieg dienen u.a. Medientexte, sowie kurze Radio- und Fernsehausschnitte, wobei Informationen über Land und Kultur nicht zu kurz kommen.

5131 Mo • 05.11.12 • 18.30 Uhr • 7 x 90 Min. • 27,25 € + Mat.

5132 Mo • 07.01.13 • 18.30 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,75 € + Mat.

5133 Mo • 08.04.13 • 18.30 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

SPRACHEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Crashkurs Urlaubsspanisch

Sie planen einen Urlaub im spanisch-sprachigen Ausland? Und Sie möchten sich – zumindest ein wenig – in der Landessprache verständigen. Dann hilft Ihnen der Crashkurs Urlaubsspanisch: In knapp zwei Tagen werden Sie die wichtigsten Redewendungen und ein Minimum des grammatikalischen Regelwerks kennenlernen, so dass sie Situationen am Flughafen, im Hotel, beim Einkauf oder zur Not auch beim Arzt bestehen können. Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

5134 Sa · 01.06.13 · 10–17 Uhr + So · 02.06.13 · 11–16 Uhr · 600 Min.

Gebühr 31 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

Weitere Sprachkurse „Spanisch“ finden Sie im Abschnitt „Jever-Jeverland-Schortens“.



Polnisch für Urlauber

Crash-Kurs am Wochenende

Wer noch nie Polnisch gelernt oder schon alles vergessen hat, kann hier Basiskenntnisse erwerben, um sich im Urlaub behaupten und verständigen zu können. Wir führen kurze und leichte Konversationen, üben vertraute alltägliche Ausdrücke und bauen einfache Sätze zusammen. Am Ende des Kurses können Sie sich und andere auf Polnisch vorstellen, Fragen stellen und auf einfache Art Fragen zu Ihrer Person beantworten. Der Crash-Kurs vermittelt einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache.

5141 Sa · 15.12.12 · 10–17 Uhr + So · 16.12.12 · 11.30–16.30 Uhr · 600 Min

5142 Sa · 19.01.13 · 10–17 Uhr + So · 20.01.13 · 11.30–16.30 Uhr · 600 Min

5143 Sa · 09.03.13 · 10–17 Uhr + So · 10.03.13 · 11.30–16.30 Uhr · 600 Min

5144 Sa · 06.04.13 · 10–17 Uhr + So · 07.04.13 · 11.30–16.30 Uhr · 600 Min

5145 Sa · 01.06.13 · 10–17 Uhr + So · 02.06.13 · 11.30–16.30 Uhr · 600 Min

Gebühr 30 € + 2 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Agnieszka Solisich



Frçais für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Die Kurse sind für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen ebenso geeignet wie für Eltern, die ihre Kinder beim Erlernen der Fremdsprache Französisch begleiten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Grundlagen der (Aus-) Sprache und Grammatik. Alltägliche Gesprächssituationen werden gemeinsam eingeübt, auch Wissenswertes über Land und Leute kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: „Voyages I“, Klett-Verlag.

5107 Mi · 05.09.12 · 18 Uhr · 13 x 90 Min. · 51,70 € + Mat.

5108 Mi · 09.01.13 · 18 Uhr · 10 x 90 Min. · 40 € + Mat.

5109 Mi · 03.04.13 · 18 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martine Heitmann



Frçais für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die Lust haben, so viel wie möglich über Land, Leute und Aussprache zu erfahren. Das Material wird im Kurs gestellt.

5113 Fr · 07.09.12 · 9.30 Uhr · 13 x 90 Min. · 51,70 € + Mat.

5114 Fr · 11.01.13 · 9.30 Uhr · 9 x 90 Min. · 36,10 € + Mat.

5115 Fr · 05.04.13 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min. · 40 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martine Heitmann

SPRACHEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Le Francais des Vacances

Französisch für die Ferien

Ob Sie nach Paris oder in die Provence reisen wollen, Ziel dieses Kurses ist es, Standardsituationen zu trainieren, Mentalität und Sehenswertes erfahren zu wollen, um einen gelungenen, fröhlichen Urlaub in Frankreich zu verbringen. Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen.

5110 Do • 06.09.12 • 10 Uhr • 13 x 90 Min. • 51,70 € + Mat.

5111 Do • 10.01.13 • 10 Uhr • 9 x 90 Min. • 36,10 € + Mat.

5112 Do • 04.04.13 • 10 Uhr • 11 x 90 Min. • 43,90 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martine Heitmann



Englisch Gesprächskreis

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie über Vorkenntnisse oder schulische Basiskenntnisse der englischen Sprache verfügen und sich ohne Leistungsdruck dem praktischen Alltagsenglisch nähern möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier können Sie sich sprachlich auf Reisen, Familien- oder Freundschaftskontakte vorbereiten, wobei der Spaß am Lernen und an der Sprache sehr wichtig sind. Ziel ist es, Englisch frei zu sprechen. Dabei steht nicht die Grammatik, sondern die Freude am Gespräch und an der Sprache im Vordergrund. Der Dozent ist englischsprachig aufgewachsen und hat viele Jahre in England und den USA gelebt.

5148 Mi • 10.10.12 • 9.30 Uhr • 8 x 90 Min. • 31 + Mat.

5146 Mi • 09.01.13 • 9.30 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,80 + Mat.

5147 Mi • 10.04.13 • 9.30 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,80 + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Dieckmann



Englisch für Anfänger

Mit (sehr) geringen Vorkenntnissen

In einer Gruppe mit Teilnehmern derselben Lernstufe wird das Gelernte wiederholt und eingeübt. Alltagssituationen werden nachgestellt, so daß das Hörverstehen und die Ausdrucksfähigkeit gestärkt werden. Die englische Lebensart wird durch Bücher, Filme und Aktivitäten vorgestellt und die Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre angewandt. Bausteine wie Konversation, Grammatik etc., die für den Spracherwerb notwendig sind, werden gemeinsam erlernt.

5158 Fr • 07.09.12 • 9-11 Uhr • 14 x 120 Min. • 71 € + Mat.

5159 Fr • 11.01.13 • 9-11 Uhr • 9 x 120 Min. • 46 € + Mat.

5160 Fr • 05.04.13 • 9-11 Uhr • 10 x 120 Min. • 51 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann



Englisch für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

The „Inbetweens“

Three years ago we started as a „beginner class“. After improvement of grammar, conversation etc. we are still together as the „INBETWEENS“. The class is on its way to be advanced. If you like to learn English with a funny group of ladies in all ages please don't hesitate and join us.

5125 Di • 04.09.12 • 8.30 Uhr • 14 x 120 Min. • 71 € + Mat.

5126 Di • 08.01.13 • 8.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 51 € + Mat.

5127 Di • 09.04.13 • 8.30 Uhr • 11 x 120 Min. • 56 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann

SPRACHEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



„Elevenses“

Englische Konversation für Anfänger

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse sowie Vokabular aufgefrischt und erweitert, so dass die Teilnehmer der Gruppe anschließend eine englische Konversation führen können. Gewünschte Themen / Alltagssituationen werden geübt bzw. diskutiert, um Sicherheit für die Gesprächsführung zu erwerben.

5128 Di • 04.09.12 • 10.45 Uhr • 14 x 90 Min. •
53,50 € + Mat.

5129 Di • 08.01.13 • 10.45 Uhr • 10 x 90 Min. •
38,50 € + Mat.

5130 Di • 09.04.13 • 10.45 Uhr • 11 x 90 Min. •
42,25 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann



Talk of the Town

Gesprächskreis für Erwachsene

Der Name sagt es: Hier geht es ums Reden, über alles und nichts, über Gott und die Welt. Hier treffen sich Menschen, die mit Vergnügen englisch sprechen mögen und die so viel Englischkenntnisse haben, dass sie gerne bei der Gesprächsrunde mitmischen möchten.

5100 Mo • 03.09.12 • 9 Uhr • 13 x 90 Min. • 49,75 + Mat.

5101 Mo • 07.01.13 • 9 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,75 € + Mat.

5102 Mo • 08.04.13 • 9 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € +
Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Anke Rottmann



The English Breakfast Club

Gesprächskreis für Erwachsene

Dieser Gesprächskreis ist ein „Klönchnack“ auf Englisch. In gemütlicher Runde und bei englischem Tee und Gebäck kommen die Themen des Alltags zur Sprache. Wer gerne sein Englisch auffrischen und geschmeidig erhalten möchte, ist herzlich willkommen. Neben dem Gespräch gibt es Spiele, Texte und Übungen. Fehler dürfen gemacht werden.

5103 Mo • 03.09.12 • 10.45 Uhr • 13 x 90 Min. •
49,75 + Mat.

5104 Mo • 07.01.13 • 10.45 Uhr • 9 x 90 Min. •
34,75 € + Mat.

5105 Mo • 08.04.13 • 10.45 Uhr • 10 x 90 Min. •
38,50 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Anke Rottmann



The small talking club

Englisch noch einmal – für Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen

In diesem Kurs sind Sie in einer Gruppe gleich gesinnter, fröhlicher Menschen, die mit Muße und ohne Zeitdruck Englisch sprechen und lernen möchten. Fehler machen ist normal, Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Literatur: Wir arbeiten mit „English Elements“, Huebnerverlag, ISBN 3-19-202493-3, 21,50 €.

5116 Mo • 10.09.12 • 15 Uhr • 12 x 90 Min. • 46 € + Mat.

5117 Mo • 07.01.13 • 15 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.

5118 Mo • 08.04.13 • 15 Uhr • 11 x 90 Min. • 42,25 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bärbel Hintze

SPRACHEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Englisch-Gesprächskreis

Erwachsene

Dieser Gesprächskreis ist ein „Klönsschnack“ auf Englisch. In gemütlicher Runde und bei Tee und Gebäck kommen die Themen des Alltags zur Sprache. Wer gerne sein Englisch auffrischen und geschmeidig erhalten möchte, ist herzlich willkommen. Neben dem Gespräch gibt es Spiele, Übungen und Texte. Fehler dürfen gemacht werden.

5119 Do • 06.09.12 • 18 Uhr • 13 x 90 Min. • 49,75 € + Mat.

5120 Do • 10.01.13 • 18 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,75 € + Mat.

5121 Do • 04.04.13 • 18 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bärbel Hintze



The English Supper Club

Gesprächskreis für Erwachsene

Dieser Gesprächskreis ist ein „Klönsschnack“ auf Englisch. In gemütlicher Runde und bei Tee und Gebäck kommen die Themen des Alltags zur Sprache. Wer gerne sein Englisch auffrischen und geschmeidig erhalten möchte, ist herzlich willkommen. Neben dem Gespräch gibt es Spiele, Übungen und Texte. Fehler dürfen gemacht werden.

5122 Do • 06.09.12 • 19.40 Uhr • 13 x 90 Min. • 49,75 € + Mat.

5123 Do • 10.01.13 • 19.40 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,75 € + Mat.

5124 Do • 04.04.13 • 19.40 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bärbel Hintze

Die Angebote „Niederländisch für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen“ finden Sie im Abschnitt „Jeverland-Schortens“.

BERUFS- UND TÄTIGKEITSBEGLEITENDE FORTBILDUNG



Wie kleine Kinder Mathematik lernen

Fortbildung für Erzieher/innen im Kindergarten

Mathematik ist ein wichtiges Handwerkszeug für uns Menschen. Ohne mathematische Fähigkeiten wie Messen, Vergleichen, Sortieren, Ordnen oder Beobachten hätten wir viele Verständigungsprobleme. Voraussetzungen für mathematisches Denken sind bereits im Kleinkindalter gegeben. So ist der frühzeitige Erwerb mathematischer Vorläuferfertigkeiten sehr entscheidend für die späteren schulischen Leistungen. Schon im Kindergartenalter können Kinder mit viel Spaß und Freude in die Welt der Mathematik eintauchen. In dieser Entwicklungsphase ist es sogar besonders einfach, ihnen spielerisch ein mathematisches Grundverständnis zu vermitteln. Themen dieses Kurses sind:

- Mathematisches Denken von Kindern vor Schulbeginn
- Beobachten und dokumentieren
- Spielend lernen – lernend spielen

8020 Fr • 28.09.12 • 17-19 Uhr + Sa • 06.10.12 • 9-13 Uhr • 32,90 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gaby Wendel-Rothe



Inklusion: Chancen und Herausforderungen im Alltag von Kindergarten und Grundschule

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Die inklusive Pädagogik ist ein neuer Ansatz, der sich aus der Integrationsarbeit entwickelt hat. Begrifflich und konzeptionell gibt es jedoch deutliche Unterschiede. In einem inklusiven Bildungssystem gibt es keine Unterscheidung von Kindern mit und ohne Förderbedarf, sondern es gibt die Kindergesamtheit mit unterschiedlichen Erziehungs- und Bildungsbedürfnissen. Inklusion geht davon aus, dass alle Kinder mit ihrer Vielfalt in Persönlichkeit, Kompetenz und Niveau gleichermaßen aktiv am Bildungsalltag in der jeweiligen Einrichtung teilnehmen. Kinder erleben und nehmen Gemeinschaft wahr, in der alle auf ihre Art einen Platz haben und somit eine Teilnahme für alle möglich ist. In dieser Fortbildung wird der Grundgedanke der Inklusion erläutert und diskutiert, und es werden erste Schritte und Beispiele aus der Praxis vorgestellt. Außerdem werden die Chancen und Herausforderungen, die eine Veränderung hin zur Inklusion mit sich bringt, diskutiert.

8015 Sa • 13.10.12 • 14.30 Uhr • 1 x 180 Min. • 14,10 €

8016 Sa • 23.02.13 • 14.30 Uhr • 1 x 180 Min. • 14,10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elli Weiser



„Die Katze Miau“

Lern- und Verhaltensschwierigkeiten im Vorschulalter

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Die „Katze Miau“ ist ein von der Neuropsychologin Dr. Brigitte Sindelar entwickeltes Verfahren zur Früherfassung von Teilleistungsschwächen bei 3-5-jährigen Kindern. Ziel ist es, die Entwicklung der einzelnen Teilleistungen des Kindes gezielt zu beobachten, um möglichst früh zu erkennen, ob sich das Kind harmonisch entwickelt oder Hilfestellungen benötigt. So kann das Kind vor späteren Lern- und Verhaltensschwierigkeiten wie z.B. Legasthenie oder Dyskalkulie bewahrt werden. Die Ergebnisse der Beobachtung mit diesem Material

sind Grundlage für individuelle Frühförderung. Die natürliche „Ehe“ von Lernen und Spielen soll damit gewahrt bleiben. Im Rahmen der Fortbildung lernen die Kursteilnehmer das Verfahren kennen, verstehen und in die Praxis umzusetzen.

8022 Fr • 12.10.12 • 16-19 Uhr + Sa • 13.10.12 • 9-14 Uhr • 37,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Jantjen Fleischer



„Nein“ - Sagen

Die meisten Menschen haben gelernt, höflich und nett zu sein. Manchmal führt dies dazu, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr ausreichend wahrzunehmen und dafür einzustehen. Dabei ist es in unseren Beziehungen zu anderen Menschen oft für beide Seiten sehr hilfreich, wenn jeder weiß, woran er bei dem Gegenüber ist. Warum fällt es oft so schwer, Nein zu sagen? Wir rechtfertigen uns, wir ziehen zurück, wir erledigen eine Sache schnell selber, wir meinen, den anderen zu enttäuschen; oft genug gehen wir lieber über unsere eigene Grenze – als Nein zu sagen. Gute Beziehungen brauchen jedoch ein klares Ja und ein klares Nein. Unsere Körpersprache signalisiert ohnehin, wie wir gestimmt sind! Nein zu sagen, heißt, Mut zu haben, zu meinen Wünschen, Bedürfnissen und Grenzen zu stehen, und Klarheit zu schaffen. Nein sagen kann das Ja zu sich selber bedeuten. Dabei hilft es, sich über die eigenen Ziele Gedanken zu machen und die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Kenntnisse zu vergegenwärtigen. Gelassen, freundlich und bestimmt Nein sagen üben – so lautet das Ziel für diesen Tag!

8005 Sa • 27.10.12 • 9.30-17 Uhr • 31,50 €

8021 Sa • 25.05.13 • 9.30-17 Uhr • 31,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Annette Tewes

BERUFS- UND TÄTIGKEITSBEGLEITENDE FORTBILDUNG

NEU **Künstlerische Begabungen im Elementarbereich erkennen und fördern**

Kunstpädagogische Fortbildung für Erzieher/innen

Es ist häufig schwierig zu erkennen, ob ein Entwicklungsvorsprung oder eine spezielle Begabung Ursache für besondere Bedürfnisse von Kindern sind. Denn überdurchschnittliche Begabungen eines Kindes müssen nicht zwingend mit hervorragenden oder augenfälligen Leistungen verbunden sein. In einer Welt, in der vor allem intellektuelle Leistungen zählen, werden vor allem künstlerische Begabungen oft zu wenig gefördert. Der Workshop will helfen, besondere künstlerische Begabungen so früh – wie möglich – zu erkennen und gibt praktische Tipps für die spezielle Förderung solcher Kinder.

8017 Sa • 10.11.12 • 10-16 Uhr • 28,80 €

Ort Atelier „Kunstwerk“ Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Uwe Müller, Maler und Kunstpädagoge



Präsentation mit elektronischen Mitteln: Nutzung von Beamer, Notebook & Co.

Fortbildung für pädagogische Mitarbeiter/innen

Die Beherrschung von Beamer und Notebook sind inzwischen Voraussetzung in der Bildungsarbeit. Anhand der Ausstattung der EFB wird der Umgang mit elektronischen Präsentationsmedien vermittelt. Im Mittelpunkt steht die Nutzung des Beamers. Neben der Verknüpfung mit anderen Geräten (Notebook, DVD-Spieler, Digitalkamera etc.) werden die Einsatzmöglichkeiten dargestellt. Weitere Themen: Datentransfer, Verknüpfung mit eigenen Geräten. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Experimentierfreude, keine Scheu vor elektronischen Geräten. Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Camcorder, Digitalkamera, Notebook incl. dazugehöriger Kabel.

8002 Fr • 16.11.12 • 17-20 Uhr • 1 x 180 Min.

8003 Fr • 01.03.13 • 17-20 Uhr • 1 x 180 Min.

Gebühr 13,50 € (für Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV kostenfrei)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Walter Sieper

NEU **Sicher auftreten und überzeugend präsentieren**

Grundkurs Rhetorik und Präsentation: Fortbildung für Mitarbeiter/innen

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter/innen aus der Bildungsarbeit, sowie (auch ehrenamtliche) Mitarbeiter/innen aus Kirchengemeinden, Werken und Einrichtungen, die für ihre Arbeit in Gruppen und/oder vor größerem oder kleinerem Zuhörerkreis ihre Anliegen klar und überzeugend darstellen wollen. Hier lernen sie das Handwerkszeug für einen sicheren Auftritt, anschauliche Präsentationen und interessante Vortragsweisen.

Inhalte:

- Methodisch-didaktische Grundlagen
- Präsentationstechniken und Vortragsweisen
- Motivationstechniken
- Zielgruppen- und adressatengerechter Auftritt
- Möglichkeiten der Visualisierung
- Gute Rhetorik
- Arbeiten mit Gruppen

Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

8019 Sa • 09.02.13 • 9-17 Uhr • 1 x 480 Min.

Gebühr 39,40 € (für Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV kostenfrei)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carsten Feist

NEU **Der eigenen Stimme Gehör geben**

Überzeugend argumentieren, selbstsicher aufzutreten

Sie haben das Gefühl, dass Ihre Meinung im Kirchenvorstand immer überhört wird. Als Elternvertreterin im Kindergarten müssen Sie eine neue Idee motivierend und überzeugend rüberbringen. Aber wie nur? Sie wollen sich in einem Bewerbungsverfahren gut präsentieren? In diesem Workshop lernen Sie überzeugend zu argumentieren, selbstsicher aufzutreten und die eigenen Stärken und Schwächen gewinnbringend einzusetzen. In praktischen Übungen und durch das Feedback der anderen TeilnehmerInnen bekommen Sie Gelegenheit, Ihr Handeln zu reflektieren und neues Verhalten zu trainieren

1135 Fr • 21.09.12 • 15-18 Uhr + Sa • 22.09.12 • 10-15 Uhr • 20,80 €

1134 Mi • 06.03.13 • 9.30 Uhr • 4 x 120 Min. • 20,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sylvia Wagenaar

NEU **Ideenwerkstatt Kreativität**

Workshop

Oft bewegen wir uns bei der Lösung von Problemen auf eingetretten Pfaden: Handlungsmuster und Reaktionsweisen wiederholen sich, ohne das wirklich etwas Neues entsteht. Die Ideenwerkstatt will dabei helfen, starre Denkmuster aufzubrechen, berufliche oder auch private Herausforderungen unter einer anderen, ungewohnten Perspektive zu betrachten und so zu kreativen Lösungen zu kommen. Dabei helfen Methoden wie Brainstorming, Mindmapping, kreatives Experimentieren z. B. nach Walt Disney etc.

8023 Sa • 24.11.12 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 12 €

8024 Sa • 02.03.13 • 10-13 Uhr • 1 x 180 Min. • 12 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christine Eckert

NEU **Kunstunterricht in der Grundschule: Begabungen erkennen und fördern**

Fortbildung für Lehrer/innen im Primarbereich

Die Medien berichten über Vierjährige, die fließend lesen, und über Zwölfjährige, die Vorlesungen an der Uni besuchen. So gibt es Überlegungen und Modelle, um besonders begabte Kinder in der Schule besser zu fördern. Für Lehrer/innen ist es aber häufig schwierig zu erkennen, ob es sich bei den betreffenden Kindern um einen Entwicklungsvorsprung oder eine spezielle Begabung handelt. Vor allem künstlerische Anlagen werden oft zu wenig gefördert. Der Workshop will helfen, besondere künstlerische Begabungen im Primarbereich zu erkennen und gibt praktische Tipps für die spezielle Förderung solcher Kinder.

8018 Sa • 16.02.13 • 10-16 Uhr • 28,80 €

Ort Atelier „Kunstwerk“ Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Uwe Müller, Maler und Kunstpädagog

Ein Workshop „Wozu sind Netzwerke gut“ finden Sie im Abschnitt „Alltagsfragen und Soziales“.



Klaus Dziergwa
GmbH

Malereibetrieb
seit 1967

Kniphauer Str. 21 · Wilhelmshaven
Telefon 0 44 21/8 15 09

BERUFS- UND TÄTIGKEITSBEGLEITENDE FORTBILDUNG

NEU **Weiterbildungen für Kirchenälteste im Gemeindekirchenrat**

NEU **Fundamente praktisch: Die Startphase gestalten**

Neugewählte und erfahrene Mitglieder im Gemeindekirchenrat

Vor einigen Wochen haben Sie in Ihrem Gemeindekirchenrat (GKR) die Arbeit aufgenommen. Damit diese Arbeit vom Start an gut läuft, Ihnen Spaß macht und der Schwung bleibt, gibt dieses Seminar auf der Grundlage von „Fundamente-Handbuch für Gemeindekirchenräte“ einen Einstieg in Aufgaben, Zuständigkeiten, Arbeitsweisen und Grundlagen. Zugleich haben Sie Gelegenheit, mit anderen Kirchenältesten Ihre Erfahrungen und Kenntnisse auszutauschen.

8009 Mo • 17.09.12 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

8010 Mo • 15.10.12 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

8011 Mo • 12.11.12 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 72, Sande

Leitung Birgit Heine-Jürgens, N.N. Geschäftsführung eines GKR

NEU **Fundamente praktisch: Praxisbegleitung für Kirchenälteste**

Neugewählte und erfahrene Mitglieder im Gemeindekirchenrat

Erste Erfahrungen in der Aufgabe als Kirchenälteste im Gemeindekirchenrat (GKR) sind gemacht. Sie haben bereits viele Diskussionen geführt und Entscheidungen getroffen. Manche Fragen sind aber noch offen und einige Hintergründe verborgen. In diesem Seminar ist Gelegenheit, sich über Einsichten, Hintergrundwissen und Herausforderungen auszutauschen. „Fundamente – Handbuch für Gemeindekirchenräte“ kann dabei den einen oder anderen Tipp geben. Es besteht die Möglichkeit, Tipps für die Praxis auszuprobieren.

8012 Mo • 14.01.13 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

8013 Mo • 04.02.13 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

8014 Mo • 04.03.13 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 72, Sande

Leitung Birgit Heine-Jürgens, N.N.

NEU **Wo und wie kommt mein Glaube im Alltag des Gemeindekirchenrates vor? – Praxisbegleitung für Kirchenälteste**

Für neugewählte und erfahrene Mitglieder im Gemeindekirchenrat

Hinter jedem Diskussionsbeitrag und jeder Entscheidung steht ein persönliches, oft auch theologisch fundiertes Bild von Kirche und Gemeinde. Wie und wo kommt aber das, was wir persönlich glauben, im Sitzungsalltag des Gemeindekirchenrats (GKR) vor?

Die Andacht zu Beginn einer Sitzung ist eine Gestaltungsmöglichkeit für das spirituelle Leben im GKR. Traue ich mir eine solche Andacht als Kirchenälteste/r zu? Welche Unterstützung benötige ich dafür? Das Seminar bietet die Gelegenheit, unterschiedliche Formen für eine Andacht auszutauschen, kennenzulernen und auszuprobieren.

8006 Mo • 13.05.13 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

8007 Mo • 10.06.13 • 19.30–21.30 Uhr • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung N.N.

NEU **Fundraising ist Herzensache: Basiswissen Fundraising**

Workshop für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen aus den Kirchengemeinden

Neben dem grundlegenden Einstieg ins Fundraising führt der Workshop in die Fundraisingplanung ein und stellt praxisnah Methoden und Formen des Fundraisings dar. Besondere Berücksichtigung findet dabei die Situation der Kirchengemeinde vor Ort und der ethisch korrekte Umgang mit den Spendern.

8000 Fr • 05.10.12 • 18–22 Uhr • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Marcus Dohm, Diplom Theologe und Fundraisingmanager

Silke Timmermann, Beauftragte für Fundraising der Ev. Luth. Kirche in Oldenburg

NEU **Erfolgreiches Fundraising mit Kirchgeld- und Spendenbriefen**

Workshop für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen aus den Kirchengemeinden

Spendenbriefe sind immer noch das erfolgreichste Fundraisinginstrument im kirchlichen Bereich. Was sind die Geheimnisse eines guten Spendenbriefes? Wer sind die Adressaten meines Spendenbriefs? Was gehört zu einem Brief dazu? Wie schreibt man einen emotionalen Text? Eine praxisnahe Einführung in die Materie.

8001 Sa · 23.02.13 · 9-13 Uhr · keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Marcus Dohm, Diplom Theologe und Fundraising-
manager
Silke Timmermann, Beauftragte für Fundraising der
Ev.Luth. Kirche in Oldenburg

Ein Seminar zu den „Archetypen des Menschen nach Carl Gustav Jung“ und ihrer Bedeutung für Bildung und Seelsorge findet Sie im Abschnitt „Angebote in Jever, im Jeverland, in Schortens und auf Wangerooge“



Qualifizierung zur Tagesmutter/ zum Tagesvater

Das Tagesbetreuungsausbaugesetz (kurz: TAG) fordert eine umfassende Qualifizierung für alle in der Tagesbetreuung Tätigen. Dieses Angebot entspricht den Qualitätsanforderungen des Deutschen Jugend Instituts (DJI) und umfasst 200 U-Std. Nach der Absolvierung des gesamten Kurses und einem Abschlusskolloquium wird ein Zertifikat vergeben, dass vom Jugendamt der Stadt Wilhelmshaven und dem Bundesverband für Tagespflege anerkannt wird.

8008 · Termin wird noch bekannt gegeben

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str., 29, WHV

Leitung Waltraud Sprauer
Information Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven,
(04421) 754 3422

Einen Vortrag „Reden und Verstehen bei Alzheimer-Demenz im frühen Stadium“ finden Sie im Abschnitt „Alltagsfragen und Soziales“.

Angebote zur „Liedbegleitung für Erzieher/innen“ für Anfänger/innen und Fortgeschrittene finden Sie im Abschnitt „Musik und Instrumente“.

Weitere Angebote zum Thema „Erste Hilfe am Kind“ finden Sie an verschiedenen Orten (vgl. Stichwortverzeichnis).

Behrends Bauunternehmen GmbH & Co. KG



Ihr Ansprechpartner
für die ganzheitliche Sicht eines Bauwerkes

- ° Planung (Bauen im Bestand, barrierefreies Bauen)
- ° Baubetreuung ° Energiesparberatung

Sämtliche Maurer-, Betonbau-, Zimmerer-, Tischler-, Fliesen-,
Trockenbau-, Pflasterarbeiten

26441 Jever · Sophienstraße 11 Tel.: (04461) 33 43 Fax.: (04461) 72202

BERUFS- UND TÄTIGKEITSBEGLEITENDE FORTBILDUNG



Kirchen entdecken

Ausbildung zu Kirchenführerinnen und Kirchenführern

Bausteine der Ausbildung ...

- Kirchenführungen erleben, auswerten und selbst konzeptionieren
- kunstgeschichtliches, theologisches, pädagogisches und organisatorisches Handwerkszeug erwerben
- sich mit Baustilen, Symbolen und Glaubensinhalten auseinandersetzen
- mit eigenen und fremden Glaubenserfahrungen und Anfragen ins Gespräch kommen
- die eigene Rolle als Kirchenführer/in überdenken.

Die Ausbildung umfasst 142 Unterrichtsstunden. Sie schließt mit einem Zertifikat ab und führt das Gütesiegel des „Bundesverbandes Kirchenpädagogik e.V.“

Info-Veranstaltung 05.09.12, 19 – 20:30 Uhr, Seelsorgezentrum der kath. Kirchengemeinde St. Willehad, Eichenstraße 57, 26131 Oldenburg

Veranstalter Ev. und Kath. Erwachsenenbildung in Kooperation mit weiteren kirchl. Bildungseinrichtungen

Leitung Michael Winkel und Dr. Martin Feltes

Termin Oktober 2012 bis Oktober 2013, vier Wochenenden und sieben Samstage

Gebühr 550 €, incl. Unterkunft und Verpflegung

Information Ev. Erwachsenenbildung Tel. 0441-925 620, EEB. Oldenburg@evlka.de

**Anmelde-
schluss** 14.09.12



Fortbildungen für ausgebildete Kirchenführer/innen

1. Im letzten Garten

Friedhofs- und Bestattungskultur gestern und heute

Termin Fr 14.09.12, 17 Uhr bis Sa 15.9.12, 13 Uhr

Leitung Heinrich Siefer

Ort Katholische Akademie Stapelfeld

Gebühr 71 Euro

2. Licht und Farbe

Einführung in die Glasmalerei mit Besuch der Fabrik in Paderborn

Termin Fr 05.10.12, 17 Uhr bis So 07.10.12, 13 Uhr

Leitung Dr. Martin Feltes

Ort Katholische Akademie Stapelfeld

Gebühr 140 Euro, EZ, 120 € DZ

3. Judentum in Oldenburg

Termin Febr. 2013

Leitung Sara-Ruth Schumann

Ort Oldenburg

Gebühr noch nicht bekannt

4. Biografische Zugänge in der Kirchenführung (kausale Zugänge)

Termin Mai/Juni 2013, 1 Sa 10-17 Uhr

Leitung Karin Breuning

Ort Katholische Kath. Erwachsenenbildung, Peterstraße 6

Gebühr noch nicht bekannt

Information Kath. Erwachsenenbildung, Tel: 0441-2 52 16, info@keb-ol.de



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Bildungsurlaub

Der weltweit arbeitende Mediator und Psychologe Marshall B. Rosenberg hat ein Konzept entwickelt, das eine Haltung fördert, die zu einer gelingenden Kommunikation und zu einer wertschätzenden und partnerschaftlichen Konfliktlösungsstrategie führt.

In diesem Seminar wollen wir an praktischen Beispielen aus unserem Alltag darstellen, wie man mit dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation das Miteinander dadurch verbessern kann.

Leitung Elke Stöber, Mediatorin BM, Mediatorin in Strafsachen, Jürgen Stöber, Mediator

Termin 10.-14.09.12

Gebühr 550 €, incl. Unterkunft und Verpflegung

Ort Blockhaus Ahlhorn, 26197 Großenkneten

Information EEB.Oldenburg@evlka.de, Tel: 0441-92 56 20



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg- Intensivseminar

Aufbaukurs-Bildungsurlaub

Die Absicht gewaltfrei zu kommunizieren, gerät in der Mühle der alltäglichen Begegnungen, sei es privat oder beruflich, leicht ins Hintertreffen. Anhand vertiefender Übungen stärkt dieses Seminar die Fähigkeit, Gewaltfreie Kommunikation auch wirklich anzuwenden.

