

## Programm 2014/2015

Das ideale  
Geschenk  
AUCH ALS  
FIRMENPRÄSENT

# BACKEN macht Freu(n)de.

**Und tut dabei noch Gutes!**

Unsere eigene Backmischung „Leckerer Oldenburger – Der Kuchen aus der Flasche“ ist da! Unterstützen Sie mit Ihrem Kauf die Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg bei der Schaffung eines Zentrums für Familien in Osternburg.

➔ Achten Sie bitte auf die Anzeige im Heft.



[www.efb-oldenburg.de](http://www.efb-oldenburg.de)



praxis für  
ergotherapie + traumalösung  
susanne ebert



Entwicklungsbegleitung

SI-Therapie

\* Somatic Experiencing®

CranioSacrale Körpertherapie

Rehabilitation

fon / fax 04 41. **8 85 90 09**  
nadorster straÙe 34 · 26123 oldenburg  
termine n. vereinbarung · privat u. alle kassen

## Was ist eigentlich Somatic Experiencing (SE)®?

Somatic Experiencing (SE)® ist eine der wirksamsten Methoden zur Behandlung und Heilung von Schock- und Entwicklungstraumen.

Dabei wird durch

- behutsames Hinführen zur instinktiven Körperempfindung,
- Aufbau und Mobilisierung von Ressourcen und
- Arbeit in kleinen Schritten

eine Retraumatisierung vermieden.

Mit SE® ist es möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten, wenn das Ereignis zu belastend erscheint.

Der Körper kann den traumatischen Stress graduell abbauen und die im Nervensystem gebundene Energie schrittweise entladen. Oft wird es dadurch möglich, die körperlichen und psychischen Traumafolgen aufzulösen.

Noch mehr Informationen finden Sie im Internet unter [ergotherapie-ebert.de](http://ergotherapie-ebert.de) oder [somatic-experiencing.de](http://somatic-experiencing.de)

# „Unterwegs“

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

## „Unterwegs“

Menschen, die unterwegs sind, wissen nicht, was sie am Ende erwartet. So geht es uns in der Ev. Familien-Bildungsstätte: Wir haben uns auf den Weg gemacht und werden in neue Räume ziehen. Zur Zeit wird gebaut, Anfang 2015 werden wir zusammen mit der Diakonie-KiTa vom Borchersweg in das neue Haus an der Gorch-Fock-Straße zentrumsnah in Osterburg einziehen. Dadurch werden sich neue Wege für Projekte, Kooperationen und Angebote für alle Oldenburger eröffnen. Darauf sind wir sehr gespannt.

Wir hoffen, dass Sie uns treu bleiben und die Beschwerden des Umzugs mittragen aber bald auch die Vorteile des neuen Hauses genießen werden. Bis es so weit ist, brauchen wir sehr viel Unterstützung, besonders finanzieller Art. Sie können helfen, in dem Sie Mitglied im Förderverein werden, viele Gläser des „leckeren Oldenburger“ kaufen und verschenken, Geld spenden oder sich bei den zahlreichen Aktionen beteiligen.

Das Schwerpunktthema dieses Programmjahres lautet: „Väter unterwegs“. Wenn sich Väter auf den Weg machen, hat das Folgen für das ganze Familiensystem. Viele sind auf dem Weg und nehmen inzwischen ihre Erziehungsverantwortung sehr ernst und wollen viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Warum ist das wichtig, was bedeutet das für die Partnerschaft, welche Folgen hat das am Arbeitsplatz? Diese und andere Fragen wollen wir in diesem Jahr besonders beleuchten, z.B. in den Vorträgen „Väter im Gleichgewicht“, und „Das neue Sorgerecht“ auf S. 9. Auch der Familiengottesdienst wird sich dem Thema widmen – s.u., bei der Fortbildung für alle Kursleitenden auf S. 99 und in vielen Kursen und Seminaren wird es diskutiert. Dazu und zu allen Angeboten laden wir Sie herzlich ein!

Hiltrud Boomgaarden und das Team der EFB Oldenburg

## „Unterwegs“

### Familiengottesdienst in den Räumen der Ev. Familien-Bildungsstätte

Der diesjährige Gottesdienst für Groß und Klein findet am  
**Sonnabend, 24.01.14 um 15 Uhr** statt.

Zu dem Jahresmotto „Väter unterwegs“ gestaltet der Fachbereich Väter/Männer den Gottesdienst. Dazu laden wir Sie und Ihre ganze Familie herzlich ein!

Wir alle sind unterwegs – fast immer. Unterwegs sein, das geht alleine mit mir selbst oder in der tragenden Gemeinschaft einer Gruppe. Wir begegnen Menschen und Situationen, die uns fordern, manchmal heraus-, manchmal überfordern. Wer sich auf den Weg macht, muss damit rechnen Neues, Überraschendes oder Unerwartetes anzutreffen. Es ist gut, offen zu sein, wenn ich mich auf den Weg mache. Unterwegs sind wir aber auch auf den vertrauten, manchmal ausgetretenen Pfaden unseres Alltags.

All dies trifft in besonderer Weise für die Ev. Familien-Bildungsstätte zu und all die Menschen, die sich hierher auf den Weg machen. Wir begegnen einander, lassen uns aufeinander ein und schenken uns neue Ideen, Ansichten und Perspektiven. Dies alles wollen wir an diesem Tag feiern und bedenken.

## Das Team der Ev. Familien-Bildungsstätte



**Hiltrud Boomgaarden**  
Leiterin  
boomgaarden@efb-oldenburg.de



**Kirstin Moss**  
Päd. Mitarbeiterin  
moss@efb-oldenburg.de



**Karola Mehrhardt –**  
Projekt wellcome  
oldenburg@wellcome-online.de



**Ingrid Groenewold –** Verwaltung  
groenewold@efb-oldenburg.de



**Marion Karger –** Verwaltung  
karger@efb-oldenburg.de



**Susanne Grahle-Zweigle**  
Päd. Mitarbeiterin  
grahle-zweigle@efb-oldenburg.de



**Dirk Wieters**  
Päd. Mitarbeiter  
wieters@efb-oldenburg.de  
Stelle wird gefördert durch:



**Dorina Munzel –**  
Projekt Erziehungslotsen  
munzel@efb-oldenburg.de



**Annegret Sieling –** Verwaltung



**Elena Dietz -** Raumpflege

FSJ Phil Makschin

## Evangelische Familien-Bildungsstätte Oldenburg

26121 Oldenburg, Haareneschstraße 58 a  
Telefon: **0441 – 77 60 01**, Fax.: **0441-7 78 07 16**  
e-mail: ol-anmeldung@efb-oldenburg.de  
ol-info@efb-oldenburg.de  
Internet: www.efb-oldenburg.de

### Bürozeiten:

Mo bis Fr: 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo bis Do: 15.00 – 17.00 Uhr

Während der Schulferien  
gelten andere Öffnungszeiten

### Kontoverbindung

Raiffeisenbank Oldenburg  
Kontonummer: 5 459 300  
Bankleitzahl: 280 602 28

Wir führen eine Babysitterkartei –  
bitte rufen Sie uns an!

Sie können bei uns Geschenkgutscheine erhalten.

### Impressum


Grundlayout: Fortmann.Roleder Grafik.  
Design, Dortmund  
Gestaltung: Prull-Druck, Oldenburg  
Herstellung: Prull-Druck, Oldenburg  
Auflage: 12.000 - Druck: 06.14  
Erscheinungsweise: jährlich - Oldenburg 2014

## Anmeldung

Die Anmeldung richten Sie bitte telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder persönlich an die Evangelische Familien-Bildungsstätte – wenn nicht anders angegeben. Eine Anmeldebestätigung, auch bei Online-Anmeldungen, erfolgt nicht. Der Vertrag kommt grundsätzlich auch ohne Erklärung der Annahme zustande. Nur wenn der Kurs schon belegt ist oder ausfallen muss, erhalten Sie eine Absage. Manchmal wird die Kursgebühr aus organisatorischen Gründen erst nach Kursbeginn abgebucht.

**Bitte teilen sie uns bei Seminaren inkl. Mittagessen mit, wenn Sie vegetarisch essen wollen.**

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.

Mitglieder des Fördervereins erhalten 10 % Rabatt auf alle Kursgebühren – ausgenommen sind Gebühren für Veranstaltungen mit Übernachtung.

Bitte schenken Sie Ihre Beachtung und auch Ihr Vertrauen den werbenden Firmen! Sie unterstützen (z.T. seit vielen Jahren) den Druck dieses Programmheftes.

Ambulant - häusliche Kranken- u. Altenpflege	U3
AMR – Bauunternehmen	42
Amt für Jugend, Familie, Schule	52, 54, 57, 62
Elektro Ulpts	11
Ergotherapie Susanne Ebert	U2
Fahrräder Vosgerau am Damm	29
Flügge, Angelika – Päd. therap. Praxis	14
Hankens Apotheken Oldenburg	U4
Humanitas, Ambulante Krankenpflege Heiko Pasternak	53
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Oldenburg	46, 49
Kanzlei Preus & Stumpe – Rechts- und Steuerberatung	U3
Küchenstyling Hajek Wiefelstede	73
L&S Autowerkstatt	39
Raiffeisenbank	55
SKRIBO-Otten	18
Solero - der Treffpunkt nach den Kursen	86
Stoffe und mehr: Tuchführung	90
Yeti - Sport und Reisen	34
Zweirad Bunjes	71

## Inhalt

Vorwort	3
Ihre Ansprechpartner/-innen	4
Inhaltsverzeichnis	5
Förderverein	6
Kursprogramm	7
Termine für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	99
Allgemeine Geschäftsbedingungen	102
Verzeichnis Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	104
Stichwortverzeichnis	106
Anmeldeformulare	109

## Das Kursprogramm

■ Besondere Veranstaltungen	6
■ Ev. Erwachsenenbildung Oldenburg	12
■ Leben mit Kindern	14
Erziehungsfragen	14
Eltern-Kind- Gruppen	18
Kinder und Jugendliche	28
Familie in Aktion	34
Väter und Kinder	38
■ Qualifizierung Kindertagespflege	44
■ Aus- und Fortbildung	52
■ Leben in Gemeinschaft	55
Kommunikation und Gesellschaft	55
Glauben und Leben	60
Paare	61
Frauen	61
Männer	64
■ Gesundheit	67
Kochen, Backen und Ernährung	67
Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung	71
Entspannung	76
Gesundheitsfragen und Medizin	81
■ Kreativität	83
Musik	83
Malen, Zeichnen	85
Nähen, Filzen, Stricken	89
Kreatives und mehr	94
Termine für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	99
Allgemeine Geschäftsbedingungen	102
Verzeichnis der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	104
Stichwortverzeichnis	106
Anmeldung	109



FÖRDERVEREIN  
EVANGELISCHE  
FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE

Dank der großzügigen finanziellen Unterstützung des Fördervereins konnte die Ev. Familien-Bildungsstätte in den vergangenen 15 Jahren viele sinnvolle Projekte realisieren. Jetzt ist das wichtigste Ziel „Für Groß und Klein – ein Haus muss sein“ ganz nahe. Ein Umzug der EFB in zeitgemäß ausgestattete Räume bietet viele neue Chancen, um die familienorientierte Bildungsarbeit fortzuführen. Gerade in dieser Bau-, Umzugs- und Neugestaltungsphase braucht die EFB die Finanzspritzen ihres Fördervereins!

Wir freuen uns über jedes Mitglied und jede Summe, die wir als Spende auf unserem Konto vorfinden – es hat die Nummer: IBAN DE24 2805 0100 0014 1518 23 BIC BRLADE21LZO bei der Landessparkasse zu Oldenburg (LZO).

**Förderverein Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg e.V.**

Vorsitzende: Frau Maria Niggemann / Stellv. Vorsitzende: Frau Lilo Wolf

Haareneschstr. 58 a , 26121 OL , Tel: 0441-776001 oder 0441-53526 (Wolf)



### **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 Beschwerden 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**

Telefon: 0441 - 77 60 01

Fax: 0441 - 7 78 07 16

E-Mail: [ol-info@efb-oldenburg.de](mailto:ol-info@efb-oldenburg.de)

Karte: Karten für Rückmeldungen liegen in der EFB aus.