Neben kurzen theoretischen Inputs zur Gewaltfreien Kommunikation wird es während dieser Woche viel Raum für angeleitete Übungen und Selbsterfahrung geben.

Die Teilnahme an den folgenden Bildungsurlauben setzt Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation, möglichst erworben durch die Teilnahme an einem GFK-Grundkurs, voraus.

Leitung Cornelia Timm, Kurt Südmersen

Termin 15.-19.04.13

Gebühr 590 €, incl. Unterkunft und Verpflegung

Ort Villa Gerhards, Borkum

Information EEB.Braunschweig@evlka.de, Tel: 05331-802 543

Termin 07.-11.10.13

Gebühr 590 €, incl. Unterkunft und Verpflegung

Ort Haus Medland, Langeoog

Information EEB.Osnabrueck@evlka.de, Tel. 05 41-50 54 10



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Berufsbegleitende Basisausbildung

Die Fortbildung vermittelt eine Einführung und Vertiefung der Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Im Mittelpunkt stehen die Reflexion und Veränderung der persönlichen Grundhaltung sowie das Erlernen einer empathischen Haltung mit sich und anderen. Die GFK ist besonders hilfreich in persönlichen, beruflichen oder politischen Konfliktsituationen. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Nach den Richtlinien des „Center for Nonviolent Communication“ ist sie für die Zertifizierung als Trainer/in für Gewaltfreie Kommunikation anrechenbar.

Die Fortbildung richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen der GFK.

Leitung Cornelia Timm, Kurt Südmersen

Termin 09.02.13 bis 10.11.13, 2 x Sa-So, 3 x Fr/Sa, 1 x Mo-Fr (Bildungsurlaub)

Umfang 100 Std.

Gebühr 2.340,00 €, incl. Unterkunft und Verpflegung

Orte 4 x Kloster Drübeck, 1 x Haus Hessenkopf, 1 x Borkum

Information EEB.Braunschweig@evlka.de, Tel: 05331-802 543,



Zuhause pflegen...

Diakoniestation

der ev.-luth. Kirche

24 Stunden erreichbar, ☎ 04421/926513, Fax: 04421/926548

Weserstr. 192, 26382 Wilhelmshaven, email: sozialstation.diakonie.whv@ewetel.net

- Kranken- und Altenpflege
- Palliativpflege
- Betreuungsangebote für Demenzkranke
- Hausnotruf
- Seelsorge
- Essen auf Rädern
- Schulung für Angehörige
- Beratung

BERUFS- UND TÄTIGKEITSBEGLEITENDE FORTBILDUNG



Mediation – Schwerpunkt: Gewaltfreie Kommunikation

Berufsbegleitende Ausbildung

Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen und praktischer Kenntnisse der Mediation steht die Arbeit am eigenen Konfliktverhalten im Mittelpunkt. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Sie entspricht den Ausbildungsrichtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V. und beinhaltet eine begleitende Supervision.

Die Mediationsausbildung richtet sich an Personen, die in sozialen, pädagogischen und juristischen Berufsfeldern arbeiten.

Informations-

termin 27.06.12, 17–21 Uhr

Veranstalter Ev. Erwachsenenbildung in Kooperation mit dem Bildungswerk ver.di

Leitung Cornelia Timm, Kurt Südmersen

Super

visorinnen Ulrike Ewald, Stefanie Thiede–Moralejo

Termin Sept. 2012 bis Sept. 2013

Umfang 200 Std.

Gebühr 3.872 €. Es gibt Fördermöglichkeiten. Wir beraten Sie gerne.

Information Ev. Erwachsenenbildung, 26121 Oldenburg, Tel: 0441-92 56 20, EEB.Oldenburg@evlka.de



Bilder in Kinderbibeln

vom Holzschnitt bis zum Comic

Fortbildungen für MitarbeiterInnen im Kindergottesdienst und in Kindergärten sowie für alle Interessierten

Gute Kinderbibel – schlechte Kinderbibel

In den letzten Jahren sind ca. 200 neue Kinderbibeln erschienen. Welche sind gut, welche problematisch? An welchen Kriterien können Kinderbibeln gemessen werden? Welche finden wir heute gut, obwohl sie einer späteren Kritik möglicherweise nicht standhalten?

Prof. Dr. Christine Reents erläutert anhand vieler Beispiele, welche christlichen, aber auch gesellschaftlichen Werte den Kindern mit den

Erzählweisen und den bildlichen Darstellungen in den Kinderbibeln vermittelt werden.

Die TeilnehmerInnen erarbeiten Kriterien, um Kinderbibeln beurteilen und für ihre Arbeit die geeigneten auswählen zu können. Die TeilnehmerInnen können zwischen zwei Terminen wählen.

Kurs 820/12/0298 (Ev. Bildungswerk Ammerland)
Termin Freitag, 2. November 2012, 19 bis 21.15 Uhr
Ort Rudolf-Bultmann-Haus, Kirchstraße 8, 26215 Wiefelstede

Kurs 181/12/0020 (EEB Oldenburg)
Termin 07.11.12, 15.45 bis 18 Uhr
Ort Landesbibliothek, Pferdemarkt 15, 26121 Oldenburg

Gebühr 7 €
Leitung Prof. Dr. Christine Reents
Anmeldung Ev. Bildungswerk Ammerland, Wilhelm-Geiler-Straße 14, 26655 Westerstede, Tel.: 04488/77151, E-Mail: EEB.Ammerland@evlka.de

Kreuz und Auferstehung in Kinderbibeln

In den Kindergottesdiensten und in den Kindergärten werden in der Passionszeit der Leidensweg Jesu und die Auferstehung ausführlich behandelt. Welche Hilfen bieten dabei die verschiedenen Kinderbibeln? Was lassen sie aber auch weg, weil es Kindern nicht zugemutet werden soll? Ist das berechtigt?

Prof. Dr. Christine Reents gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Ansätze in den verschiedenen Kinderbibeln und erarbeitet mit den TeilnehmerInnen wichtige Darstellungspunkte für die Kindergottesdienste in der Passions- und Osterzeit.

Die TeilnehmerInnen können zwischen zwei Terminen wählen.

Kurs 820/13/0001 (Ev. Bildungswerk Ammerland)
Termin 26.01.13, 9.30 bis 11.45 Uhr
Ort Landesbibliothek, Pferdemarkt 15, 26121 Oldenburg

Kurs 181/13/0003 (EEB Oldenburg)
Termin 06.02.13, 15.45 bis 18 Uhr
Ort Landesbibliothek, Pferdemarkt 15, 26121 Oldenburg

Gebühr 7 €
Leitung Prof. Dr. Christine Reents
Anmeldung Ev. Bildungswerk Ammerland, Wilhelm-Geiler-Str.
 14, 26655 Westerstede, Tel.: 04488/77151, E-Mail:
 EEB.Ammerland@evlka.de

Ausstellung: Bilder in Kinderbibeln-vom Holzschnitt bis zum Comic

evangelisch-katholisch-jüdisch

Bilder in Kinderbibeln prägen unsere Vorstellung von der Welt der Bibel. Eine Ausstellung in der Landesbibliothek Oldenburg thematisiert die Bibelauslegung durch Bilder vom Holzschnitt bis zum Comic anhand bekannter Themen von der Schöpfung bis zu Jesusgeschichten.

Vortrag zur Ausstellungseröffnung mit Prof. Dr. Christine Reents

Termin 01.11.12, 19 Uhr
Ort Landesbibliothek Oldenburg, Pferdemarkt 15,
 26121 Oldenburg, Tel. 0441/799-2800

Die Ausstellung in der Landesbibliothek läuft vom 01.11.12 bis zum 09.02.13.

Öffnungszeiten:

Montag-Mittwoch: 10-18 Uhr
 Donnerstag: 10-19 Uhr
 Freitag: 10-17 Uhr
 Samstag: 9-12 Uhr

Kostenlose Parkplätze hinterm Haus. Die Schranke öffnet sich automatisch.

NEU Offener Gesprächskreis für Frauen und Männer

In diesem Gesprächskreis geht es um das Leben in seinen vielfältigen Schattierungen. Dabei spielt der Lauf im Jahreskreis ebenso eine Rolle wie Themen, die den einzelnen bewegen. Auch Aktivitäten, wie kulturelle Exkursionen kommen nicht zu kurz. Ziel ist es, in einer überschaubaren Gruppe die eigenen Themen zu bedenken, sich im Miteinander gegenseitig zu unterstützen und zu begleiten. Im Kontakt mit anders Lebenden lassen sich eigene Sichtweisen überdenken, lässt sich Neues entdecken und der eigene Horizont erweitern, immer nach dem Motto „zusammen ist man weniger allein“. Daneben geht es auch um ganz praktische Dinge wie Gedächtnistraining, gemeinsam kochen und spielen und vieles mehr. Der Kreis ist offen für alle Menschen, die sich gerne in gemütlicher Runde mit anderen austauschen.

5520 Mi • 05.09.12 • 11 Uhr • 12 x 60 Min. • 37 €

5521 Mi • 09.01.13 • 11 Uhr • 9 x 60 Min. • 28 €

5522 Mi • 10.04.13 • 11 Uhr • 10 x 60 Min. • 31 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Frauke Kramer

**Ein neues Bad?
Wir kommen!**



Ein neues Bad braucht fachgerechte Planung und Beratung. Sanitär-, Heizungs-, Fliesen- und Elektroarbeiten - alles aus einer Hand. Angebote kostenlos u. unverbindlich.

G. FRANKE+SOHN
GmbH

Über 100 Jahre
 Sanitäre Installation
 & Gasheizung • Badgestaltung

Bismarckstr. 183 • 26382 Wilhelmshaven
 Tel. (0 44 21) 1 50 30 • Fax 15 03 12

NEU **Gesprächskreis**

Eigene Gedanken, Gefühle, Erfahrungen überprüfen

Wer offen ist für diese Fragen und Nachfragen, fürs Zuhören, Erkennen und Staunen, also für das Miteinander im Dialog, bringt alle Voraussetzungen für diesen Kurs mit. Aufmerksames wertschätzendes Aufeinander Achten, geduldiges Zuhören und das Vertreten der eigenen Meinung mit Kopf und Herz soll unser Handwerkszeug sein. Wenn Sie Freude daran haben, über Gott und die Welt zu reden, an einem Ort der Ruhe und des guten Gesprächs, sind Sie hier gut aufgehoben. Die Themen werden in der Gruppe festgelegt: z.B. Fragen nach Glück, Entzweiung oder Versöhnung, Gerechtigkeit, Zeit, nach Werten, die unser Handeln leiten oder nach Gründen, warum Menschen wider besseres Wissen handeln – kurz: Fragen zu Problemen im Miteinander und in uns selbst. Im Dialog erhalten wir Antworten auf unsere Fragen mit anderen – nicht durch sie – sondern in uns selbst.

5524 Mo • 17.09.12 • 19.30 Uhr • 7 x 90 Min. • 27,25 €
(14-tägig)

5525 Mo • 21.01.13 • 19.30 Uhr • 9 x 90 Min. • 34,75 €
(14-tägig)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gisela Lehnert

NEU **Was ist mit dem Energiemarkt los?**

Informationsabend für Verbraucher

Alle reden über die Energiewende, viele sprechen von einer Jahrhundertaufgabe, doch die meisten Menschen fragen sich, wie dies technisch eigentlich funktioniert. Vor welchen technischen Herausforderungen stehen wir, wie funktionieren regenerative Energien, welche Möglichkeiten der Speicherung gibt es und wie funktioniert die Netzübertragung? An diesem Abend beantwortet ein Ingenieur diese und andere Fragen. Der Referent ist Zertifizierer für die Einspeisung erneuerbarer Energien bei der WindGuard Certification GmbH.

1131 Mo • 01.10.12 • 20–21.30 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rainer Klosse

NEU **Kostbare Energie?!**

Praktische Anregungen für Mieter und Hausbesitzer

Die Energiewende stellt nicht nur die Politik und die Energiewirtschaft vor große Herausforderung, auch die Verbraucher sollten ihren Teil dazu beitragen. Was kann ich selbst in Sachen Energieeinsparung tun, welche Verhaltensänderungen sind erforderlich, in welchen Bereichen lohnt sich die Investition auch für den Privatmenschen? Der Abend gibt eine Übersicht über die Möglichkeiten und liefert die technische Erläuterung der wichtigsten Begriffe. Der Referent ist Zertifizierer für die Einspeisung erneuerbarer Energien bei der WindGuard Certification GmbH.

1132 Fr • 30.11.12 • 20–21.30 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rainer Klosse

NEU **Energie: Was ich schon immer wissen wollte...**

Fragen und Antworten rund um Energie und Verbrauch

Für die meisten Menschen „kommt der Strom aus der Steckdose“. Darüber wissen sie nur wenig über Herkunft und Leistungsfähigkeit der verschiedenen Energieträger. An dem Abend werden die wichtigsten Fragen rund um Energie und Verbrauch gestellt und beantwortet. Der Referent ist Zertifizierer für die Einspeisung erneuerbarer Energien bei der WindGuard Certification GmbH.

1133 Di • 12.03.13 • 20–21.30 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Rainer Klosse

NEU Verhalten bei Schiffbruch

Schiffbruch zu erleiden, ist eine Horrorvorstellung für jeden Passagier. Ein erfahrener Kapitän und Seelotse erklärt anschaulich, wie man sich als Passagier in Fällen wie der Havarie des Passagierschiffs Costa Concordia vor der italienischen Küste richtig verhalten sollte.

5509 Do · 15.11.12 · 15–17 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 €

5510 Di · 05.03.13 · 15–17 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Wolfgang Poc

Aufräumen, Ordnen und Co.

Gerümpel füllt nicht nur Wohnungen, Keller und Dachböden, sondern belastet unter Umständen auch den Kopf, den Körper und die Seele. Alles, was den Menschen umgibt, hat auch Auswirkungen auf ihn.

In diesem Kurs erarbeiten die Teilnehmer/innen zunächst anhand einer kleinen individuellen Bestandsaufnahme eine persönliche Zielsetzung für das Thema: Aufräumen und Ordnung schaffen bzw. einhalten. Erfahrungsgemäß ist die Motivation für die Teilnahme nicht einheitlich, aber die unterschiedlichen Probleme und Schwierigkeiten und der Kampf mit dem inneren Schweinehund sind in der Regel allen wohlbekannt. Mit Hilfe von praktischen Tipps und Tricks entwickeln wir am ersten Kurstag gemeinsam Ideen und konkrete Umsetzungsmaßnahmen. Beim zweiten Termin prüfen und ergänzen wir sie auf ihre Tauglichkeit hin. An diesem Kurstag sollen dann auch spezielle Themen auf Wunsch der Gruppe besprochen werden, z.B. der ‚leidige Papierkram‘, Zeitmanagement, aber auch Fragen, die sich im Zusammenleben mit der Familie ergeben. Bitte mitbringen: Imbiss.

1809 Sa · 17.11.12 + Sa · 24.11.12 · 9.30–17 Uhr · 37,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Annette Tewes

NEU Sorgen kann man teilen

Information über die Arbeit der Telefonseelsorge

Genau 106 Telefonseelsorge-Stellen gibt es in Deutschland. Eine davon ist in Wilhelmshaven. Die Anrufer/innen kommen ebenso wie die Mitarbeiter/innen überwiegend aus dem Landkreis Friesland und der Stadt Wilhelmshaven, aber auch darüber hinaus.

Wie finden Menschen den Weg zur Telefonseelsorge? Wer arbeitet mit? Wer ist geeignet? Wieso rufen Menschen dort an? Wer ruft an? Kann man am Telefon helfen – und das nur durch ein Gespräch? An einem offenen und unverbindlichen Informationsabend werden solche und ähnliche Fragen beantwortet und damit ein Einblick in die Arbeit der Telefonseelsorge gegeben, ohne dabei den Grundsatz der strikten Anonymität und Verschwiegenheit zu verletzen.

1108 Mo · 03.09.12 · 19.30 Uhr · 1 x 90 Min. · ohne Gebühr

1109 Di · 27.11.12 · 19.30 Uhr · 1 x 120 Min. · ohne Gebühr

1110 Fr · 01.03.13 · 18 Uhr · 1 x 120 Min. · ohne Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christhild Roberz, Leiterin der Telefonseelsorge Wilhelmshaven

NEU Leben bis zuletzt

Information über die Arbeit der Hospiz-Initiative Wilhelmshaven-Friesland

Fast alle Menschen möchten in der Zeit ihres Sterbens umsorgt und in vertrauter Umgebung verbringen. Doch für viele Menschen geht dieser Wunsch nicht in Erfüllung. Die „Hospiz-Initiative Wilhelmshaven/ Friesland-Ambulanter Hospizdienst“ bietet daher an, Menschen in dieser Phase ihres Lebens zu begleiten, ihnen zu helfen, bis zuletzt ein würdiges Leben zu führen.

Am dem Abend informiert die Referentin über die Entwicklung der Hospizarbeit, erläutert den Unterschied zwischen ambulante Hospizdienst, einem stationären Hospiz und der Palliativversorgung und berichtet aus der praktischen Arbeit. Danach besteht ausreichend Gelegenheit zu Fragen und einem Gespräch.

1118 Mi · 14.11.12 · 20 Uhr · 1 x 120 Min. · Spende erbeten

1119 Mi · 30.01.13 · 20 Uhr · 1 x 120 Min. · Spende erbeten

1120 Mi · 29.05.13 · 20 Uhr · 1 x 120 Min. · Spende erbeten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gisela Hoch, Hospiz-Initiative Wilhelmshaven-Friesland



Erben und Vererben

Was sollte in einem Testament geregelt werden? Was ist bei den Formulierungen zu beachten? Der juristische Informationsabend informiert über die Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten und Erbverträgen, die Rechtslage nach dem Todesfall, z. B. die Stellung von Miterben, Erbrecht nichtehelicher Kinder, Pflichtteilsansprüche, Bedeutung des Erbscheines etc.

1112 Mi • 10.10.12 • 20 Uhr • 120 Min. • 6 €

1113 Mi • 05.06.13 • 20 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann



ebay für Anfänger: Kaufen

6, 5, 4 mir: Kaufen

Das Internet boomt, ebay ist in aller Munde. Sie wissen noch nicht, wie es geht oder trauen sich nicht? An diesem Abend lernen Sie, was sie zum Onlinekauf wissen müssen. Von A wie Anmeldung bis Z wie zurücktreten. Sie erfahren alles über Produktsuche, Internetpreisvergleich, Biet-Strategien, Risiken, Grundwissen über die rechtlichen Rahmenbedingungen bis zum erfolgreichen Kauf und dem Bewertungssystem. Schulungsart: Offline.

1100 Fr • 28.09.12 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1101 Fr • 23.11.12 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1102 Mi • 15.02.13 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1103 Fr • 12.04.12 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Uwe Bitter



ebay für Anfänger: Verkaufen

3, 2, 1 Deins: Verkaufen

Das Internet boomt, ebay ist in aller Munde. Sie möchten etwas bei ebay verkaufen, wissen aber nicht, wie es geht oder trauen sich nicht? An diesem Abend lernen Sie, was Sie zum Onlineverkauf wissen müssen: Wie man ein Verkäuferkonto einrichtet und den Artikel vorbereitet, Grundbegriffe (Auktion, Sofortkauf...), Zeitplanung, Risiken und die rechtlichen Rahmenbedingungen. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Verkäufertools „Turbolister“ und dem Kostenkalkulationsprogramm „BayCalculator“. Schulungsart: Offline.

1104 Fr • 05.10.12 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1105 Fr • 30.11.12 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1106 Mi • 22.02.13 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

1107 Fr • 19.04.13 • 17.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Uwe Bitter

Angebote „Einführung in die Arbeit mit der Digitalkamera“, „Digital fotografieren“ und „Einführung in die digitale Bildbearbeitung“ finden Sie im Abschnitt „EDV“, „Workshops für Fotobegeisterte zur Motivwahl“ stehen unter „Kreatives und mehr“.



NEU Handy im Griff für Ältere

Einsteiger/innen

Ohne Handy geht heute nichts mehr. Allerdings ist der Umgang mit Mobiltelefonen vor allem für ältere Menschen nicht ganz einfach. Neben einer schwer verständlichen Anleitung verwirren die konkurrierenden Anbieter mit verschiedenen Netzen (D1, D2, E plus ...) und Tarifen (Vertrag, Prepaid-Karte ...). Dieser Kurs vermittelt das nötige Grundwissen, um sich hier zurechtzufinden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt aber auf dem praktischen Umgang mit dem Handy. Hier werden die wesentlichen Möglichkeiten (Mailbox, SMS, Notrufnummer u. a.) aufgezeigt und praktisch durchgeführt. Bitte mitbringen: das eigene Handy mit den Zugangsdaten (PIN und PUK), Gebrauchsanleitung, Schreibzeug. Bitte bei der Anmeldung angeben, um welche Marke es sich bei Ihrem Handy handelt.

5229 Mo • 03.12.12 • 9.30–12 Uhr • 2 x 150 Min. • 22,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer

NEU Smartphone für Ältere

Einsteiger/innen

Mit dem Smartphone haben Sie die Möglichkeit, neben der Grundfunktion des Telefonierens vielseitige Programme zu nutzen. Haben Sie sich ein Smartphone gekauft oder wollen Sie sich vorab informieren? In diesem Einführungskurs lernen Sie anhand praktischer Übungen die Vorteile eines Smartphones kennen: Wie ist ein Smartphone aufgebaut? Welche Einstellungen kann oder muss ich treffen, um Funktionen zu nutzen? Was ist überhaupt eine App? Themen: E-Mail und Internet mit dem Smartphone, individuelle Einstellungen, Adressbuch und Kalender, Synchronisation mit dem PC, Bluetooth und Freisprechanlage fürs Auto, die Welt der Apps. Bitte mitbringen: das eigene Smartphone mit den Zugangsdaten (PIN und PUK), Gebrauchsanleitung, Schreibzeug. Bitte bei der Anmeldung angeben, welches Smartphone Sie benutzen.

5230 Mo • 04.03.13 • 9.30–12 Uhr • 2 x 150 Min. • 22,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer



Betreuungsverfügung - Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Ob Unfall oder schwere Krankheit, jede(r) von uns kann in eine Situation kommen, in der eigenverantwortliche Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Auch Familienangehörige benötigen für viele Entscheidungen eine Vollmacht. Der juristische Informationsabend zeigt Möglichkeiten der Vorsorge durch rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung oder einer Patientenverfügung.

1114 Mi • 07.11.12 • 20 Uhr • 120 Min. • 6 €

1115 Mi • 08.05.13 • 20 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann



Unterhalt bei Trennung und Scheidung

Änderungen im Unterhaltsrecht für Männern und Frauen

Eine Juristin informiert über das geänderte Unterhaltsrecht bei Trennung und Scheidung.

1116 Mi • 30.01.13 • 20 Uhr • 120 Min. • 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann



Wie komme ich gut durch die Trennung/Scheidung?

Für Männer und Frauen

Die Trennung vom Ehepartner und die daraufhin folgende Scheidung stellt für jeden Menschen eine ernsthafte Krise in seinem Leben dar. Alle bisherigen Lebenspläne sind plötzlich in Frage gestellt und nicht mehr realisierbar. Zu der persönlichen Betroffenheit kommt oft auch noch eine große Existenzangst. Jeder befürchtet, finanziell ins Abseits zu geraten. Auch die Kinder sind von der Trennung ihrer Eltern schwer betroffen und werden oft auffällig. An diesem Gesprächsabend werden Möglichkeiten besprochen, wie man diese sehr schwere Zeit gut übersteht und im Hinblick auf die Zukunft möglichst gute Vorbedingungen schafft. Dabei werden sowohl die persönlichen als auch die juristischen Probleme erörtert. Im direkten Gespräch besteht Gelegenheit, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

1117 Mi • 06.02.13 • 20 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann



NEU E-Bike, Pedelec

Elektrofahrrad verstehen und (er)fahren

Geräuschlos gleiten Sie dahin ... – Elektrofahrräder bringen Spaß und erweitern den Aktionsradius enorm! Doch was genau ist ein E-Bike und was ein Pedelec? Welches Antriebssystem eignet sich für wen am besten? Wie sorgt man beim Akku für Kraft und langes Leben? Wie weit kommt man mit einer Ladung? Welche Rolle spielen Beratung und Service? Fragen über Fragen, die Ihnen ein fachkundiger Kursleiter beantworten wird.

5523 Mi • 13.03.13 • 19.30 – 20.30 Uhr • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ralf Jungmann



NEU Verstehst du mich noch?

Reden und Verstehen bei Alzheimer-Demenz im frühen Stadium

Die Alzheimer-Demenz ist im frühen und sehr frühen Krankheitsstadium oft höchst unterschiedlich ausgeprägt: Es kann sprachliche, Gedächtnis- und/oder Orientierungsschwierigkeiten geben. Der aktuelle Forschungsstand zur Kommunikation wird anhand von Beispielen für jeden verständlich dargestellt. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

1136 Mi • 26.09.12 • 19.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstr. 75, WHV

Leitung Dr. Birgit Nitt



Umgang mit Demenzkranken

Angehörige und andere Interessierte

Als Angehörige von Demenzkranken stehen wir vor beinahe unlösbaren Aufgaben. Einmal nicht aus medizinischer Sicht wird es an diesem Abend um eine veränderte Einstellung und Sichtweise in Bezug auf die Erkrankten gehen. Ein verändertes Verhalten unsererseits kann den Erkrankten sehr helfen, sich wohl zu fühlen, ruhiger zu werden und Vertrauen zu fassen. Kleine Beispiele für Beschäftigungsangebote runden den Abend ab. Eingeladen sind neben Angehö-

rigen auch Menschen, die beruflich mit Demenzkranken in Kontakt kommen: Geschäftsleute, Friseure, Feuerwehrleute, Polizisten etc.

Eine Vertiefung mit praktischen Tipps zum Umgang mit Demenzkranken unter der Überschrift „Türöffner und Stolpersteine“ bieten die Seminare am 10. Dezember 2012 und 25. Februar 2013 in Wilhelmshaven an (siehe unten).

1123 Mo • 05.11.12 • 16–17.30 Uhr • 90 Min. • 5 €

1124 Mo • 11.02.13 • 17–18.30 Uhr • 90 Min. • 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rita Kusch



Türöffner und Stolpersteine: praktische Tipps zum Umgang mit Demenzkranken

Für Besuchskreisgruppen, Familien, ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter/innen in Einrichtungen der Altenhilfe und andere Interessierte

Im Mittelpunkt des Abends stehen biografieorientierte Kommunikationsimpulse: Spiele und Übungen, die nach dem Leben fragen. Wie gestalte ich ein Gespräch, wie kann eine Erinnerungsstunde ablaufen? In praktischen Übungen werden „Türöffner“ zum Leben und Erleben der Erkrankten gesucht und Stolpersteine erkannt und damit vermieden.

1125 Mo • 10.12.12 • 16–17.30 Uhr • 90 Min. • 5 €

1126 Mo • 25.02.13 • 17–18.30 Uhr • 90 Min. • 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rita Kusch



Astronomie für Ungeübte

„Warum funkeln die Sterne?“ – „Woran erkenne ich Planeten?“ – „Was ist eine Galaxie?“ ... Diese und eine Menge weiterer Fragen aus dem faszinierenden Reich der Astronomie werden in diesem Kurs beantwortet. Theorie wird durch praktische Beobachtungen ergänzt, wenn Petrus den Wolkenvorhang offen hält. Bei den Teilnehmer/innen wird lediglich Neugier auf „Sonne, Mond und Sterne“ vorausgesetzt.

1121 Di • 08.01.13 • 20 Uhr • 4 x 120 Min. • 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ulrich Beilfuß



Alphabetisierung

Lesen und Schreiben für Jugendliche und Erwachsene

Nach Schätzungen leben in Friesland und Wilhelmshaven rund 8.000 Männer und Frauen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Das Mehrgenerationenhaus bietet Jugendlichen und Erwachsenen in einem kleinen Kreis und im eigenen Tempo die Möglichkeit, Lesen und Schreiben zu lernen. Dabei werden zunächst Buchstaben und Laute, dann Wörter und Sätze erarbeitet. Eigene kleine Texte können entstehen, Rechtschreibübungen festigen die Kenntnisse. Entsprechend von Nachfrage und Bedarf wird ein Grundkurs eingerichtet, der dann jeweils in den frühen Abendstunden ab etwa 18 Uhr stattfindet. Interessenten melden sich entweder direkt im Mehrgenerationenhaus bei Birgt Klümper (04421- 950 06 74) oder in der Ev. Familien-Bildungsstätte bei Rüdiger Schaarschmidt unter (04421-754 865).

1111 genaue Termine noch offen, bitte erfragen

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV

Leitung Helga Moritz



Trauernde Kinder und Jugendliche

Manchmal tut es gut, einen Ort zu haben, der anders ist, als das alltägliche Umfeld, einen Ort, wo junge Menschen andere, ebenfalls vom Tod eines geliebten Menschen betroffene Kinder treffen können und neue Erfahrungen möglich sind. Hier werden Geschichten erzählt, Bilder gemalt und weitere Ausdrucksmöglichkeiten eingesetzt, um mit dem Verlust leben zu lernen. Kinder und Jugendliche etwa ab 6 Jahren, die einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin verloren haben und in der Geborgenheit einer Gemeinschaft diese Erfahrungen verarbeiten wollen, finden in dieser Gruppe einen Ort. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bei Bedarf gibt es auch Möglichkeiten einer individuellen Begleitung. Kontakt: Imke Hinrichs (04461) 986 508

Kinder von ca. 6-10 Jahren

1406 Di • 11.09.12 • 14.45-16.15 Uhr • 14-tägig • nicht in den Schulferien • ohne Gebühr

Jugendliche ab 10 Jahren

1407 Di • 11.09.12 • 16.15-17.45 Uhr • 14-tägig • nicht in den Schulferien • ohne Gebühr

Ort Ev. Gemeindehaus Schortens, Kirchstr. 2 (Eingang Menkestr.), Schortens

Leitung Imke Hinrichs, Pastorin



NEU Nach dem Tod des Partners: Wie kann ich weiter leben?

Offener Gesprächskreis für Witwen und Witwer

Wenn wir mit einem anderen Menschen eine Partnerschaft eingehen, haben wir meist die Vorstellung, bis ans Lebensende zusammen zu sein. Wir schmieden Pläne, ob wir Kinder bekommen, wo und wie wir leben wollen und vielleicht auch schon, wie unser Alter aussehen soll. Deshalb trifft uns ein Schicksalsschlag wie der Tod unseres Partners oft völlig unvorbereitet. Wir fallen in ein Loch, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt. Der Verlust eines geliebten Menschen ist kaum auszuhalten. Der Gesprächskreis möchte betroffenen Menschen die Möglichkeit bieten, sich untereinander auszutauschen. Das Angebot findet in den Schulferien nicht statt!

1400 Do • 13.09.12 • 20-22 Uhr • jeden 2. und 4. Do im Monat • keine Gebühr

Ort Gemeindehaus der Friedenskirche, Preußenstraße 45, WHV
Leitung Elke Stalze-Straus



Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Für alle Erwachsenen, die mit Kindern zu tun haben

Auch Kinder müssen Verluste hinnehmen: von Menschen oder geliebten Tieren. Doch Kinder trauern anders als Erwachsene. Je nach Alter und Entwicklung ist ihr Verständnis vom Tod und ihre Reaktion darauf sehr unterschiedlich. Das Seminar will diesen unterschiedlichen Reaktionen nachgehen und Hilfen und Anregungen geben, wie Kinder in Trauerzeiten unterstützt und begleitet werden können. Für den persönlichen Bedarf bitte einen kleinen Imbiss mitbringen.

1403 Di • 06.11.12 • 18-21.30 Uhr • 6 €

1404 Mo • 11.03.13 • 18-21.30 Uhr • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Axel Kullik, Pastor



Trauernde Eltern

Hier finden Eltern, die ein Kind verloren haben, die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern zu treffen, die einen ebensolchen Verlust erlebt haben. Die Trauer ist oft gekennzeichnet von vielen einander widerstrebenden Gefühlen – eine Erfahrung, die betroffene Menschen verbindet. Sich mit anderen Menschen austauschen zu können, die einen Weg suchen, um die Liebe zu dem verstorbenen Kind weiterleben zu können, und die ihren Trauerweg aktiv gestalten möchten, kann hilfreich sein. Dieser Treffpunkt ist jederzeit offen für neue Mütter und Väter. Wir heißen Sie willkommen. Bitte zunächst Kontakt aufnehmen mit Pastor Axel Kullik (04426) 99211 oder Doris & Karl Aden (04422) 4118.

1401 jeden 3. Dienstag im Monat • 20 Uhr (außer in den Schulferien) • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Begleitung Axel Kullik, Pastor



Sternenkind-Eltern

Wir sind eine Gruppe von Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Uns ist das wohl Schlimmste und Grausamste passiert, was Eltern geschehen kann: Wir haben nicht nur unsere Kinder verloren, sondern auch einen großen Teil unserer Zukunft. Nichtbetroffenen fehlt oft das Verständnis für das, was in uns vorgeht. Wir haben uns daher zusammengefunden, um uns gegenseitig Kraft und Mut zu spenden für das Leben ohne unsere Kinder. In unserer Gruppe dürfen wir uns so zeigen, wie wir uns fühlen – ohne Angst vor Bewertung oder gar Verurteilung. Hier wird geweint und gelacht, und hier darf erinnert werden, immer wieder... Kontakt Heidi Weiß (04421) 302474, Renate Müller (04421) 501989

1402 jeden 3. Mittwoch im Monat • 20 Uhr • keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Begleitung Bernd Mehler, Pastor



Eine Lichterkette geht um die Erde

Gedenktag für alle gestorbenen Kinder

Damit ihr Licht immer leuchte, stellen am 2. Sonntag im Dezember Menschen rund um den Globus in Erinnerung an ihre verstorbenen Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern Kerzen in ihre Fenster. Während bereits in einer Zeitzone die Kerzen erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterkette die ganze Welt umringt. Eingeladen sind alle, die sich an diesem Gedenktag beteiligen möchten. Fotos oder andere Erinnerungen können mitgebracht werden.

1405 So • 09.12.12 • 19 Uhr

Ort Christus- und Garnisonkirche, Kirchplatz 1, WHV

Begleitung Petra Czeppat, Pastorin



... lehre uns bedenken, dass wir sterben ...

Umgang, Gestaltung, Vorbereitung und Durchführung einer Trauerfeier

Wie kann ich Abschied nehmen von meinen Angehörigen / Freunden? Welche Orte gehören dazu? Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es vom Krankenhaus bis zum Friedhof? Wo soll eine Trauerfeier stattfinden? Fragen und Ideen rund um den schweren Gang der Trauerfeier werden gemeinsam erörtert.

1225 Di • 05.03.13 • 20–21.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Frank Morgenstern, Pastor



Offener Gesprächskreis für Trauernde

Information Hospiz-Initiative (04421-745258)

1408 letzter Dienstag im Monat • 19–20.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Ev. Gemeindehaus Neuende, Kirchreihe 108, WHV



Gesprächskreis für junge Witwen

Information Hospiz-Initiative, 04421-745258

1409 jeden 2. Montag im Monat • 17–18.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Hospiz-Initiative, Parkstraße 19, WHV



Trauercafé

Hier gibt es die Möglichkeit, mit anderen Trauernden und/oder Mitarbeitern der Hospizinitiative über die eigene Trauer zu reden.

Information: Hospiz-Initiative, 04421-745258

1410 jeder letzte Sonntag im Monat • 14–16 Uhr • keine Gebühr

Ort Gorch Fock-Haus, Viktoriastr.15, WHV

Einem Vortrag „Reden und Verstehen bei Alzheimer-Demenz im frühen Stadium“ finden Sie im Abschnitt „Alltagsfragen und Soziales“.



Treffpunkt für Tagesmütter

Hier haben Tagesmütter die Möglichkeit sich zu treffen, sich gemütlich bei einer Tasse Kaffee auszutauschen und bei Bedarf mit einer Mitarbeiterin vom Familien- und Kinderservicebüro Fragen zu klären oder ein Thema zu besprechen. Eine Spielecke mit entsprechendem Spielmaterial steht für die Kinder (eigene Kinder, sowie auch Tageskinder) zur Verfügung. Weitere Informationen bei Ilona Margowski-Möhlmann und Waltraud Sprauer im Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven, Heppenser Str. 29, WHV, Tel: 04421-7543422, Fax: 04421-7543427, fakis@efb-friwhv.de, Öffnungszeiten: Mo + Mi 9–12 Uhr, Di + Do 13–16 Uhr

Gemeindehaus der Lutherkirche

3801 jeden Mo • ab 03.09.12 • 10–11.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Gemeindehaus der Lutherkirche, Brommystraße 75, WHV

Familienzentrum Nord

3802 jeden Do • ab 06.09.12 • 10–11.30 Uhr • keine Gebühr

Ort Familienzentrum Nord, Posener Str. 97, WHV

Familienzentrum Ost

3803 Fr • 07.09.12 • 9.30–11.30 Uhr • 14-tägig • keine Gebühr

Ort Familienzentrum Ost, Heppenser Str. 28, WHV



Elternverein für krebskranke Kinder

Wilhelmshaven-Friesland-Harlingerland

Ca. 50 betroffene Eltern krebskranker Kinder und Jugendlicher treffen sich regelmäßig alle 2 Monate zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Hilfe. Im Monat dazwischen trifft die Gruppe sich nach Absprache zum Stammtisch. Wir möchten neu betroffene Eltern, die bei der Diagnose „Krebs“ in ein tiefes Loch fallen, auffangen und ihnen Hoffnung und Mut machen. Eine Kinder- und Jugendpsychologin, eine Heilpraktikerin und ein Chiropraktiker sind mit an Bord, ebenso ein Mann, der Sie beim Stellen von Anträgen berät. Die Elternabende finden alle zwei Monate statt.

3800 Mi • 05.09.12 • Mi • 10.10.12 • Mi • 07.11.12 • 20 Uhr

Weitere Termine unter www.elternverein-krebskranker-kinder.de

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Kontakt Ilona Wiets, 04421-24 697, Gabi Burghardt 04462-946809



Gesprächskreis für Frauen ab 60

Wer heute über 60 oder 70 Jahre alt ist, gehört anders als in den Generationen vor uns, noch lange nicht zu den „Alten“. Noch nie war eine Generation so voller Tatendrang und Unternehmungslust wie die heute 60- bis über 70-jährigen. Mit noch fast 20 Jahren Lebenserwartung vor sich können Frauen vieles nachholen und neu ausprobieren, was aufgrund familiärer Pflichten und beruflicher Zwänge vielleicht lange nicht möglich war. Die Türen stehen weiter offen: für Kontakte, ehrenamtliches Engagement, Aktivitäten, persönliche Zufriedenheit. Wie wir heute unser Leben um gelebte Jahre füllen können, darum geht es in diesem Gesprächskreis.

1500 Mo • 17.09.12 • 10 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 €

1501 Mo • 14.01.13 • 10 Uhr • 9 x 90 Min. • 33,40 €

1502 Mo • 08.04.13 • 10 Uhr • 10 x 90 Min. • 37 €

Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV
Leitung Dr. Jutta Niedersen



NEU Frauen treffen sich ...

Die Teilnehmerinnen können ihre Isolation als Frauen überwinden und neue Erfahrungen mit sich und anderen machen. Die eigene Rolle, der eigene Ort im persönlichen Leben und die gesellschaftliche Stellung im öffentlichen Leben sollen erkannt werden. Dabei werden u.a. das Zusammenleben in der Familie, mit Partnern und Kindern und Fragen der Solidarität unter Frauen überdacht. In diesen Kursen werden neben Alltagsgeschehnissen auch Bücher besprochen.

1531 Di • 11.09.12 • 18.30 Uhr • 7 x 120 Min. • 34,60 €
(14-tägig)

1532 Di • 08.01.13 • 18.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 49 €
(14-tägig)

Ort Ev. Gemeindehaus, Preußenstraße 45, WHV
Leitung Tori Krause



NEU Nach der Trennung: Wie geht es weiter?

Gesprächskreis für Frauen

Der Gesprächskreis richtet sich an Frauen, die sich vor kurzem getrennt haben und diese für sie neue Situation aktiv bearbeiten wollen. Frauen jeden Alters können hier ihre Erfahrungen austauschen, um neue Denkanstöße zu bekommen. Dabei geht es um die persönliche Lebenssituation, ebenso wie um praktische Fragen und Probleme bei der Erziehung und bei Umgangs- und Sorgerechtsangelegenheiten. Ziel ist, neue Perspektiven zu entwickeln, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, um im Alltag besser zurecht zu kommen. Der Gesprächskreis versteht sich als praktische Lebensbegleitung, ist jedoch keine Therapiegruppe. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Gruppe findet in den Schulferien nicht statt! Bei Bedarf kann ein weiterer Gesprächskreis für Männer in Trennungssituationen eingerichtet werden. Bitte nachfragen!

1509 Di • 25.09.12 • 19.30-21 Uhr • jeden 2.+ 4. Di im Monat • 5 x 90 Min. • 20 €

1510 Di • 08.01.13 • 19.30-21 Uhr • jeden 2.+ 4. Di im Monat • 5 x 90 Min. • 20 €

1526 Di • 09.04.13 • 19.30-21 Uhr • jeden 2.+ 4. Di im Monat • 6 x 90 Min. • 23,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gisela Lehnert

Wellness-Tage für Frauen finden Sie im Abschnitt „Angebote in Varel und der Friesischen Wehde“.



Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Grundlagen der Farb- und Stilberatung

Die richtige Farbwahl der Kleidung bewirkt eine positive Ausstrahlung und steigert das Selbstwertgefühl. Die Methodik der Farbanalyse wird vorgestellt und beispielhaft für eine Teilnehmerin eine Beratung durchgeführt. Dabei entscheidet das Los.

1539 Mo • 01.10.12 • 16 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

1540 Do • 11.04.13 • 16 Uhr • 1 x 180 Min. • 8,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Frauke Kramer

NEU  **Farbberatung**

Praktische Tipps und deren Anwendung in der Gruppe

Wissen Sie, welche Farben Ihnen schmeicheln und Sie jünger wirken lassen? Macht schwarz schlank oder schlanker? Wirken Sie authentisch oder verkleidet? Passt das Make-up zu Ihrem natürlichen Kolorit? Durch eine Expressfarbberatung erhalten Sie einen ersten Eindruck über Ihr persönliches Farbenspektrum. Danach werden Sie sicher sein, was Ihnen steht und welche Farben Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringt. Bitte ungeschminkt kommen. Standspiegel und Stirnband mitbringen, ggf. ein Getränk. Ein Farbpass kann für 29 € bei der Kursleiterin erworben werden.

1552 Mo • 08.10.12 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1553 Mi • 06.02.13 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1554 Mi • 12.06.13 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer

 **Laufen auf High Heels**

High Heels sind der Inbegriff der Weiblichkeit. Allerdings nur, wenn eine Frau auch vernünftig darauf laufen kann. Das A und O der graziösen Fortbewegung lautet: „Aufrechte Haltung, Hüfte locker, die Arme schwingen und die Füße leicht nach außen zeigen lassen.“ Weitere wertvolle Tipps gibt es an diesem Nachmittag. Bitte mitbringen: Schuhe mit den höchsten Absätzen, die vorhanden sind, außerdem eine Handtasche

1511 Fr • 12.10.12 • 17 Uhr • 1 x 150 Min. • 7,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Paetznick

 **Lust auf Schminken**

Schminkkurs für Anfänger

Der Umgang mit Pinsel, Kajal, Lippenstift ist Ihnen fremd? Sie wissen nicht, welches Make-up für Sie geeignet ist und wie es verwendet wird? Wir erarbeiten gemeinsam für jede Teilnehmerin ein typgerechtes Make-up. Es muss nicht aufwendig sein, und sie brauchen

dafür auch nicht viel Zeit. Sie lernen ein 10-Minuten-Power-Make-up kennen. Bitte ungeschminkt erscheinen! Bitte mitbringen: Handtuch, Stand- oder Handspiegel, Stirnband, eigene Schminkutensilien (falls vorhanden).

1541 Mo • 24.09.12 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1542 Mi • 21.11.12 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1543 Mo • 15.04.13 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer

NEU  **Schminken: gern, aber natürlich muss es aussehen!**

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich gern schminken möchten, jedoch unsicher sind, wie sie es richtig und einfach hinbekommen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, welche Farben am besten zu Ihrem Typ passen und wie Sie sich dezent aber gekonnt mit einem einfachen Tages-Make-up in Szene setzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Ihre bereits vorhandene Kosmetik (dekorativ und/oder Pflege) können Sie gern mitbringen.

1555 Di • 09.10.12 • 19-22 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1556 Di • 12.02.13 • 19-22 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus, Preußenstraße 45, WHV

1557 Do • 16.05.13 • 19-22 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martina Eiben

 **Schminken - leicht gemacht**

Pflege- und Kosmetikkurs für Frauen von heute

In diesem Kurs wird eine Hautanalyse erstellt, außerdem eine gute Reinigung und Pflege erläutert, wie auch das Make-up für den Alltag und für besondere Gelegenheiten. Bitte mitbringen: Handtuch, Stirnband, Kosmetikspiegel, Imbiss für die eigene Versorgung.

1506 Sa • 13.10.12 • 11-17 Uhr • 18 € + 10 € Mat.

Ort Kosmetikstudio Aphrodite, Breslauerstr. 3, Fedderwarden

Leitung Konstantia Bolles

NEU Typgerechtes Make-up

Ein natürliches, typgerechtes Make-up betont Ihre Vorzüge. Sie möchten geschminkt sein, aber nicht angemalt aussehen und mit minimalem Zeitaufwand eine super Wirkung erzielen?

Sie lernen das Auftragen Ihres Make-ups von der Grundierung bis zum Finish. Bitte ungeschminkt kommen. Standspiegel, Stirnband, vielleicht auch vorhandene Schminkprodukte zur Bestimmung der Farben bitte mitbringen, ggf. auch ein Getränk.

1549 Mo • 15.10.12 • 18-21 Uhr • 10,50 € +7 € Mat.

1550 Mi • 13.02.13 • 18.30 –21.30 Uhr • 10,50 € +7 € Mat.

1551 Mo • 10.06.13 • 18-21 Uhr • 10,50 € +7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer



Schminken ist nicht gleich schminken

Sie haben viele Schminkprodukte zu Hause und wissen nicht, wie man diese verwendet? Sie wünschen sich eine für jede Frau erlernbare und zeiteffiziente Schminktechnik? Sie wollen wissen, welche Schminke zu ihrem Typ passt? In diesem Kurs kann eine Hautanalyse erstellt und eine Beratung zur Farb- und Produktauswahl gegeben werden. Bitte mitbringen: Handtuch, Stand- oder Handspiegel, Stirnband, eigenen Pinsel und Produkte (falls vorhanden).

1544 Mi • 17.10.12 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1545 Mo • 21.01.13 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

1546 Mo • 13.05.13 • 18-21 Uhr • 9 € + 7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer



Gut aussehen

Alter schützt vor Schönheit nicht

Auch im dritten Lebensabschnitt wollen sich Frauen schön und gepflegt fühlen. Hier bekommen Sie Tipps für die tägliche Hautpflege und dafür, wie sie mit kleinen Make-up-Tricks eine tolle Wirkung erzielen. Sie eignen sich Basiswissen über Farben und Schminktechniken an und üben, wie Sie Ihr Aussehen mit wenig Aufwand verändern können. Bitte mitbringen: Handtuch, Stand- oder Handspiegel.

1547 Mo • 11.03.13 • 17-20 Uhr • 9 € +7 € Mat.

1548 Mi • 05.06.13 • 18-21 Uhr • 9 € +7 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer



Bauchtanz

Bauchtanz ist ein sinnlicher, harmonischer Tanz voller Temperament und Lebensfreude. Seit Urzeiten verzaubert er die Menschheit, und auch in der westlichen Welt erfreut er sich zunehmender Beliebtheit. Nicht ohne Grund, denn es werden etliche Muskeln (z.B. Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur) beansprucht und die Koordination gesteigert. Doch vor allem fördert er die Beweglichkeit des Beckens. Im orientalischen Tanz können Frauen in geselliger Atmosphäre neue Seiten ihres Körpers entdecken. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken, evtl. ein Tuch für die Hüfte.

Bauchtanz für Frauen mit Vorkenntnissen

1512 Di • 11.09.12 • 20.15 Uhr • 12 x 60 Min. • 39,40 €

1513 Di • 08.01.13 • 20.15 Uhr • 18 x 60 Min. • 58,60 €

Bauchtanz für Anfänger (auch für Schwangere geeignet)

1514 Di • 11.09.12 • 19 Uhr • 6 x 60 Min. • 20,20 €

1515 Di • 06.11.12 • 19 Uhr • 6x 60 Min. • 20,20 €

1516 Di • 08.01.13 • 19 Uhr • 8 x 60 Min. • 26,60 €

1517 Di • 09.04.13 • 19 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

Ort Ev. Kindertagesstätte St. Martin Voslapp, Geniusbankstr. 39, WHV

Leitung Petra Hans



Handwerk im Alltag für Frauen: für Ungeübte

Im Kurs werden verschiedene handwerkliche Tätigkeiten bzw. Reparaturarbeiten aus dem Alltag besprochen und in praktischen Übungen vertieft. Dazu gibt es praktische Tipps und Anregungen. Geplant sind z.B. Arbeiten mit Bohrmaschine und Stichsäge, Schmirgeln und Schleifen, Auswechseln verschiedener Leuchtmittel, Reinigung eines Siphons, sowie Einstellen und Ölen von Scharnieren. Beim 2. Termin kann auf individuelle Wünsche eingegangen werden.

Bitte mitbringen: Kreuz- und Schlitzschraubendreher, Seitenschneider, außerdem entsprechende Kleidung: Jeans, Pullover und festes Schuhwerk.

7003 Sa • 03.11.12 + 17.11.12 • 14–18 Uhr • 2 x 240 Min.

7004 Sa • 02.02.13 + 16.02.13 • 14–18 Uhr • 2 x 240 Min.

Gebühr 25 € + 6 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Martens



Frauen treffen sich ...

Die Teilnehmerinnen können ihre Isolation als Frauen überwinden und neue Erfahrungen mit sich und anderen machen. Die eigene Rolle, der eigene Ort im persönlichen Leben und die gesellschaftliche Stellung im öffentlichen Leben sollen erkannt werden. Dabei werden das Zusammenleben in der Familie, mit Partnern und Kindern, Fragen der Solidarität unter Frauen ebenso überdacht, wie Reifungs- und Alterungsprozesse im eigenen Leben. In diesen Kursen werden nicht nur Alltagsgeschehnisse, sondern auch Bücher besprochen. Zur Vertiefung von Themen wird auch einmal gebastelt, sich bewegt oder gespielt. (Die Gebühr wird in 2 Raten erhoben.)

1527 Di • 04.09.12 • 9.30 Uhr • 13 x 120 Min. • 63,40 €

1528 Di • 08.01.13 • 9.30 Uhr • 20 x 120 Min. • 97 €

1529 Mi • 05.09.12 • 9.30 Uhr • 12 x 120 Min. • 58,60 €

1530 Mi • 09.01.13 • 9.30 Uhr • 20 x 120 Min. • 97 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Preußenstraße 45, WHV

Leitung Tori Krause



Trennung und Scheidung

Unterhaltsrechte für Frauen

Eine Juristin informiert über das allgemeine Scheidungsrecht und die Unterhaltsrechte bei Trennung und Scheidung.

1508 Mi • 13.03.13 • 20 Uhr • 120 Min. • 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann



Gesprächskreis Depression

Ältere Frauen mit depressiven Verstimmungen

Menschen, die unter depressiven Einflüssen leiden, haben oft Schwierigkeiten, sich in ihrer Umgebung zurecht zu finden. Sie ziehen sich zurück, fühlen sich allein, die Gedanken drehen sich im Kreis. Das Gespräch mit Gleichgesinnten kann helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

1507 jeden Dienstag • 10–12 Uhr • 2,50 € je Treffen

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Begleitung Elke Klische

MÄNNER / VÄTER MIT KINDERN

NEU Töpfern zur Herbstzeit

Workshop für Kinder ab 7 Jahren mit Vater/Großvater

Die Väter/Großväter arbeiten gemeinsam mit ihrem Kind an der Ideenfindung und deren Umsetzung: Vogelhäuschen, Tiere und manches mehr.

4509 Sa • 06.10.12 + Sa • 20.10.12 • 9.30–12.30 Uhr • 2 x 180 Min.
Gebühr 25 € (Erwachsener + Kind) + Mat.-/Brandkosten 10 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Monika Wagner



Lirum-Larum-Löffelstiel: ein Väter-Kinder-Nachmittag

Väter und ihre Kinder (ab 4 Jahren) backen und kochen. Bitte mitbringen: Behälter für Proben.

1601 Fr • 12.10.12 • 15 – 17.30 Uhr • 11 € (Vater + Kind) + Lebensmittel
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Birgit Mell



In der Weihnachtsbäckerei: Backen mit Vätern und Kindern

Väter und ihre Kinder (ab 4 Jahren) backen leckere Kekse. Bitte mitbringen: Behälter für Proben.

1602 Fr • 23.11.12 • 15–17 Uhr • 9 € (Vater + Kind) + Lebensmittel
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Birgit Mell



Mannsbilder

Offener Gesprächskreis für Männer

„Männer führen Kriege; ..Männer weinen heimlich; ..Männer sind außen hart und innen weich, sind schon als Kind auf Mann geeicht; ..Männer brauchen viel Zärtlichkeit; ..Männer brauchen Liebe, ..Wann ist ein Mann ein Mann?“ (Herbert Grönemeyer). Mit den gesellschaftlichen Bedingungen ändert sich auch die Männerrolle in allen Lebensbereichen. In diesem Männer-Gesprächskreis ohne Leitung haben diese Fragen, Unsicherheiten, Ängste, Hoffnungen und Forderungen ihren Platz. Kontakt: Joachim Aust, (04421) 84999.

1600 jeden Do • 20 Uhr • (nicht in den Schulferien) • Keine Gebühr
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

BRILLEN

Babatz

Wie Zuhause fühlen!

Angebote „Handy im Griff für Ältere“, „Smartphone für Ältere“ und „ebay für Anfänger: Kaufen und Verkaufen“ finden Sie im Abschnitt „Alltagsfragen und Soziales“.

EDV: Einführung für Ältere am eigenen Laptop

Anfänger/innen

Wesentliche Inhalte: Überblick über die einzelnen Komponenten eines Laptops, Umgang mit Touch-Pad oder Maus und Tastatur, Aufbau und Bedienung der Windows Oberfläche, Start von Programmen, Systemeinstellungen, Arbeiten mit dem Explorer, Bearbeiten und Speichern von Texten. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5215 Mo • 24.09.12 • 9.30–12 Uhr • 4 x 150 Min. • 43 €

5218 Mo • 04.02.13 • 9.30–12 Uhr • 4 x 150 Min. • 43 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer

5234 Mi • 10.10.12 • 9.30–12 Uhr • 4 x 150 Min. • 43 €

Ort Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer

EDV: Einführung für Ältere am eigenen Laptop

Fortsetzung

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, die Kenntnisse und Funktionsweisen von Windows zu vertiefen. Sie lernen ausgehend von Verwendungssituationen im privaten Umfeld die sichere Nutzung des Internets. Weiterhin wird die Funktionsweise eines E-Mail-Kontos erklärt. Zusätzlich wird die Vernetzung von Drucker und Laptop erläutert. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5216 Mo • 29.10.12 • 9.30–12 Uhr • 4 x 150 Min. • 43 €

5219 Mo • 08.04.13 • 9.30–12 Uhr • 4 x 150 Min. • 43 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer

5235 Mi • 09.01.13 • 9.30–12 Uhr • 4 x 150 Min. • 43 €

Ort Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer

EDV: Grundkurs am eigenen Laptop

Wesentliche Inhalte: Überblick über die einzelnen Komponenten eines Laptops, Umgang mit Touch-Pad oder Maus und Tastatur, Aufbau und Bedienung der Windows Oberfläche, Start von Programmen, Systemeinstellungen, Arbeiten mit dem Explorer, Bearbeiten und Speichern von Texten. Bitte mitbringen: eigenen Laptop.

5213 Fr • 12.10.12 • 16.15–19.15 Uhr • 3 x 180 Min. • 40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Markus Baar

NEU **EDV: Opa, das kannst du auch!**

Computerkurs für junggebliebene Ältere am eigenen Laptop

Inhalte des Kurses:

- Wie schreibe ich einen Brief und drucke ihn aus?
- Wie gelange ich ins Internet?
- Wie erstelle ich mir eine E-Mail-Adresse?
- Wie kann ich mit den Enkel/innen mailen?

Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5236 Do • 08.11.12 • 14.45–16.45 Uhr • 4 x 120 Min. • 35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christine Eckert



EDV: Fortsetzung am eigenen Laptop

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, die Kenntnisse und Funktionsweisen von Windows zu vertiefen. Sie lernen ausgehend von Verwendungssituationen im privaten Umfeld die sichere Nutzung des Internets. Weiterhin wird die Funktionsweise eines E-Mail-Kontos erklärt. Zusätzlich wird die Vernetzung von Drucker und Laptop erläutert. Bitte mitbringen: eigenen Laptop.

5214 Fr · 23.11.12 · 16.15–19.15 Uhr · 3 x 180 Min. · 40 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Markus Baar



EDV: Internet für Ältere am eigenen Laptop

Anfänger/innen

WWW? Hier lernen Sie die Möglichkeiten der größten und schnellsten Informationsquelle der Welt kennen. Natürlich dürfen auch Informationen zur Sicherheit im Internet nicht fehlen. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5221 Di · 25.09.12 · 15.30–18 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
5224 Mi · 06.02.13 · 15.30–18 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer



EDV: E-Mail für Ältere am eigenen Laptop

Inhalte: Wie richte ich mir ein E-Mail-Konto ein, Versenden und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Anlegen und Führen des Adressbuches etc. Falls E-Mail Konto vorhanden: bitte Benutzername und Passwort mitbringen, außerdem den eigenen Laptop/das eigene Notebook, Netzkabel.

5222 Mi · 07.11.12 · 15.30–18 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
5225 Mi · 03.04.13 · 15.30–18 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer



EDV: Textverarbeitung für Ältere am eigenen Laptop

Einführung in die Textverarbeitung. Wesentliche Inhalte: Texte eingeben, verändern und drucken, Textdateien speichern und öffnen, Formatieren von Zeichen, Seiten und Absätzen. Wer über kein Textverarbeitungsprogramm verfügt, kann sich zusammen mit der Gruppe eine kostenlose Version aus dem Internet herunterladen. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5238 Mi · 28.11.12 · 9.30–12 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
Ort Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer

5217 Mo · 07.01.13 · 9.30–12 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
5220 Mo · 06.05.13 · 9.30–12 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer



EDV: Einkaufen für Ältere und mehr im Internet

Übungen am eigenen Laptop

Waren und Dienstleistungen werden zunehmend im Internet angeboten. Sie erfahren, wie Sie sich in Online-Shops richtig anmelden, Waren und Dienstleistungen einkaufen und anschließend sicher bezahlen. Darüber hinaus werden weitere Nutzungsmöglichkeiten des Internets gezeigt wie beispielsweise soziale Netzwerke, Reisen buchen, Fahrpläne erstellen und Überweisungen tätigen. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5223 Mi · 09.01.13 · 15.30–18 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
5226 Mi · 08.05.13 · 15.30–18 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer

NEU EDV: Unter 100 trifft auf Maus



Einkaufen, Reisen und Mehr im Internet für Ältere am eigenen Laptop

In diesem Kurs werden vielfältige Nutzungsmöglichkeiten des Internets gezeigt, wie etwa Netzwerke entdecken, Freunde/Freundinnen treffen, Recherchen, Reisen buchen, Fahrpläne erstellen, ebay und Überweisungen tätigen. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5237 Do · 07.02.13 · 14.45-16.45 Uhr · 4 x 120 Min. · 35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christine Eckert

EDV: Tablet-PC für Ältere

Anfänger/innen

Viele Markenanbieter und Discounter bieten preiswerte Alternativen zu Apples iPad. Diese Geräte laufen mit dem Betriebssystem Android. Der Kurs richtet sich an Tablet-Einsteiger, die ihren eigenen Android-Tablet-PC mitbringen. Inhalte: den Tablet-PC kennen lernen, Bedienung mit Fingern und Gesten, Internet, E-Mail und Multimedia nutzen, Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten, Online-Zeitungen, E-Books, Musik und Videos. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5227 Do · 25.10.12 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €

5228 Do · 21.02.13 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min. · 43 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer

NEU EDV: Computer-Club für Ältere mit dem eigenen Laptop

Anfänger/innen

Der Computerclub ist ein Treffpunkt für Ältere, die schon einige Kenntnisse erworben haben, aber im alltäglichen Umgang doch immer wieder auf neue Fragen stoßen. Diese werden gemeinsam besprochen. Eigene Vorschläge, Wünsche und Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Darüber hinaus gib es Gelegenheit, neuste Entwicklungen kennen zu lernen und sich bei Problemen gegenseitig Hilfestellung zu geben. Ziel ist es, Älteren die Berührungsängste gegenüber dem Computer zu nehmen, ihnen konstruktive Hilfe von Älteren für Ältere anzubieten und den gemeinsamen Austausch von Informationen zu fördern. Dabei stehen die Fragen und Probleme zu den Alltagsanwendungen, wie z.B. Grundlagen bei der Anwendung des Betriebssystems, E-Mail, bestimmte Formatierungen von Texten oder ähnliches im Vordergrund. Der gesellige Aspekt, die Freude und der Spaß, sollte natürlich auch nicht zu kurz kommen. Bitte mitbringen: eigenen Laptop bzw. eigenes Notebook, Netzkabel.

5231 Di · 06.11.12 · 15-17 Uhr · 6 x 120 Min. · 39 €

5232 Di · 15.01.13 · 15-17 Uhr · 8 x 120 Min. · 51,50 €

5233 Di · 09.04.13 · 15-17 Uhr · 8 x 120 Min. · 51,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer



Digitalkamera für Neueinsteiger

Einführung

Inhalte: Kennen lernen bisher ungenutzter Funktionen, Bildgröße, Auflösung und Farbeinstellungen usw. Bitte eigene Kamera und deren Beschreibung mitbringen (behandelt werden vorwiegend Kompaktkameras), außerdem nach Möglichkeit das eigene Notebook für das Aufspielen eigener Fotos.

5206 Fr · 28.09.12 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min. · 16 €

5207 Fr · 02.11.12 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min. · 16 €

5208 Fr · 25.01.13 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min. · 16 €

5209 Fr · 15.03.13 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min. · 16 €

5210 Fr · 26.04.13 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min. · 16 €

5211 Fr · 31.05.13 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min. · 16 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Markus Baar



Digital fotografieren für Neueinsteiger

Mit einer aktuellen Kaufberatung für die richtige Kamera

Der Markt an Digitalkameras ist groß. Nichts ist ärgerlicher als ein Fehlkauf aus mangelndem Wissen. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kamera Sie brauchen und auf welche wichtigen Ausstattungsmerkmale Sie unbedingt achten sollten, damit der Kauf zu einem positiven Erlebnis wird. Außerdem ist dieser Kurs auch für diejenigen gedacht, die bereits eine Kamera besitzen. Themen sind: kennen lernen bisher ungenutzter Funktionen, Bildgröße, Auflösung und Farbeinstellungen usw. Bitte eigene Kamera und Beschreibung mitbringen, außerdem nach Möglichkeit das eigene Notebook für das Aufspielen eigener Fotos.

5212 Fr • 14.12.12 • 16–20 Uhr • 1 x 240 Min. • 16 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Markus Baar



Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Es werden grundlegende Techniken und prinzipielle Funktionsweisen von Bildbearbeitungsprogrammen vermittelt und einfache, aber effiziente Bearbeitungsmöglichkeiten in der digitalen Fotografie. Ziel ist, die Bildqualität zu verbessern. Bitte mitbringen: Laptop bzw. Notebook, incl. Bildbearbeitungsprogramm, Fotos (auf dem Notebook oder auf einem Stick).