# Besondere Veranstaltungen

## Erziehungslotsen

Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

**Wollen Sie Familien unterstützen?**

**Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten?**



**Dann können Sie Erziehungslotsin oder Erziehungslotse werden!**

### Erziehungslotsen

sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags

unterstützen bei schulischen Erfordernissen vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes

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

Erziehungslotsen werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.

Wenn Sie als Erziehungslotsin/Erziehungslotse ehrenamtlich arbeiten möchten, erhalten Sie nähere Informationen bei **Frau Kirstin Moss, direkt: 0441–97 36 190 oder per E-Mail an: [moss@efb-oldenburg.de](mailto:moss@efb-oldenburg.de), Qualifizierung siehe Seite 54**

Das Projekt Erziehungslotse wurde initiiert und wird weiter begleitet vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration, in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen.



## Wellcome

### Praktische Hilfen für Familien nach der Geburt

Viele Mütter werden heute nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Trotz aller Freude über das Neugeborene beginnt das ganz normale Chaos einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub mehr. Gut, wenn Familie oder Freunde in den ersten Wochen unterstützen können.

#### Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von uns!

Wie ein guter Engel kommt die von wellcome vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin zu Ihnen ins Haus – egal, wie wenig aufgeräumt worden ist!



- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter ausgiebig duscht.
  - Sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten.
  - begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
  - Sie erledigt kleine Einkäufe und kleine Arbeiten im Haushalt.
  - Sie unterstützt im Haushalt und hört zu.
- Während der ersten Wochen und Monate erhalten Sie praktische und individuelle Hilfe. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, die durch die Ev. Familien-Bildungsstätte ausgewählt wurde und fortgebildet wird kommt ca. zweimal in der Woche für 2 – 3 Stunden zu Ihnen.

#### Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

Mit unserer wellcome-Koordinatorin Frau Karola Mehrhardt klären Sie Ihre Erwartungen ab. Für die

Vermittlung berechnen wir 10,- €. Die anschließende Betreuung kostet 5,- € pro Stunde. Eine Ermäßigung ist möglich, denn am Geld soll die Hilfe nicht scheitern.

#### Wenn Sie bei uns mitarbeiten möchten:

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

#### Nehmen Sie Kontakt auf:

**Frau Karola Mehrhardt**

**Tel. 0441 – 77 60 01**

**e-mail: [oldenburg@wellcome-online.de](mailto:oldenburg@wellcome-online.de)**

**[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)**

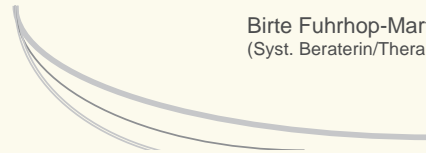
## Offene Beratung für Eltern

Bei Fragen und Schwierigkeiten mit Ihrem Kind, in Ihrer Familie und in Ihrer Partnerschaft.

**Wann?** Jeden ERSTEN und DRITTEN  
DONNERSTAG im Monat (außer  
in den Schulferien)  
10.00 – 11.30 Uhr

**Wo?** Ev. Familien-Bildungsstätte  
Haareneschstr. 58 a  
26121 Oldenburg

**Wer?** Gisela Niemöller-Fietz  
(Individualpsychologische  
Erziehungsberaterin /Mediatorin)  
  
Birte Fuhrhop-Martenstein  
(Syst. Beraterin/Therapeutin)



### Handwerkszeug für Kinder

#### Sozialtraining für Kinder von 5 – 9 Jahren

Die Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen haben ein Kindertraining entwickelt, das Kinder unterstützen soll, selbstbewusster zu werden, besser in Familien und anderen Gruppen agieren zu können, konfliktfähiger und kommunikationsbereiter zu werden.

Das soziale Gruppentraining umfasst acht Bausteine, die kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden.



In einem vorgeschalteten Elternabend stellen wir Ihnen die inhaltlichen Schwerpunkte vor und zeigen Ihnen auf, wie Sie Ihr Kind bei dem Kurs unterstützen können.

Dieser Kurs wird schwerpunktmäßig in Kooperation mit KiTas und Grundschulen in Oldenburg angeboten.  
Vorrangige Zielgruppe sind dabei die Kinder im zweiten Schuljahr.

**Bei Interesse:**  
**Hiltrud Boomgaarden,**  
Tel. 0441 - 77 60 01



## 15. Oldenburger Vätersonntag

### Am zweiten Sonntag im September

Der Fachbereich „Väter & Männer“ lädt wieder alle Väter und Männer, ihre Partnerinnen und Kinder herzlich ein, an diesem Tag mit Groß und Klein Spaß und Unterhaltung zu haben, sowie die neuen Angebote der Ev. Familien-Bildungsstätte für Männer und Väter im Kursjahr 2014/15 kennen zu lernen.

- Die Holzfreunde laden ein, zum Bau einer Arche aus Holz & jeder kann mithelfen
- Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichholz
- Pommes selber machen
- Lagerfeuer in der Jurte, Stockbrot
- Jonglierbälle selber machen
- Bildhauerwerkstatt
- Spielplatz im Naturgarten, Indoor-Tobelandschaft
- Bobby-Car-Bahn & Slackline
- Musik, Trommeln
- Kaffee und Kuchen, Popkorn und Getränke
- Grillwürste und eine deftige Suppe

**G11001** So. 14.09.14, 11.00 - 17.00 Uhr,  
Dirk Wieters / und Team  
Kursgebühr entfällt  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Väter im Gleichgewicht

### Work-Life-Balance für Väter

„Vater werden ist nicht schwer“ dichtete Wilhelm Busch vor 150 Jahren, aber selbst diese Entscheidung machen sich viele Männer heute nicht leicht. Ahnen sie doch, dass Vatersein ihre Leben auf den Kopf und die Partnerschaft vor völlig neue Herausforderungen stellt.

In seinem Vortrag wird Hans-Georg Nelles diese Herausforderungen thematisieren und Wege aufzeigen, wie Väter ihr Leben unter den veränderten Bedingungen in ein (neues) Gleichgewicht bringen können. Im Einzelnen werden folgende Aspekte angesprochen:

Verantwortung für Familie, Erwartungen an einen guten Vater, Aushandlungsprozesse in Partnerschaft und Beruf, Zeit für eigene Bedürfnisse und Interessen, Vatersein, eine Rolle fürs Leben.

Der einstündige Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde wird viel Raum geben für Informationen, Fragen und Antworten.

Hans-Georg Nelles ist als Organisationsberater und Autor mit ‚Väter&Karriere‘ freiberuflich tätig, außerdem ist er stellvertretender Vorsitzender des Bundesforums Männer und Autor des ‚VäterBlog‘.

Dieses Angebot ist eine Kooperationsveranstaltung vom:

Fachbereich Väter & Männer der Ev. Familien-Bildungsstätte, oder Gleichstellungsbeauftragten der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg und der Evangelischen Männerarbeit Oldenburg

**G11002** Do. 09.10.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 1x 90min.  
Hans Georg Nelles  
4,00 €  
Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3

## Das neue Sorgerecht - Bedeutung & Chancen!

### Vortrag mit anschließender Diskussion für nicht verheiratete Mütter und Väter

Im Mai 2013 haben sich die gesetzlichen Bestimmungen über das Sorgerecht verändert. Der Anteil der nicht-ehelichen Kinder hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt, das Familienrecht ist an die gesellschaftlichen Realitäten angepasst worden. Im Interesse des Kindes gibt es nun ein klares Bekenntnis zur gemeinsamen Sorge auch bei nicht verheirateten Eltern. Die neuen Regeln zum Sorgerecht erleichtern unverheirateten Vätern den Zugang zum Sorgerecht für ihre Kinder, denn die Bereitschaft und Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme ist keine Frage des Trauscheins.

Nach dem neuen Leitbild sollen Eltern die Verantwortung für ihr Kind grundsätzlich gemeinsam ausüben.

Was sind die Voraussetzungen des gemeinsamen Sorgerechts? Was ist bei einem Antrag auf gemeinsame elterliche Sorge zu beachten? Welche Bedeutung und welche Chancen hat die gemeinsame elterliche Sorge für Kinder, Mütter und Väter?

Eine Rechtsanwältin und ein Pädagoge erläutern die neuen Bestimmungen und laden zur Diskussion ein.

**G11003** Mi. 24.09.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 1x 90min.  
Volker Barth / Angela Machens  
4,00 €  
Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3

## **Christen - Moslems - Yeziten**

### **Drei monotheistische Religionen in Oldenburg**

Schöpfungsgeschichten, ähnliche und eigenständige Glaubensaussagen, Symbole

Ausgehend von den Schöpfungsgeschichten mit dem alleinigen Schöpfergott und seinen Engeln werden Verständnis-Grundlagen vermittelt.

Die Yeziten als rund 4000 Jahre alte Religionsgemeinschaft kennen kein „Buch“ wie Christen und Moslems, sondern haben ihre Grundlagen mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Auf diese Grundlagen und vor allem auf die verblüffend moderne Vorstellung von der Schöpfung wird ebenfalls eingegangen.

**G11004** Mi. 03.12.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 1x 90min.  
Wolfgang Oehrl  
7,50 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Weiter ... auf dem Weg zum Lernen**

Die Evangelische Familien-Bildungsstätte und die Stadtbibliothek Oldenburg setzen ihre erfolgreiche Kooperation fort. 2015 bieten wir zwei Vorträge an und laden Sie herzlich dazu ein.

## **SOS Kinderseele**

„Das Zauberwort heißt Beziehung“, betont der bekannte Kinder- und Jugendtherapeut Dr. Michael Winterhoff. Er hat mehrere Bücher veröffentlicht, in denen er auf Defizite in der psychischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hinweist. Im Vortrag zu seinem Buch „SOS Kinderseele“ nennt

Winterhoff die Gründe dafür: Eltern behandeln ihre Kinder oft unbewusst wie kleine Erwachsene oder wollen von ihnen bedingungslos geliebt und anerkannt werden. Das führt dazu, dass die Kinder hoffnungslos überfordert werden und in einer kleinkindlichen Vorstellungswelt gefangen bleiben. Sie leiden jedoch keinesfalls an einer Krankheit, die therapiert oder gar mit Medikamenten behandelt werden muss.

Winterhoffs Appell an Eltern, Pädagogen in Kindergärten und Schulen sowie an Politiker und alle Erwachsenen lautet: Lasst Kinder wieder Kinder sein und tretet ihnen als eigenständige Bezugsperson gegenüber!

Mit freundlicher Unterstützung der Katholischen Grundschule Eversten und der Fachstelle Kindergartenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg.



**G11010** Do. ab 29.01.15, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x 90 Min.  
Dr. Michael Winterhoff  
10,00 € Vorverkauf ab 5. Januar 2015  
in der EFB  
Cäcilienaal, Haarenufer 11

## **Wege aus der Brüllfalle**

Eltern müssen sich durchsetzen. Aber wie? Die Kinder x-mal geduldig auffordern? Oder ein ordentliches Donnerwetter „explodieren“ lassen? In seinem Film „Wege aus der Brüllfalle“ zeigt Wilfried Brüning reale Konfliktsituationen aus dem familiären Alltag. Es ist kein Film über Eltern, sondern ein Film für El-

tern. Sie sollen eine klare Vorstellung von ihrer Rolle als „Erziehende“ bekommen. Brüning bietet in der Kombination aus Film und Vortrag praktische Lösungen für den alltäglichen Umgang zwischen Eltern und Kindern.

Der Regisseur Wilfried Brüning engagiert sich seit mehr als 25 Jahren in der offenen Jugendarbeit und realisiert Film- oder Theaterprojekte mit Jugendlichen. Darüber hinaus bietet er pädagogische Vorträge und Seminare an.

Mit freundlicher Unterstützung der Fachstelle Kindergartenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg.



**G11011** Di. 10.02.15, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
mit Pause  
Wilfried Brüning  
10,00 € Vorverkauf ab 5. Januar 2015  
in der EFB  
Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3

## **Auslandsaufenthalt nach der Schule**

Die Schule ist geschafft und was nun? Informationsveranstaltung für Jugendliche und Eltern  
Viele Jugendliche möchten eine Zeit lang freiwillige Arbeit leisten im In- oder Ausland. Dabei stellen sich viele Fragen: Was ist der Unterschied zwischen FSJ und BFD? Wie kann ich ein freiwilliges soziales Jahr im Ausland organisieren oder sollte ich doch lieber als Au-pair gehen? Was muss ich bei „work and travel“ bedenken?