5200 Sa • 10.11.12 • 14–18 Uhr • 1 x 240 Min. • 16 €

5201 Sa • 16.02.13 • 14–18 Uhr • 1 x 240 Min. • 16 €

5202 Sa • 20.04.13 • 14–18 Uhr • 1 x 240 Min. • 16 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Wolfgang Poc

NEU ZUMBA®

Der neue Tanz- und Fitnesstrend!

Das Wort Zumba kommt aus dem umgangssprachlichen Spanisch und bedeutet: sich schnell bewegen und Spaß haben. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Freude daran zu haben, spannend und geeignet für jedermann und jedes Alter. Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber gute Laune, Sportbekleidung, Handtuch und Trinken. Bei körperlichen Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

6046 Di • 11.09.12 • 11.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

6047 Di • 08.01.13 • 11.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

6048 Di • 09.04.13 • 11.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Constanze Paul

NEU Zumbola

Zumbola ist sowohl für aktive, ältere Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen möchten, geeignet. Zumbola ist ein Ganzkörper-Workout, kräftigt die Muskulatur, stärkt die Ausdauer von Herz und Kreislauf und die Koordination, mit Unterstützung von mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen. Es entsteht eine fröhliche Atmosphäre und ein effizientes Fitnessworkout. Halten Sie Ihren Körper fit und gesund. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

6037 Mi • 05.09.12 • 8.30 Uhr • 12 x 60 Min. • 40,60 €

6038 Mi • 09.01.13 • 8.30 Uhr • 9 x 60 Min. • 30,70 €

6089 Mi • 10.04.13 • 8.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer

NEU Muskeln und Bewegung

Männer und Frauen

Hier treffen sich Männer und Frauen, die für die Stärkung ihrer Muskulatur und die Steigerung ihres Wohlbefindens etwas tun möchten. Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören genauso dazu, wie Beweglichkeits- und Herz- Kreislauftraining. Bitte zu jedem Treffen mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen für den Kopf.

6042 Mo • 17.09.12 • 10.15 Uhr • 5 x 60 Min. • 16,50 €

6043 Mo • 05.11.12 • 10.15 Uhr • 6 x 60 Min. • 19,80 €

6044 Mo • 14.01.13 • 10.15 Uhr • 9 x 60 Min. • 29,70 €

6045 Mo • 08.04.13 • 10.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Julia Witte



Line Dance

Anfänger

6209 Mo • 03.09.12 • 18.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 29,60 €

6210 Mo • 07.01.13 • 18.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

6211 Mo • 08.04.13 • 18.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 29,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ilse Behrendt



Line Dance

Fortgeschrittene

Beim „Line Dance“ tanzen alle in einer Reihe (Line) nach Country- oder Westernmusik. In diesem Kurs werden einfache Schrittfolgen eingeübt. Jeder tanzt für sich und doch nicht alleine. Es ist eine Herausforderung für Kopf und Beine. Bitte mitbringen: (Tanz-) Schuhe.

Line Dance IX

6200 Mo • 03.09.12 • 17 Uhr • 11 x 60 Min. • 29,60 €

Line Dance X

6201 Mo • 07.01.13 • 17 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

Line Dance XI

6202 Mo • 08.04.13 • 17 Uhr • 11 x 60 Min. • 29,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ilse Behrendt

Fortgeschrittene

6205 Mi • 25.07.12 • 18.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

6206 Mi • 07.11.12 • 18.30 Uhr • 7 x 60 Min. • 19,20 €

6207 Mi • 09.01.13 • 18.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

6208 Mi • 03.04.13 • 18.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hartmut Herzog

6203 Mi • 05.09.12 • 18.15 Uhr • 10 x 90 Min. • 40 €

6204 Mi • 06.02.13 • 18.15 Uhr • 10 x 90 Min. • 40 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV

Leitung Michael Schulze



mBogusch
Michaela
Physiotherapeutin

Hot-Stone-Massage

Entspannung für Körper, Geist und Seele



außerdem: Fußreflexzonenbehandlung
Wellness-Rückenmassage
Wellness-Ganzkörpermassage
klassische Rückenmassage
klassische Ganzkörpermassage

Straßburger Allee 39 • 26389 Wilhelmshaven • Tel.: 044 21 - 7 39 07 (evtl. AB)



Latin Dance

Ein Tanzkurs für Frauen, die Spaß an der Bewegung haben, egal, ob sie Vorkenntnisse in Aerobic haben oder nicht. Wir tanzen (ohne Partner) zu Lateinamerikanischer Musik nach Schrittkombinationen, die zu einer Choreografie zusammen gefügt werden.

1503 Mi • 05.09.12 • 18.30 Uhr • 12 x 60 Min. • 32,40 €

1504 Mi • 09.01.13 • 18.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

1505 Mi • 03.04.13 • 18.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 29,70 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Tanja Döring



NEU Tanz dich frei

Lebensfreude im und durch Tanz erleben

Einfach die Scheu überwinden und anfangen ... Alle, die sich in Discos nicht mehr wohl fühlen und die dennoch im Tanz Lebensfreude und Körpererfahrung genießen wollen, bekommen hier die Gelegenheit dazu. Einfache Aufwärmübungen erleichtern es Ihnen, sich körperlich und geistig schnell zu entspannen. Eine schrittweise Steigerung der Bewegungen hilft Ihnen spielerisch, den ganzen Körper mit einzubeziehen. Danach sind der Spontaneität und Kreativität keine Grenzen mehr gesetzt. Ganz ohne Leistungsdruck folgen wir den eigenen Impulsen. Entfalten Sie Ihre tänzerische Eigenart oder lassen Sie sich vom Tanz der Anderen inspirieren. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Im freien Tanz lebt die spielerische Lebensfreude! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Decke.

6422 Mo • 17.09.12 • 19.30 Uhr • 5 x 120 Min. • 26 €

6423 Mo • 05.11.12 • 19.30 Uhr • 5 x 120 Min. • 26 €

6424 Mo • 14.01.13 • 19.30 Uhr • 9 x 120 Min. • 46,80 €

6425 Mo • 08.04.13 • 19.30 Uhr • 9 x 120 Min. • 46,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Ramona Schulz

Ein Angebot „Internationale Folklore tänze“ finden Sie im Abschnitt „Angebote in Varel und der Friesischen Wehde“.



NEU Tatkraft: Gesund durch Betätigung!

Ein Kurs für Männer und Frauen jeden Alters

Dieser Kurs fördert die Gesundheit von Menschen, die sich in ihrer Lebenswelt neu orientieren möchten oder müssen. Diese Menschen sollen in ihren Bemühungen unterstützt werden, neue und persönlich anregende Interessen und sinnerfüllte Aufgaben zu finden. Sie können sich z.B. um ihre Gesundheit kümmern, um damit über eine insgesamt aktivere Lebensgestaltung ihre Lebenszufriedenheit zu erhalten oder zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich an Menschen in Lebensübergängen (wie Übergang Beruf/Ruhestand), in einer neuen Wohnsituation, dem Verlust des Partners bzw. von sozialen Kontakten, so wie an Menschen, mit dem Bedürfnis nach einem Betätigungswechsel.

6426 Fr • 28.09.12 • 16-19 Uhr + Sa • 29.09.12 • 9-18 Uhr • 31 €

6427 Fr • 08.02.13 • 10-12 Uhr • 6 x 120 Min. • 31 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Udo Long



NEU Die Organsäule: Den Rumpf und die Organe für neue Kraft entdecken

Workshop nach der Franklin-Methode ®

Krafttraining für die Muskeln ist bekannt. Haben Sie aber gewusst, dass die Organe viel stärker sind als unsere Skelettmuskeln? Das Herz oder die Lungen können nach fünf Minuten nicht einfach pausieren. Können sich aber die Organe nicht bewegen, ausgelöst durch schlechte Körperhaltung, Stress oder Umweltgifte, werden Knochen, Muskeln, Bänder und Gelenke mehr belastet. In diesem Workshop werden Sie die Organe als dynamisches Innenleben entdecken und lernen, wie eine bewegliche Organsäule die Wirbelsäule unterstützt. Diese Unterstützung gibt uns Freiheit in Armen und Beinen. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung.

6040 Sa • 20.10.12 • 15 -18.30 Uhr

Gebühr 16,45 € (für Kursleiter des FB Gesundheit der EFB FRI-WHV kostenfrei)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Constanze Paul

NEU Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Workshop nach der Franklin-Methode®

Mit der Franklin-Methode lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern lockern kann und dabei noch Spaß hat. In diesem Kurs erfahren Sie viel über die Anatomie Ihres Körpers, so dass Sie dann wissen, wie u.a. unser Schultergürtel funktioniert. So können Sie in jeder Situation besser die richtige Haltung einnehmen und verfügen dadurch über mehr Kraft und Beweglichkeit. Es wird außerdem die Methode der Imagination vorgestellt, mit der man von innen heraus Verspannungen leichter auflösen kann. Sie erlernen also Übungen, um den Nacken und die Schultern zu entkrampfen (z.B. mithilfe von Bällen), Übungen, die Sie auch in Ihrem Alltag umsetzen können. Bitte mitbringen: sportliche Kleidung.

- 6041** Sa • 02.03.13 • 15-19 Uhr
Gebühr 18,80 € (für Kursleiter des FB Gesundheit der EFB FRI-WHV kostenfrei)
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Constanze Paul

Nordic Walking-Treff

Sie haben einen Einsteigerkurs besucht, möchten jetzt gern weiterhin mit ihren Stöcken durch den Stadtpark laufen und suchen die Unterstützung einer Gruppe? Dafür gibt es dies Lauf-Treff- Angebot: Zu einem festen Termin können Sie mit Gleichgesinnten unter Anleitung diesen Sport weiterhin betreiben. Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke.

- 6100** Do • 06.09.12 • 9 Uhr • 12 x 60 Min. 40,60 €
6101 Do • 10.01.13 • 9 Uhr • 8 x 60 Min. 27,40 €
6102 Do • 04.04.13 • 9 Uhr • 10 x 60 Min. 34,00 €
Treffpunkt Bootshaus im Stadtpark
Leitung Elke Stalze-Straus

Flexi Bar: Schwing Dich Fit

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem „schwingenden Stab“, das heißt eine Vielfalt von Kräftigungsübungen für die Tiefenmuskulatur, Kraftausdauer, Koordination Ihrer Muskulatur und Haltungskoordination. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

- 6024** Do • 06.09.12 • 17 Uhr • 10 x 45 Min. • 38 €
6025 Do • 10.01.13 • 17 Uhr • 8 x 45 Min. • 30,60 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Elke Stalze-Straus

Körperliche Fitness für die 2. Lebenshälfte

Hier treffen sich Männer und Frauen der 2. Lebenshälfte, die etwas für ihre körperliche Fitness tun möchten, denn gymnastische Übungen erhalten und verbessern die Ausdauer und Kräftigungs- und Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit. Bitte zu jedem Treffen mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen für den Kopf.

- 6003** Mo • 03.09.12 • 18.15 Uhr • 12 x 60 Min. • 40,60 €
6004 Mo • 07.01.13 • 18.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €
6005 Mo • 08.04.13 • 18.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Nicole Kern



Wirbelsäulengymnastik

Rückenschule

Der Kurs ist gut geeignet für Personen mit Haltungsbeschwerden und zur Vorbeugung von Veränderungen der Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenbeschwerden). Wir stärken die gesamte Körpermuskulatur, speziell die an Bauch und Rücken. Gymnastische Übungen erhalten und verbessern das Herz-/Kreislaufsystem, Kräftigungs- und Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), dicke rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen für den Kopf.

6006 Mi • 05.09.12 • 17 Uhr • 12 x 60 Min. • 40,60 €

6007 Mi • 09.01.13 • 17 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

6008 Mi • 03.04.13 • 17 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

Leitung Tanja Amelsberg, Susanne Appenzeller

6009 Mi • 05.09.12 • 18 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €

6010 Mi • 09.01.13 • 18 Uhr • 10 x 60 Min. • 34,00 €

6010 Mi • 03.04.13 • 18 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €

Leitung Maria Meiser

6012 Mi • 05.09.12 • 20.15 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €

6013 Mi • 09.01.13 • 20.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34,00 €

6014 Mi • 03.04.13 • 20.15 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €

Leitung Michaela Bogusch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV



Mach mit - bleib fit!

Spezielle Rückenschule für Frauen ab 50

In diesem Kurs können Sie Ihre Wirbelsäulen-, Hüft- und Schulterbeweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und der Osteoporose entgegenwirken. Die unter krankengymnastischen Aspekten durchgeführten Übungen stärken das Herz-Kreislaufsystem, fördern das Wohlbefinden, beugen körperlichen Beschwerden vor und schaffen Erleichterung bei Schmerzen. Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kopfkissen und Antirutschsocken.

6015 Mi • 05.09.12 • 19.15 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €

6016 Mi • 09.01.13 • 19.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34,00 €

6017 Mi • 03.04.13 • 19.15 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Michaela Bogusch



Beckenbodengymnastik

Nach Geburten, nach Unterleibsoperationen, zur Vermeidung von Operationen bei Senkungsbeschwerden, bei Inkontinenz - Beckenbodengymnastik ist für Frauen jeden Alters hilfreich, um die Stützfunktionen aufzubauen, die Funktion der Schließmuskel zu verbessern und die Elastizität und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur zu gewährleisten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Liegetuch.

6018 Do • 13.09.12 • 18.45 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

6019 Do • 10.01.13 • 18.45 Uhr • 9x 60 Min. • 30,60 €

6020 Do • 04.04.13 • 20 Uhr • 9x 60 Min. • 30,60 €

Leitung Renate Käsinger

Ort EFB, Feldmark 56, WHV



Weder Rasten noch Rosten!

Gymnastik für Seniorinnen

Wer sich trotz körperlicher Beschwerden und Einschränkungen nicht unterkriegen lassen will, ist hier herzlich willkommen! Durch Übungen wird der Kreislauf stabil gehalten, die Muskulatur gekräftigt, Entspannung gewonnen, und die Beweglichkeit bleibt erhalten. Bitte mitbringen: Handtuch, Turndress, Gymnastikschuhe.

6021 Di • 11.09.12 • 10 Uhr • 12 x 60 Min. • 43 €

6022 Di • 15.01.13 • 10 Uhr • 9 x 60 Min. • 32,50 €

6023 Di • 09.04.13 • 10 Uhr • 10 x 60 Min. • 36 €

Ort City-Sport-Treff, Bülowstr.13-15, WHV

Leitung Beate Andreae

Gymnastik für Frauen und Männer

6028 Do • 06.09.12 • 10.15 Uhr • 14 x 60 Min. • 47,20 €

6029 Do • 10.01.13 • 10.15 Uhr • 9 x 60 Min. • 30,70 €

6030 Do • 11.04.13 • 10.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

6031 Do • 06.09.12 • 11.15 Uhr • 14 x 60 Min. • 47,20 €

6032 Do • 10.01.13 • 11.15 Uhr • 9 x 60 Min. • 30,70 €

6033 Do • 11.04.13 • 11.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer



Die eigene Kreativität neu entdecken

Kreativität ist nicht beschränkt auf Künstler, Erfinder und Wissenschaftler. Das Potenzial, kreativ zu sein, schlummert in jedem Menschen. Um die individuelle Kreativität eines Jeden zu entfalten und nutzbar zu machen, bedarf es möglichst vielseitiger und neugierig machender Anregungen und Angebote. Während bei Kindern die Ideen nur so sprudeln, bemerkt man als Erwachsener immer wieder, dass die eigene Kreativität nachlässt. Im Alltag wird die rechte Gehirnhälfte, die für Gefühl und Intuition steht, viel zu wenig gefordert. Kreative Tätigkeiten jedoch aktiviert sie.

Spielerische Übungen werden die Teilnehmer auf kreative Ideenfindungen einstimmen: Mit Hilfe von Sprache, Bildern und die Fantasie anregenden Gegenständen werden kreativ Blockaden gelöst. Wir arbeiten im „Flow“ – Abschalten und Entspannung inklusive! Es werden geistige Beweglichkeit, „Querdenken“, und kreative Problemlösungen spielerisch trainiert – Fähigkeiten, die sowohl im persönlichen Leben als auch im Beruf hilfreich sind.

6421 Mi · 10.10.12 · 20 Uhr · 6 x 90 Min. · 22,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ramona Schulz



Das Enneagramm

Vortrag

Das Enneagramm beschreibt neun verschiedene Persönlichkeitsmuster und deren typische Verhaltens- und Handlungsmuster. Die Kenntnis des eigenen Musters und die Stile der anderen Menschen führen uns zu einem tieferen Verstehen und besseren Miteinander und verdeutlicht, warum wir auf bestimmte Menschen so und nicht anderes reagieren. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Lebensthemen der neun Persönlichkeitsmuster.

6428 Fr · 09.11.12 · 20 Uhr · 1 x 90 Min. · 5 €

6429 Di · 28.05.13 · 19.30 Uhr · 1 x 90 Min. · 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heike Küls-Bitter



Das Enneagramm

Workshop

In diesem Workshop wird das Enneagramm und die neun Persönlichkeitsmuster in Theorie und Übungen vermittelt. Die Teilnehmer bekommen eine Idee davon, wie unterschiedlich Menschen die Welt sehen und wie sie in ihrer Welt denken, fühlen und handeln. Die neun Persönlichkeitsmuster werden mit ihren Lebensthemen, Weltsichten, emotionalen Motivationen und ihren Sonnen- und Schattenseiten vorgestellt. Hilfen zur ersten Selbsteinschätzung und Entwicklungswege werden gegeben. Der Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Persönlichkeitsmuster auf die Spur zu kommen. Bitte mitbringen: Imbiss.

6430 Sa · 08.06.13 · 10-17 Uhr · 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heike Küls-Bitter



Sich selbst besser kennen- und verstehen lernen

Einführung in die Transaktionsanalyse

Wer bin ich? Wie gestalte ich meine eigene, innere Welt und meinen Kontakt zu anderen Menschen? Warum erlebe ich bestimmte Situationen immer wieder? Wie hindere ich mich an einer positiven Veränderung? Wie kann ich Neues ausprobieren und lernen? Dieser Schnupper-Kurs richtet sich an neugierige Frauen und Männer, die sich einen ersten Einblick über die Möglichkeiten der Transaktionsanalyse (TA) verschaffen wollen.

6406 Mo · 19.11.12 · 20 Uhr · 3 x 120 Min. · 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christhild Roberz, Leiterin der Telefonseelsorge Wilhelmshaven

NEU **Der „Wetterbericht“: als Paar miteinander im Gespräch bleiben**

Ein Trainingsabend

Unsere Fähigkeit zu kommunizieren ist die Muttererde, in der unsere Wünsche, Hoffnungen und Träume Wurzeln schlagen können und aufblühen.

„Wir reden irgendwie aneinander vorbei.“

„Wir reden hauptsächlich über Organisatorisches: Wer holt wann die Kinder wo ab ...“

„Wann haben wir eigentlich das letzte Mal wirklich miteinander gesprochen? So wie früher...“

Als Paar ist es im Alltag oft schwierig, Zeit und Raum zu finden für Gespräche, in denen es nicht um schnelle Entscheidungen und notwendige Lösungen geht. Im Vordergrund stehen erst einmal die alltäglichen Herausforderungen. Aber wie geht es meinem Partner wirklich? Womit ist meine Frau eigentlich innerlich beschäftigt, wenn sie so träumend aus dem Fenster guckt?

Der ‚Wetterbericht‘ bietet die Möglichkeit, den Partner und die Partnerin am eigenen Erleben teilhaben zu lassen, jenseits von Deutung, Wertung und Lösung finden. Womit bin ich beschäftigt? Was hat mich gefreut? Was bereitet mir Kopfschmerzen? Was möchte ich gerne verändern?

Ziel des ‚Wetterberichtes‘ ist es, mit den Gedanken und Gefühlen des Partners und der Partnerin in Kontakt zu kommen.

Der ‚Wetterbericht‘ wird an diesem Abend methodisch vorgestellt und eingeübt.

Es können Paare und einzelne Partner/innen teilnehmen

1129 Di • 20.11.12 • 19.30–21 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

1130 Di • 05.03.13 • 19.30–21 Uhr • 1 x 90 Min. • 5 €

Ort Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Bismarckstr. 257, WHV

Leitung Sabine Hinrichs-Michalke



Seelenlieder und heilsame Gesänge

Workshop

Sie möchten Ihr ureigenes „Seelenlied“ kennenlernen, spüren, wie wohlthuend es ist? Wie es in der Lage ist, Spannungen und Blockaden gleichsam aufzulösen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige. Wir werden gemeinsam singen, tönen und unsere Namen intonieren. Es ist ein unvergessliches Erlebnis, den eigenen Namen gesungen zu hören. Töne führen uns in eine lang vergessen geglaubte Heimat. Sobald wir diese hören, wissen wir plötzlich: Wir sind wieder verbunden mit dem Urgrund, dem, was trägt und beflügelt zugleich. So schöpfen wir neue Kraft und können uns auf kreative Prozesse einlassen – vom Herzen her. Klänge sind die Sprache der Seele.

1208 Sa • 16.02.13 • 10–16 Uhr + So • 17.02.13 • 11–15 Uhr • 60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Theresia Maria de Jong



Wünsch dir was

Wege zur Verwirklichung von Träumen und Wünschen

„Wir dürfen die Dinge nicht daran scheitern lassen, dass wir sie Gott nicht zugetraut haben“, sagte einst Alfred Delp. An diesem Vortragsabend erfahren Sie einiges darüber, was sie selbst tun können, damit ihre Wünsche sich erfüllen. Oft stehen wir selbst der Erfüllung unserer Träume und Wünsche im Weg. Denn unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns entschließen, einmal daraus zu erwachen.

6400 Di • 16.10.12 • 19.30 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Bergmann



Das menschliche Energiesystem

Aufbau, Entwicklung und Nutzen der Kraftzentren des Menschen

Nach Teresa von Avila muss man sich Gott durch die sieben Kammern in der inneren Burg (Leib) annähern. So geht man heute auch von sieben Haupt-Energiezentren des Menschen aus. Der Vortragsabend informiert über Aufbau, Entwicklung und Bedeutung der Kraftzentren für Gesundheit und Leben des Menschen. Ziel ist es, diese Zentren bewusst zu aktivieren, um die Freude am Leben zu erhöhen.

6402 Di • 15.01.13 • 19.30 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Bergmann



Die Farben des Regenbogens

Information und Meditation zu den sieben Farben

Kinder lieben die leuchtenden Farben des Regenbogens. Heute wissen wir, dass starke Farben sich positiv auf die Entwicklung von Kindern auswirken. Ähnlich positive Gefühle verbinden Erwachsene mit dem Regenbogen. Farbe unterstützt den Körper in seiner natürlichen Fähigkeit, sich zu regenerieren und wird seit Jahrtausenden als Heilmittel, besonders in Asien angewandt. Die Farbe der Kleidung, der Nahrungsmittel, der eigenen Umgebung und die Farben, die wir betrachten, können uns stärken oder schwächen, anregen oder erdrücken. Der Kurs informiert in Form eines Workshops über die sieben Farben des Regenbogens, die durch passende Meditationen erlebbar werden. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

6403 Sa • 09.02.13 • 10-16 Uhr • 300 Min. • 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Bergmann



Anti-Ärger-Training

Workshop

Für viele Menschen gehört der Ärger zum Alltag. Manche ärgern sich über jede Situation, die nicht nach ihrer Vorstellung verläuft. Einige ärgern sich über ihre/n Chef/in oder Kollegen/innen, über den Partner oder die Kinder. Ganz egal worüber, wie oft und in welchem Ausmaß wir uns ärgern, die wahren Ursachen des Ärgers können wir meist bei uns selbst entdecken. Das Seminar zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie sich zumindest weniger, bestenfalls nie mehr ärgern. Sie werden die wahren Ursachen und Wirkungen des Ärgers erkennen, entwickeln individuelle Anti-Ärger-Strategien und erlernen neue Einstellungs- und Verhaltensweisen. Freuen Sie sich auf dieses Seminar. Denn Freude ist immer noch das beste Rezept gegen den Ärger. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

6404 Sa • 09.03.13 • 10-16 Uhr • 300 Min. • 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Bergmann



Die Macht der Gedanken

Gedanken beeinflussen unser Leben auf bewusste und unbewusste Weise. Sie sind ein machtvolles Werkzeug, das sich für die Verwirklichung der eigenen Ziele einsetzen lässt. Der Vortragsabend hilft Ihnen dabei, die eigenen Gedanken zu erkennen, zu verstehen und zielgerichtet zu lenken. Da die Kapazität des menschlichen Gehirns in der Regel nur zu etwa 10 Prozent ausgenutzt wird, ist eine Steigerung hier relativ leicht möglich.

6405 Di • 16.04.13 • 19.30 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Bergmann

NEU Entspannungstreff in Fedderwarden

Progressive Muskel-Entspannung und Autogenes Training

In diesem Kurs können die Teilnehmer/innen die Übungen der Progressiven-Muskel-Entspannung, sowie des Autogenen Trainings erlernen oder bereits erlernte Kenntnisse vertiefen. Darüber hinaus werden sie in Phantasiereisen und Farb-Visualisierungen geführt. Wichtigstes Ziel ist es, den Alltagsstress abzubauen und wieder ein Gleichgewicht zwischen alltäglichen Anforderungen und Erholung zu schaffen. Anschließend ist jeder Teilnehmer in der Lage, die Entspannungsübungen selbständig zu Hause auszuführen und damit wieder zu mehr Ruhe, Gelassenheit und verbessertem Schlaf zuzugreifen. Mitzubringen sind eine Unterlage (Gymnastikmatte o.ä.), eine warme Decke sowie ein kleines Kopfkissen.

6415 Mi • 05.09.12 • 19.15 Uhr • 11 x 60 Min. • 37,30 €.

6416 Mi • 06.02.13 • 19.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 34 €.

6417 Mi • 08.05.13 • 19.15 Uhr • 7 x 60 Min. • 24,10 €.

Ort Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV
Leitung Gisela Lehnert



Tai Chi Chuan

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Bei dieser asiatischen Kampfkunst werden bewegte Bildabläufe im Zeitlupentempo ausgeführt. Die darin eingeflochtenen Qi Gong-Formen reichen von meditativen Stille- und Entspannungsübungen über heilgymnastische Übungen bis hin zu aktiven Kräftigungs- und Koordinationsübungen. So werden Muskeln gedehnt, die Atmung reguliert und insgesamt Körper und Geist gestärkt, so dass die Körperhaltung verbessert und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe.

6300 Fr • 07.09.12 • 16.45 Uhr • 12 x 60 Min. • 44,20 €

6301 Fr • 11.01.13 • 16.45 Uhr • 16 x 60 Min. • 58,60 €
(2 Raten)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Hedi Buchmann

Qi Gong

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und vermittelt Übungen, die auf unterschiedliche Art und Weise das Qi, unsere Vitalkraft und Lebensenergie, wieder in einen harmonischen Fluss bringen. Die Übungen orientieren sich am Leitbahnsystem der Organe. Die sanften, leicht zu erlernenden Bewegungsabläufe werden unterstützt durch Atemübungen und Schulung der inneren Wahrnehmung. Dadurch entwickelt man im Laufe der Zeit ein besseres Gefühl für das Geschehen im eigenen Körper. Die Konzentration erhöht sich, und Ruhe und Entspannung werden gefördert. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung.

6332 Di • 04.09.12 • 10 Uhr • 12 x 60 Min. • 44,20 €

6333 Di • 08.01.13 • 10 Uhr • 20 x 60 Min. • 73 €

6334 Di • 04.09.12 • 15 Uhr • 12 x 60 Min. • 44,20 €

6335 Di • 08.01.13 • 15 Uhr • 20 x 60 Min. • 73 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Hedi Buchmann

6336 Di • 04.09.12 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 55 €

6337 Do • 05.02.13 • 19 Uhr • 10 x 90 Min. • 55 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Preußenstraße 45, WHV
Leitung Frauke Krull



Pilates-Training

Pilates ist ein spezielles Körpertraining, bei dem die Muskeln gestärkt und geformt werden, wodurch die gesamte Körperhaltung verbessert wird. Pilates erhöht die Flexibilität und das Gleichgewicht, es werden Körper und Geist vereint. Die Auseinandersetzung mit der Bewegungsfähigkeit des eigenen Körpers fördert das Selbstbewusstsein und führt zu einer positiven Ausstrahlung. Bitte mitbringen: Gymnastische Schuhe oder Socken.

6026 Mo • 03.09.12 • 9 Uhr • 12 x 60 Min. • 42 €

6027 Mo • 07.01.13 • 9 Uhr • 10 x 60 Min. • 35 €

Ort Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV
Leitung Konstantia Bolles



Piloga-Yogalates

Piloga, andere nennen es Yogalates, ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining aus einer Kombination von Pilates und Yoga, welches Kraftübungen, Stretching, Atemtechnik und Koordination zu harmonischen, ineinander fließenden Bewegungen kombiniert. Es kommen auch Zusatzgeräte zum Einsatz. Die Übungen werden bewusst und konzentriert durchgeführt, dadurch werden Haltung, Beweglichkeit und Kraft verbessert, Wahrnehmung und Konzentration gefördert. Ihr Körperbewusstsein wird gestärkt, und sie werden sich agiler fühlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

6034 Do · 06.09.12 · 9 Uhr · 14 x 60 Min. · 47,20 €

6035 Do · 10.01.13 · 9 Uhr · 9 x 60 Min. · 30,70 €

6036 Do · 11.04.13 · 9 Uhr · 10 x 60 Min. · 34 €

6049 Mi · 05.09.12 · 9.45 Uhr · 12 x 60 Min. · 40,60 €

6050 Mi · 09.01.13 · 9.45 Uhr · 9 x 60 Min. · 30,70 €

6051 Mi · 10.04.13 · 9.45 Uhr · 10 x 60 Min. · 34 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer



Fantasie-Klangreise

Klangbad mit Klangschalen und Gong für Erwachsene

Bei dieser Klangreise können Sie eine Reise durch Ihren Körper erleben, ebenso in Klängen baden. Der gesamte Körper kommt in dieser Weise in eine harmonische Schwingung, die eine tiefe Entspannung ermöglicht. Dadurch wird die Bereitschaft zum Loslassen von Problemen gefördert. Sie wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, Kl. Kissen, evtl. eine Knierolle und Wasser zum Trinken!

6418 Fr · 07.09.12 · 20 Uhr · 7 x 90 Min. · 38,80 €

6419 Fr · 09.11.12 · 20 Uhr · 7 x 90 Min. · 38,80 €

6420 So · 03.02.13 · 17 Uhr · 6 x 90 Min. · 33,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heidi Blisse

... DAMEN SPORTIV ... LIVING ... WELLNESS ... STRÜMPFE ... WASCHE ... UND VIELES MEHR ...

Körper und Geist.
 Ob Yoga, Fitness oder einfach nur Entspannung:
 Finden Sie zu einem neuen Ich mit unserer Sport-
 und Wellnessbekleidung in der zweiten Etage.

Montag bis Freitag 9.30 – 19.00 Uhr
 Samstag 9.30 – 18.00 Uhr

Leffers
 Das Modehaus in Wilhelmshaven.

Jetzt auch online:
www.leffers-mode.de

ENTSPANNUNG UND YOGA



Auszeit vom Alltag.

Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit mit leicht zu erlernenden Entspannungsübungen. Sie lernen Übungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen (Atemübungen, Yoga, PMR, Phantasiereisen, Qi Gong, Massage...) kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ein „Erste-Hilfe-Kasten“, um in stressigen Situationen gelassen zu bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1–2 Decken, evtl. kleines Kopfkissen.

6407 Mi • 05.09.12 • 19.45 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6408 Mi • 16.01.13 • 19.45 Uhr • 17 x 60 Min. • 55,40 €

Ort Ev. Kindertagesstätte „Regenbogen“, Preußenstr.45, WHV
Leitung Marita Nowak



NEU Lebensfreude durch Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich regelmäßig etwas Gutes tun wollen, sich Impulse und Ideen für den Alltag holen möchten, um dadurch bewusster, gelassener und glücklicher durch das Leben zu gehen. In diesem Kurs lernen sie verschiedene Atem- und Entspannungsübungen, geführte Meditationen, yogaähnliche Übungen und Übungen aus der Kinesiologie kennen. Gezielte Entspannung verhilft zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder dicke Decke.

6409 Di • 11.09.12 • 18 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6410 Di • 15.01.13 • 18 Uhr • 18 x 60 Min. • 58,60 €

Ort Ev. Gemeindehaus Altengroden, Werdumer Str. 99, WHV

6411 Mo • 10.09.12 • 18.45 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6412 Mo • 14.01.13 • 18.45 Uhr • 18 x 60 Min. • 58,60 €

6413 Mo • 10.09.12 • 20 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6414 Mo • 14.01.13 • 20 Uhr • 18 x 60 Min. • 58,60 €

Ort Ev. Gemeindehaus „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden
Leitung Anita Bruhnken



NEU Yoga und Entspannung

An diesem Wochenende lernen wir Übungen kennen, die uns helfen, zu entspannen und beweglich zu bleiben, damit wir gestärkt in die Weihnachtszeit gehen können. Yogaübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen sind der Inhalt dieses Kurses. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

6342 Sa • 24.11.12 • 16–20 Uhr + So • 25.11.12 • 14.30–17.30 Uhr

Gebühr 23,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maj Haupt



Hatha-Yoga zum Kennen-lernen

Dieses Wochenende beinhaltet ein Programm aus Yogahaltungen, kleinen Übungsreihen, Atemübungen und Entspannung, um Hatha-Yoga kennen zu lernen und uns als Ganzes neu zu erfahren. Bitte mitbringen: Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

6343 Sa • 02.02.13 • 15–19 Uhr + So • 03.02.12 • 15–18 Uhr

6344 Sa • 01.06.13 • 15–19 Uhr + So • 02.06.13 • 15–18 Uhr

Gebühr 23,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maj Haupt



NEU Yoga und Meditation

An diesem Wochenende lernen wir unterschiedliche Meditationsansätze kennen, unterstützt durch Yogahaltungen und Atemübungen. (Grundkenntnisse im Yoga sind erforderlich). Bitte mitbringen: Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

6345 Sa • 06.04.13 • 15–19 Uhr + So • 07.04.13 • 13.30–16.30 Uhr

Gebühr 23,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maj Haupt

Yoga zum Kennen lernen

Männer und Frauen, die Stress abbauen wollen und Entspannung im Alltag suchen

Stress? Schlafstörungen? Konzentrationsprobleme? Rückenschmerzen? Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, lebendiger und beweglicher werden zu lassen. Wer Yoga kennen lernen will, kann jederzeit nach Absprache in eine der Gruppen hineinschnuppern und sich danach entscheiden. Anmeldung und Information unter Tel.: (04421) 3 20 16.



Yoga: Für Frauen und Männer

6302 Di • 11.09.12 • 16.15 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

6303 Di • 15.01.13 • 16.15 Uhr • 16 x 60 Min. • 52,20 €

6304 Di • 11.09.12 • 17.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

6305 Di • 15.01.13 • 17.30 Uhr • 16 x 60 Min. • 52,20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rosemarie Kemeter

6306 Mi • 12.09.12 • 9.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

6307 Mi • 16.01.13 • 9.30 Uhr • 16 x 60 Min. • 52,20 €

Ort Ev. Gemeindehaus Altengroden, Werdumer Str. 99, WHV

Leitung Rosemarie Kemeter

6308 Mi • 05.09.12 • 9.45 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

6309 Mi • 09.01.13 • 9.45 Uhr • 20 x 60 Min. • 65 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Irmgard Domschky

6310 Mi • 05.09.12 • 11 Uhr • 10 x 60 Min. • 33 €

6311 Mi • 09.01.13 • 11 Uhr • 20 x 60 Min. • 65 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Irmgard Domschky

6312 Mi • 05.09.12 • 18 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6313 Mi • 09.01.13 • 18 Uhr • 20 x 60 Min. • 65 €

6314 Mi • 05.09.12 • 19.10 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6315 Mi • 09.01.13 • 19.10 Uhr • 20 x 60 Min. • 65,20 €

Ort Ev. Kindertagesstätte St. Martin Voslapp, Geniusbankstr. 39, WHV

Leitung Irmgard Domschky

6316 Mi • 05.09.12 • 17.15 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6317 Mi • 16.01.13 • 17.15 Uhr • 17 x 60 Min. • 55,40 €

6318 Mi • 05.09.12 • 18.30 Uhr • 11 x 60 Min. • 36,20 €

6319 Mi • 16.01.13 • 18.30 Uhr • 17 x 60 Min. • 55,40 €

Ort Ev. Kindertagesstätte „Regenbogen“, Preußenstr.45, WHV

Leitung Marita Nowak

6320 Do • 06.09.12 • 17 Uhr • 12 x 60 Min. • 39,40 €

6321 Do • 10.01.13 • 17 Uhr • 19 x 60 Min. • 61,80 €

6322 Do • 06.09.12 • 18.15 Uhr • 12 x 60 Min. • 39,40 €

6323 Do • 10.01.13 • 18.15 Uhr • 19 x 60 Min. • 61,80 €

Ort Christ-Kindergarten, Adalbertstr.24, WHV

Leitung Irmgard Domschky

6338 Do • 06.09.12 • 18.15 Uhr • 12 x 90 Min. • 58,60 €

6339 Do • 10.01.13 • 18.15 Uhr • 19 x 90 Min. • 92,20 €
(wird in 2 Raten abgebucht)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Daniela Meier



Traditionelle Chinesische Medizin: Was ist das?

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) findet in der westlichen Welt immer mehr Anhänger. Von der Akupunktur – als einem ihrer Bestandteile – hat inzwischen fast jeder zumindest gehört. Welche grundlegenden Konzepte verbergen sich hinter – dem westlichen Denken oft fremden – Diagnose- und Therapieansätzen? Dieser Doppelvortrag will Grundkonzepte aufzeigen und einen Eindruck geben, wie das ganzheitliche Prinzip der TCM westliche Betrachtungsweisen komplettieren kann. Angesprochen sind Menschen, die einen kurzen Überblick über diese fernöstliche Medizin gewinnen möchten, sei es zur Komplettierung des eigenen Weltbildes oder als Einblick in sinnvolle Therapiebereiche.

6500 Mo • 05.11.12 • 20.15 Uhr • 2 x 90 Min. • 12 €

6501 Mo • 04.03.13 • 20.15 Uhr • 2 x 90 Min. • 12 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger



Kräuter in Küche und Hausapotheke

„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“ So formulierte es Hippokrates von Kos vor mehr als 2500 Jahren. Kräuter und Gewürze machen die Ernährung zu einem sinnenfrohen Erlebnis. Schon auf diese Weise fördern sie, dosiert eingesetzt, Wohl-

befinden und Gesundheit. Für viele von ihnen sind gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe nachgewiesen. Hier gilt auch der Satz eines anderen bekannten Menschen: „Jedes Ding ist Gift, und kein Ding ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ (Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus). – Der Kompaktkurs erläutert Inhaltsstoffe und Wirkungen und gibt Tipps zur Verwendung bekannter und weniger bekannter Kräuter und Gewürze in Küche und Hausapotheke. Im Frühjahr liegt der Schwerpunkt dabei auf frischen, regionalen Kräutern, im Herbst auf solchen aus Gemüsetheke und Kräuterregal.

6502 Mo • 26.11.12 • 20.15 Uhr • 3 x 90 Min. • 18 €

6503 Mo • 15.04.13 • 20.15 Uhr • 3 x 90 Min. • 18 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger



Homöopathie für Kinder

Eine Einführung für Eltern Schon wieder ein Fieberzäpfchen? Gab es da nicht diese Globuli? An einem Nachmittag stellen wir eine kleine homöopathische Hausapotheke zusammen, mit der Sie Ihr Kind in akuten Situationen wie Fieber, Verletzungen, Ohrenscherzen, etc. schnell und sicher selbst behandeln können.

1803 Fr • 23.11.12 • 16-18 Uhr • 6 €

1804 Fr • 08.03.13 • 16-18 Uhr • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. rer. nat. Claudia Limmer, Heilpraktikerin

Löwen - Apotheke

Hans Manger

Inh.: Erich Manger e.K.

Posener Str. 40 ♦ 26388 Wilhelmshaven

☎ (04421) 55 829 ♦ Fax 53 200





Schüßler-Salze

12 Salze für die Gesundheit

Wilhelm H. Schüßler entdeckte vor über 100 Jahren die 12 Salze des Körpers, heute bekannt als die Schüßler-Salze. Diese wirken regulierend, setzen die Mineralstoffverteilung im Körper wieder in Gang und können so viele kleine und größere gesundheitliche Störungen ausgleichen. An diesem Vormittag lernen Sie den Umgang mit diesem einfachen, aber wirkungsvollem Heilverfahren kennen. Sie sind anschließend in der Lage, die Hilfe bringenden Salze sowohl bei akuten als auch chronischen Beschwerden einzusetzen. Das Skript über die Veranstaltung kann für ca. 2 € bei der Kursleitung erworben werden. (Anmeldeschluss: 04.04.13)

6506 Sa · 13.04.13 · 10-14 Uhr · 12 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sandra Steineke

Inge Echterhagen



Fastenleiterin (dfa)
Zilgrei-Praktikerin

Heilsame Tage

Verschiedene Fastenmethoden

- Fasten am Wohnort
- Fasten am Urlaubsort (Inseln, Harz, Stapelfeld)
- basische Kochabende

Tel.Nr.: 04421-74 79214

www.heilsame-Tage.de, info@heilsame-Tage.de

Fasten

Die Kurszeiten für alle Fastenkurse können am Wochenende (nach Absprache) abweichen.



Fasten für Gesunde (Buchinger-Lütznert)

Aus dem Alltag aussteigen, innehalten, Bilanz ziehen über Lebensweise und Essgewohnheiten. Fasten fördert die Entgiftung, schafft neue Kräfte für Körper, Geist und Seele, stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor. Dabei helfen Gymnastik und Entspannungsübungen, Zilgrei und Gruppengespräche. Es werden hilfreiche Tipps für die Ernährung nach dem Fasten gegeben. Dieser Kurs ist nicht geeignet für chronisch Kranke. Im Zweifelsfall ist eine Abklärung durch den Hausarzt erforderlich.

6600 Do · 08.11.12 – Mi · 14.11.12 · 18-19.30/20 Uhr

**Vor-
besprechung** Mo · 05.11.12 · 18-19.30 Uhr

6601 Do · 28.02.13 – Mi · 06.03.13 · 18-19.30/20 Uhr

**Vor-
besprechung** Mo · 25.02.13 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 33,75 € + Umlagen für Tee und Abschluss-Essen 5 €

Ort Ev. Kindergarten Neuende, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)



Fasten mit Früchten und Zeit für Zilgrei

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte Methode, die Verdauung zu fördern und somit das Körpergewebe auf schonendste Weise zu reinigen. Früchte sind reich an wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen. Diese stärken das Immunsystem. Außerdem werden Sie die Zilgrei-Methode kennen lernen, die leicht erlernbar und hilfreich bei Kopf-, Rücken-, Gelenkschmerzen ist.

6602 Do 01.08.13 – Mi · 07.08.13 · 18-19.30/20 Uhr

**Vor-
besprechung** Mo 29.07.13 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 33,75 € + Umlagen für Tee (Früchte) und Abschluss-Essen 5,20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)



Basenfasten: gut essen und trotzdem entlasten

Haben Sie Lust auf frische Energie? Appetit auf straffe Haut? Hunger nach mehr Wohlbefinden? Übersäuerung macht schlapp und krank. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder werden dafür verantwortlich gemacht. Das Säure-Basen- / Gleichgewicht spielt nicht nur in Bezug auf den Magen und alle Verdauungsorgane eine große Rolle, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Säuren entstehen nicht nur bei Stoffwechselprozessen im Körper, sondern werden auch direkt in Form von Nahrung zugeführt. Sie entziehen dem Körper wertvolle Mineralien. Daher ist eine bewusste Ernährung mit der richtigen Mischung aus Basen- und Säurebildnern sehr wichtig. Sie erhalten Tipps für die Entsäuerung und bekommen Rezepte für zuhause, Am letzten Abend werden wir uns mit selbst hergestellten Gerichten gemeinsam ins Basen-Plus schlemmen.

6603 Do • 06.06.13 – Mi • 12.06.13 • 18-19.30/20 Uhr
Vor-
besprechung Mo • 03.06.13 • 18-19.30 Uhr
Gebühr 46,25 € + Umlagen für Tee und Abschluss-Essen 5 €
Ort Ev. Kindergarten Neuende, Feldmark 56, WHV
Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Einen Kochkurs „Gesund essen mit basenreicher Kost“ finden Sie im Abschnitt „Kochen, Backen, Ernährung“.

Einen Abend mit einer „Einführung in die jüdischen Speisevorschriften“ finden Sie im Abschnitt „Kultur, Exkursionen“.



NEU Obst, Kräuter und Gemüse aus eigener Produktion

Ein Kurs für alle, die sich einen eigenen Garten anlegen möchten

Welche Gärten eignen sich? Wo bekommt man einen Garten? Wo und wie werden z.B. Gemüsebeete und Kräutergärtlein angelegt? Welche Kulturen, Fruchtfolgen, Pflanzen eignen sich für welchen Garten? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie in diesem Kurs. Das Gelände des Kleingärtnervereins „Wochenend“ e.V. mit seinem Vereinsheim und verschiedenen Gärten im Bereich Rosenhügel und Totenweg stehen als Lehr- und Versuchsgärten zur Verfügung. Bitte mitbringen: gartengerechte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk (eigene Kinder können kostenfrei am Kurs teilnehmen).

6802 Mi • 12.09.12 • 17 Uhr • 3 x 120 Min. • 15,60 € + ca. 5 € Kopiergeld
Ort Kleingartenverein „Wochenend“ e.V., Rosenhügelstraße 254, WHV (Treffpunkt ist ausgeschildert)
Leitung Wolfgang Kiesslich

Einfach näher dran.

BRÖTJE HEIZUNG

- Heizleistungen von 3,5 bis 20 kW
- Hoher Normnutzungsgrad von 109%
- Geeignet für Bio-Erdgas
- Mit elektronischer Verbrennungsoptimierung EVO
- Strom sparende Permanentmagnetpumpe
- Höchster Bedienkomfort

EcoTherm Plus WGB Pro EVO
Gas-Brennwertwandkessel

**Heizung
Sanitär
Kälte
Schlosserei**

Wir sind für Sie da:

Tel: (04421) 917777
 Fax (04421) 917770

E-Mail: service@dons-online.de
www.dons-online.de

Herbert Dons GmbH & Co KG
 Langeoogstraße 29 | 26384 Wilhelmshaven

Wir übernehmen für Sie:

Straßenwoche

- Winterdienst
- Unkrautentfernung

Treppenhauswoche

- Flurreinigung
- Fensterreinigung

LEMKE

DIENSTLEISTUNGSGRUPPE

Güterstraße 42-46

26389 Wilhelmshaven

Telefon 0 44 21 – 75 80 50

Telefax 0 44 21 – 75 80 59

Internet: www.lemke-online.de

eMail: info@lemke-online.de

NEU Obst, Kräuter und Gemüse aus eigener Produktion

Der Garten im Herbst

Gemeinsam werden wir Kohl für den Winter anbauen. Wir werden Kartoffeln, Salate, Zwiebeln, Kräuter, Äpfel, Möhren, Bohnen und Erbsen ernten und weiter verarbeiten. Einiges werden wir zusammen zubereiten und zusätzlich Hinweise bekommen, wie es haltbar gemacht werden kann. Das Gelände des Kleingärtnervereins „Wochenend“ e.V. mit seinem Vereinsheim und verschiedenen Gärten im Bereich Rosenhügel und Totenweg stehen als Lehr- und Versuchsgärten zur Verfügung. Bitte mitbringen: gartengerechte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, 10 € für die Ernteerträge (eigene Kinder können kostenfrei an dem Kurs teilnehmen).

6803 Mi · 10.10.12 · 17 Uhr · 9 x 120 Min. · 46,80 € + ca. 3 € Kopiergeld

Ort Kleingartenverein „Wochenend“ e.V., Rosenhügelstraße 254, WHV (Treffpunkt ist ausgeschildert)

Leitung Wolfgang Kiesslich

NEU Obst, Kräuter und Gemüse aus eigener Produktion

Der Garten im Winter und Frühjahr

Wie verarbeitet man Wintergemüse? Was braucht der Garten im Winter? Fragen zur zweckmäßigen Zubereitung von Gemüse, zur Obstbaumpflege, Kompostierung, Anlage von Frühbeeten, Anzucht von Pflanzen aus dem Saatgut, Tätigkeiten im Gewächshaus werden besprochen. Das Gelände des Kleingärtnervereins „Wochenend“ e.V. mit seinem Vereinsheim und verschiedenen Gärten im Bereich Rosenhügel und Totenweg stehen als Lehr- und Versuchsgärten zur Verfügung. Bitte mitbringen: gartengerechte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, 10 € für Saaten und Jungpflanzen (eigene Kinder können kostenfrei an dem Kurs teilnehmen).

6804 Mi · 09.01.13 · 17 Uhr · 10 x 120 Min. · 52 € + ca. 5 € Kopiergeld

Ort Kleingartenverein „Wochenend“ e.V., Rosenhügelstraße 254, WHV (Treffpunkt ist ausgeschildert)

Leitung Wolfgang Kiesslich

NEU **Obst, Kräuter und Gemüse aus eigener Produktion**

Der Garten im Frühjahr und Sommer

Wir legen Beete mit Kartoffeln, Erbsen, Bohnen, Zwiebeln, Möhren, Salaten, frühen Kohlsorten, aber auch mit weniger bekanntem Gemüse neu an. Wie pflegt man frische Kulturen? Welche Schutzmaßnahmen sind gegen Schädlinge angebracht? Diese Fragen sollen beantwortet und die Planungen und Vorbereitungen aus den vorherigen Kursen sollen begutachtet und ausgewertet werden. Das Gelände des Kleingärtnervereins „Wochenend“ e.V. mit seinem Vereinsheim und verschiedenen Gärten im Bereich Rosenhügel und Totenweg stehen als Lehr- und Versuchsgärten zur Verfügung. Bitte mitbringen: gartengerechte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, 10 € für Saaten und Jungpflanzen (eigene Kinder können kostenfrei an dem Kurs teilnehmen).

6805 Mi • 03.04.13 • 17 Uhr • 10 x 120 Min. • 52 € + ca. 5 € Kopiergeld

Ort Kleingartenverein „Wochenend“ e.V., Rosenhügelstraße 254, WHV (Treffpunkt ist ausgeschildert)

Leitung Wolfgang Kiesslich

NEU **Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder überflüssig**

In jedem Drogerie- oder Supermarkt füllen sie etliche Regalmeter – Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und vieles mehr zur Nahrungsergänzung. Angepriesen werden sie mit einer Reihe von positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Für jede Lebenssituation gibt es die passenden Produkte. Zu einer eigenen Bewertung zu gelangen, kann recht zeitaufwendig sein. Dieser Kurs bietet Raum, die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln kritisch zu hinterfragen und hoffentlich eine eigene Position zu finden.

6800 Fr • 22.02.13 • 19 Uhr • 3 x 90 Min. • 12,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ingrid Ruffing

NEU **Ernährung bei Allergien**

Die Freude am Essen ist eingeschränkt, wenn Nahrungsmittel allergische Reaktionen auslösen oder zu Unverträglichkeiten führen. Betroffene brauchen oft lange Zeit, um die für sie bekömmlichste Ernährungsweise zu finden. Nicht für jeden sind dabei im Handel erhältliche Austauschstoffe verträglich oder auf Dauer finanzierbar. Der Kurs zeigt Wege, sich möglichst ausgewogen, allergenarm und vielleicht kostengünstiger zu ernähren. Er bietet u.a.: Veränderungen und Ausprobieren von Rezepten, Informationen zur Kombination von Nahrungsmitteln und zum Austausch von unverträglichen Stoffen und den Erfahrungsaustausch mit anderen.

6801 Fr • 11.01.13 • 19 Uhr • 4 x 120 Min. • 22,40 € + Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ingrid Ruffing



Kochen, Backen und Genießen

Die Gebühren beinhalten bei den nachfolgenden Kochkursen auch die Lebensmittelkosten. Weitere Kosten entstehen nicht.

Gesund essen mit basenreicher Kost

Übersäuerung macht schlapp und krank. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder werden dafür verantwortlich gemacht. Säuren entstehen nicht nur bei Stoffwechselprozessen im Körper, sondern werden auch direkt in Form von Nahrung zugeführt. Sie entziehen dem Körper wertvolle Mineralien. An diesem Abend können Sie sich ins Basen Plus schllemmen.

6700 Fr • 19.10.12 • 17.30 Uhr • 180 Min. • 16,15 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen

Einen Kurs „Basenfasten: mit Schüßler-Salzen sanft entsäuern“ finden Sie im Abschnitt „Fasten und Gesundheit“.

Thermomix

Haben Sie schon lange einen Thermomix und suchen Sie ein paar neue Ideen – oder kennen Sie dieses Gerät noch gar nicht? An diesem Abend können Sie den Thermomix kennen lernen, neues erfahren und sich über Ihre Erfahrungen austauschen. Es wird gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet und natürlich auch verzehrt. Bringen Sie bitte nach Möglichkeit ihren eigenen Thermomix mit.

6701 Di • 09.10.12 • 19-22 Uhr • 20 €

6702 Fr • 15.02.13 • 11-14 Uhr • 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elke Stalze-Straus

NEU Das perfekte Dinner – Vollwert für Genießer

Wir bereiten gemeinsam ein Vollwertmenü für festliche Gelegenheiten.

6704 Fr • 16.11.12 • 18 Uhr • 240 Min. • 19,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

Kleingebäck + köstliche Brotaufstriche

Ob süß oder pikant – immer ein Genuss! Wir stellen schnell und einfach gesunde, köstliche Leckereien her.

6703 Di • 08.02.13 • 19 Uhr • 180 Min. • 14,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

Unser täglich Brot

Selber backen macht Spaß und liefert einen Beitrag zur gesunden Ernährung. Mit Hilfe von Hefe, Ferment und Sauerteig bereiten wir aus verschiedenen Getreidearten ohne großen Zeitaufwand schmackhafte Brot- und Brötchenvarianten für den Alltag zu.

6709 Sa • 16.02.13 • 9 Uhr • 240 Min. • 15,60 € (incl. 4 € Mat.)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

NEU Vollwertkost: tiereiweißfrei.

Durch Verzicht auf tierische Eiweiße und Hinführung zur vitalstoffreichen Vollwertkost mit hohem Frischkostanteil können Erkrankungen wie Rheuma und Allergien günstig beeinflusst werden. Nach einer theoretischen Einführung lernen Sie die Zubereitung schmackhafter tiereiweißfreier Gerichte kennen.

6705 Fr • 22.02.13 • 19 Uhr • 180 Min. • 14,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

Gesundheit: unser höchstes Gut

An diesen Abenden erhalten Sie eine leicht verständliche Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost. Neben der Zubereitung von Kostproben erhalten Sie praktische Empfehlungen für den Alltag und Ideen für die Umsetzung in der Familie. Am 1. Abend bekommen Sie Vorschläge zum Frühstück, am 2. Abend zu Frischkostvariationen und am 3. Abend zu Gemüse- und Getreidegerichten.

6706 Fr • 05.04.13 • 19 Uhr • 3 x 150 Min. • 39,75 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

Rund um die Salatschüssel

Schmackhafte Salat-, und Rohkostvariationen mit Dips und umzu aus der regionalen vitalstoffreichen Vollwertküche für Gäste und Feste.

6707 Fr • 17.05.13 • 19 Uhr • 180 Min. • 14,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

Spanische Küche: „Tapas“

Die Appetithappen – von einfach bis raffiniert – werden in Spanien häufig mit einer kompletten Mahlzeit kombiniert. Termine für geschlossene Kursgruppen bis zu 9 Personen auf Anfrage möglich. Bei Interesse bitte unter (04421) 32016 melden.

Dauer 180 Min.

Gebühr 70 € je Gruppe und Abend, ohne Lebensmittelkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

Küche mit Körnern: vollwertig ernähren und länger satt bleiben

„Kleingebäck mit Auflage im Herbst“, „Fingerfood für flotte Feten“, „vollwertig ernährt durch den Tag“, „Salate im Sommer“. Die Vollwertküche nach Wunsch ist für geschlossene Kursgruppen bis zu 9 Personen auf Anfrage möglich. Termine bei Interesse bitte unter (04421) 32016 anmelden.

Dauer 180 Min.

Gebühr 70 € je Gruppe und Abend, ohne Lebensmittelkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch

NEU Alles Käse, oder was?

Ein kulinarischer Abend für Genießerinnen und Genießer

Lassen Sie sich verführen! Theo Haverkamp, der „Holländische Käsespezialist“ aus der Marktstraße in Wilhelmshaven, führt Sie durch die Welt des Käses und die dazu gehörenden Weinsorten. Er nimmt sie mit auf eine Reise durch Europa und seine Käsespezialitäten. Er erzählt Ihnen etwas über die faszinierenden Geschmacksunterschiede verschiedener Käsesorten und führt Sie ein in die Geheimnisse der Käsezubereitung. Dazu gibt es 8 Sorten Käse und passenden Wein. Auch verschiedene Brotsorten werden gereicht. Ein ebenso lustiger wie auch lehrreicher Abend.

6710 Fr • 23.11.12 • 19.30–22 Uhr • 25 €

6711 Fr • 15.02.13 • 19.30–22 Uhr • 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Theo Haverkamp



Weihnachtsbäckerei für Erwachsene

Gemeinsam backen macht Spaß! Rezeptideen werden gleich in die Tat umgesetzt, bei einer Tasse Tee wird probiert und natürlich bleibt auch noch etwas für zu Hause übrig! Bitte Schürze und Keksdose mitbringen.

6708 Mi • 28.11.12 • 20 Uhr • 2 x 150 Min. • 15 € + Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Weiken

NEU Partyhäppchen & Fingerfood

Es erwarten Sie gesunde Snacks aus aller Welt für Gäste und Feste. Vegetarisch und mit Fisch zubereitet, also mit einfachen Mitteln, erzielen Sie eine große Wirkung und lernen so außergewöhnliche Partyhäppchen kennen.

Partyhäppchen für Silvester

6712 Fr • 14.12.12 • 19–22 Uhr • 18,70 €

Partyhäppchen für Fasching und Karneval

6713 Fr • 25.01.13 • 19–22 Uhr • 18,70 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Britta Mück-Belgardt



Aquarellmalerei: für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir werden Grundtechniken der Aquarellmalerei erlernen und dazu Aquarellbilder berühmter Künstler, wie z.B. August Macke, William Turner, Emil Nolde oder auch Horst Janssen betrachten. Dabei soll der Spaß, mit Farbmaterialien zu experimentieren, nicht zu kurz kommen. Daneben werden wir verschiedene räumliche Darstellungsprinzipien und Kompositionsformen ausprobieren. Bitte mitbringen: 200–300 g/qm starkes Aquarellpapier, die drei Grundfarben, Rindshaarpinsel Nr. 8 und 12 und einen Wasserbehälter. Alles andere wird am ersten Abend besprochen.

7121 Mo • 01.10.12 • 18.30 Uhr • 10 x 150 Min. • 66 € + Mat.

7122 Mo • 07.01.13 • 18.30 Uhr • 10 x 150 Min. • 66 € + Mat.

7123 Mo • 08.04.13 • 18.30 Uhr • 10 x 150 Min. • 66 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Franziska Liebig



Ölmalerei/Acrylmalerei Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch nicht mit Ölfarben oder Acryl gemalt hat und es erst einmal kennen lernen möchte, der ist hier richtig. In kleinen Schritten wird in den Umgang mit diesem Material eingeführt. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über die verschiedenen Malgründe, Farben und Pinsel. Das benötigte Material wird beim 1.Termin besprochen und kann in kleinen Mengen im Kurs erworben werden.

7117 Di • 25.09.12 • 19 Uhr • 9 x 120 Min. • 47,80 €

7118 Di • 15.01.13 • 19 Uhr • 9 x 120 Min. • 47,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy

7119 Do • 13.09.12 • 17.30 Uhr • 11 x 120 Min. • 58,20 €

7120 Do • 17.01.13 • 17.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 42,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner



Ölmalerei/Acrylmalerei

Abendworkshops für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch nicht mit Ölfarben oder Acryl gemalt hat und es erst einmal kennen lernen möchte, der ist hier richtig. In kleinen Schritten wird in den Umgang mit diesem Material eingeführt. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über die verschiedenen Malgründe, Farben und Pinsel. Das benötigte Material wird besprochen und kann in kleinen Mengen im Kurs erworben werden. Wenn eigenes Material vorhanden ist, bitte mitbringen. Die Kurstreffen finden jeweils am 3. Freitag im Monat statt: 1. Kursabschnitt: 21.09., 19.10., 16.11.12, 18.01.13.

2. Kursabschnitt: 15.02. 15.03., 19.04., 17.05.13.

7115 Fr • 21.09.12 • 18–23 Uhr • 4 x 300 Min. • 53 € + Mat.

7116 Fr • 15.02.13 • 18–23 Uhr • 4 x 300 Min. • 53 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy



Aquarellmalen

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Aquarelltechnik. Fortgeschrittene können mit neuen Techniken experimentieren und Erlerntes vertiefen. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Aquarellfarben, Aquarellblock (rau), Aquarellpinsel Gr. 6 + 12, Bleistift HB, Wasserglas, Lappen, Radiergummi und Anspitzer. Das Material wird beim 1.Treffen genauer besprochen.

7112 Mo • 10.09.12 • 9.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 42,60 €

7113 Mo • 21.01.13 • 9.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 42,60 €

7114 Mo • 06.05.13 • 9.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 42,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Paetznick



Vom Porträt zum Stilleben

Zeichnung und Malerei

Zeichnen und Malen Sie gerne, aber Ihnen fehlt das theoretische Basiswissen? Lassen Sie sich kurz die wichtigsten Themen erklären, wie Proportion, Bildaufbau, Komposition, Farbwirkung, Perspektive, Licht, Schatten usw. Wir experimentieren mit klassischen Techniken (Bleistift, Graphit, Pastell) und der Malerei (Öl, Aquarell) und entwickeln individuelle Bildthemen und Konzepte. Material wird beim 1.Treffen besprochen. Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistift.

7100 Di • 11.09.12 • 10–12.30 Uhr • 13 x 150 Min. • 85,50 €

7101 Di • 08.01.13 • 10–12.30 Uhr • 13 x 150 Min. • 85,50 €

7102 Di • 30.04.13 • 10–12.30 Uhr • 8 x 150 Min. • 53 €

7103 Di • 11.09.12 • 18.30–21 Uhr • 13 x 150 Min. • 85,50 €

7104 Di • 08.01.13 • 18.30–21 Uhr • 13 x 150 Min. • 85,50 €

7105 Di • 30.04.13 • 18.30–21 Uhr • 8 x 150 Min. • 53 €

7106 Do • 13.09.12 • 10–12.30 Uhr • 13 x 150 Min. • 85,50 €

7107 Do • 10.01.13 • 10–12.30 Uhr • 13 x 150 Min. • 85,50 €

7108 Do • 02.05.13 • 10–12.30 Uhr • 7 x 150 Min. • 46,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Wieslawa Vogt

ALTES HANDWERK: SPINNEN, STICKEN, STRICKEN, FILZEN, NÄHEN ETC.



Tilda und mehr: Anfänger/innen und Geübte

Was verschenke ich zu Weihnachten, zu Ostern, zum Geburtstag oder als Dankeschön? Wie wäre es mit selbst genähten Deko-Ideen im Skandinavien-Look – eine Aufmerksamkeit nicht von der Stange, sondern individuell und von Herzen? Aus bunten Stoffen werden unter Anleitung einer Diplom-Designerin schöne Dekorationen genäht. Bitte mitbringen: nach Möglichkeit eigene Nähmaschine (einige Nähmaschinen sind vorhanden), passende Stoffe, sonstiges Nähzubehör. Das Material kann auf Wunsch auch im Kurs erworben werden.