Einige der vielen Möglichkeiten, die sich bieten und der vielen Institutionen, die die Jugendlichen begleiten, möchten wir an diesem Abend vorstellen. Es werden auch Möglichkeiten des Auslandsaufenthaltes für Auszubildende vorgestellt.

**G11012** Fr. 19.09.14, 18.30 - 20.45 Uhr, 1 x 135 Min.  
Hiltrud Boomgaarden  
Gebühr entfällt  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Einjähriger Auslandsaufenthalt für Schüler und junge Berufstätige**

Informationsveranstaltung für Jugendliche und Eltern

Traum Auslandsjahr. Wie aber geht man es an? Wo liegen die Probleme und was kann man tun, damit das Jahr eine ganz besondere Erfahrung wird? In dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit zu Gesprächen mit:

- Jugendlichen, die das Jahr gerade erlebt haben,
  - Gastschüler, die z.Zt. in Oldenburg leben,
  - Eltern, deren Kinder im Ausland waren.
- Folgende Organisationen stellen sich vor:

- AFS
- Youth for Understanding
- ICXchange
- Dallaire Kanada

**G11013** Fr. 10.10.14, 18.30 - 20.45 Uhr, 1 x 135 Min.  
Hiltrud Boomgaarden  
Gebühr entfällt  
EFB, Haareneschstraße 58 a

# ulpts

-  Elektrotechnik
-  Sicherheitstechnik
-  erneuerbare Energie
-  Heizung
-  Sanitär

*besuchen Sie uns auf unserer Homepage*

## Elektro ulpts GmbH

Oldenburg, Donnerschweer Str. 199  
Tel.: 0441 – 9 32 99 32  
[www.ulpts-technik.de](http://www.ulpts-technik.de)

**ulpts** *Elektrotechnik*



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

## Arbeitsgemeinschaft EEB Oldenburg

26121 Oldenburg, Haareneschstr. 58a

Tel 0441 – 9 25 62-0  
e-mail EEB.Oldenburg@evlka.de  
Internet www.eeb-oldenburg.de

Bürozeiten Mo-Fr 9-12 Uhr

Päd. Mitarbeiterin Barbara Heinzerling

Verwaltung Petra Ailjets  
Bärbel Mierwaldt

# Angebote der EEB Oldenburg



## Reformationsjubiläum - (k)ein Grund zum gemeinsamen Feiern?

**Termin** 16.10.14, 19.30 - 22 Uhr  
**Ort** Oldenburg, KEB Peterstraße 6  
**Leitung** Dr. Gabriele Lachner, Pn. Anja Schäfer



## Kirchen entdecken

**Ausbildung zu Kirchenführer/-innen**  
Die Ausbildung in Kooperation mit weiteren kirchl. Bildungseinrichtungen schließt mit einem Zertifikat ab und führt das Gütesiegel des „Bundesverbandes Kirchenpädagogik e.V.“  
**Infotermin** Mi 10.09.14, 19 Uhr  
**Termin** 17.10.14 - 26.09.15  
**Leitung** Michael Winkel, Dr. Martin Feltes  
**Gebühr** 550 €



## Fortbildungen für ausgebildete Kirchenführer/-innen

**Geschichte des Kirchenbaus im Oldenburger Land**  
**Termin** 15.11.14, 9.30 - 15.30 Uhr  
**Ort** Ev. Gemeindehaus, 26939 Ovelgönne  
**Leitung** Achim Knöfel  
**Gebühr** 20 € incl. Verpflegung

## „Verstickt und zugenäht“ – Impulse für eine textile Kirchenerkundung

In Kooperation mit Landesjugendpfarramt der Ev.-luth. Kirche in Oldenburg  
**Termin** 20.03.15, 15 - 19 Uhr  
**Ort** St. Christophorus, Oldenburg  
**Leitung** Sandra Bohlken  
**Gebühr** 10 € incl. Material



## Fortbildung zur freiwilligen Seniorenbegleitung

Zertifikatskurs in Kooperation mit dem Seniorenservicebüro der Stadt Oldenburg  
**Infotermin** Di 03.02.15, 15-16:30 Uhr  
**Termin** Di 17.02. - 05.05.15, wöchentlich 9 - 15 Uhr (nicht in den Ferien)  
**Ort** Oldenburg, Ev. Altenpflegeschule  
**Leitung** Rita Kusch  
**Gebühr** 162 € (incl. Material)



## Zwischen Verantwortung und Abgrenzung Aufbaukurs für Seniorenbegleiter/-innen

Sie helfen gern, möchten sich aber nicht vereinnahmen lassen. Welche Strategien gibt es dafür?  
**Termine** 17.10.14, 10 - 15:30 Uhr und 18.10.14, 10 - 13 Uhr  
**Ort** Oldenburg, KEB Peterstraße 6  
**Leitung** Gisela Niemöller-Fietz  
**Gebühr** 55 €



### **Grundlagen für die Gestaltung einer gelingenden Beziehung zu Menschen mit Demenz**

#### **Aufbaukurs für Seniorenbegleiter/-innen**

**Termin** 13. und 20.02.15, jeweils 9 – 16.15 Uhr

**Ort** Oldenburg, KEB Peterstraße 6

**Leitung** Juliane Plathner-Visser

**Gebühr** 45€



### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg-Vertiefungsseminar**

#### **Bildungsurlaub**

Neben kurzen theoretischen Inputs zur Gewaltfreien Kommunikation wird es während dieser Woche viel Raum für angeleitete Übungen geben.

**Termin** 22.06. – 26.06.15

**Ort** Wangerooge

**Leitung** Cornelia Timm, Kurt Südmersen

**Gebühr** 660 €: 410 € Sem.gebühr, 250 € Unterkunft u. Verpflegung



### **Mediation – Schwerpunkt: Gewaltfreie Kommunikation**

#### **Berufsbegleitende Ausbildung**

Zertifizierte Ausbildung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V

**Termin** 12.09.14 bis 17.10.15

**Ort** Rastede und Hude

**Leitung** Cornelia Timm, Kurt Südmersen

**Gebühr** 3.700 € Seminargebühr plus 600 € Tagungshauspauschale



### **EFI: Elternarbeit, Frühe Hilfen und Migrationsfamilien**

EFI ist ein Projekt der Stadt Oldenburg, Amt für Jugend, Familie und Schule und AWO zur Bildung eines Frühfördernetzwerkes für Familien mit Migrationshintergrund.

EEB/KEB verantworten in EFI:

1. Kreative Angebote für Kinder
2. Bewegung und Yoga für Frauen
3. Musikalische Frühförderung

### **Nervenprobe Pubertät**

Der Elternkurs gibt Orientierung und Hilfe damit Mütter und Väter den „richtigen“ Weg für sich im Umgang mit der Tochter/dem Sohn finden.

**Termine** 4 Abende plus Infoabend im Frühjahr 2015

**Ort** Oldenburg, EEB Haareneschstr. 58a

**Leitung** Elisabeth Seydlitz

**Gebühr** Einzelne 45 €, Paare 60 €



### **Sich Zeit lassen - Miteinander vertraut werden**

Diese Fortbildung will anhand von praktischen Übungen zur Reflexion eigener Verhaltensweisen anregen und wird sich mit den Grundprinzipien der Pikler- Pädagogik beschäftigen.

**Termin** Do 7.5.15 von 15 – 18 Uhr und Fr 8.5.15 von 9 – 16 Uhr

**Ort** KEB Oldenburg, Peterstr. 6

**Leitung** Silke Wolf

**Gebühr** 60 €



### **Parole Emil- Jungs im Fokus**

**Fortbildung für Fachkräfte in Kita und Grundschule**  
Berufsbegleitender Zertifikatskurs zur Verbesserung der Entwicklungsmöglichkeiten von Jungen in Einrichtungen des Elementar- und Primarbereichs. In-housefortbildung ist möglich.

**Leitung** Alexander Sott



### **Sprachbildung und Sprachförderung im Brückenjahr**

Ziel ist die verbesserte Kooperation zwischen Kitas und Grundschulen im Hinblick auf Sprachbildung und Sprachförderung. Umfang 80 Ustd. (Fortbildung, Coaching, Standortspezifische Veranstaltungen).

Die Qualifizierung wird durch das nifbe und das MWK Niedersachsen gefördert.

**Termine** 2013 - 2015

**Orte** Einrichtungen vor Ort



### **Arbeit mit Kindern unter drei Jahren**

Qualifizierung zur Einführung bzw. Umsetzung der Handlungsempfehlungen zum Orientierungsplan „Die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren“ in Krippen und Kitas. Umfang 20 Ustd..

Die Qualifizierung wird durch das nifbe und das MWK Niedersachsen gefördert.

**Termine** 2013 - 2015

**Orte** Einrichtungen vor Ort

# Leben mit Kindern

## Erziehungsfragen

### Handwerkzeug für Eltern

- **damit der Familienalltag (noch) besser gelingt**  
Ob mit einem Kleinkind oder Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien, Ausrasten? Ohne sich in endlose Konflikte oder Diskussionen zu verstricken? Und dabei womöglich noch gelassen bleiben und entspannt? Wie soll das gehen?

Wer eine Antwort auf diese Fragen sucht, findet sie hier und bekommt Handwerkzeug für den Alltag.

- Sie hören, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb Kinder manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen.

- Sie lernen, wie Sie konstruktiv reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung ihres Kindes fördern können.

- Sie erleben, wie Sie Lösungen für einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln.

- Sie lernen ihre Kinder zu verstehen, sie zu ermutigen aber auch Grenzen zu setzen.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, das Kind zum Mitwirken zu gewinnen - und eben dies können sie hier lernen.

**G12001-EEB** Mi. ab 01.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr, 8 x 135 Min.

Heike Radvan

66,00 € für Paare 88,- €, plus ca. 2,- Kopierkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G12002-EEB** Do. ab 22.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 8 x 135 Min.

Christine Jurr

66,00 € für Paare 88,- €, plus ca. 2,-

Kopierkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G12003-EEB** Mi. ab 29.04.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 8 x 135 Min.

Heike Radvan

66,00 € für Paare 88,- €, plus ca. 2,-

Kopierkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**Angelika Flügge**  
Diplom - Pädagogin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Einzel-, Familien- und Teambegleitungen  
Fachberatung KiTa - Vorträge - Fortbildungen - Seminare

Lösungsorientierte und systemische Kurzzeittherapie und -beratung (ILP) - Hypnotherapie - Bilaterale Stimulationen (EMI, ECEM, EFT) - Neurophysiologische Entwicklungsförderung (INPP®) - Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel® - Integrierte Lerntherapie

#### Schwerpunkte bei Kindern und Erwachsenen:

Ängste - Lernblockaden - traumatische Erfahrungen - Lebensumbrüche - psychosomatische Beschwerden - Stressreduktion - Potentialentfaltung - Psychografie - Entwicklungsförderung - Integration frühkindlicher Reflexe (INPP) - Entwicklungs- und Erziehungsberatung

**Für ein gelingendes Leben ist immer wieder ein Neuanfang notwendig - und möglich!**

[www.praxis-fluegge.de](http://www.praxis-fluegge.de) - [info@praxis-fluegge.de](mailto:info@praxis-fluegge.de)  
Siebenbürger Str. 77, 26127 Oldenburg, 0441/2174916

## Ermutigend erziehen

Erziehung stellt jeden Tag wieder aufs Neue eine Herausforderung dar.

Es entstehen Ängste, wenn die Kinder viel fordern und scheinbar diejenigen sind, die in der Familie bestimmen. Unsicherheit besteht ob zu viele oder zu wenig Grenzen gesetzt werden, ob das Kind über- oder unterfordert wird. Und immer wieder die gleichen Stressmomente im Alltag, wenn wieder nicht aufgeräumt ist, es darum geht pünktlich zu sein oder etwas Überraschendes den ausgefüllten Terminkalender sprengt.

Mit der Individualpsychologie bekommen Sie an diesem Abend einen anderen Blickwinkel für die alltäglichen Erziehungsfragen. Dadurch entstehen mehr Handlungsspielräume und mehr Freude am Miteinander.

**G12004-EEB** Mi. 18.03.15, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Heike Radvan

7,50 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Beziehung vor Erziehung

### Dem Kind ein liebevolles Gegenüber sein

Eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung auf der Grundlage gegenseitigen Respekts bietet einen guten Rahmen, um auch schwierige Situationen meistern zu können.

An diesem Abend werden Sie zahlreiche Anregungen erhalten, wie Sie konkrete Alltagssituationen mit Ihren Kindern lebendig, liebevoll und klar gestalten können. Dabei geht es um die Bedeutung

elterlicher Präsenz im Alltag und deren positive Auswirkung.

**G12005-EEB** Di. 07.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Jutta Feddern

7,50 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G12006-EEB** Do. 29.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Jutta Feddern

7,50 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

## Erziehung ohne Stress - geht das?

### Ermütigung statt Schimpfen und Strafen!

Der Alltag mit Kindern ist nicht immer kinderleicht. Im Mittelpunkt dieses Abends stehen Leitgedanken und handfeste Tipps, wie man sich Schimpfen ersparen kann. Statt dessen gilt es, die Folgen eintreten zu lassen und das Kind zu ermutigen. Aber wie? Dabei geht es auch darum, gelassener im Umgang mit Kindern zu werden.

**G12007-EEB** Do. 13.11.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min,

Renate Pfaffenberger

7,50 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G12008-EEB** Do. 26.02.15, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min,

Renate Pfaffenberger

7,50 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Hilfe mein Kind hört - aber erst beim dritten Mal!

### Ermütigung statt Schimpfen und Strafen - geht das?

Der Alltag mit Kindern ist nicht immer kinderleicht. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Leitgedanken und handfeste Tipps, wie man sich Stress und Schimpfen ersparen kann. Statt dessen gilt es, die Folgen eintreten zu lassen und das Kind zu ermutigen. Aber wie?

Dabei geht es auch darum, gelassener im Umgang mit Kindern zu werden.

**G12009** Di. ab 13.01.15, 19.30 - 21.45 Uhr,

5 x 135 Min,

Renate Pfaffenberger

40,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

## Was blinkt und piepst im Kinderzimmer?

### Medienkonsum von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Spätestens im Kindergartenalter, manchmal aber auch früher, erobern sie den Alltag unserer Kinder: Fernseher, „Nintendos“ und weiteres elektronisches Spielzeug. Die Kinder sind oft begeistert davon und können gar nicht genug bekommen. Und manchmal denken wir als Eltern, dass wir wenig dagegen ausrichten können.

Was lieben Kinder am Fernsehen? Was bietet ihnen die Welt der Computerspiele?

Sind wir als Eltern auch Vorbilder, wenn es um Medien geht? Oder zählt vor allem das, was die anderen Kinder haben?

Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, gut mit Medien umzugehen. Im Ge-

spräch können wir uns über Chancen aber auch Gefahren der Medienwelt austauschen.

**G12010-EEB** Do. 16.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Jens Brodauf

7,50 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Hilfe, mein Kind kommt in die Pubertät - Gelungene Kommunikation mit Kindern, die „in die Jahre kommen“**

Pubertät ein Schreckgespenst? Das muss nicht sein. In diesem Seminar geht es darum, wie Eltern ruhiger und gelassener mit ihren heranwachsenden Kindern umgehen können: Wie sehe ich mein Kind? Wie nehme ich die Situation wahr? Und wie kann ich so reagieren, dass es möglichst nicht eskaliert? Welche Wege der gelungenen Kommunikation mit Jugendlichen gibt es? Für diese und ähnliche Fragen werden wir anhand von Beispielen Antworten erarbeiten, auf Wunsch auch anhand von eigenen Beispielen.

**G12011-EEB** Mi. 26.11.14, 19.30 - 21.45 Uhr,

1 x 135 Min,

Renate Pfaffenberger

7,50 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Lernstörungen vermeiden - frühkindliche Reflexe integrieren**

Weiterbestehende frühkindliche Reflexe sind bei vielen Kindern mit Lernauffälligkeiten und Verhaltensbesonderheiten feststellbar.

Woran sind die Auswirkungen bestehender frühkindlicher Reflexe zu erkennen? Wie können ausgelassene Entwicklungsschritte nachgeholt werden? Der Vortrag erläutert anschaulich die neurophysiologischen Grundlagen und zeigt Unterstützungsmöglichkeiten für die Eltern zu Hause – im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter.

**G12012-EEB** Fr. 06.02.15, 19.00 - 21.30 Uhr,

1 x 150 Min.

Angelika Flüge

8,50 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Kinder sind anders!**

#### **Einführung in die Montessoripädagogik**

Die Ärztin Maria Montessori beobachtete mehr als 50 Jahre Kinder und zog daraus wichtige pädagogische Schlüsse, die heute aktueller denn je sind. Vieles deckt sich mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforscher. In diesem Kurs sollen das Menschenbild, das von Achtung vor dem Kind geprägt ist und die Erziehungsziele der Montessori-Pädagogik erläutert und diskutiert werden. Dabei werden Antworten auf wichtige Erziehungsfragen gegeben.

**G12013** Fr. 14.11.14, 20.00 - 22.15 Uhr, 1 x 135 Min.

Melanie Sitzmann

7,50 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Kleine Kinder lieben große Zahlen**

#### **Mathematik mit der Montessori-Methode be-greifen**

Dem Kind das „Ganze“ geben heißt, wir geben schon dem kleinen Kind das Dezimalsystem an die

Hand. Dabei sehen wir, wie begeistert kleine Kinder von der Mathematik sind. Nach einer kleinen Einführung in den Zahlenraum bis 10, soll in diesem Kurs das Dezimalsystem so erarbeitet werden, wie wir es mit Kindern be-greifen. Wir nehmen die Addition, Subtraktion, Division und Multiplikation in die Hand und bewegen uns beim Rechnen ganz viel.

Dieser Kurs richtet sich an Erzieher, Grundschullehrer und andere pädagogisch Interessierte.

**G12014** Sa. 11.10.14, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x 180 Min.

Melanie Sitzmann

12,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Komm, lass uns Grammatik spielen!**

#### **Einführung in die Wortarten auf märchenhafte Weise**

Grammatik ist langweilig und stupide? Dann lass sie lebendig werden! Die schwarze Dame und ihr Herr Begleiter laden Sie herzlich dazu ein, ihr Land kennen zu lernen.

In diesem Kurs sollen die Montessori-Wortsymbole vorgestellt und der Umgang damit geübt werden. Der Kurs richtet sich an Erzieher, Grundschullehrer und andere pädagogisch Interessierte.

Bitte mitbringen: Buntstifte

**G12015** Sa. 27.09.14, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x 180 Min.

Melanie Sitzmann

12,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Die Geschwisterposition- prägend fürs ganze Leben**

Es ist immer wieder erstaunlich, dass sich Geschwister geradezu gegensätzlich entwickeln. Das eine



Kind ist eher verschlossen, ernst und verantwortungsbewusst, das andere ist der Sonnenschein, der schnell Kontakte knüpft und mit Leichtigkeit durchs Leben spaziert. dabei sind etwa die Hälfte der Gene bei Geschwisterkindern identisch. Und sie haben die gleichen Eltern, die sie erziehen. Deshalb beschäftigen wir uns an diesem Abend mit der Geschwisterposition als stark prägende Komponente in unserem Leben.

Sie können für sich oder ihre Kinder überprüfen, welche Persönlichkeitsmerkmale mit der Stellung in der Geschwisterreihe in Zusammenhang stehen.

**G12016-EEB** Fr. 14.11.14, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Heike Radvan  
7,50 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G12017-EEB** Mi. 22.04.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Heike Radvan  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Mein Kind kommt in die Schule**

#### **Den Übergang vom Kindergarten in die Grundschule gestalten**

„Nicht nur die Kinder - auch die Eltern kommen in die Schule.“ (R. Niesel)

Für Kinder bedeutet es einen wichtigen Schritt, wenn die Kindergartenzeit abgeschlossen wird und die Schule beginnt. Sie sind stolz und glücklich, endlich Schulkind sein zu dürfen. Den Eltern geht es oft genauso, aber auch für sie bedeutet dieser Über-

gang neues Terrain. Was geschieht in dieser Phase des Übergangs? Was können Eltern tun, um ihrem Kind Abschied und Neubeginn zu erleichtern? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und uns einstimmen auf einen gelingenden Schulanfang.

**G12018** Mi. 18.02.15, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Kirsten Raudonat  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Ich kann das schon**

#### **Topfit für die Schule mit FamilienErgo**

Schulvorbereitung fängt im Alltag an! Viele grundlegende Fähigkeiten für den Schulerfolg können in jeder Familie geübt werden. Denn Tätigkeiten wie Tisch decken, Anziehen oder Telefonieren fördern wichtige Kompetenzen wie Wahrnehmung, Selbstständigkeit und Sprache. An vielen praktischen Beispielen wird der Zusammenhang von Alltagskompetenz und schulischen Vorläuferfähigkeiten erklärt.

FamilienErgo, ein Konzept des Kinderarztes Dr. Rupert Dernick, zeigt einen alltagstauglichen Weg auf, wie Eltern ihren Kindern den Schulstart erleichtern können.

**G12019** Mi. 04.03.15, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Kirsten Raudonat  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Wut - ein starkes Gefühl**

Kinder können sich in kleine „Wutmonster“ verwandeln, wenn nicht alles nach ihrem Willen geht. Aber auch Eltern fällt es manchmal schwer, in aufreihen-

den Erziehungssituationen gelassen zu bleiben. Wir wollen an diesem Abend herausfinden, welche Hintergründe Wut hat und wie wir mit diesem wichtigen Gefühl angemessen umgehen können.

**G12020** Do. 19.03.15, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Kirsten Raudonat  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Die „richtige“ Ernährung für die ganze Familie**

Gleich vorweg: Die eine „richtige“ Ernährung gibt es nicht. „Richtig“ ist ganz individuell, fühlt sich gut an und hält gesund. Doch es ist gar nicht so leicht, zwischen wissenschaftlichen Empfehlungen, Werbung und Tipps von anderen Eltern seinen Weg zu finden - und vor allem, seine Kinder davon zu überzeugen!

Ein Abend mit kleinem Imbiss und Tipps, wie Sie unverkrampft und mit gutem Vorbild ein gesundes Ess- und Konsumverhalten an Ihre Kinder weitergeben können.

**G12021-EEB** Mo. 16.03.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Franziska Breul  
10,00 € incl. Lebensmittel  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Homöopathie für Kinder**

Anhand von konkreten Beispielen werden wichtige Mittel für die homöopathische Hausapotheke vorgestellt, um sie in akuten Situationen zu erkennen und so die Genesung wirksam zu unterstützen.

Außerdem wird die Wirkweise der Homöopathie, sowie Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung besprochen und Fragen diesbezüglich beantwortet.

## Alternativseminar G34001

Die Teilnehmer/-innen bekommen ein Skript.

G12022-EEB Mo. 20.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Nicola Melter

8,00 € zzgl. Kopierkosten für ein Skript

EFB, Haareneschstraße 58 a

## Aromatherapie für Kinder

Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte. Erfahren Sie, wie sie ätherische Öle in Ihren Alltag mit Kindern integrieren können.

Seit jeher verwenden Menschen natürliche Aromastoffe. Heute sind ätherische Öle in vielen Haushalten beliebte Mittel zur Unterstützung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Duftstoffe wirken auf verschiedene Weisen auf Körper und Geist ein: Gerüche führen zu einer Sinneswahrnehmung mit verschiedenen Nebeneffekten, vom reinen Gefühlseindruck bis zur reflektorischen Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen. Und durch das Einmassieren in die Haut oder die gezielte Inhalation verstärkt sich die Wirkung von ätherischen Ölen, sodass sie direkten Einfluss auf bestimmte Organe haben.

Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie ätherische Öle und Düfte in Ihren Alltag integrieren können, sei es zur Unterstützung bei Durchschlafschwierigkeiten der Kleinen oder Prüfungsstress bei den Großen. In überschaubarer Zeit werden Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, ätherische Öle selbst zu mischen und je nach Bedarf gezielt einzusetzen, z. B. in Aromabädern oder Massagen.