Geschenke und Dekorationen rund um Winter und Weihnachten

7218 Di • 06.11.12 • 9 Uhr • 5 x 180 Min. • 48 € + Mat.

Dekorationen zum Frühling und zu Ostern

7219 Di • 08.01.13 • 9 Uhr • 5 x 180 Min. • 48 € + Mat.

Dekorationen für den Sommer: Muscheln Seesterne und Me(e)hr

7220 Mi • 10.04.13 • 20 Uhr • 5 x 120 Min. • 32 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Harnack



Tilda und mehr: Workshop für Anfänger/innen und Geübte

Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Was verschenke ich zu einem bestimmten Anlass oder als Dankeschön? Wie wäre es mit selbst genähten Deko-Ideen im Skandinavien-Look – eine Aufmerksamkeit nicht von der Stange, sondern individuell und von Herzen? Aus bunten Stoffen werden unter Anleitung einer Diplom-Designerin wunderschöne Dekorationen genäht. Ein Workshop für die ganze Familie.

7237 Sa • 20.10.12 • 15–19 Uhr + So • 21.10.12 • 12–15 Uhr • 420 Min.

7238 Sa • 02.03.13 • 15–19 Uhr + So • 03.03.13 • 12–15 Uhr • 420 Min.

Gebühr 23,75 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Harnack



NEU Sticken

Erwachsene (Auch Kinder und Jugendliche sind willkommen)

Beim Anfertigen von Bildern und Deckchen werden Kreuzstich, Gobelin und Weißstickerei geübt. Material kann bei der Kursleiterin erworben werden, eigenes Material sowie angefangene Werkstücke können auf Wunsch mitgebracht werden. Materialkosten: 10 €.

7221 Do • 27.09.12 • 16.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

7222 Do • 10.01.13 • 16.30 Uhr • 9 x 60 Min. • 24,40 €

7223 Do • 04.04.13 • 16.30 Uhr • 10 x 60 Min. • 27 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carol Charlin



NEU Seidenmalerei

Jugendliche und Erwachsene

In diesem Kurs werden verschiedene Techniken der Seidenmalerei beim Anfertigen von Tüchern, Schals und Kissenbezügen geübt. Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden und wird im Kurs je nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Föhn.

7109 Do • 27.09.12 • 18 Uhr • 10 x 90 Min. • 40 € + Mat.

7110 Do • 10.01.13 • 18 Uhr • 9 x 90 Min. • 36,10 € + Mat.

7111 Do • 04.04.13 • 18 Uhr • 10 x 90 Min. • 40 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carol Charlin



Nadelfilzen für Anfänger und Fortgeschrittene

Nadelfilzen ist eine Technik, die jede/r schnell erlernt. Mit wenig Material und Aufwand werden kleine Dekorationen hergestellt. Nach einer kurzen Einleitung geht es los – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Dekoration für Herbst Weihnachten

7239 Di • 06.11.12 • 20 Uhr • 2 x 120 Min. • 11 € + Mat.

Dekoration für Frühling und die Osterzeit

7240 Di • 05.03.13 • 20 Uhr • 2 x 120 Min. • 11 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher

ALTES HANDWERK: SPINNEN, STICKEN, STRICKEN, FILZEN, NÄHEN ETC.



Nadelfilz-Treff: Klönen & Filzen

Anfänger und Fortgeschrittene

Wir wollen in gemütlicher Runde bei Tee und Keksen verschiedene Nadelfilz-Techniken ausprobieren. Auch Anfänger/innen können jederzeit einsteigen. So fertigen wir zur Jahreszeit passende Dekorationen fürs Fenster, den Tisch, den Weihnachtsbaum etc. Wir verzieren darüber hinaus auch Tischläufer, Bilder, Windlichter, Eierwärmer, Taschen und vieles mehr – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. (Rechtzeitige Voranmeldung ist erforderlich).

7257 Sa · 13.10.12 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7266 Sa · 17.11.12 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7258 Sa · 08.12.12 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7259 Sa · 12.01.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7260 Sa · 26.01.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7261 Sa · 09.02.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7262 Sa · 23.02.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7263 Sa · 02.03.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7264 Sa · 13.04.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

7265 Sa · 20.04.13 · 16.30–18.30 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher



NEU Körnerkissen nähen

An einem Vormittag nähen Sie unter Anleitung ein Körnerkissen für kalte Tage.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), pro Kissen (Innenkissen und Außenhülle) 2 X 30 cm Stoff, 140 cm breit (Baumwolle oder Leinen, keine Kunstfaser!) oder Stoffreste: 4 X mind. 55 cm X 45 cm. Für die Füllung: pro Kissen 1000 gr. Dinkelkörner oder Roggen (nicht für Allergiker), Stecknadeln, Schere, Maßband. Fragen zum Material direkt bei der Kursleitung unter 0176 96 98 27 46.

7312 Do · 11.10.12 · 9.30–11 Uhr · 6 €

7313 Mi · 21.11.12 · 9.30–11 Uhr · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Britta Mück-Belgardt



NEU Baby-Schlafsäcke oder Puck-Säcke nähen

Workshop für Eltern und/oder Großeltern

Kinderärzte empfehlen meist einen Babyschlafsack. Er erschwert das Rollen in die ungünstige Bauchlage, verringert das Risiko einer CO₂-Rückatmung durch eine über den Kopf gerutschte Bettdecke und schützt vor nächtlichem Auskühlen. Bei diesem Workshop lernen Sie an einem Vormittag, wie Sie einen Babyschlafsack oder einen Puck-Sack selber nähen können. Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Stoff (100 x 140 cm Außenstoff, 100 x 140 cm Futter (Frottee, Bieber, Molton oder Flanell)), Schere, Stecknadeln, Maßband, Druckknöpfe und / oder Reißverschluss, auf Wunsch zusätzlich Vlies (für besonders Wärmebedürftige). Für den Puck-Sack zusätzlich weichen Bündchenstoff (20 cm lang). Weitere Fragen zum Material direkt bei der Kursleitung unter 0176 96 98 27 46.

7310 Do · 08.11.12 · 9–11 Uhr · 7 €

7311 Di · 05.03.13 · 9–11 Uhr · 7 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Britta Mück-Belgardt



NEU Papier schöpfen

Workshop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Aus Altpapier entstehen kostbare, individuell gestaltete Papiere. Das Papier wird dabei direkt auf den Schöpfrahmen gegossen, dadurch entstehen freie Formen, Bilder und Collagen. Bitte mitbringen: Schere, Malkittel bzw. alte Kleidung, alte Zeitungen (kein Hochglanz, nicht beschichtet), darüber hinaus je nach Bedarf und Wunsch: getrocknete Blüten/Blätter, Pigmente (z.B. Sand), Tinte, Bast, Holzstückchen etc. Weitere Fragen zum Material direkt bei der Kursleitung unter 0176 96 98 27 46.

7255 Sa · 15.12.12 · 10–17 Uhr

7256 Sa · 04.05.13 · 10–17 Uhr

Gebühr 16 € (Kinder, Jugendliche), 21 € (Erwachsene)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Britta Mück-Belgardt

ALTES HANDWERK: SPINNEN, STICKEN, STRICKEN, FILZEN, NÄHEN ETC.



Hardanger-Stickerei

Die Hardanger-Stickerei, die ihre Vorbilder in der Volkskunst des norwegischen Hardanger-Fjords hat, ist auch bei uns mittlerweile weit verbreitet. Mit ihr lassen sich Läufer, Kissenbezüge und Decken auf Zähl- und Effektstoffen arbeiten. Die Kurse tragen dazu bei, die Stickerei stilgerecht zu erlernen. Es werden verschiedene Stiche und Gestaltungsmöglichkeiten gezeigt, dabei wird auch Wert auf eine stilgerechte Randbefestigung gelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse sind gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

7200 Mo · 03.09.12 · 10-11.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7201 Mo · 14.01.13 · 10-11.30 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

7202 Mo · 03.09.12 · 15-16.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7203 Mo · 14.01.13 · 15-16.30 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

7204 Mo · 03.09.12 · 16.30-18 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7205 Mo · 14.01.13 · 16.30-18 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

Ort Ev. Gemeindehaus, Preußenstraße 45, WHV

7206 Di · 04.09.12 · 9-10.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7207 Di · 15.01.13 · 9-10.30 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

7208 Di · 04.09.12 · 10.30-12 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7209 Di · 15.01.13 · 10.30-12 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

Ort Ev. Gemeindehaus Neuende, Kirchreihe 108

7210 Di · 04.09.12 · 15-16.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7211 Di · 15.01.13 · 15-16.30 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

7212 Di · 04.09.12 · 16.45-18.15 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7213 Di · 15.01.13 · 16.45-18.15 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

7214 Mi · 05.09.12 · 10-11.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 43,90 €

7215 Mi · 16.01.13 · 10-11.30 Uhr · 12 x 90 Min. · 47,80 €

Ort Gemeindehaus Christuskirche, Kirchplatz 1

Leitung Christa Janßen



Stricken

In gemütlicher Runde werden hier unter Anleitung verschiedene Einzelstücke gestrickt oder gehäkelt, wie z.B. Pullis, Bolerojäckchen, Ponchos, Fingerhandschuhe, Schals, Socken u.v.m. Auch Strickfilztaschen können hier gearbeitet werden. Dabei wird Tee getrunken und viel geklönt und gelacht. Ganz nebenbei entstehen herrliche Hingucker. Übrigens: Stricken beansprucht beide Gehirnhälften, senkt den Puls und den Blutdruck, entspannt und hilft, Stress abzubauen. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

„Frühstricken“ am Morgen

Ein Frühstück während der Treffen ist nach Absprache möglich.

7224 Di · 09.10.12 · 9 Uhr · vierzehntägig · 5 x 150 Min. · 33,50 €

7225 Di · 16.10.12 · 9 Uhr · vierzehntägig · 5 x 150 Min. · 33,50 €

7226 Di · 05.02.13 · 9 Uhr · vierzehntägig · 6 x 150 Min. · 40 €

7227 Di · 12.02.13 · 9 Uhr · vierzehntägig · 5 x 150 Min. · 33,50 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV
Leitung Bettina Köhlke



Der nächste Winter kommt bestimmt.

Schals, Stulpen, Mützen, Handschuhe u.v.m.

In gemütlicher Runde werden unter Anleitung trendige Schals, Mützen, Handschuhe, Stulpen, Pullover, Jacken, Ponchos, Mäntel, Filztaschen und, was uns sonst noch alles einfällt, gestrickt und gehäkelt. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

7228 Do · 04.10.12 · 17.15 Uhr · vierzehntägig · 6 x 120 Min. · 32,20 €

7229 Do · 04.10.12 · 19.30 Uhr · vierzehntägig · 6 x 120 Min. · 32,20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

ALTES HANDWERK: SPINNEN, STICKEN, STRICKEN, FILZEN, NÄHEN ETC.

NEU **Gestrickte Stulpen für Arme und Beine**

Der Winter steht vor der Tür

Herrlich „wollig“, warm und modisch. Ob gefilzt oder aus feinem, edlen Garn – auf alle Fälle ist es ein Hingucker und ein schönes Geschenk. Auch Schals oder Mützen u.v.m. können gearbeitet werden. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

7230 Di • 08.01.13 • 9–11.30 Uhr + Di • 29.01.13 •
2 x 150 Min. • 13,50 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Warm und „wollig“ eingepackt

Jugendliche und Erwachsene

In gemütlicher Runde werden unter Anleitung Trendstarke Maschenhits wie Schals, Mützen, Handschuhe, Stulpen, Pullover, Jacken, Ponchos, Mäntel und, was uns sonst noch alles einfällt, gestrickt und gehäkelt. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

7231 Do • 07.02.13 • 17.15 Uhr • vierzehntägig •
6 x 120 Min. • 32,20 €

7232 Do • 07.02.13 • 19.30 Uhr • vierzehntägig •
6 x 120 Min. • 32,20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Zarte, farbenfrohe Sommermaschen

In diesem Kurs können Sie zarte Sommerschals, Stolen, Tops, Pullis, Strickjacken u.v.m. aus hübschen Sommergarnen stricken. So entstehen in gemütlicher Runde farbenfrohe Accessoires und Hingucker. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

7233 Do • 02.05.13 • 17.15 Uhr • 4 x 120 Min. • 21,80 €

7234 Do • 02.05.13 • 19.30 Uhr • 4 x 120 Min. • 21,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Taschenträume: gestrickt, gehäkelt und gefilzt

Strickfilz ist voll im Trend. Wir stricken individuelle Filztaschen in vielen Größen, Formen und Farben. Die fertige Tasche wird in der Waschmaschine gefilzt. So entstehen schöne Hingucker. Diesmal gibt es neue Modelle, neue Garne und neue Ideen. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

7235 Do • 11.10.12 19.30 Uhr • vierzehntägig •
5 x 120 Min. • 27 €

7236 Do • 14.02.13 19.30 Uhr • vierzehntägig •
5 x 120 Min. • 27 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

NEU **Filzwerkstatt „Schmuckfilzen“**

Entdecken Sie die Vielfalt von gefilzten Schmuckstücken. In gemütlicher Runde entstehen kleine Geschenke wie Ketten, Ohrringe, Armbänder und Haarschmuck aus Filz als Weihnachtsgeschenk oder auch für andere Anlässe. Das Material kann bei der Kursleitung erworben werden. Bitte mitbringen: alte Handtücher, eine kleine Schüssel.

7251 Mi • 14.11.12 • 9–11.30 Uhr • 2 x 150 Min. • 14 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV
Leitung Hannelore Höfer

7252 Mi • 20.02.13 • 19–21.30 Uhr • 2 x 150 Min. • 14 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Hannelore Höfer

ALTES HANDWERK: SPINNEN, STICKEN, STRICKEN, FILZEN, NÄHEN ETC.



Spinnstuben-Treff

Die Spinnstubentreffen tragen dazu bei, dieses schöne, traditionelle Handwerk wieder zu beleben und Menschen aller Altersstufen dafür zu begeistern. Faden für Faden werden Sie erleben, wie viel Freude das Schaffen am Spinnrad mit den eigenen Händen bereiten kann. Beim Umgang mit der Naturwolle lernen Sie schätzen, mit welcher wertvollen Fasern wir arbeiten. In fröhlicher, entspannter Atmosphäre können Sie Spinnfertigkeiten vertiefen und bekommen Anregungen und Tipps. Wir arbeiten überwiegend an modernen Spinnrädern mit ausgereifter Technik und einer großen Vielfalt an Tier- und Pflanzenfasern in den schönsten Farben. Von der hiesigen Milchschaufwolle bis zur feinsten Seide können Sie Ihre einmaligen Designerfäden spinnen. Die Treffen inspirieren auch zur kreativen Weiterverarbeitung der gesponnenen Wolle. Ein Tässchen Tee in gemütlicher Runde gehört dazu. Zusätzlich pflegen wir Kontakte zu anderen Spinngruppen, es gibt Spinnaktionen, die wir organisieren und Vorführungen, zu denen wir eingeladen werden, z. B. in Kindergärten und Schulen. Die Treffen finden an folgenden Terminen statt: 2012: Fr 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.2012. Termine für 2013: 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 05.04., 19.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06., 09.08., 23.08.2013

7246 Sept.-Dez. 2012 • Fr • 18-20 Uhr • 8 x 120 Min. • 42,60 €

7247 Jan.-Aug. 2013 • Fr • 18-20 Uhr • 13 x 120 Min. • 68,60 €
(wird in 2 Raten abgebucht)

Ort Ev. Gemeindehaus „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden
Leitung Edelgard Janßen

NEU



Wollernte

Ausstellung und Verkauf rund um die Wolle für Groß und Klein in Sengwarden

An diesem Sonntag steht das Gemeindehaus „Arche“ in Sengwarden ganz im Zeichen der Wolle. Auf Einladung der Spinnstube der Ev. Familien-Bildungsstätte in Sengwarden wird der Weg der Wolle von der geschorenen Rohwolle über das waschen, kardieren, spinnen, haspeln und stricken bis zum fertigen Werkstück gezeigt. Zu sehen sind außerdem zahlreiche Produkte aus Wolle: gesponnen, gefärbt, verstrickt, gefilzt und gewebt und manches mehr. Eine Spinnradausstellung mit teilweise historischen Rädern gibt es ebenso, wie Spinnmärchen für Kinder und Mitmachaktionen für Kinder und Erwachsene. Magische Augen, sogenannte „Gottes-

augen“ werden gewebt und mit dem Ruf „An die Räder, fertig los!“ wird zu Übungen am Spinnrad eingeladen. Außerdem werden Wolle und fertige Produkte zum Verkauf angeboten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

7250 So • 23.09.12 • 11-17 Uhr

Ort Ev. Gemeindehaus „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden
Leitung Edelgard Janßen



Ich glaub', ich spinne!

Handspinnen mit Spindel und Flügelspinnrad

Das Handspinnen mit Schafwolle steht im Mittelpunkt: der Umgang mit der Handspindel, Konstruktion und Funktion des Spinnrades, Vorbereitung der Wolle, Kardieren (Kämmen), praktische Übungen am Spinnrad und das Zwirnen. Nehmen Sie sich die Zeit, und gönnen Sie sich den Luxus, Ihr eigenes Designergarn spinnen zu lernen. Früher drehten sich „Freud und Leid“ in den Fäden, heute ist es Entspannung pur. Spinnräder und Wolle sind vorhanden.

7248 Fr • 12.10.12 • 17-19 Uhr + Sa • 13.10.12 • 10-12 Uhr +
Sa • 27.10.2012 • 10-12 Uhr

Gebühr 22 € + Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden
Leitung Edelgard Janßen



Filz-Werkstatt: das letzte Mal!

Die Filzwerkstatt öffnet zum letzten Mal unter der Leitung von Claudia Lotz ihre Türen und lädt jede Frau, jeden Mann und auch gerne Jugendliche zum Filzen ein. Alle sind herzlich willkommen, sowohl diejenigen, die das Filzen noch nicht beherrschen, als auch die, die wissen, wie es geht und noch die vielen Projekte, die sie noch im Kopf haben, gestalten wollen. Wer Lust hat, zu experimentieren, sich Zeit nehmen will, um Filzen zu erlernen und den Raum der Werkstatt nutzen möchte, ist herzlich willkommen. Die Wolle können Sie im Kurs erwerben. Bitte mitbringen: 2 Plastikschüsseln (eine kleine und eine größere), diverse ältere Frotteetücher, große und kleine Schere, sowie einige Plastiktüten.

7216 Fr • 12.10.12 • 18-21 Uhr + Sa • 13.10.12 • 10-18 Uhr

7217 Fr • 22.02.13 • 18-21 Uhr + Sa • 23.02.13 • 10-18 Uhr

Gebühr 27,50 € (bei 10 Teiln.) 39,60 € (bei 7-9 Teiln.), 52 €
(bei 5-6 Teiln.) + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHW
Leitung Claudia Lotz

ALTES HANDWERK: SPINNEN, STICKEN, STRICKEN, FILZEN, NÄHEN ETC.



Wolle mit Pflanzenfarben färben

Natur pur

An einem Samstag lernen Sie das Wollefärben mit natürlichen Farben kennen. Dazu werden Pflanzen gesammelt und vorbereitet, die Wolle gebeizt und anschließend gefärbt. Daneben gibt es Informationen über Möglichkeiten der Naturfärberei und deren Werdegang. Erleben Sie, welche Farbenpracht uns Pflanzen bescheren können. Ein ebenso sinnlicher, wie von der Natur geprägter Sommertag mitten in der Natur. Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, mehrere Plastiktüten.

7249 Sa • 22.06.13 • 10-17 Uhr • 19,20 € + Mat.

Ort Privathaus Friesenweg 6, Sengwarden

Leitung Edelgard Janßen



Patchwork

Was Ihr wollt! – Offener Kurs

Anfänger und Fortgeschrittene. Offene und angefangene Arbeiten können mitgebracht werden.

7245 Sa • 06.10.12 • 10-17 Uhr • 1 x 420 Min. • 25,50 € + Mat.

Herbst und Weihnachten

Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: 2-3 Sorten Stoffe, Rastervlies Raute.

7241 Mo • 08.10.12 • 18-21 Uhr • 3 x 180 Min. • 32,50 € + Mat.

Taschen

Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: 3 x 60 cm. Stoff, Rastervlies Quadrat.

7242 Mo • 05.11.12 • 18-21 Uhr • 3 x 180 Min. • 32,50 € + Mat.

Crazy

Anfänger und Fortgeschrittene. Materialbesprechung beim 1. Treffen

7243 Mo • 28.01.13 • 18-21 Uhr • 3 x 180 Min. • 32,50 € + Mat.

Frühling

Anfänger und Fortgeschrittene. Materialbesprechung beim 1. Treffen

7244 Mo • 25.02.13 • 18-21 Uhr • 3 x 180 Min. • 32,50 € + Mat.

Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine, falls vorhanden, Stoffe.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elke Peitz



NEU Kreatives Nähen

Anfänger und Fortgeschrittene.

Haben Sie schon einmal Postkarten, Schlüsselanhänger oder Geldbörsen genäht, z.B. aus Werbekatalogen, Kaffeetüten, Stoffen oder Bändern? Wer Lust hat, kleine Dinge ganz kreativ und aus anderen „Stoffen“ herzustellen, ist hier genau richtig!

Schöne Müsliverpackungen, Kataloge aus dickerem Papier oder ähnliches dürfen gerne mitgebracht werden, sind aber auch ausreichend vorhanden.

7309 Di • 16.04.13 – Mi • 17.04.13 • 10-13 Uhr • 2 x 180 Min.

Gebühr 20 € + Mat. 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Mariska Heidemann



Nähkurse

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe. Fortgeschrittene lernen, selbstständig zuzuschneiden und zu nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, mit Raum für Austausch und Gespräch. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden).

7306 Mo • 10.09.12 • 15.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 53 €

7307 Mo • 07.01.13 • 15.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 53 €

7308 Mo • 08.04.13 • 15.30 Uhr • 10 x 120 Min. • 53 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Anke Reinecke

NEU **Der Herbst ist da! Foto-Exkursion in den Wald**

Workshop für Fotobegeisterte

Der Wald bietet im Herbst wundervolle (Foto-)Motive und die Möglichkeit, eine Vielzahl von Farben aufs Bild zu bannen. Bei dem Workshop lässt sich Bekanntes neu erfahren, Alltägliches einmal mit anderen Augen wahrnehmen. Nach einer kurzen Einführung geht es zur Exkursion in den Wald. Typische Situationen sind die Grundlage für fotografische Experimente und möglicherweise auch neue Sichtweisen auf Motive. Dabei kommt auch die Hilfe in fotografischen Fragen nicht zu kurz. Die Fotos werden dann im Kurs analysiert und besprochen. Bitte mitbringen: eigene Kamera (digital), Bedienungsanleitung, frisch geladene Akku oder Batterien, ausreichend großes und leeres Speichermedium, wetterfeste Kleidung.

5203 Sa • 22.09.12 • 10-18 Uhr • 480 Min. • 20 €

Treffpunkt EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Uwe Meier, Fotograf, Meister für Reproduktionsfotografie

NEU **Details: Teile vom Ganzen. Foto-Exkursion in die Innenstadt von Wilhelmshaven**

Workshop für Fotobegeisterte

Auf den ersten Blick mag eine Stadt gar nicht so viele Motive bieten, aber auf den zweiten Blick ... Bei dem Workshop lässt sich Bekanntes neu erfahren, Alltägliches einmal mit anderen Augen wahrnehmen. Nach einer kurzen Einführung geht es zur Exkursion in die Wilhelmshavener Innenstadt. Dort wollen wir verschiedene Objekte einmal genauer betrachten: z.B. ein Fenster, einen Türgriff, einen Aufgang, einen Kühlergrill oder, oder oder ... Typische Situationen sind die Grundlage für fotografische Experimente und möglicherweise auch neue Sichtweisen auf Motive. Dabei kommt auch die Hilfe in fotografischen Fragen nicht zu kurz. Die Fotos werden dann im Kurs analysiert und besprochen. Bitte mitbringen: eigene Kamera (digital), Bedienungsanleitung, frisch geladene Akku oder Batterien, ausreichend großes und leeres Speichermedium, wetterfeste Kleidung.

5204 Sa • 26.01.13 • 10-18 Uhr • 480 Min. • 20 €

Treffpunkt EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Uwe Meier, Fotograf, Meister für Reproduktionsfotografie

NEU **Wasserspiegelung oder Spiegelung: Foto-Exkursion in den Wilhelmshavener Hafen und/oder einen Park**

Workshop für Fotobegeisterte

Bei diesem Workshop wollen wir mit einem natürlichen Spiegel (Wasser) oder einem künstlichen Spiegel ein Bild gestalten und dabei neue Ideen entwickeln. Nach einer kurzen Einführung geht es zur Exkursion in den Hafen oder einen Park. Dabei kommt auch die Hilfe in fotografischen Fragen nicht zu kurz. Die Fotos werden dann im Kurs analysiert und besprochen. Bitte mitbringen: eigene Kamera (digital), Bedienungsanleitung, frisch geladene Akku oder Batterien, ausreichend großes und leeres Speichermedium, wetterfeste Kleidung.

5205 Sa • 25.05.13 • 10-18 Uhr • 480 Min. • 20 €

Treffpunkt EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Uwe Meier, Fotograf, Meister für Reproduktionsfotografie



Mah-Jongg: das großartigste Spiel der Menschheit

für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen

Mah-Jongg ist ein sehr altes chinesisches Gesellschaftsspiel für 4 Personen. Angeblich wurde Mah-Jongg bereits vor ca. 4000 Jahren gespielt, jedoch nur von Königen und Mitgliedern hoher chinesischer Kasten. Durch zahlreiche politische Umwälzungen gelangten die Spielregeln dieses Glücksspiels im Laufe der Jahre dann auch unter das Volk. In den zwanziger Jahren war Mah-Jongg das Modespiel Nr.1. In Asien, Europa und Amerika gab es einen Mah-Jongg-Boom. Gespielt wird mit 144 Steinen nach nationalen Wettkampfregele, es ist kein Computerspiel! Vorhandene Spiele können mitgebracht werden.

Kurs für Anfänger

5503 Mi • 05.09.12 • 14.30-16.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 40 €

5504 Mi • 16.01.13 • 14.30-16.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 40 €

Offener Spiel-Treff

Am Spieltreff können diejenigen teilnehmen, die zuvor einen Anfängerkurs besucht haben.

5505 Mi • 05.09.12 • 14.30–16.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 16 €

5506 Mi • 16.01.13 • 14.30–16.30 Uhr • 8 x 120 Min. • 16 €

5507 Mi • 05.09.12 • 19.15–21.15 Uhr • 10 x 120 Min. • 20 €

5508 Mi • 16.01.13 • 19.15–21.15 Uhr • 18 x 120 Min. • 36 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christa Janßen, Hayung Janßen



Seifensieden

Wollten Sie schon immer wissen, wie man echte Seife macht, z.B. Kleopatras Ziegenmilchseife oder die berühmte Olivenseife oder eine geruchsbindende Küchenseife oder eine, die nach Schokolade duftet? In wenigen Stunden sind Sie ein begeisterter Seifensieder, denn dieses Hobby macht geradezu süchtig! Bitte mitbringen: alte Kleidung, Mundschutz, Schutzbrille, Gummihandschuhe, 4 Handtücher, 4 leere 1 l Tetrapacks, 1 Kochlöffel aus Holz, Plastiksieb, 1Topf (1l) +1Topf (1/2 l) aus Edelstahl, 1l Olivenöl, 1l Sonnenblumenöl, 1000g Kokosnussöl (Palmin).

7608 Sa • 17.11.12 • 11–17 Uhr • 21 € + 10 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Konstantia Bolles

NEU Cajonbau-Workshop

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Das Cajon (gesprochen: Kachon) ist ein latein-amerikanisches Rhythmusinstrument, auf dem man sitzt und das, wenn man es spielt, wie ein ganzes Schlagzeug klingen kann.

Im Kurs wird ein Cajon unter Anleitung selbst gebaut. Werkzeug und Material werden vom Kursleiter mitgebracht.

7000 Sa • 19.01.13 • 14–18 Uhr + So • 20.01.12 • 14–17 Uhr • 33 € + 70 € Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Benjamin Meier



Keramisches Gestalten

Modellieren mit Ton, verschiedene Aufbautechniken, Brennen und Glasieren der Tonarbeiten.

7400 Mi • 05.09.12 • 9.30 Uhr • 10 x 150 Min. • 66 €

7401 Mi • 09.01.13 • 9.30 Uhr • 9 x 150 Min. • 59,50 €

7402 Mi • 03.04.13 • 9.30 Uhr • 10 x 150 Min. • 66 €

7403 Mi • 05.09.12 • 20 Uhr • 12 x 150 Min. • 79 €

7404 Mi • 09.01.13 • 20 Uhr • 9 x 150 Min. • 59,50 €

zuzüglich zu allen Kursen Brandkosten je nach Dauer des Kurses 10 € / 12 € und Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elke Jesse

NEU Gartenstelen und Gartenstecker

Töpfer-Workshop für Erwachsene

Möchten Sie Ihrem Garten gerne einen dekorativen Blickfang geben? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie aus einem Klumpen Ton und Ihren kreativen Ideen eine schöne Gartenstelen oder ein Gartenstecker entstehen kann. Die gefertigten Objekte werden nach dem Trocknen beim 2. Termin glasiert und gebrannt. Bitte mitbringen: Stab für die Stele, Papprohre mit einem Durchmesser von 6–9 cm (je nach Wunsch).

7405 Sa • 15.09.12 • 9.30–14 Uhr + Sa • 29.09.12 • 9.30–12 Uhr

7406 Sa • 25.05.13 • 9.30–14 Uhr + Sa • 08.06.13 • 9.30–12 Uhr

Gebühr 20 € + Mat.-/Brandkosten nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner



Perlen Spaß

Kleine Kunstwerke aus Draht und Glas

Hier kann jeder eine eigene Kette herstellen, unabhängig vom Alter oder von Vorkenntnissen. Unter fachkundiger Anleitung werden Häkelketten gefertigt, aus Glasperlen und Naturmaterialien, mit Draht und in unterschiedlichen Farben. Jede gestaltet ihre persönliche Lieblingkette. Und vielleicht entsteht dabei ja auch noch das eine oder andere Geschenk. Sicher ist auf jeden Fall: Am Abend geht jede mit einer eigenen, individuellen Kette nach Hause.

- 7600** Di • 13.11.12 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7601** Di • 20.11.12 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7602** Fr • 30.11.12 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7603** Di • 04.12.12 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7604** Fr • 14.12.12 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7605** Di • 18.12.12 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7606** Fr • 18.01.13 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €
- 7607** Di • 29.01.13 • 16-19.30 Uhr • 14 € + Mat.15 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Marion Keller



Führung durch einen Bauerngarten

„Gärtnern ist das größte Vergnügen des Menschen, es ist die schönste Erfrischung des menschlichen Geistes“, schrieb der englische Philosoph Francis Bacon. Sie lernen einen ländlichen Garten in seiner vielseitigen und abwechslungsreichen Gestaltung kennen. Es gibt Tipps für das Gärtnern mit der Natur, z. B. für pflegeleichte Beete, zur richtigen Kompostierung und mehr. Dieser Nachmittag ist ebenso inspirierend wie erholsam, eine gemütliche Teepause gehört dazu.

- 7500** Sa • 10.08.13 • 15 Uhr • 120 Min. • 6 €
- Ort** Privathaus Friesenweg 6, Sengwarden
- Leitung** Edelgard Janßen



Auf geht's zur LITERATour

Literatur ist „ die Gesamtheit aller schriftlich niedergelegten sprachlichen Zeugnisse, besonders die Dichtung“. Sie kann sehr vielgestaltig sein: Roman, Novelle, Märchen, Gedicht, Krimi, Kurzgeschichte,... Einmal pro Woche treffen wir uns in lockerer Runde, stellen reihum ein Werk vor, diskutieren darüber, freuen oder ärgern uns über das Werk. Wir, das sind ganz „normale“ Menschen und keine Literaturwissenschaftler. Einzige Bedingung für die „Tour“: die Liebe zum Buch.

- 5511** Di • 11.09.12 • 9.30 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 €
- 5512** Di • 08.01.13 • 9.30 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 €
- 5513** Di • 09.04.13 • 9.30 Uhr • 10 x 90 Min. • 38,50 €
- Ort** EFB, Feldmark 56, WHV
- Leitung** Karl-Heinz Saathoff

NEU Koscheres Essen? – Einführung in die jüdischen Speisevorschriften

Informationen aus theologischer, kulturgeschichtlicher und naturwissenschaftlicher Sicht

Mit der Vertreibung und Ermordung der Juden in Deutschland wurde auch das Wissen um ihre Alltagskultur zerstört. Heute leben wieder zunehmend Juden in Deutschland, doch ihre Traditionen und Gebräuche gehören noch nicht wieder zu unserem Allgemeinwissen. Drei Wochen vor dem jüdischen Pessachfest, dem „Fest der ungesäuerten Brote“ erläutert der Referent an einem Abend die komplizierten jüdischen Speisevorschriften aus theologischer und kulturgeschichtlicher ebenso wie aus naturwissenschaftlicher Sicht. Anschließend besteht ausreichend Gelegenheit zu Fragen und zum Gespräch. Der Referent hat sich als Theologe intensiv mit Fragen des jüdischen Glaubens und der Kultur beschäftigt. Während der Veranstaltung wird eine kleine Auswahl von Speisen aus der jüdischen Küche in Form von „Fingerfood“ gereicht.