G12023-EEB Mi. 03.12.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Silke Ackert

10,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

G12024-EEB Mi. 11.03.15, 20.00 - 22.15 Uhr,

1 x 135 Min.

Silke Ackert

10,00 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1



**SO VIEL! SO NAH!**

LERNEN  
SCHREIBEN  
SAMMELN  
LESEN  
ORDNEN  
SPIELEN  
LOTTO  
SCHENKEN  
BASTELN

**SO VIEL.. SCHÖNES!**

**SKRIBO** **SKRIBO Otten**

Büro- und Schreibwaren Geschenke Bücher LOTTO  
Bloherfelder Str.132a / Ecke Postenweg Tel 5008440

## Eltern-Kind-Gruppen

### **Bewegungs- und Entspannungstraining Methode Heigl**

#### mit dem Kinderwagen

Wer kennt es nicht, mit dem Kinderwagen unterwegs, man möchte sich bewegen, gerne in freier Natur und leichte Übungen sollten es auch sein. Dies alles beinhaltet die Methode „Heigl“.

„Heigl“ (benannt nach ihrem Begründer Heinz Heigl, 1901-1987) ist eine natürliche Verbindung zwischen Bewegung, Atmung und Entspannung.

Zu dem Training gehören Dehn-, Streck-, Schwung-, Lauf- und Entspannungsübungen, bei denen die Aufrichtung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung hat und die den ganzen Menschen fordert und fördert.

Wir werden immer draußen auf naturgewachsenen Boden heigl, zur Schonung unserer Gelenke und der Wirbelsäule, sowie der Sauerstoffaufnahme.

Da Kinder in Kinderwagen dabei sind, bietet es sich an, immer in einem Wechsel von Übungen am Platze sowie kurzen Spaziergängen die Stunde abwechslungsreich zu gestalten.

Nachdenken, zu sich finden, innere und äußere Balance erfahren, das gehört zum „Heigl“!

Bitte in bequemer Kleidung, flachem Schuhwerk und dem Wetter angepasster Kleidung erscheinen.

G13000 Do. ab 25.09.14, 14.30 - 15.30 Uhr,

5 x 60 Min.

Doris Brüning

20,00 €

Dobbensee an der Lasiusstr. angrenzend  
an der Dobbenwiese

**G13001** Do. ab 13.11.14, 14.30 - 15.30 Uhr, 5 x 60 Min.  
Doris Brüning  
20,00 € , für Paare 25,00 €  
Dobbensee an der Lasiusstr. angrenzend  
an der Dobbenwiese

**G13002** Do. ab 16.04.15, 14.30 - 15.30 Uhr,  
5 x 60 Min.  
Doris Brüning  
20,00 € , für Paare 25,00 €  
Dobbensee an der Lasiusstr.  
angrenzend an der Dobbenwiese



### **DELFI® - Gemeinsam durch das erste Lebensjahr**

„Denken - Entwickeln - Lieben - Fühlen - Individuell“

Für Eltern und ihre Babys ist das erste Lebensjahr eine wichtige, schöne, spannende und aufregende Zeit! In diesem Kurs begleiten Eltern die Bewegungs- und Sinnesentwicklung ihrer Babys. Sie erleben, wie sie einfühlsam die Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen können und regen es an, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Die Kursleiterin gibt vielfältige Anregungen und Informationen. Die Eltern knüpfen Kontakte zu anderen Familien und tauschen sich aus über alle Fragen des Alltags. Die Babys genießen es, die eigenen Fähigkeiten und ihre Umwelt ohne Kleidung im wohligen warmen Raum zu erproben.

Die Teilnehmenden bleiben ein Jahr in der Gruppe zusammen und können den 1. und 2. Teil belegen.  
Bitte Handtücher und Wickelsachen mitbringen.

Die Babys können zum Elternabend selbstverständlich mitgebracht werden!

Für Eltern, die Arbeitslosengeld II, Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeld beziehen, kann es für diese Kurse ggf. umfangreiche Ermäßigungen geben. Bitte sprechen Sie uns an!



Martin Elsen, „Internetauftritt“

### **DELFI Oktober - November 2013 geborene Kinder 2. Teil**

**G14001** Do. ab 11.09.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
8 x 90 Min.  
Siegrid Duwe  
72,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

### **DELFI November - Dezember 2013 geborene Kinder 2. Teil**

**G14002** Mo. ab 15.09.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Stefanie Kache

108,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14003** Mo. ab 15.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Stefanie Kache  
108,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14004** Fr. ab 12.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
11 x 90 Min.,  
Ute Riechers  
99,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **DELFI Januar - Februar 2014 geborene Kinder 2. Teil**

**G14005** Mo. ab 29.09.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
13 x 90 Min.  
Antje Hübsch  
117,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14006** Mo. ab 29.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
13 x 90 Min.  
Antje Hübsch  
117,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14007** Mi. ab 17.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
16 x 90 Min.  
Stephanie Lücken  
144,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## DELFI März - April 2014 geborene Kinder

### 2. Teil

**G14008** Mo. ab 10.11.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Heike Niemann  
135,00 €  
Praxis Niemann, Sophienstr. 1

**G14009** Mi. ab 12.11.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
16 x 90 Min.  
Stephanie Lücken  
144,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## DELFI Mai - Juni 2014 geborene Kinder

### 1. Teil

**G14010** Mo. 15.09.14 - 26.01.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
12.09.2014 um 18.15 Uhr in der EFB  
Silke Eggert  
144,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14011** Mo. 15.09.14 - 26.01.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
12.09.2014 um 20.00 Uhr in der EFB  
Silke Eggert  
144,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14012** Do. ab 25.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
18.09.2014 um 20.00 Uhr in der EFB  
Stephanie Lücken  
144,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

## DELFI Mai - Juni 2014 geborene Kinder

### 2. Teil

**G14013** Mo. ab 09.02.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
16 x 90 Min.  
Silke Eggert  
144,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14014** Mo. ab 09.02.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
16 x 90 Min.  
Silke Eggert  
144,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14015** Do. ab 12.02.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Stephanie Lücken  
135,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## DELFI Juli - August 2014 geborene Kinder 1. Teil

**G14016** Fr. ab 10.10.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
19.09.2014 um 18.15 Uhr in der EFB  
Silke Eggert  
144,00 €  
Praxisgemeinschaft Rathmann und  
Müller, Bremer Heerstr. 82

**G14017** Fr. ab 10.10.14, 10.45 - 12.15 Uhr,

15 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
19.09.2014 um 19.45 Uhr in der EFB  
Silke Eggert  
144,00 €  
Praxisgemeinschaft Rathmann und  
Müller, Bremer Heerstr. 82

**G14018** Fr. ab 17.10.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min., 1. Termin als Information  
Nicole Wellert  
135,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

## DELFI Juli - August 2014 geborene Kinder 2. Teil

**G14019** Fr. ab 20.02.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Silke Eggert  
135,00 €  
Praxisgemeinschaft Rathmann und  
Müller, Bremer Heerstr. 82

**G14020** Fr. ab 20.02.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Silke Eggert  
135,00 €  
Praxisgemeinschaft Rathmann und  
Müller, Bremer Heerstr. 82

**G14021** Fr. ab 06.03.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Nicole Wellert  
135,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

## DELFI September - Oktober 2014

### geborene Kinder 1. Teil

**G14022** Fr. ab 12.12.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Nicole Wellert  
135,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14023** Do. ab 11.12.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Siegrid Duwe  
135,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14024** Fr. ab 05.12.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Ute Riechers  
135,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14025** Fr. ab 12.12.14, 14.00 - 15.30 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Siegrid Duwe  
135,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## DELFI September - Oktober 2014 gebo- rene Kinder 2. Teil

**G14026** Fr. ab 08.05.15, 10.45 - 12.15 Uhr, 15 x 90 Min.  
Nicole Wellert  
135,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14027** Do. ab 07.05.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Siegrid Duwe  
135,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14028** Fr. ab 08.05.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
11 x 90 Min.  
Ute Riechers  
99,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14029** Fr. ab 08.05.15, 14.00 - 15.30 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Siegrid Duwe  
135,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## DELFI November - Dezember 2014 ge- borene Kinder 1. Teil

**G14030** Mo. ab 23.02.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
16 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Stefanie Kache  
144,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14031** Mo. ab 23.02.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
16 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Stefanie Kache  
144,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14032** Fr. ab 13.02.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Ute Riechers  
135,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## DELFI Januar - Februar 2015 geborene Kinder 1. Teil

**G14033** Mo. ab 13.04.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Antje Hübsch  
135,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14034** Mo. ab 13.04.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min., 1.Termin als Information  
Antje Hübsch  
135,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14035** Mi. ab 22.04.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
14 x 90 Min., zzgl. 1 Elternabend am  
15.04.15 um 20.00 Uhr in der EFB  
Stephanie Lücken  
135,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## DELFI März - April 2015 geborene Kinder

### 1. Teil

**G14036** Di. / Mo. 08.06.15 - 21.09.15, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x 90 Min., zzgl. 1 Informationstermin am Di. 02.06.2015 um 16.00 Uhr in der Praxis Niemann  
Heike Niemann  
99,00 €  
Praxis Niemann, Sophienstr. 1

**G14037** Mi. ab 10.06.15, 09.00 - 10.30 Uhr, 15 x 90 Min., zzgl. 1 Elternabend am 03.06.2015 um 20.00 Uhr in der EFB  
Stephanie Lücken  
144,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## DELFI Mai - Juni 2015 geborene Kinder

### 1. Teil

**G14038** Mo. 07.09.15 - 30.11.15, 09.00 - 10.30 Uhr, 11 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am 04.09.2015 um 18.15 Uhr in der EFB  
Silke Eggert  
108,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14039** Mo. 07.09.15 - 30.11.15, 10.45 - 12.15 Uhr, 11 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am 04.09.2015 um 19.45 Uhr in der EFB  
Silke Eggert  
108,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## PEKiP® Prager-Eltern-Kind-Programm

### Ein Kursangebot für Eltern mit Ihren Babys im ersten Lebensjahr

PEKiP® begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Sie als Eltern möchten Ihr Baby bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und haben selber einige Fragen.

In der PEKiP®-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.

Die Babys können zum ersten Elternabend selbstverständlich mitgebracht werden.

Für Eltern, die Arbeitslosengeld II, Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeld beziehen, kann es für diese Kurse ggf. umfangreiche Ermäßigungen geben. Bitte sprechen Sie uns an!

## PEKiP Januar - Februar 2014 geborene Kinder 2. Teil

**G14080** Fr. ab 12.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr, 13 x 90 Min.  
Susanne Hatzler  
143,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## PEKiP März - April 2014 geborene Kinder 2. Teil

**G14081** Mi. ab 12.11.14, 10.45 - 12.15 Uhr, 15 x 90 Min. zzgl. 1 Familientreffen  
Kirsten Ahlers  
176,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

**G14082** Mi. ab 07.01.15, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x 90 Min. zzgl. einen Termin Väter PEKiP  
Heike Wilhelm  
121,00 €  
PEKiP Raum Heike Wilhelm, Alter Postweg  
39 Wiefelstede/Heidkamp

## PEKiP Mai - Juni 2014 geborene Kinder

### 1. Teil

**G14083** Di. 23.09.14 - 09.12.14, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am 18.09.14 um 20.15 Uhr in der EFB  
Ulla Borghorst  
121,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## PEKiP Mai - Juni 2014 geborene Kinder

### 2. Teil

**G14084** Di. ab 06.01.15, 10.45 - 12.15 Uhr, 20 x 90 Min.  
Ulla Borghorst  
220,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **PEKiP Juli - August 2014 geborene Kinder 1. Teil**

**G14085** Fr. 17.10.14 - 27.02.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
14 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
Mi 15.10.2014 um 20.00 Uhr in der EFB  
Susanne Hatzler  
165,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **PEKiP Juli - August 2014 geborene Kinder 2. Teil**

**G14086** Fr. ab 06.03.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
14 x 90 Min.  
Susanne Hatzler  
154,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **PEKiP September - Oktober 2014 geborene Kinder 1. Teil**

**G14087** Mi. ab 03.12.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
14 x 90 Min., zzgl. einem Beikostabend  
Kirsten Ahlers  
165,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

### **PEKiP September - Oktober 2014 geborene Kinder 2. Teil**

**G14088** Mi. ab 15.04.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
14 x 90 Min., zzgl. 1 Familientreffen  
Kirsten Ahlers  
165,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

### **PEKiP November - Dezember 2014 geborene Kinder 1. Teil**

**G14089** Di. 10.02.15 - 19.05.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
12 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
Do 05.02.2015 um 20.15 Uhr in der EFB  
Ulla Borghorst  
143,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **PEKiP November - Dezember 2014 geborene Kinder 2. Teil**

**G14090** Di. ab 02.06.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
18 x 90 Min.  
Ulla Borghorst  
198,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **PEKiP Januar - Februar 2015 geborene Kinder 1. Teil**

**G14091** Fr. 17.04.15 - 17.07.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
12 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
15.04.2015 um 20.00 Uhr in der EFB  
Susanne Hatzler  
143,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **PEKiP Januar - Februar 2015 geborene Kinder 2. Teil**

**G14092** Fr. ab 04.09.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min.  
Susanne Hatzler  
165,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **PEKiP März - April 2014 geborene Kinder 1. Teil**

**G14093** Mi. ab 03.06.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 x 90 Min. zzgl. 1 Beikostabend  
Kirsten Ahlers  
176,00 €  
Treffpunkt Gemeinwesenarbeit,  
Bloherfelder Str. 173

### **PEKiP Mai - Juni 2015 geborene Kinder 1. Teil**

**G14095** Do. / Di. 15.09.15 - 08.12.15, 10.45 - 12.15  
Uhr, 11 x 90 Min. zzgl. 1 Elternabend am  
Do 10.09.15 um 20.15 Uhr in der EFB  
Ulla Borghorst  
132,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Wohlfühlmassage für Babys von 2-6 Monaten**

In diesem Kurs soll in warmer, ruhiger Atmosphäre eine Babymassage erlernt werden. Mütter, Väter und Babys erfahren die wohltuende Wirkung der entspannenden Massage. Sie gibt Hilfestellung bei Unruhe, Schlafschwierigkeiten, Blähungen und Drei-Monatskoliken. Im gemeinsamen Gespräch finden die Teilnehmenden Unterstützung für ihren Alltag mit dem Baby.

Bitte mitbringen: Badehandtuch, Babymassageöl.

**G14110** Fr. ab 10.10.14, 16.00 - 17.30 Uhr,  
6 x 90 Min.  
Anne Janßen  
48,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14111** Fr. ab 16.01.15, 16.00 - 17.30 Uhr,  
6 x 90 Min.  
Anne Janßen  
48,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14112** Fr. ab 17.04.15, 16.00 - 17.30 Uhr,  
6 x 90 Min.  
Anne Janßen  
48,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Krabbel- und Spielgruppe**

#### **Eltern und Kinder von 5 bis 9 Monaten**

Eltern, die ihr Kleinkind seiner Entwicklung gemäß anregen möchten, lernen Bewegungs-, Finger- oder Singspiele kennen. Durch das gemeinsame Spiel wird der gute Kontakt zwischen Eltern und Kind, die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung, verstärkt. Außerdem bietet die Gruppe Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch untereinander.

**G14113** Mi. ab 01.10.14, 09.30 - 11.00 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Anne Janßen  
60,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G14114** Do. ab 25.09.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Irina Kunth  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14115** Do. ab 25.09.14, 10.45 - 12.15 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Irina Kunth  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14116** Mi. ab 07.01.15, 09.30 - 11.00 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Anne Janßen  
60,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G14117** Do. ab 15.01.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Irina Kunth  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14118** Do. ab 15.01.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Irina Kunth  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14119** Mi. ab 22.04.15, 09.30 - 11.00 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Anne Janßen  
60,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G14120** Do. ab 23.04.15, 09.00 - 10.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Irina Kunth  
60,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14121** Do. ab 23.04.15, 10.45 - 12.15 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Irina Kunth  
60,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Spielend lernen im Mini-Club bedeutend bei unserem Angebot für Kinder ab 10 Monaten**

- Unterstützung von Bewegungsfreude und Forscherdrang
- Erleben von Klängen und Rhythmik
- Erkunden von Umwelt und Natur
- Anregung von Fantasie und Kreativität
- Stärkung von Sprachentwicklung und Sinneswahrnehmung
- Feiern von jahreszeitlichen Festen
- Knüpfen von sozialen Kontakten

#### **für die Eltern**

- Stärkung der Erziehungskompetenz
- Erleben der eigenen Kinder im Spiel in einer festen Gruppe
- Entwicklung von tragfähigen Kontakten und Austausch mit anderen Familien
- Tipps für eine respektvolle ganzheitliche Erziehung

Die Teilnahme an Elternabenden ist Bestandteil der Kurse. So haben Sie die Chance, sich ohne Kinder mit anderen über Erziehungsfragen und anderes auszutauschen. Sie können aus verschiedenen Angeboten wählen.

Die Kurse können über insgesamt vier Semester fortgeführt werden. Daher sind in den Fortsetzungskursen einige Plätze belegt.



Geschwisterkinder sind willkommen: Bitte melden Sie sie mit an, sie besetzen einen Platz und zahlen die halbe Gebühr.  
Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

### **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 Frau oder Mann, familiäre und gesellschaftliche Themen sowie Orientierung an Werten und Normen stehen im Mittelpunkt der Elternbegleitseminare.

Die fachliche und pädagogische Begleitung wird ergänzt durch den offenen Austausch von Meinungen und Erfahrungen aus 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

Die Veranstaltungen werden in der päd. Verantwortung der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt. [www.eeb-oldenburg.de](http://www.eeb-oldenburg.de)

### **Mini - Club - Neu ab 10 Monaten**

#### **Eltern und Kinder ab 10 Monaten**

Die Anmeldung für die Mini-Clubs entspricht dem allgemeinen Anmeldeverfahren. Es erfolgt keine gesonderte Platzvergabe. Wir melden uns nur, wenn Sie keinen Platz bekommen haben. Bitte achten Sie auf die bereits geplanten Termine für Elternabende. Da auch in laufenden Kursen Plätze frei werden können, lohnt sich bei Interesse immer eine Nachfrage.

**G14125-EEB** Mo. ab 29.09.14, 15.30 - 17.45 Uhr,  
13 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Anne Janßen  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14126-EEB** Mo. ab 01.12.14, 15.30 - 17.45 Uhr, 8 x  
135 Min. zzgl. 1 Elternabende  
N.N.  
54,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14127-EEB** Mi. ab 01.10.14, 15.30 - 17.45 Uhr, 13 x  
135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Anne Janßen  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14128-EEB** Do. ab 02.10.14, 09.00 - 11.15 Uhr, 13 x  
135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Anne Janßen  
90,00 €  
Gemeindehaus Rauhehorst, Rauhehorst 17

**G14129-EEB** Do. ab 25.09.14, 15.30 - 17.45 Uhr, 13 x  
135 Min. zzgl. 2 Elternabende

Claudia Meier  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14130-EEB** Do. ab 02.10.14, 09.00 - 11.15 Uhr, 13 x  
135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Carola Kürten  
90,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

### **Mini-Club WARTELISTE**

#### **Eltern und Kinder ab 10 Monaten**

Wenn Sie an einem Mini-Club interessiert sind, der nicht im Programm steht (z.B., weil er erst zu einem späteren Zeitpunkt beginnen soll), dann lassen Sie sich unter dieser Kursnummer aufnehmen. Wir versuchen, bei ausreichenden Anfragen zusätzliche Kurse einzurichten und informieren Sie darüber.

**G14133-EEB** Di. ab 03.02.15, 15.15 - 17.30 Uhr, 13 x  
135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
N.N.  
EFB, Gorch-Fock-Str. 1

### **Mini - Club - Fortsetzungen**

#### **Eltern und Kinder ab 15 Monaten**

Falls Sie Nachfragen bezgl. eines Einstiegs in eine Fortführungsgruppe haben, können Sie gerne die Kursleiterin anrufen:

- Anne Janßen 0441 - 87435
- Carola Kürten 0441 - 9331860
- Claudia Meier 0441 - 92379155
- Nicole Wellert 0441 - 917549
- Bettina Kaiser-Hoheisel 0441-87547

**G14134-EEB** Di. ab 16.09.14, 15.30 - 17.45 Uhr, 10 x 135 Min. zzgl. 1 Elternabende  
Bettina Kaiser-Hoheisel  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14135-EEB** Mi. ab 17.09.14, 09.00 - 11.15 Uhr, 13 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Carola Kürten  
90,00 €  
Gemeindehaus Eupener Straße, Eupener Str. 6

**G14136-EEB** Do. ab 02.10.14, 09.15 - 11.30 Uhr, 13 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Nicole Wellert  
90,00 €  
Gemeindehaus Bloherfelde,  
Bloherfelder Str.170

**G14137-EEB** Mo. ab 09.02.15, 15.30 - 17.45 Uhr, 19 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Anne Janßen  
90,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14139-EEB** Mi. ab 28.01.15, 09.00 - 11.15 Uhr, 21 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Carola Kürten  
138,00 €  
Gemeindehaus Eupener Straße, Eupener Str. 6

**G14140-EEB** Mi. ab 04.02.15, 15.30 - 17.45 Uhr, 20 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Anne Janßen  
132,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G14141-EEB** Do. ab 12.02.15, 09.00 - 11.15 Uhr, 18 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Anne Janßen  
120,00 €  
Gemeindehaus Rauhehorst, Rauhehorst 17

**G14142-EEB** Do. ab 05.02.15, 09.15 - 11.30 Uhr, 19 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Nicole Wellert  
126,00 €  
Gemeindehaus Bloherfelde,  
Bloherfelder Str.170

**G14143-EEB** Do. ab 29.01.15, 15.30 - 17.45 Uhr, 20 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Claudia Meier  
132,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14144-EEB** Do. ab 05.02.15, 09.00 - 11.15 Uhr, 18 x 135 Min. zzgl. 2 Elternabende  
Carola Kürten  
120,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

### **Zwillingsseltern**

#### **Doppeltes Glück als Herausforderung?**

Sie erwarten Zwillinge, oder sind gerade Zwillingsseltern geworden? Dann kann dieser Gesprächsabend Möglichkeiten bieten, Fragen zu stellen, wertvolle Tipps von erfahrenen Zwillingesmüttern zu erhalten oder sich auszutauschen.

**G14198** Mo. 20.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr, 1x135 Min.  
Karola Mehrhardt  
8,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14199** Mo. 02.03.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 1x135 Min.  
Karola Mehrhardt  
8,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Tanz und Musik**

Schon kleinste Kinder bewegen sich zum Rhythmus der Musik. Ihnen wohnt noch der natürliche Grundschlag inne, den sie über den Herzschlag der Mutter Monate verfolgt und erlebt haben. Dieses natürliche Rhythmusgefühl gilt es zu fördern. Wir wollen gemeinsam mit einfachen Rhythmusinstrumenten musizieren, Lieder singen und mit Bewegung ausgestalten und viel tanzen. Freie Improvisation oder choreographierter Tanz sollen das den Kindern innewohnende Bewegungspotential ausschöpfen.

### **Tanz und Musik**

#### **Für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren**

**G14200** Mi. ab 01.10.14, 09.15 - 10.00 Uhr, 10 x 45 Min.  
Claudia Fischer  
44,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14201** Mi. ab 07.01.15, 09.15 - 10.00 Uhr, 10 x 45 Min.  
Claudia Fischer  
44,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14202** Mi. ab 22.04.15, 09.15 - 10.00 Uhr, 10 x 45 Min.  
Claudia Fischer  
44,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Tanz und Musik**

### **Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren**

**G14203** Mi. ab 01.10.14, 10.15 - 11.15 Uhr,  
10 x 60 Min.

Claudia Fischer

51,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14204** Mi. ab 07.01.15, 10.15 - 11.15 Uhr,  
10 x 60 Min.

Claudia Fischer

51,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14205** Mi. ab 22.04.15, 10.15 - 11.15 Uhr,  
10 x 60 Min.

Claudia Fischer

51,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Turnen, Singen, Spielen und Tanzen**

### **Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren**

Neben dem Klettern, Springen, Rutschen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten wollen wir gemeinsam Bewegungsgeschichten erfinden, Kreis-, Tanz- und Fingerspiele kennen lernen und erfahren, dass wir auch mit einfachen Materialien wie Waschtrommeln, Kartons, Zeitungen, Stühlen, Kissen usw. tolle Sachen erfinden können. Eltern haben die Möglichkeit, sich in einem Nebenraum aufzuhalten.