- 1219** Di • 05.03.13 • 19.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 7 €
- Ort** EFB, Feldmark 56, WHV
- Leitung** Volker Landig, Pastor i.R.



Einführung in den Buddhismus

Viele Menschen fühlen sich von der Toleranz, der Friedfertigkeit und der spirituellen Dimension fernöstlichen Lebens und Denkens und des Buddhismus angezogen. Manche möchten so ein Stück verloren gegangener Lebensqualität und Orientierung wieder finden. Der Abend informiert über Entstehung, Wesen und ethisch-moralische Grundlagen des Buddhismus.

5519 Di • 12.03.13 • 19.30 Uhr • 1 x 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Czeppat



Giftpflanzen – Zauberkräuter – Pflanzengifte

Heilen – helfen – töten

„Allein die Dosis macht das Gift!“ Diese Aussage des Paracelsus (1493–1541) lässt uns erkennen, dass heilkundige Menschen, ohne um die pharmakologischen Zusammenhänge zu wissen, schon lange ein umfangreiches Wissen über heilende, aber auch tödende Pflanzen hatten. Heute analysiert die Wissenschaft – wenn möglich – ihre Inhaltsstoffe. Der mittelalterliche Mensch jedoch schrieb ihnen Zauberkräfte zu und glaubte sie von Geistern bewohnt. An diesem Nachmittag begegnen wir der „Doppelnatur“ oft bekannter Pflanzen, wir leben ja mit ihnen. – Ein Vortrag mit Bildern.

5515 Do • 27.09.12 • 15.30 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick



NEU Mütter von Philosophen

Vortrag mit Bildern

Auch Philosophen wie Nietzsche, Fichte und andere hatten Mütter. Was waren das für Frauen, deren Söhne zu den unvergessenen Geistesgrößen gehören? Führten sie zeitgemäß angepasst ein Leben nur für die Familie und den „großen Sohn“ oder verwirklichten einige sogar eine Form der Selbstbestimmung? Eine Begegnung mit interessanten, teilweise dramatischen Schicksalen.

5516 Do • 25.10.12 • 15.30 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick



NEU Frauen um Goethe

Vortrag mit Bildern

„Das ewig Weibliche zog ihn hinan ...“ – Der Liebling der Götter war auch Liebling der Frauen. Von Kindheit bis ins hohe Alter spielten Frauen in Goethes Leben eine wichtige Rolle und wurden auf vielfältige Weise in seinem Werk verewigt. Wir folgen deren Lebensweg und suchen nach ihren Spuren in seiner Dichtung.

5517 Do • 28.02.13 • 15.30 Uhr • 120 Min. • 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick



Literarisches Kabinett: Balladen

Ob Schillers Bürgschaft, Goethes Zauberlehrling oder die schaurig schönen Balladen der Droste Hülshoff, sie alle wurden von Schülerinnen und Schülern vieler Generationen auswendig gelernt, manchmal sogar geliebt, so dass sie ein Leben lang unvergessen blieben. Heute haben Balladen an „Konjunktur“ verloren. Erwecken wir sie im literarischen Kabinett zu neuem Leben – holen wir dieses „Urei“ der Poesie, wie Goethe diese Form der Dichtkunst nannte, aus unserer Erinnerung – es lohnt sich, und betrachten wir auch, wie Maler Themen aus Balladen darstellten.

5518 Do • 02.05.13 • 15.30 Uhr • vierzehntägig •
3 x 120 Min. • 15 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick



Plattdeutsche Frühstücks-Runde

Geschlossene Kursgruppe

Dieser Gesprächskreis ist ein „Klönshnack“ auf Platt. In gemütlicher Runde und bei einer Tasse Tee und Gebäck „snackt wi över dit und dat!“. Hier können wir unser Plattdeutsch auffrischen.

5500 Mi • 12.09.12 • 10 Uhr • 6 x 90 Min. • vierzehntägig • 22,50 €

5501 Mi • 13.02.13 • 10 Uhr • 3 x 90 Min. • vierzehntägig • 11,25 €

5502 Mi • 10.04.13 • 10 Uhr • 6 x 90 Min. • vierzehntägig • 22,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Karin Lang



Bildungsreisen mit der Ev. Erwachsenenbildung

Das Angebot dieser Reisen richtet sich an alle, die über den Horizont blicken und neue Erfahrungen machen wollen, die bereit sind, Vorurteile zu hinterfragen, die mehr erfahren wollen über Gott und die Welt. Uns begleitet Biblische Reisen, Stuttgart mit über 40-jähriger Reiseerfahrung. Wir richten uns mit unseren Reisen nach den Sicherheitshinweisen des Auswärtigen Amtes. Für die genannten Ziele liegen keine Reiseeinschränkungen vor.

Programme, Information, Anmeldung und Reiseleitung für alle Reisen:

Christel Selbach, Tel. 04932-24 10, Fax 04932 – 86 94 47, cselbach@web.de



Äthiopien – „Land des Löwen von Juda und der Königin von Saba“

Diese Reise zum Horn von Afrika führt in eine abwechslungsreiche afrikanische Landschaft von Bergland, Seen und Wasserfällen (blauer Nil). In sie eingebettet finden wir die Kulturgüter und Glaubenszeugnisse aus Jahrtausenden. Höhepunkte: Felsenkirchen von Lalibela, Königsstadt Aksum, Bootsfahrt auf dem Tana – See, aus dem der Blaue Nil entspringt.

Termin 03.10.–14.10.12



Altes und Neues Ägypten

Erlebnis-Studienreise durch das Niltal, Oasen und Wüste

Diese Rundreise verbindet den Besuch der Hauptattraktionen der altägyptischen Kultur am Nil mit dem Kennen lernen der Oasen in der Westlichen Wüste und ihrer Sehenswürdigkeiten. Fahrten durch die Wüste mit Geländewagen und zwei Zelt-Übernachtungen in der Wüste sind weitere Höhepunkte dieser außergewöhnlichen Reise.

Reise im Bus durch das Nil-Tal von Kairo bis Luxor – mit Besichtigungen unterschiedlicher Pyramiden, Besuch von Tempeln und Gräbern der Pharaonen in Luxor, Erkunden der Oasen in der Westlichen Wüste, großartiges Wüstenerlebnis.

Termin 20.10. – 02.11. 2012 (Herbstferien Nds.)



Durch das nördliche Nubien / Oberägypten

Im Zentrum dieser Reise nach Süd-Ägypten stehen die vor den Fluten des Nasser-Sees (Nubisches Meer) geretteten Tempel aus altägyptischer Zeit. Während einer Kreuzfahrt (3-4 Tage) auf dem Nasser-See werden sie besucht. Auf andere Weise erlebnisreich ist eine mehrtägige Fahrt durch die Wüste in Oberägypten mit Geländewagen und in Begleitung liebenswerter, erfahrener Beduinen mit Übernachtungen im Zelt in der Wüste.

Flug nach Assuan mit Besichtigung des Kalabscha-Tempels sowie der Tempelanlage auf der Insel Philae und des unvollendeten Obelisken, Fahrt mit Geländewagen durch die Wüste (Übernachtungen im Zelt) nach Abu Simbel. Ausführliche Besichtigungen der Tempel von Ramses II., Kreuzfahrt mit komfortablem Schiff auf dem Nasser See.

Termin 16.02. – 01.03.2013



Große Marokko – Reise

Beim Besuch der Königsstädte Rabat, Fez, Meknes und Marrakech und weiterer traditioneller Orte wie die antike römische Stätte Volubilis wird die Geschichte, Vergangenheit und Gegenwart Marokkos lebendig.

Die Fahrt mit dem Bus führt durch unterschiedlichste Küsten- und Gebirgslandschaften: über den Großen und Mittleren Atlas zum Anti Atlas-vorbei an Zedernwäldern, durch fruchtbare Ebenen, tief eingeschnittene Schluchten und Oasen bis in die Wüste. Archaische Formen der jahrhundertealten Lehmburgen z. B. an der Straße der Kasbahs säumen unseren Weg durch das landschaftlich abwechslungsreiche und kulturell interessante Land.

Termin 05.04. – 19.04.2013

Vorankündigung:

Reise nach Palästina /Israel
„Bekanntes und Unbekanntes im heiligen Land“

Termin 25.10.–8.11. 2013



Pilger- und Studienfahrt nach Israel und die Palästinensischen Autonomiegebiete

Neben dem Besuch von sehenswerten Kirchen und historischen Denkmälern in biblischen Orten finden Gespräche und Begegnungen mit Menschen vor Ort statt, sowie Wanderungen durch großartige Landschaften auf abseits gelegenen Wegen.

Reisezeit 20. Oktober bis 3. November 2012 (Herbstferien in Nds.)

Reisepreis 1.950,00 € im DZ

Vor-

bereitung

2 Studientage am 12. Mai + 22. Sept. 2012 in Oldenburg

Informa-

tionen

Arbeitsstelle Internationale Begegnungsarbeit Israel/PA, heubach@lambertikirche-oldenburg.de, Telefon: 0441-999 19 80

Kooper-

ationen

Akademie der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Evangelische Stadtkirchenarbeit Oldenburg

Reiseleitung

Diakon Christian Heubach + Brunhilde Prziklang

Buchhandlung Prien

Bücher - Schreibwaren - Schulbedarf



Posener Str. 61,
26388 Wilhelmshaven,
04421 / 55828 - Fax 55308
Gökerstr. 37,
26384 Wilhelmshaven,
04421 / 747241 - Fax 747242



Täglich durchgehend von 9.00 bis 18.30 Uhr geöffnet,
samstags bis 16.00 Uhr

(Die Filiale Gökerstraße täglich bis 18.00 Uhr, samstags bis 13.00 Uhr)

www.buchhandlung-prien.de - info@buchhandlung-prien.de

TERMINE FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER



Einführung neuer Mitarbeiter/innen

Di • 11.09.12 • 19.30–21.30 Uhr



Praxisbegleitung in den Fachbereichen der EFB

Gesprächskreise, Eltern-Kind-Arbeit, Schnuppergarten, Glaube und Leben, Gesundheit, Kreatives Gestalten, Kinder und Jugendliche, Ältere

Leitung Heike Küls-Bitter, Rüdiger Schaarschmidt, Kirsten Witte

Termine nach Absprache



Mitarbeiter/innen-Tag der EFB

Ein Tag der Begegnung und des Kennenlernens, für Austausch und Kommunikation, auch als Ideenbörse für alle, die gerne über den eigenen Tellerrand hinausschauen und sich inspirieren lassen wollen.

Termin Sonntag • 27.01.2013 • 11–17 Uhr



Sommerfest für alle Mitarbeiter/ innen der EFB

Termin Freitag • 21.06.2013 • ab 19 Uhr



Bildungsarbeit in Eltern-Kind- Gruppen

Fortbildungsbausteine

Dieses Angebot der Landesarbeitsgemeinschaft Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen gibt Kursleiter/innen der Eltern-Kind-Bildungsarbeit Gelegenheit, sich begleitend zur Kursarbeit weiter zu qualifizieren. Mit dieser Fortbildung werden Kompetenzen vermittelt zu den Themen:

- für die Arbeit mit Gruppen von unterschiedlicher Zusammensetzung der Teilnehmenden
- für die Planung der Bildungsarbeit
- für die methodisch-didaktische Praxis
- für die Reflektion der Arbeit als Kursleitende.

Inhalte:

- Baustein 1** Kindliche Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren
- Baustein 2** Leitungsrolle und Gruppenprozesse
- Baustein 3** Gruppenarbeit und Gesprächsführung
- Baustein 4** Planung und Durchführung von Elternabenden
- Baustein 5** Spielend lernen-Kinderspiel in Theorie und Praxis
- Baustein 6** Erkennbar sein-ohne zu überreden: Glaube/Religion in Eltern-Kind-Gruppen
- Baustein 7** Hospitationen in zwei anderen Einrichtungen
- Baustein 8** Netzwerke und Unterstützung vor Ort, Abschlussgespräch

Die Fortbildung wird für die Kursleiter/innen der EFB Delmenhorst/Oldenburger Land, Friesland-Wilhelmshaven und Oldenburg gemeinsam angeboten und von deren Mitarbeiterinnen durchgeführt. Nach erfolgreichem Abschlussgespräch erhalten die Teilnehmer/innen der EFB ein Zertifikat. Konzepterstellung: EFB Göttingen, Hildesheim, Salzgitter, Wolfenbüttel, Wolfsburg.

TERMINE FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER



Baustein 3: Gruppenarbeit und Gesprächsführung

Sa • 17.11.12 • 10–17 Uhr • EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land • Leitung:
Annette Böhnig • Anmeldung/Information 04221/99 87 20 • 25 €



Baustein 5: Spielend lernen

Sa • 23.02.13 • 10–17 Uhr • EFB Oldenburg • Leitung: Kirstin Moss, N.N •
Anmeldung / Information 0441-77 60 01 • 25 €, für KL, die nicht aus
der EFB Oldenburg kommen.



Baustein 4: Planung und Durchführung von Elternabenden

Sa • 15.06.13 • 10–17 Uhr • EFB Friesland-Wilhelmshaven • Leitung:
Heike Küls-Bitter • Anmeldung / Information 04421-3 20 16 • 25 €

Überregionale Fortbildungsangebote für Kursleiterinnen und Kursleiter



Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

für Kursleiterinnen und Kursleiter

KL: Gisela Niemöller-Fietz

Termin Sa. • 15.09.12 • 10–16 Uhr • 35 € für KL, die nicht aus
der EFB OL kommen

EFB Oldenburg • Information/Anmeldung EFB Oldenburg, 0441-77 60 01



KEB Ausbildungskurs „Seniorenbegleitung“ leiten

Gut unterrichten, damit die Teilnehmenden Gutes tun können

KL: Rita Kusch

Termin: Fr. • 21.09.12 und 12.10.12 • 10–16 Uhr • 25 €

Hannover • Für (zukünftige) Dozent/-innen für die Ausbildung Senioren-
begleitung • Information/Anmeldung: EEB Hannover, Tel. 0511-12 41 48 3



EEB-Spots

Gruppenleitung für Einsteiger/innen

KL: Elke Stößer

Termine: 3 x Sa • 06.10.12; 10.11.12; 8.12.12 • 9.30–17.15 Uhr • 60 €

EEB Oldenburg • Kursleitende • Information/Anmeldung: EEB Olden-
burg, Tel. 0441-92 56 20; eeb.oldenburg@evlka.de



Suchtfrei leben

Loslassen und sich neu orientieren

KL: Sylvia Janssen

Termin: Sa • 6.10.12 • 9–17 Uhr *Q18 €

HVHS Rastede • Kursleitende • Information/Anmeldung: EEB Leer, Tel.
0491-91 98 150



Sinnes- und Bewegungsspiele für Kinder bis drei Jahre

KL: Bettina Buchmann

Termin: Sa • 13.10.12 • 10–16 Uhr

EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land • Fortbildung für Kursleitende in der
Eltern-Kind-Bildungsarbeit • Information/Anmeldung 04221-99 87 20

TERMINE FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER



Liederworkshop

Singen und Experimentieren mit Liedern für Eltern-Kind-Gruppen

KL: Christine Peters

Termin: Fr • 08.02.13 • 18-21 Uhr

EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land • Fortbildung für Kursleitende in der Eltern-Kind-Bildungsarbeit • Information/Anmeldung 04221-99 87 20



Interkulturelles Training

KL: Zohreh Roushanpour

Termin: Sa • 13.04.13 • 9-16 Uhr

EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land • Fortbildung für Kursleitende aller Fachbereiche • Information/Anmeldung 04221-99 87 20



„Nia“ kennen lernen

„Nia“ ist Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude in Bewegung

KL: Marianne Irmeler

Termin: Fr • 08.02.13 • 17-19 Uhr • 15 € für KL, die nicht aus dem FB Gesundheit der EFB OL kommen

EFB Oldenburg • Fortbildung für KL aus dem FB Gesundheit • Information/Anmeldung EFB Oldenburg, 0441 – 77 60 01



Und dann stehe ich vor meiner Gruppe ...

Rhetorik für Seniorenkreisleiter/-innen

KL: Rita Kusch, Werner Zihn

Termine: Do. • 14./21. und 28.02.13 • 15.30-18.30 Uhr • 50 €

KEB Oldenburg • Seniorenkursleiter/-innen • Information/Anmeldung: EEB Oldenburg, Tel. 0441-92 56 20



Lügen haben kurze Beine – wo bleibt die Wahrheit

Was bedeutet Wahrheit im Leben von Kindern und Erwachsenen?

KL: Dr. Christian Wolf

Termin: Fr • 15.02.13 • 16-20 Uhr • 25 € für KL, die nicht aus der EFB OL kommen

EFB Oldenburg • Information/Anmeldung EFB Oldenburg, 0441-77 60 01

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven (EFB)

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven (EFB) ist vom Land Niedersachsen anerkannt und wird entsprechend gefördert. Für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der Veranstaltungen gelten die Bestimmungen des SGB § 8. Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen – unabhängig von ihrer Religions- und Kirchenghörigkeit. Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jeweiligen gedruckten bzw. im Internet unter www.efb-friwhv.de veröffentlichten Veranstaltungsprogramm.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist möglich

- mündlich/persönlich in den Geschäftsräumen der Ev. Familien-Bildungsstätte oder
- schriftlich, per Fax, E-Mail oder telefonisch. In diesem Fall beachten Sie bitte die gesonderte Widerrufsbelehrung für Tel./Fax/E-Mail.

Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/innen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EFB an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der Eltern oder gesetzlichen Vertreter erforderlich.

Die Anmeldung ist möglich bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Eine kurzfristigere Anmeldung ist im Einzelfall möglich, allerdings bei schriftlicher Anmeldung, per Fax, E-Mail oder telefonisch nur unter Verzicht auf das Widerrufsrecht.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen per Fax und per E-Mail werden nur verbindlich bearbeitet bei Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse. Die Anmeldung wird vor Veranstaltungsbeginn nicht bestätigt. Die Teilnehmer/innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn die Veranstaltung bereits belegt ist, ausfällt oder sich Änderungen beim Termin oder dem Ort ergeben.

Veranstaltungsentgelte/- gebühren

Für die Veranstaltungen werden die im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausgewiesenen Entgelte bzw. Kursgebühren erhoben. Sie werden mit der Anmeldung fällig.

Es bestehen folgende Möglichkeiten zur Bezahlung der Entgelte:

- Erteilung einer Einzugsermächtigung an die Kirchenverwaltung. Das Entgelt wird dann per Lastschrift eingezogen. Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen möglich. Sonstige Barzahlungen oder Überweisungen bedeuten zusätzliche Arbeit, die letztlich zulasten der Erreichbarkeit am Telefon geht.
- Die telefonische Anmeldung ist nur bei Erteilung der Einzugsermächtigung per Telefon möglich. Das Entgelt wird dann per Lastschrift eingezogen.

Gebührenermäßigung

Für die Veranstaltungen der EFB gilt:

- Bei Familieneinkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeldbezug wird in der Regel 25 % Ermäßigung auf fast alle Veranstaltungs- und Kursgebühren gewährt. Ausnahmen sind möglich. Die Nachweise müssen vor Veranstaltungs- oder Kursbeginn vorliegen. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. Wir sind Anbieter im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes der Bundesregierung. Die entsprechenden Veranstaltungen wurden unsererseits den Jobcentern sowie der Stadt Wilhelmshaven und dem Landkreis Friesland gemeldet.
- Unterkunft und Verpflegung bei mehrtägigen Veranstaltungen sowie Materialkosten sind von einer Ermäßigung ausgenommen.
- Sonstige Gebührenermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden. Bitte sprechen Sie unsere Verwaltung an – wir finden fast immer eine Regelung.

Rücktritt vom Vertrag/Widerruf der Anmeldung

- von Seiten der EFB:

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

- von Seiten des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Ein Widerruf der schriftlich, per Telefax, E-Mail oder Telefon erfolgten Anmeldung ist innerhalb von zwei Wochen kostenfrei möglich (siehe bitte gesonderte Belehrung unten). Bei Wochenendveranstaltungen mit Übernachtung ist ein Rücktritt bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. In jedem anderen Fall ist ein Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.

Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich (z. B. Brief, Fax, E-Mail) gegenüber der EFB zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als wirksamer Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum der Absendung maßgeblich.

Veranstaltungsort

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der EFB Friesland-Wilhelmshaven, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven, statt.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Haftung

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

Datenschutz

Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden veranstaltungsbezogen gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe. Während der Veranstaltung werden Teilnahmelisten geführt. Kommt der Vertragsschluss per E-Mail, Telefon, Brief oder Fax zustande, beachten Sie bitte folgende Widerrufsbelehrung (gemäß §§ 312b, 312d Abs. 1, 355 Abs. 1 Bürgerliches Gesetzbuch-BGB-):

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven, Fax: 04421-34143, info@efb-friwhv.de

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise

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

Ihr Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen (EEB)

Die Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen (EEB) ist eine vom Land Niedersachsen geförderte Bildungseinrichtung. Für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der Veranstaltungen gelten die einschlägigen Bestimmungen des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes (NEBG).

Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen – unabhängig von ihrer Religions- und Kirchengemeindegliederung.

Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jeweiligen gedruckten bzw. im Internet unter www.eeb-niedersachsen.de veröffentlichten Veranstaltungsprogramm.

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich bei uns telefonisch, schriftlich per Brief, per Fax, über das Internet oder per E-Mail anmelden. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Sollte eine Veranstaltung zum Zeitpunkt der Anmeldung bereits ausgebucht sein, werden die Angemeldeten auf einer Warteliste nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldung vorgemerkt.

Durch ihre Anmeldung erkennen die Angemeldeten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EEB an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes.

2. Teilnahmebeitrag

Der Teilnahmebeitrag der jeweiligen Veranstaltung ist im Veranstaltungsprogramm, in der Einzelausschreibung (Flyer) und in der Veranstaltungsdatenbank der EEB Niedersachsen (www.eeb-niedersachsen.de) angegeben.

Der Teilnahmebeitrag ist nach Erhalt der Rechnung bzw. der Anmeldebestätigung zu überweisen. Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Zahlungsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

3. Durchführung der Veranstaltung

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, auch aus Gründen, die die EEB zu vertreten hat (z. B. bei zu geringer Teilnehmerzahl oder Ausfall der Referentin/des Referenten) wird die EEB von der Verpflichtung zur Leistung frei. Wird eine Veranstaltung abgesagt, erhalten die Angemeldeten eine Mitteilung. Bereits gezahltes Entgelt wird in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche an die EEB sind ausgeschlossen.

4. Rücktritt /Widerruf der Anmeldung

Sie sind berechtigt, bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich von Ihrer Anmeldung zurückzutreten.

Erklären Sie Ihren Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung, ist der volle Veranstaltungspreis zu entrichten.

Wenn Sie ohne vorherige Rücktrittserklärung an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Anspruch auf Erstattung des bereits gezahlten Teilnahmebeitrags.

Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

Kommt die Veranstaltungsanmeldung und damit der Vertragsschluss über das Internet, per E-Mail, Brief oder Fax zustande, beachten Sie bitte folgende Widerrufsbelehrung (gemäß §§312b, 312 d Abs.1, 355 Abs.1 Bürgerliches Gesetzbuch –BGB):

5. Widerrufsbelehrung und Widerrufsfolgen

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an die Anmeldeadresse.

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die bereits empfangenen Leistungen zurückzugewähren.

6. Haftung der EEB Niedersachsen

Für Unfälle oder Diebstähle auf dem Hin- und Rückweg sowie während der Veranstaltung wird keine Haftung übernommen.

7. Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

8. Datenschutz

Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden veranstaltungsbezogen gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Während der Veranstaltung werden Teilnahmelisten geführt.

9. Erfüllungsort und Gerichtsstand

Der Erfüllungsort der erbrachten Leistungen ist der jeweilige Ausschreibung/dem Programm zu entnehmen. Bei Streitigkeiten aus dem Vertrag gilt der Gerichtsstand der jeweiligen EEB-Geschäftsstelle.

10. Schlussbestimmung

Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB für Veranstaltungen unwirksam oder nichtig sein, so wird dadurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Im Übrigen gelten die gesetzlichen Vorschriften.

Hannover, 01.06.2011

ANMELDUNG

Bitte zufaxen (0 44 21 - 3 41 43)
oder im Briefumschlag einsenden!

Anmeldung

Evangelische Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Betrag: _____ €

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Wohnort: _____

bei E-K-Kursen Name des Kindes: _____ Geburtstag des Kindes: _____

Beruf: _____ Tel. tagsüber: _____ Tel. abends: _____

Email: _____ Geb. Datum: _____

Antrag auf Ermäßigung

Ich beantrage eine Ermäßigung von 25%, weil ich

- in Ausbildung stehe
- mein/unser Einkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II besteht oder wenn Wohngeld gezahlt wird.

Einen Nachweis (Fotokopie) füge ich bei.

Ich melde mich hiermit verbindlich an.

Die Allg. Geschäftsbedingungen laut Programmheft habe ich zur Kenntnis genommen.

- Ich ermächtige die Kirchenverwaltung, den Betrag von meinem Konto einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber/in: _____

Bank/Sparkasse: _____

Bankleitzahl: _____

Konto-Nr.: _____

Datum _____ Unterschrift(en) Kursteilnehmer/in und Kontoinhaber/in

Über Gebührenermäßigungen sprechen Sie mit uns.

Die Anmeldung wird nicht schriftlich bestätigt!

Hinweise zur Anmeldung:

- Wenn Sie fest angemeldet sind, ist der Platz im Kurs für Sie reserviert.
- Die Kursgebühr wird nach Möglichkeit eine Woche vor Kursbeginn eingezogen, sonst kurz nach Kursbeginn.
- Eine **Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn** ist für Sie **kostenfrei**. Sie muss in jedem Fall schriftlich erfolgen.
- Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.
- Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!
- **Anmeldungen werden grundsätzlich nicht bestätigt!** Benachrichtigt werden Sie nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Postkarte

An die
Ev. Familien-Bildungsstätte
Friesland-Wilhelmshaven
Feldmark 56

26389 Wilhelmshaven

Hinweise zur Anmeldung:

- Wenn Sie fest angemeldet sind, ist der Platz im Kurs für Sie reserviert.
- Die Kursgebühr wird nach Möglichkeit eine Woche vor Kursbeginn eingezogen, sonst kurz nach Kursbeginn.
- Eine **Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn** ist für Sie **kostenfrei**. Sie muss in jedem Fall schriftlich erfolgen.
- Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.
- Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!
- **Anmeldungen werden grundsätzlich nicht bestätigt!** Benachrichtigt werden Sie nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Postkarte

An die
Ev. Familien-Bildungsstätte
Friesland-Wilhelmshaven
Feldmark 56
26389 Wilhelmshaven

ANMELDUNG

Bitte zufaxen (0 44 21 - 3 41 43)
oder im Briefumschlag einsenden!

Anmeldung

Evangelische Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Betrag: _____ €

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Wohnort: _____

bei E-K-Kursen Name des Kindes: _____ Geburtstag des Kindes: _____

Beruf: _____ Tel. tagsüber: _____ Tel. abends: _____

Email: _____ Geb. Datum: _____

Antrag auf Ermäßigung

Ich beantrage eine Ermäßigung von 25%, weil ich

- in Ausbildung stehe
- mein/unser Einkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II besteht oder wenn Wohngeld gezahlt wird.

Einen Nachweis (Fotokopie) füge ich bei.

Ich melde mich hiermit verbindlich an.

Die Allg. Geschäftsbedingungen laut Programmheft habe ich zur Kenntnis genommen.

- Ich ermächtige die Kirchenverwaltung, den Betrag von meinem Konto einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber/in: _____

Bank/Sparkasse: _____

Bankleitzahl: _____

Konto-Nr.: _____

Datum _____ Unterschrift(en) Kursteilnehmer/in und Kontoinhaber/in

Über Gebührenermäßigungen sprechen Sie mit uns.

Die Anmeldung wird nicht schriftlich bestätigt!