**G14206** Do. ab 02.10.14, 16.00 - 17.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Anne Janßen  
53,00 €  
Kath. Grundschule Eversten, Lerigauweg 58

**G14207** Do. ab 15.01.15, 16.00 - 17.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Anne Janßen  
53,00 €  
Kath. Grundschule Eversten, Lerigauweg 58

## **Deutsch-Polnische Musik- und Spielgruppe**

### **Für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Oldenburg e.V. bieten wir für bilingual aufwachsende Kinder diese Musik- und Spielgruppe an. Bei zweisprachig aufwachsenden Kindern kommt es auf den regelmäßigen Gebrauch beider Sprachen an. Im Kindergarten und im sozialen Umfeld wird in der Regel deutsch gesprochen. Hier schaffen wir die Möglichkeit, die Sprachentwicklung in beiden Sprachen zu unterstützen. Durch Spiele und musikalische Angebote in der polnischen und der deutschen Sprache werden die Kinder in der Zweisprachigkeit gestärkt, lernen andere zweisprachige Kinder kennen, sowie die beiden Kulturen mit den Sitten und Gebräuchen. Die Eltern können sich in dieser Zeit beim Kaffee austauschen und kennen lernen.

**G14208** Mi. ab 01.10.14, 15.30 - 17.45 Uhr,  
10 x 135 Min.  
Nina Cichy  
79,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14209** Mi. ab 14.01.15, 15.30 - 17.45 Uhr,  
10 x 135 Min.  
Nina Cichy  
79,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G14210** Mi. ab 15.04.15, 15.30 - 17.45 Uhr,  
10 x 135 Min.  
Nina Cichy  
79,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Schnuppergarten im Ev. Kindergarten Bürgerstr. 58**

### **Für Kinder ab 1 1/2 Jahren**

Den Kindergarten schon früh kennen lernen, sich vertraut machen und einleben - das sind die Ziele des „Schnuppergartens“ für die Kinder und die Eltern!

Dieses Angebot in Kooperation der Evang. KiTa Bürgerstraße mit der EFB will einen sanften Einstieg und eine positiv gestaltete Eingewöhnungszeit unterstützen. Ein- bis zweimal wöchentlich beschnuppern die Kleinen den Kindergarten und begleiten die Eltern dabei diesen wichtigen Übergang in eine neue Entwicklungsphase ihres Kindes.

Im Schnuppergarten ist eine Elternmithilfe notwendig. Jede Familie ist etwa 2-3 mal im Laufe des Semesters zuständig.

**G15200** Do. / Di. 23.09.14 - 16.12.14, 09.00 - 12.00 Uhr, 21 x 180 Min. 2 mal wöchentlich Di. und Do. zzgl. 1 Elternabend am Do. 18.09.14 um 19.30 Uhr in der KiTa Bürgerstr.

Bettina Westerheide  
230,00 € zahlbar in 4 Raten je 57,50 €  
KiTa Bürgerstr. Ev., Bürgerstr. 58

- G15201** Do. / Di. 13.01.15 - 21.07.15, 09.00 - 12.00 Uhr, 21 x 180 Min. 2 mal wöchentlich Di. und Do. zzgl. 1 Elternabend am Do. 08.01.15 um 19.30 Uhr in der KiTa Bürgerstr.  
Bettina Westerheide  
504,00 € zahlbar in 4 Raten je 57,50 €  
KiTa Bürgerstr. Ev., Bürgerstr. 58

### Schnuppergarten im Ev. Kindergarten Langenweg 165 a Für Kinder ab 2 1/2 Jahren

Die Kinder lernen den Kindergarten kennen, den sie nach den Sommerferien besuchen. In einer kleinen Gruppe von 6 - 8 Kindern entdecken sie das schöne Außengelände, die „Blaue Gruppe“, die anderen Kinder, sich selbst und Vieles mehr. In die positiv gestaltete Eingewöhnungszeit werden die Eltern einbezogen. Eine Mithilfe nach Absprache ist erwünscht.

- G15202** Do. / Di. 21.04.15 - 14.07.15, 15.00 - 17.30 Uhr, 12 x 150 Min. zzgl. 2 Elternabende, 1. EA Do. 16.04.15 um 20.00 Uhr in der KiTa Langenweg  
Karin Richter  
126,00 € zahlbar in 4 Raten je 31,50 €  
Kita Ofenerdiek, Ev. Langenweg 165 a

### Zeit mit und für Enkel

#### Mit Oma und Opa unterwegs

Großeltern sein ist ein wundervolles Privileg. Sie haben heute die Möglichkeit, weit mehr als nur Babysitter zu sein. Häufig sind Oma und Opa Bezugspersonen, die wertvolle Zeit mit den Kindern verbringen und sie dadurch prägen.

Wir wollen zusammen forschen, singen, spielen, kochen, musizieren, Ausflüge unternehmen und Zeit füreinander haben. Auch der Austausch der Großeltern untereinander soll wichtiger Bestandteil sein.

- G15203** Do. / Mi. 15.10.14 - 10.12.14, 15.00 - 17.00 Uhr, 15.10., 12.11., 10.12.14 zzgl. 1 Großelternabend am Do. 09.10.14 um 20.00 Uhr in der KiTa Langenweg  
Karin Richter  
44,00 € für 1 Erw. und Kinder  
Kita Ofenerdiek, Ev. Langenweg 165 a

- G15204** Do. / Mi. 28.01.15 - 08.07.15, 15.00 - 17.00 Uhr, 6 x 120 Min., Mi. 28.1.15, 25.02., 15.04., 13.05., 10.06., 08.07.15 zzgl. 1 GE am Do. 22.01.15 um 20.00 Uhr  
Karin Richter  
77,00 € für 1 Erw. und Kinder  
Kita Ofenerdiek, Ev. Langenweg 165 a

### Kinder und Jugendliche

#### Spiel und Spaß mit der Flöte im Gemeindehaus Nikolai

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein vielseitiger Zugang zur Musik über die Blockflöte. Grundlegende Techniken, wie die Tonerzeugung, Körper- und Instrumentenhaltung werden erlernt. Ebenso gehört das Lesen der Notensprache dazu. Schon nach

kurzer Zeit können Lieder in der Gruppe gespielt werden. Musikalische Spiele und Klanggeschichten erweitern den Unterricht.

Neu-Einsteiger\_innen erfragen bitte für die richtige Leistungseinstufung den passenden Kurs bei der Kursleiterin

Jolanta Uram-Rüdebusch 0441-6835047

Bitte eine Blockflöte und einen Schnellhefter mitbringen.

### Flöten für Kinder von 5 bis 12 Jahren

- G16001** Do. ab 18.09.14, 15.00 - 15.45 Uhr, 11 x 45 Min. - Anfänger\_innen -  
Jolanta Uram-Rüdebusch  
61,00 € plus Materialkosten ca. 3-7 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111
- G16002** Do. ab 18.09.14, 15.45 - 16.30 Uhr, 11 x 45 Min. - Grundkenntnisse I -  
Jolanta Uram-Rüdebusch  
61,00 € plus Materialkosten ca. 3-7 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111
- G16003** Do. ab 18.09.14, 16.30 - 17.00 Uhr, 11 x 30 Min. - Grundkenntnisse -  
Jolanta Uram-Rüdebusch  
61,00 € plus Materialkosten ca. 3-7 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111
- G16004** Do. ab 15.01.15, 15.00 - 15.45 Uhr, 21 x 45 Min. - Grundkenntnisse -  
Jolanta Uram-Rüdebusch  
116,00 € plus Materialkosten ca. 3-7 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16005** Do. ab 15.01.15, 15.45 - 16.30 Uhr,  
21 x 45 Min. - Anfänger\_innen -  
Jolanta Uram-Rüdebusch  
116,00 € plus Materialkosten ca. 3-7 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16006** Do. ab 15.01.15, 16.30 - 17.00 Uhr,  
21 x 30 Min. - Grundkenntnisse I -  
Jolanta Uram-Rüdebusch  
116,00 € plus Materialkosten ca. 3-7 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

### **Kinderchor im Gemeindehaus Jona**

#### **Kinder von 5 - 11 Jahren**

Habt ihr Lust zu singen und euch zu bewegen?  
Dann seid ihr hier richtig! Wir werden peppige Lieder einüben und eine Musical - Aufführung vorbereiten, aber auch andere Songs und Lieder lernen, denn Singen macht gute Laune. Schnuppert doch mal herein, ich freue mich auf euch!

Bringt bitte eine Mappe für Liederzettel mit.  
Fragen zum Chor beantwortet gerne die Kursleiterin Nina Witt unter 0441 - 26629.

Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!

**G16007** Do. ab 25.09.14, 15.00 - 15.45 Uhr,  
10 x 45 Min., Anmeldung während der  
Kurszeit  
Christine (Nina) Witt  
2,00 € pro Monat  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G16008** Do. ab 15.01.15, 15.00 - 15.45 Uhr,  
22 x 45 Min., Anmeldung während der  
Kurszeit  
Christine (Nina) Witt  
2,00 € pro Monat  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

### **Gitarrespielen - kinderleicht - im Gemeindehaus Jona**

In diesen Kursen lernt ihr die Grundlagen des Gitarrespielens. Mit verschiedenen Schlag- und Zupftechniken begleitet ihr Lieder auf der Gitarre. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringt eine Gitarre, eine Mappe, ein Kapodaster und einen Notenständer mit.

Bei Rückfragen oder Interesse an einem Anfängerinnen Kurs bitte Nina Witt anrufen, Tel. 0441-26629. Es entstehen Kopierkosten.

### **Gitarrespielen für Kinder und Jugendliche von 10 - 17 Jahren**

**G16009** Do. ab 25.09.14, 16.00 - 16.45 Uhr,  
10 x 45 Min. - G III -  
Christine (Nina) Witt  
55,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G16010** Do. ab 25.09.14, 17.00 - 17.45 Uhr,  
10 x 45 Min. - F VII -  
Christine (Nina) Witt  
55,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G16011** Do. ab 15.01.15, 16.00 - 16.45 Uhr,  
22 x 45 Min. - F I -  
Christine (Nina) Witt  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G16012** Do. ab 15.01.15, 17.00 - 17.45 Uhr,  
22 x 45 Min. - F VIII -  
Christine (Nina) Witt  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

## **VOSGERAU AM DAMM GmbH**



*Riesenauswahl  
an Fahrrädern  
Motorrollern (Peugeot)  
Zubehör*

Bei uns werden Werkstattservice +  
Fachmännische Beratung großgeschrieben

***Kommen Sie doch einfach zu einer Probefahrt vorbei!***

Damm 25 · 26135 Oldenburg · Tel.: 04 41 - 27 27 9

### **Gitarrespielen im Gemeindehaus Nikolai**

Bitte bringt eine Gitarre mit. Interessierte Anfänger\_innen können sich gerne in der EFB melden, Fragen zu den laufenden Kursen beantwortet Jürgen Schnieders unter 0441-776428.