Jever, Jeverland und Schortens

Ev. Gemeindehaus Schortens, Kirchstr. 2 (Eingang Menkestr.), 26419 Schortens
 Martin-Luther-Haus, Langeooger Str.12, 26419 Schortens
 Ev. Gemeindehaus, Mühlenstr. 2, 26419 Sillenede
 Ev. Gemeindehaus, Am Kirchplatz 13, 26441 Jever
 Ev. Gemeindehaus, Zerbster Str.10, 26441 Jever
 Ev. Gemeindehaus, Dorfstraße 40, 26441 Cleverns
 Ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 72, 26452 Sande
 Ev. Gemeindehaus „Karkenhuus“, Sillensteder Str., 26434 Waddewarden
 Ev. Gemeindehaus, Carstensstraße, 26486 Wangerooge
 Gemeindehaus der Baptisten, Elisabethufer 1, 26441 Jever
 Friedrich-Schlösser-Schule, Schulstraße 5, 26441 Jever
 Verlässliche Grundschule Glarum, Accumer Str. 20, 26419 Schortens
 Verlässliche Grundschule Jungfernbusch, Beethovenstraße 39, 26419 Schortens
 Sozial- und Kulturzentrum Alte Brauerei, Brauerweg 2a, 26419 Schortens
 Tetta von Oldersum Schule, Schulstraße 5, 26434 Wangerland-Tettens
 Mühlen-Sauna-Bad, Hollekuhl 5, 26419 Schortens

Varel und Friesischen Wehde

Ev. Gemeindehaus, Lauwstr. 5, 26345 Bockhorn
 Ev. Gemeindehaus, Corporalskamp 2, 26340 Zetel
 Ev. Gemeindehaus, Graf-Anton-Günther-Str. 8, 26340 Neuenburg
 Ev. Gemeindehaus „Die Arche“, Geestweg 9, 26316 Varel
 Ev. Gemeindehaus Schlosskirche, Schlossplatz 3, 26316 Varel
 Ev. Gemeindehaus Obenstrohe, Riesweg 30, 26316 Varel
 Ev. Kindergarten Varel „ Zum guten Hirten“, Oldenburger Str. 44a, 26316 Varel
 Ev. St. Martins Kirche, Kirchstraße, 26340 Zetel
 Mehrgenerationenhaus, Hauptstraße 7, 26340 Zetel
 Hof Kranenkamp, Nordstraße 6-8, 26345 Bockhorn
 Gesundheitszentrum Wapeliersiel, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapeliersiel

Wilhelmshaven

Ev. Familien-Bildungsstätte, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus „Arche“, Hauptstraße, 26388 Wilhelmshaven-Sengwarden
 Ev. Gemeindehaus Altengroden, Werdumer Straße 99, 26386 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Bant/Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, 26382 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Christus- und Garnisonkirche, Am Kirchplatz 1, 26382 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Fedderwarden, Kirchweg 3, Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Preußenstraße 45, 26388 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Heppens, Heppenser Str. 29, 26384 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Lutherkirche, Brommystraße 75, 26384 Wilhelmshaven
 Ev. Gemeindehaus Neuende, Kirchreihe 108, 26389 Wilhelmshaven

Ev. Gemeindehaus Voslapp, Flutstraße 233a, 26388 Wilhelmshaven
 Kath. Gemeindehaus, Posener Str. 45, 26388 Wilhelmshaven
 Ev. Christus-Kindergarten, Adalbertstraße 24, 26382 Wilhelmshaven
 Ev. Kindergarten Neuende, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven
 Ev. Kindergarten und Hort „Heppens“, Heppenser Straße 49, 26384 Wilhelmshaven
 Ev. Kindergarten St.Martin Voslapp, Geniusbankstr. 37, 26388 Wilhelmshaven
 Ev. Kindertagesstätte „Jona-Kindergarten“ Altengroden, Werdumer Str. 29, 26386 Wilhelmshaven
 Ev. Kindertagesstätte „Regenbogen“ F'Groden, Preußenstraße 45, 26388 Wilhelmshaven
 Ev. Kindertagesstätte Bant I, Kindergang 12, 26382 Wilhelmshaven
 Ev. Kindertagesstätte Bant II, Pommersche Straße 4, 26382 Wilhelmshaven
 Ev. Kindertagesstätte Inselviertel, Bismarckstr.8a, 26384 Wilhelmshaven
 Familienzentrum Ost, Heppenser Straße 28, 26384 Wilhelmshaven
 Familienzentrum Nord, Posener Str. 97, 26388 Wilhelmshaven
 Familienzentrum Süd, Werftstraße 45, 26382 Wilhelmshaven
 Atelier „Kunstwerk“ Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV
 Berufsbildende Schulen I, Heppenser Str. 16, 26384 Wilhelmshaven
 City-Sport-Treff, Bülowstr.13-15, 26384 Wilhelmshaven
 Gorch Fock-Haus, Viktoriastr.15, 26382 Wilhelmshaven
 Grundschule Hafenschule, Werftstr. 20-22, 26382 Wilhelmshaven
 Grundschule Mühlenweg, Schellingstraße 15, 26384 Wilhelmshaven
 Grundschule Peterstraße, Peterstraße 126 A, 26382 Wilhelmshaven
 Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73, 26382 Wilhelmshaven
 Grundschule Rüstiersiel, Achtern Diek 7, 26386 Wilhelmshaven
 Grundschule Sengwarden, Hauptstraße 26, 26388 Wilhelmshaven
 Grundschule Siebethsburg, Edenburgstr. 1, 26386 Wilhelmshaven
 Grundschule Voslapp, Tiarksstr. 31, 26388 Wilhelmshaven
 Grundschule Wiesenhof, Am Wiesenhof 142, 26389 Wilhelmshaven
 Hebammenpraxis Kälinger-Limmer-Münzberger-Rohde, Börsenstr.8, 26382 Wilhelmshaven
 Hebammenpraxis Renate Müller, Preußenstr. 48, 26388 Wilhelmshaven
 Hospiz-Initiative, Parkstraße 19, WHV
 Kleingartenverein „Wochenend“ e.V., Rosenhügelstraße 254, 26386 Wilhelmshaven
 Kosmetikstudio, Breslauer Str. 3, 26388 Wilhelmshaven-Fedderwarden
 Ortsfeuerwehr Rüstringen, Freiligrathstrasse 430, 26386 Wilhelmshaven
 Privathaus, Friesenweg 6, 26388 Wilhelmshaven-Sengwarden
 Schwimmbaden des Heilpäd. Kindergartens, Rheinstr.112, 26382 Wilhelmshaven
 St. Willehad-Hospital, Ansgarstraße 12, 26382 Wilhelmshaven
 Textilhof, Ulmenstraße 57, 26384 Wilhelmshaven

MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

Aden, Renate, Erzieherin, Musikerin
Amelsberg, Olaf
Amelsberg, Tanja, Krankengymnastin
Andreae, Beate, Physiotherapeutin
Appenzeller, Susanne, Physio-Therapeutin
Baar, Markus, Dipl. Betriebswirt
Baldiun, Petra
Behrendt, Ilse, Line dance Lehrerin
Beilfuß, Ulrich, Lehrer a.D.
Bergmann, Doris
Bitter, Uwe
Blisse, Heidi
Bogusch, Michaela, Krankengymnastin
Bolles, Konstantia, Kosmetikerin,
Pilates-Trainerin
Breuninger, Karin
Brok, Tom O., Pastor
Bruhnken, Anita, Kinesiologin,
Dipl. Verwaltungswirtin
Buchmann, Hedi
Burdich, Tomke, Krankengymnastin
Busemann, Bernhard, Pastor
Busemann, Petra
Charlin, Carol, Fremdsprachenkorrespondentin
Claus, Ana Maria, Dozentin für Spanisch
Cremer, Ulla, Dipl. Psychologin,
Gestalttherapeutin
Czeppat, Petra, Pastorin
de Jong, Theresia Maria
Dieckmann, Peter
Diekmann, Elke, Dipl. Oecotrophologin
Diettrich, Uta
Dohm, Marcus, Dipl. Theol., Fundraisingmanager
Domschky, Irmgard, Yogalehrerin
Döring, Tanja, Übungsleiterin Latin Dance
Döscher, Petra
Echterhagen, Inge, Fastenleiterin (dfa),
Kinderkrankenschwester
Eckert, Christine, IT-Systemkauffrau IHK
Eiben, Martina, Farb- und Stilberaterin

Eilts, Fredo, Diakon
Esselborn, Hedda, Niederlandistin, freie Lektorin
Federspiel, Verena
Feist, Carsten, Diplom-Verwaltungswirt (FH)
Feltel, Dr. Martin
Fleischer, Jantjen, Grundschullehrerin a.D.,
Legasthenie-Therapeutin
Gabriel, Bärbel, Erzieherin
Galts, Tanja
Gauger, Angela, Dipl. Soz. Päd.
Geertje, Wiebke
Gliemann, Benno, Pastor
Gronewold, Werner, Tanzreferent
Grünefeld, Heide, Theologin, Musikerin
Haverkamp, Theo, Käsehändler
Hans, Claudia, Übersetzerin
Hans, Petra, Bauchtanzlehrerin
Hansmann, Carmen, Kommunikationswirtin
Hansmann, Frank, Dipl. Pädagoge,
Kommunikationstrainer
Harland, Thorsten, Pastor
Harnack, Petra, Dipl. Designerin
Harrack, Holger, Pastor
Haupt, Maj, Yogalehrerin
Hauschild, Berthold, Diplom Wirt. Ing.
Heidemann, Mariska, Goldschmiedin
Heine-Jürgens, Birgit, Diakonin,
Gemeindeberatung, Mastercoach (DGfC)
Heitmann, Martine
Herzog, Hartmut, Studienrat a.D.
Heubach, Christian, Diakon
Heuppen, Gabriela, Musikerin
Hinrichs, Imke, Pastorin
Hinrichs-Michalke, Sabine, Psychologische
Beraterin (DAJEB), Pastorin
Hintze, Bärbel
Hoch, Gisela, Vorsitzende Hospizinitiative
Wilhelmshaven Friesland-Ambulanter
Hospizdienst
Hoefl, Karsten, Musiker

Höfer, Hannelore
Janßen, Christa, Lehrerin
Janßen, Edelgard, Fotografin
Janßen, Hayung, Maschinenbautechniker
Jesse, Elke, Keramikerin
Jungmann, Ralf, Diplom Ingenieur
Kallage, Annette, Musikerin
Kallee, Barbara, Musikerin
Kantimm, Yvonne
Käsinger, Renate, Hebamme
Keller, Marion, Kauffrau
Kemeter, Rosemarie, Yogalehrerin
Kern, Nicole, Ergotherapeutin
Kiesslich, Wolfgang, Dipl. Ing., Landwirt
Klattenberg, Jasmin, Erzieherin
Klische, Elke, Pastorin i.R.
Klosse, Rainer, Dipl. Ing, Zertifizierer für die
Einspeisung erneuerbarer Energien
Köhler, Iris
Köhlke, Bettina
Kollmann-Jeschke, Christine, Dipl. Soz. Päd.
Kramer, Frauke, wellness-Therapeutin,
Beschäftigungstherapeutin
Krause, Edith, Yoga-Leiterin, Laborantin
Krause, Tori, Erwachsenenbildnerin
Krause-Tichy, Norma, Erzieherin, Kunstpädagogin
Krull, Frauke, Apothekerin, Qi Gong-Kursleiterin
Kullik, Axel, Pastor
Küls, Dr. Holger, Dipl.- Pädagoge
Küls-Bitter, Heike, Dipl. Soz. Arb.
Kusch, Rita, Diakonin, Seniorenbeauftragte der
Ev. Kirche in Oldenburg
Landig, Volker, Pastor i.R.
Lang, Karin, Lehrerin a.D.
Lautz, Michelle
Lehmann, Brigitte, Dipl. Sozialwirtin, Mediatorin
Lehners, Gisela, Heilpraktikerin
Leichter-Rausch, Andrea, Kinesiologin
Lemke-Paetznick, Dr. Klaus-Michael, Pastor

MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

Liebig, Franziska, Kunsterzieherin
Limmer, Dr.rer.nat. Claudia, Hebamme,
Heilpraktikerin
Long, Udo
Lotz, Claudia, Heilpraktikerin f. Psychoth.
Lühr, Simone
Malzer, Marion
Margowski-Möhlmann, Ilona, Erzieherin
Martens, Inge
Mehler, Bernd, Pastor
Meier, Benjamin, Musiker
Meier, Daniela, Erzieherin, Yoga-Lehrerin
Meier, Uwe, Fotograf, Meister für
Reproduktionsfotografie
Meier-Dethloff, Bettina, Dipl. Soz. Päd.
Meiser, Maria
Mell, Birgit, Industriekauffrau
Menzel, Gaby, Staatl. gepr. Musik-Pädagogin,
Musikgeragogin
Morgenbeßer, Gerhard, Ingenieur
Morgenstern, Frank, Pastor
Moritz, Frank, Pastor
Moritz, Helga, Lehrerin
Mück-Belgardt, Britta, Schneiderin,
Bekleidungsgestalterin
Müller, Renate, Hebamme
Müller, Uwe, Maler und Kunstpädagoge
Münzberger, Elisabeth, Hebamme
Niedersen, Dr. Jutta, Soziologin
Nitt, Dr. Birgit, Linguistin
Nowak, Marita, Entspannungstrainerin
Obst, Elke, Musikerin
Paetznick, Claudia, Diplom Modedesignerin
Paetznick, Helga
Paul, Constanze, Franklin-Bewegungspäd., Dipl.
Bühnentänzerin
Peitz, Elke
Plote, Ursula, Pastorin i.R.
Poc, Wolfgang
Porsche-Stecher, Manuela, Diplom-Biologin

Prieß-Tiemann, Angelika, Rechtsanwältin +
Mediatorin
Prziklang, Brunhilde
Ramm, Beate, Fachlehrerin, Ikebana-Lehrerin
Rebentisch, Erika, Gesundheitsberaterin/
Fastenbegleiterin (GGB)
Reents, Prof. Dr. Christine
Reinecke, Anke, Hauswirtschaftsmeisterin
Rohde, Annika, Hebamme
Richter, Sabine, Tanzreferentin
Riexinger, Dr. Sibet, Dipl. Biologe, Heilpraktiker
Ritter, Elke, Yoga-Lehrerin
Roberz, Christhild, Diplom-Theologin
Rottmann, Anke, Diplom-Betriebswirtin
Ruffing, Ingrid
Saathoff, Karl-Heinz, Lehrer, Legasthenie- und
Dyskalkulie-Trainer
Salamon, Karlheinz, Feuerwehrmann
Salamon, Ute, Erzieherin
Santos, Marion, Diplom Soz. Arb.
Schaarschmidt, Berit
Schaarschmidt, Rüdiger, Dipl.Theol., Dipl.Journ.
Schomann, Inge, Yogalehrerin
Schönebohm, Annegret
Schulz, Anna-Rabea, Studentin
Schulz, Ramona, Dipl. Verw. Wirtin
Schulze, Michael, Line dance Lehrer
Schumann, Sara-Ruth
Schürmann, Rebecca, Schülerin
Schwarz, Hartmut, Pastor
Selbach, Christel, Diakonin
Siefer, Heinrich
Sieper, Walter, Diplom Informatiker
Solisch, Agnieszka, Polnisch-Lehrerin
Sprauer, Waltraud, Dipl. Pädagogin
Stalze-Straus, Elke, Lehrerin
Stecher, Neele, Schülerin
Steineke, Sandra, Heilpraktikerin
Stieglitz, Frauke, Krankenschwester,
Entspannungstrainerin

Stößler, Elke, Mediatorin BM
Stößler, Jürgen, Mediator
Südmersen, Kurt, Mediator
Suhr, Elke Regina, Dipl. Soz. Päd., Dipl. Soz. Arb.
Tewes, Annette, Kinesiologin,
Erwachsenenbildnerin
Tichy, Bärbel
Timm, Cornelia, Mediatorin
Timmermann, Silke, Beauftragte für Fundraising
der Ev.Luth. Kirche in Oldenburg
Toben, Silke, Stud. Soz.Päd. in Elternzeit
Treede, Ruth, Lehrerin i. R.
Tscheuschner-Kortenhorn, Kerstin,
Übungsleiterin „Sport der Älteren“
Unger, Dr. Tim, Pastor
Vogt, Wieslawa, Künstlerin
Wagenaar, Sylvia, Rel. Päd., Dipl. Soz. Päd.
Wagner, Monika, Erzieherin
Wagner, Ursula, Erzieherin
Watermann, Margrit
Wedel, Carola, Dipl. Pädagogin
Wedel, Klaus, Kreiskantor
Weiken, Claudia
Weiser, Elli, Dipl. Soz.Päd.
Wendel-Rothe, Gabriele, Legasthenietrainerin
Werker, Monika, Dipl. Soz. Päd, Tanzleiterin
Wilhelms, Jutta, Ausbilderin für Erste Hilfe
Winkel, Michael, Pastor
Witte, Julia, Erzieherin
Witte, Kirsten, Dipl. Pädagogin
Wölki, Susanne

STICHWORTVERZEICHNIS

- A**
Achtsamkeitsmeditation 26, 29, 30
Acrylmalerei 116, 117
Advent 46, 49, 54
Advent in der Familie 49, 54
Adventsbasteln 46, 49, 54
Adventskalender 49, 54
Adventskalender nähen 54
Adventszeit 46, 49, 54
Afrika 45, 50, 128
Akademie am Vormittag 5, 27, 28
Akupunktur 110
Alleinerziehende 35
Allergien 114, 115
Alphabetisierungskurs 87
Alter 10, 21, 65, 66, 84, 85, 92, 93, 95 ff., 124
Alter und Gesundheit 11, 114, 115
Ältere 10, 21, 65, 66, 84, 85, 92, 93, 95 ff., 124
Alzheimer 26, 86
Analphabeten 87
Anspannung für Kinder 44
Anti-Ärger-Training 105
Aquarellmalen 116, 117
Archetypen des Menschen 6
Astronomie für Erwachsene 27, 87
Astronomie für Kinder 54
Atem und Entspannung 53, 57, 108,
Atemübungen 35, 106, 108,
Auferstehung 80
Aufmerksamkeit, Kinder 32
Aufräumen 83
Australien entdecken 45
Auszeit vom Alltag 108
- B**
Babyernährung 18
Baby-Schlafsäcke nähen 119
Babyschwimmen 38
Babysitter-Kartei 8, 57
Babysitter-Training 8, 57
Backen für Erwachsene 115, 116
Backen für Kinder 58, 94
Backen im Advent 58, 94
Balladen 127
- Banter Singschule** 63
Basenfasten 112
Bauchtanz für Frauen 92
Bauerngarten 126
Beckenbodengymnastik 102
Beerdigung 78, 89
Begabungen 74, 75
Berufliche Qualifizierung 72 ff.
Berufsbegleitende Fortbildung 79, 80
Beten mit Kindern 32
Betreuungsrecht 85
Betreuungsverfügung 85
Bewegung und Muskel 99
Bewegungstraining mit der
Franklin-Methode 100 f.
Bildbearbeitung, Einführung in die digitale 98
Bildungsreisen nach
- Äthiopien 128
- Ägypten 128
- Nubien 129
- Marokko 129
- Palästina/Israel 129
Blockflöte 20, 22, 62
Blumen 27
Brot und Brötchen 115
Brotaufstriche 115
Bücherei 34, 54
Buchhüllen nähen 56
Buddhismus, Einführung 127
Bunte (Fuß-)Bälle 55, 59
Buß- und Bettag 28
- C**
Cajon für Erwachsene 21, 63
Cajon für Kinder 64
Cajonbau-Workshop 125
Cajon-Gruppe 63
Chinesische Medizin 110
Computer 95 ff.
Computer für Ältere 95 ff.
- D**
Delfi 18, 37
Demenz 26, 86
Demenzkrankte, Umgang mit 26, 86
Denken und Bewegen 10
Depression 93
Digital fotografieren 97, 98
Digitale Bildbearbeitung, Einführung in die 98
Digitalkamera 97, 98
Digitalkamera kaufen 98
Dinner, das perfekte 115
Duftküche 54
Dyskalkulietraining 44, 73
- E**
Ebay 84
E-Bike 86
EDV 95 ff.
Eheschließung 31
Ehrenamt 17, 19, 39, 58, 76,
Elektrofahrrad 86
Elternbegleitseminare 6, 15, 40
Eltern-Kind-Gruppen 6, 7, 15, 40
Eltern-Kind-Turnen 41
Elternkurs 14
Elterntraining 16, 32, 33, 34
Elternvertreter 34
E-Mail Einführung 95, 96
Energieeinsparung 82
Energemarkt 82
Energien, erneuerbare 82
Energiesystem, menschliches 105
Energiewende 82
Englisch für Erwachsene 70, 71
Englisch für Kinder 60, 68
Englisch-Gesprächskreise 70, 71, 72
Englisch-Vorbereitung auf den Schulwechsel .. 60
Enneagramm 103
Entspannung 9, 12, 23, 24, 25, 106 ff.
Entspannung für Kinder 44, 53, 57
Epiphanias 28
Erben und Vererben 84
Ernährung bei Allergien 114, 115
Ernährung, gesunde für Babys 18
Erntedank 28
Erste Hilfe 11, 18, 34
Erzieher/innen 65, 72, 74

Erziehung 6, 15, 17, 32 f.
 Erziehungsfallen32
 Erziehungslotsen/innen 17
 Essen und Trinken für Kleinkinder 18

F

Familie und Beruf31
 Familien- und Kinderservicebüro17, 77, 89
 Familienfrieden33
 Familienkrach33
 Familienleben6, 15, 40
 Farbberatung90, 91
 Färben123
 Fasten 111, 112
 Fastenzeit 111, 112
 Feiertage33
 Feinmotorik55, 59
 Ferienangebote 59
 Ferienbetreuung für Kinder61
 Feste 28
 Feuerwehr41
 Filzen für Erwachsene 118, 119, 121, 122
 Filzen für Kinder 49
 Fingerfood115, 116
 Fisch
 Flexi Bar101
 Flohmarkt U2, 15
 Flöten für Erwachsene 62
 Flöten für Kinder 20
 Folkloretänze, Internationale 24
 Förderverein 3
 Forschung, Forschungszentrum 56
 Fortbildung 72 ff.
 Fotoalben basteln 46
 Foto-Exkursionen 124
 Fotografieren für Erwachsene 98, 124
 Fotografieren für Kinder 55
 Fotokurs 55
 Franklin-Methode ®100, 101
 Französisch für Erwachsene69, 70
 Frauen 9, 10, 11, 23, 90 ff.
 Frauen um Goethe127
 Frauengesprächskreise 81, 90, 93
 Früchte-Fasten 111

Frühjahr113, 114
 Frühjahrsdekoration basteln 14
 Frühverwaiste Eltern 88
 Fundraising 76, 77

G

Gartenstecker töpfeln 125
 Gartenstele töpfeln 125
 Gebet5, 26, 27, 29, 30,
 Geburtstage feiern 43
 Geburtstagskarten basteln 12, 13
 Geburtsvorbereitung35 f
 Gedanken, Macht der 105
 Geldbörsen 56, 123
 Gemeindegemeinderat, Arbeit im 76
 Gemeindegemeinderat, Qualifizierung 76
 Gemeindegemeinderat, Spiritualität im 76
 Gemüse aus dem eigenen Garten 112 ff.
 Gesänge, Heilsame 2, 104
 Geschenke 13, 49, 54, 55
 Geschenkverpackungen basteln 13
 Geschichten 54
 Gesprächskreis für Frauen nach Trennung90
 Gesprächskreis für junge Witwen 89
 Gesprächskreis für Trauernde87, 88
 Gesprächskreis für Witwen und Witwer 87
 Gesprächskreise für Frauen, Männer 81, 82
 Gesund durch Betätigung 100
 Gesunde Ernährung 110, 112, 114
 Gesundheit 11, 23, 100, 111 ff.
 Gewaltfreie Kommunikation 78 ff., 131
 Giftpflanzen127
 Gitarre für Ältere 21, 65, 66
 Gitarrenkurse für Kinder 64
 Glaube 25, 26, 29, 31, 32, 76
 Glauben im Alltag mit Kindern32
 Glitzer und Glamour 46
 Glückwunschkarten 12, 13
 Gospel-Wochenendworkshop61
 Gottes Häuser29
 Grenzen setzen16, 32, 34, 73
 Gymnastik 10, 98 ff.
 Gymnastik für Ältere 102

H

Handwerk für Frauen 93
 Handwerkszeug für Eltern16, 32, 33, 34
 Handwerkszeug für Kinder23, 51
 Handy für Ältere 84, 85
 Hardanger-Stickerei 120
 Hatha-Yoga12, 24, 108
 Hausmittel für Kinder 11
 Hautpflege und Make-up für Mädchen 57
 Heilendes Singen22
 Heirat31
 Herbst49, 94, 113, 118, 123, 124
 Herbstdekorationen basteln 118
 High Heels 91
 Homöopathische Hausapotheke110
 Hospiz-Initiative 83, 8

I

Ikebana27
 Indianer51
 Inklusion73
 Instrumentalmusik22
 Internationale Folkloretänze 24
 Internet für Ältere 96 f.

J

Jakobsweg 29
 Jüdische Speisevorschriften 126
 Jugendalter 19
 Jugendbücher 34
 Jung, Carl Gustav 6

K

Kalender basteln13, 49, 54
 Käse und Wein116
 Katze Miau, Die73
 Keramisches Gestalten 125
 Keschern 56, 61
 Keyboard für Erwachsene 66
 Keyboard für Kinder 60, 66
 Kinder7, 31 ff., 44 ff., 94
 Kinder, Aufmerksamkeit32
 Kinder, Entwicklung 32, 37, 73 ff.
 Kinderbetreuung 43, 61

STICHWORTVERZEICHNIS

- Kinderbibeln, Bilder in 80 f.
Kinderbücher 34, 54
Kinderchor 22, 63
Kindergeburtstag 43
Kindergeburtstage feiern 43
Kinderkrankheiten 11
Kindermusikferien 8
Kindertagesstätten 42
Kirche 28, 29, 78
Kirchenführer/innen 78
Kirchenführung 78
Kirchengemeinde 74, 76, 77
Kirchengemeinde, Engagement 74, 76, 77
Kirchenjahr 28
Kirchgeld 77
Klangbad, Klangmeditation, Klangreise 53, 107
Klassenelternvertreter/in 34
Klavier 60, 66
Kleingebäck 115
Kloster 29
Kochen für Erwachsene 114 ff.
Kochen für Kinder 58, 94
Kommunikation 26, 32, 33, 78 ff., 131
Kommunikation im Kinderzimmer 32
Kommunikationsprobleme ... 26, 32, 33, 78 ff., 131
Konfirmation 13, 25, 31
Konfirmation für Erwachsene 25, 31
Konfirmation gestalten 31
Konsequenzen 33
Konzentrationsfähigkeit 53, 57
Konzentrationsprobleme 12, 24, 109
Körnerkissen nähen 119
Körperliche Fitness für die 2. Lebenshälfte 101
Kosmetik 57, 91
Krabbelgruppen 6, 7, 15, 40
Krankheit 11, 85, 86
Kräuter aus dem eigenen Garten 112 ff.
Kräuter in Küche und Hausapotheke 110
Kreativität, Ideenwerkstatt 75
Kreativität neu entdecken 103
Krebskranke Kinder 89
Kreistanz, meditativer 10
Kreuz 80
Küche mit Körnern 115
- Künstlerische Begabungen
im Elementarbereich 74
Künstlerische Begabungen
im Grundschulalter 75
Kunstunterricht 75
- L**
Lachen 10, 23, 25
Laptop 95 ff.
Latin Dance 100
Lebensfreude 92, 100, 108
Lebenszeitmanagement 83
Legasthenie-Training 44
Legasthenie-Vorbeugung 73
Lern- und Verhaltensschwierigkeiten
im Vorschulalter 73
Lernen 72, 73, 131
Lesen und Schreiben lernen 87
Lichterkerle 88
Liedbegleitung auf der Gitarre 65
Lieder 104, 132
Line Dance 99
Literarisches Kabinett 17
Literaturkreis 126
Loop-Schal nähen 56
- M**
Mah-Jongg 124 f.
Make-up für Frauen 91, 92
Make-up und Hautpflege für Mädchen 57
Malen 116 ff.
Malschule 7, 59, 67
Mannsbilder 94
Mathematik im Kindergarten 72
Mediation 80
Meditation 26, 29, 30, 108
Meditativer Kreistanz 10, 100
Meditatives Singen 22
Mini-Club 6, 7, 15, 40
Mitarbeiter/innen-Tag 130
Monster 54
Motorik, Grob- und Feinmotorik 55, 59
Mütter der Philosophen 127
Muscheln 56, 61, 118
- Musik 8, 20 ff., 61 ff.
Musik und Tanz für Kinder 20, 44
Musikalische Früherziehung 20
Musikferien 8
Musikgarten 61, 62
Muskulatur, Stärkung der 99
Muttertag 55
Mützen 120, 121
- N**
Nadelfilzen für Erwachsene 118
Nadelfilzen für Kinder 49
Nähen für Erwachsene 14, 118 ff., 123
Nähen für Kinder 55, 59
Nähmaschine für Kinder 56
Nahrungsergänzungsmittel 114
Naturheilkunde 11
Nein-Sagen 73
Netzwerke als Ressource 32
Niederländisch für Erwachsene 8
Nordic Walking 101
Notebook 95 ff.
- O**
Obst aus dem eigenen Garten 112 f.
Ölmalerei 116, 117
Ordnen 83
Ostereier marmorieren 47
Ostern 13, 50, 118
Osterschmuck 50
- P**
Paare im Alltag 16, 104
Papier schöpfen 119
Partnerschaft 16, 104
Partyhäppchen 116
Patchwork 123
Patientenverfügung 85
Pedelec 86
PEKIP 18, 37
Perlen Spaß 126
Pferde für Kinder 60
Pflanzengifte 127
Philosophenmütter 127

Pilates-Training	106
Pilgern	29
Piloga	107
Pippi Langstrumpf	45
Piraten	51
Plattdeutsch	128
Polnisch für Urlauber	69
Pop-Wochenendworkshop	61
Porträtmalerei für Erwachsene	117
Postkarten.....	56, 123
Präsentation	74
Prinzessinnen	50
Psalmen	5, 27
Pubertät	14, 19, 32
Puck-Säcke nähen.....	119
Q	
Qi Gong.....	106, 108
R	
Regeln, Hilfe durch	32
Regenbogen	105
Regenwald.....	46, 51
Rhetorik	74
Rhythmus erleben	21, 44, 61 ff.
Rhythmusinstrumente	61 f.
Ritter	50
Rohkost.....	115
Rückbildungsgymnastik	36
Rückbildungsgymnastik im Wasser	36
Rückenschule.....	102
Säuglingsgymnastik	37
Scheidung.....	53, 85, 93
Scheidungskinder.....	53
Schiffbruch, Verhalten bei.....	83
Schlafstörungen.....	12, 24, 109
Schlüsselanhänger	56, 123
Schminken für Ältere	92
Schminken für Frauen	91, 92
Schminken für Jugendliche	57
Schmuck.....	121, 126
Schmuckfilzen	121
Schnuppergarten	140
Schönheit	91, 92

Schüßler Salze.....	11, 111
Schwanger, was nun?.....	35
Schwangerschaft.....	35 ff.
Schwedisch für Erwachsene.....	24
Schwimmen für Schwangere	36
Seelenlieder	104
Seidenmalerei	118
Seife gießen.....	54, 55
Seifensieden	125
Selbsterfahrung	103 ff.
Selbstsicher auftreten	74
Senioren.. 10, 21, 65, 66, 84, 85, 92, 93, 95 ff., 124	
Singen für Erwachsene	22, 61, 104
Singen für Kinder	22, 63
Singen und Tanzen	44
Sitzen in der Stille	26, 30
Smartphone für Ältere	85
Socken stricken.....	27, 120
Sommer	90, 114, 121
Sommerfest	130
Soziale Kompetenz	23, 51, 61 f.
Sozialtraining für Kinder.....	23, 51
Spanisch für Erwachsene	9, 68
Spanisch für Urlauber	9, 69
Speckstein für Kinder	49
Spendenbrief.....	77
Spielen und Bewegen	41
Spinnen für Erwachsene	122
Spinnen für Kinder	55
Sprachen	68 ff.
Stadtrundgang	55
Steinzeitwerkstatt.....	50
Stempeln für Kinder.....	46
Sterben	34, 83, 87 ff.
Sternenbilder.....	27, 54, 87
Sternenhimmel	27, 54, 87
Sternenkinder	88
Stilberatung.....	90, 91
Stille	26, 30
Stress.....	12, 24, 106, 10, 109 ff.
Stricken	27, 120 f.
Stulpen stricken	120
Stutenkerle	58

T

Tablet-PC.....	97
Tagesmütter.....	77, 89
Tai Chi Chuan für Erwachsene	106
Tai Chi Chuan für Jugendliche	106
Tanz	9, 10, 23 f., 92, 98 ff.
Tanz in den Mai	50
Tanz und Lebensfreude	92, 100, 108
Tanzen für Frauen	9, 10, 23ff., 92, 98 ff.
Tanzen für Kinder.....	20, 44, 50, 61 f.,
Tapas.....	115
Taschen.....	119, 120 f., 123
Taufe	25, 30, 31
Taufkleid leihen.....	25, 30
Taufkurs	25, 31
TCM – Traditionelle chinesische Medizin	110
Teilleistungsschwäche	31, 44 73,
Telefonseelsorge	19, 83
Testament	84
Textverarbeitung.....	96
Thermomix, Kochen mit dem	115
Tiere.....	45, 46, 50, 51, 60
Tilda nähen.....	54, 118
Tischdekoration basteln	13
Tod	34, 83, 87 ff.
Töpfern für Erwachsene.....	41, 43, 94, 125
Töpfern für Kinder	41, 43, 47, 94
Transaktionsanalyse	103
Trauer	7, 53, 87 ff.
Trauerbegeleitung	7, 53, 87 ff.
Trauercafé	89
Trauerfeier, Gestaltung einer.....	89
Trauergruppe	87, 88, 89
Trauernde Eltern	88
Trauernde Kinder	7, 53, 87
Träume	104
Trauung	31
Trennung.....	85, 90, 93
Trennung, Gesprächskreis für Frauen in	90
Trennungskinder.....	53
Trinitatis	28
Turnen für Kinder.....	41

STICHWORTVERZEICHNIS

U

Überzeugend argumentieren 74, 75
Unterhaltsrecht 85, 93
Unterwasserwelt 51

V

Vater-Kind-Angebote 94
Verletzungen, Verbrennungen,
Vergiftungen 11, 18, 34, 110
Verwaiste Eltern 88
Vogelwarte Helgoland 56
Vollwertküche 115
Vorsorge 34, 85
Vorsorgevollmacht 85

W

Waisen(-kinder) 34
Wangerooge 10
Watt/ Leben im Watt 56, 61
Wechseljahre 11
Weihnachten 12, 13, 33,
Weihnachtlicher Stress 33
Weihnachtsbäckerei 58
Weihnachtsdekoration basteln 12
Weihnachtsgeschenke 13, 49, 54
Weihnachtskarten basteln 12
Weihnachtsvorbereitung für Eltern,
entspannte 33
Weihnachtszeit 12, 41, 47
Wein und Käse 116
Wellcome 39
Wellness-Tag für Frauen 23
Wellness-Tag für Mädchen 53
Wetterbericht 16, 104
Winter 49, 113, 118, 120, 121
Wirbelsäulengymnastik 102
Wissenschaftler 56
Witwen und Witwer 87
Wolle färben 123
Wollernte 122
Wünsche 104
Würdig leben bis zuletzt 83
Wut 33

Y

Yoga für Erwachsene 12, 24, 108 f.
Yoga für Kinder und Jugendliche 44, 53, 57
Yoga und Entspannung 108
Yoga und Meditation 108
Yoga zum Kennen lernen 12, 24
Yogalates 107

Z

Zauberkräuter 127
Zeichnen 117
Zen-Meditation (Zazen) 30
Zilgri 111
Zumba 98
Zumbola 98
Zwergen-Werkstatt 54