## **Gitarre für Kinder und Jugendliche**

**G16013** Di. ab 23.09.14, 15.00 - 15.45 Uhr,  
11 x 45 Min., - Fortgeschrittene I -  
Jürgen Schnieders  
61,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16014** Di. ab 23.09.14, 16.00 - 16.45 Uhr,  
11 x 45 Min., - Anfänger\_innen -  
Jürgen Schnieders  
61,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16015** Di. ab 23.09.14, 17.00 - 17.45 Uhr,  
11 x 45 Min., - Anfänger\_innen III -  
Jürgen Schnieders  
61,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16016** Di. ab 13.01.15, 15.00 - 15.45 Uhr,  
21 x 45 Min., - Fortgeschrittene II -  
Jürgen Schnieders  
116,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16017** Di. ab 13.01.15, 16.00 - 16.45 Uhr,  
21 x 45 Min., - Anfänger\_innen I -  
Jürgen Schnieders  
116,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16018** Di. ab 13.01.15, 17.00 - 17.45 Uhr,  
21 x 45 Min., - Grundkenntnisse I -  
Jürgen Schnieders  
116,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16019** Mi. ab 24.09.14, 17.15 - 18.00 Uhr,  
11 x 45 Min., - Anfänger\_innen III -  
Jürgen Schnieders  
61,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16020** Mi. ab 14.01.15, 17.15 - 18.00 Uhr,  
22 x 45 Min., - Anfänger\_innen III -  
Jürgen Schnieders  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

## **Gitarre für Mädchen von 8 - 13 Jahren**

**G16021** Mi. ab 24.09.14, 16.15 - 17.00 Uhr,  
11 x 45 Min., - Grundkenntnisse V -  
Jürgen Schnieders  
61,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G16022** Mi. ab 14.01.15, 16.15 - 17.00 Uhr,  
22 x 45 Min., - Grundkenntnisse VI -  
Jürgen Schnieders  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

## **Mama, jetzt backe ich eine Pizza**

### **Kochen und Backen für Kinder von 9 - 12 Jahren**

In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr selbst mit ein wenig Unterstützung eurer Eltern zu Hause eine leckere Pizza backen und einen kleinen Salat dazu herstellen könnt. Gemeinsam werden wir alles vorbereiten, dann die Pizza backen und den Salat machen und anschließend in gemütlicher Runde alles genießen. Die Lebensmittelpauschale von ca. 4,- € wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Wichtig: Falls du an Allergien leidest, so muss das unbedingt bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**G16031** Mi. 01.10.14, 16.00 - 18.15 Uhr, 1 x 135 Min  
Johanna Kroll  
8,00 € plus Materialkosten  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

**G16032** Mi. 04.03.15, 16.00 - 18.15 Uhr, 1 x 135 Min  
Johanna Kroll  
8,00 € plus Materialkosten  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

## **Selbstbehauptung , Selbstverteidigung für Mädchen von 10 - 14 Jahren**

### **auf der Basis von Wen-Do**

Wen-Do bedeutet „Weg der Frauen“. Es ist eine speziell für Frauen und Mädchen entwickelte Methode zur körperlichen und mentalen Selbstverteidigung. Wen-Do ist leicht erlernbar und macht Spaß. Sportliche Kondition ist nicht unbedingt erforderlich und Mädchen mit körperlichen Einschränkungen sind auch herzlich willkommen in diesem Kurs. Folgende Methoden beinhaltet der Kurs:

- Tritt-, Schlag- und Befreiungstechniken,
  - Selbstbehauptungsübungen
  - Übungen zur Stimmkräftigung,
  - Rollenspiel und Gespräche
  - Wahrnehmungsübungen,
  - Entspannung und Spiel
- Jeder Kurs wird nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen gestaltet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sportschuhe, warme Socken

**G16033** Sa. ab 22.11.14, 10.00 - 15.00 Uhr, und So 23.11.14 von 11.00 bis 15.00 Uhr  
Petra Schmidt  
48,00 €  
Stadtteiltreff Dietrichsfeld, Alexanderstr. 331

## FRÜHES FORSCHEN®

Hast du Spaß beim Forschen und Erkunden und spielerisch die Welt verstehen?

In dem Kurs lernen Kinder spielerisch und altersgerecht die Welt von Wissenschaft & Technik kennen. Sie erarbeiten sich anhand von verblüffenden Experimenten Naturgesetze und erfahren auf diese Weise, wie ihre Umwelt in Biologie, Physik, Chemie und Mathematik funktioniert. Die Experimente werden von den Kindern selbst durchgeführt und daher durch praktische Lernerfahrung begreifbar.  
Bitte kleinen Imbiss und Getränk mitbringen.

## Experimente zu Elektrizität

**Kinder von 5 - 10 Jahren**  
**G16034** Sa. 18.10.14, 09.30 - 13.00 Uhr, 1 x 210 Min.  
Birte Rosendahl  
11,00 € plus ca. 3,- € Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Experimente zu Farben und Sehen

**Kinder von 5 - 10 Jahren**  
**G16036** Sa. 14.02.15, 09.30 - 13.00 Uhr, 1 x 210 Min.  
Birte Rosendahl  
11,00 € plus ca. 3,- € Materialkosten  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

## Experimente mit Alltagsgegenständen

**Kinder von 5 - 10 Jahren**  
**G16037** Sa. 07.03.15, 09.30 - 13.00 Uhr, 1 x 210 Min.  
Birte Rosendahl  
11,00 € plus ca. 3,- € Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Laubsägearbeiten für Kinder

**Kinder von 7 bis 10 Jahren**  
Sägen mit der Laubsäge ist gar nicht so schwer. Mit ein bisschen Übung habt ihr den Bogen bald heraus - dann könnt ihr aus dünnem Sperrholz kleine hübsche, witzige oder praktische Sachen herstellen, die sich auch prima verschenken lassen.  
**G16038** Di. ab 11.11.14, 16.00 - 17.30 Uhr, 5 x 90 Min.  
Gabriele Wirsig-Ross  
23,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Muty und die Mutmurmel

**Lesung für Kinder von 3 - 12 Jahren**  
Muty und die Mutmurmel ist ein Kinderbuch, sehr schön illustriert, das einfach und doch spannend die „Sprache der Hunde“ erklärt. Dieses Buch wird auf der Kibum im November vorgestellt und vorab in der EFB.

Bitte mitbringen: ein Kuscheltier  
**G16039** Di. 14.10.14, 16.00 - 17.30 Uhr, 1 x 135 Min.  
Michaela Bergemann  
4,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Hunde sind unsere Freunde

**Kinder von 6 - 12 Jahren**  
Ob du zu Hause einen Hund hast, dir einen Hund wünschst oder ob du Angst vor Hunden hast: Hier lernst du die Sprache von Hunden besser verstehen. Hunde zeigen nicht nur deutlich, was sie wollen und wie sie sich fühlen, sie lernen auch sehr schnell. Mache einen Ausflug in die Welt der Hunde, die die Welt ganz anders wahrnehmen als wir und du findest einen einzigartigen Freund.

**G16040** Sa. 20.09.14, 09.30 - 11.45 Uhr, 1 x 135 Min.  
Michaela Bergemann  
8,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G16041** Sa. 18.04.15, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x 135 Min.  
Michaela Bergemann  
8,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Willkommen an der Teebar...

### Kräuterkurs für Kinder ab 8 Jahren

Kräutertees werden schon seit sehr vielen Jahren auf der ganzen Welt getrunken, egal ob zum gemütlichen Zusammensein, bei Ritualen oder zum Heilen von Krankheiten.

Ihr könnt euch heute an der Teebar so richtig ausprobieren. Viele verschiedene Geschmacksrichtungen von erfrischend und fruchtig bis bitter und schleimig werdet ihr kennen lernen und testen. Jede und jeder von euch nimmt am Ende unseres Nachmittags seine eigene Teemischung mit nach Hause.

**G16042** Sa. 11.10.14, 14.30 - 17.30 Uhr, 1 x 180 Min.  
Nicola Aktepe  
11,00 € plus ca. 3,- € Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Mädels - Kräuterwellness Nachmittag

### Mädchen von 13 - 17 Jahren

An diesem Nachmittag widmen wir uns unserer Schönheit. Auch dem einen oder anderen Pickel rücken wir auf die Pelle. Mit einem Kräuterdampfbad, Kräutergesichtsmaske, Spitzwegerich-Tinktur und einiges mehr verwöhnen wir unsere Haut.

Natürlich bereiten wir unsere Schönheitsprodukte selber zu.

Zieht euch bitte bequeme Kleidung an und bringt ein Handtuch, einen Spiegel und einen Haarreif mit und wer mag eine Decke.

**G16043** Fr. 21.11.14, 16.00 - 19.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Nicola Aktepe  
11,00 € plus ca. 6,- € Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Das ist doch eine duftende Sache...

### Kräuterkurs für Kinder ab 8 Jahren

Zu allen Zeiten kannten die Menschen die vielfältige Wirkung der Gerüche auf Körper, Seele und Geist.

Wir werden uns heute ganz intensiv mit unserem Geruchsorgan befassen. Immer unserer Nase nach, streifen wir durch die Natur. Mit gesammelten Fundstücken, wie Blättern, Moos, Erde... schauen wir, wer den richtigen Riecher hat. Wer hat die Nase vorn bei unseren Duftspielen? Wem stinkt es vielleicht beim Räuchern von Kräutern und Harzen? Wenn ihr euch dann verduftet, nimmt jeder sein eigenes Duftsäckchen mit.

**G16044** Sa. 14.03.15, 10.30 - 13.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Nicola Aktepe  
11,00 € plus ca. 3,- € Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Wir kochen uns ein Kräutersüppchen...

### Kräuterkurs für Kinder ab 8 Jahren

Willkommen im Kräuterreich, das direkt zu unseren Füßen liegt und lang vergessene Schätze in sich birgt. Bereits unsere Ahnen wussten um die Kraft der Kräuter, die bei uns wachsen.

Nun ist es an der Zeit, dieses wieder zu entdecken. Wir werden die Gegend nach Kräutern erkunden und aus den gesammelten Werken eine leckere Wildkräutersuppe kochen. Dazu backen wir ein Kräuterbrot, welches mit selbst geschlagener Kräuterbutter bestrichen werden kann.

**G16045** Sa. 06.06.15, 10.30 - 14.15 Uhr, 1 x 180 Min.  
Nicola Aktepe  
14,00 € plus ca. 3,- € Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Nähwochenende für Kinder

### Für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs können Kinder ab 10 Jahren erste Nähversuche unternehmen. Wir wollen nähen, was gefällt: Utensilos, Buchhüllen, vielleicht ein Kissen oder ein Stoffmonster.

Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist für die Eltern wichtig.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine - wenn möglich, Nähutensilien, Stoff, Stoffreste, Bänder, Knöpfe...alles was gefällt und verarbeitet werden soll.

**G16046** Sa. ab 27.09.14, 10.00 - 16.00 Uhr, So.  
28.09.14, 11 - 14 Uhr, Vorbesprechung am  
Mo. 22.09.14 um 17 Uhr in der EFB  
Inka Gries  
48,00 € inkl. 1 Mittagessen, plus  
Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G16047** Sa. ab 28.02.15, 10.00 - 16.00 Uhr, So.  
01.03.15 11 - 14 Uhr, Vorbesprechung am  
Mo. 23.02.15 um 17 Uhr in der EFB  
Inka Gries  
48,00 € inkl. 1 Mittagessen, plus  
Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Wir nähen ein Muttertagsgeschenk

### Für Kinder ab 11 Jahren

An diesem Tag wollen wir ein Geschenk für unsere Mütter nähen. Wie wäre es mit etwas Schönerem für die Küche oder Terrasse?

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die gerne etwas an der Nähmaschine nähen möchten.



Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine - wenn möglich, Nähutensilien (Schere, Garn, Stecknadeln), Mittagsimbiss und Getränke

**G16048** Sa. 25.04.15, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 420 Min.  
Inka Gries  
31,00 € plus 8,- € Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Schnupperkurs Goldschmieden/ Schmuckgestaltung

### Jugendliche ab 12 Jahren

...eine kunsthandwerkliche Tätigkeit, das wäre mein Ding...

Euch interessiert der Beruf der Goldschmiedin/des Goldschmieds, dann seid ihr in diesem Kurs richtig! An diesem Tag habt ihr die Möglichkeit in einer Goldschmiede unter fachlicher Anleitung die einzelnen Arbeitsschritte - von der Idee zum fertigen Schmuckstück - kennen zu lernen und anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel ist es, ein erstes Schmuckstück selbst anzufertigen. Dazu verwenden wir Bunt- und Edelmetalle, Edelsteine, Perlen, Fundstücke usw., die im Kurs erworben oder mitgebracht werden können. Materialkosten pro Ring ca. 5 - 20 €, je nach Verbrauch. Bringt bitte einen kleinen Imbiss mit.

Wir arbeiten in einer überschaubaren Gruppe von 6 Teilnehmenden.

**G16049** Sa. 14.03.15, 12.00 - 17.15 Uhr, 1 x 315 Min.  
Sigrid Jensen-Kleinmann  
37,00 €  
atelier bluebox, Lindenstr. 18

## Was ein Babysitter wissen sollte

### Jugendliche ab 14 Jahren

Du hast Freude am Umgang mit Kindern und möchtest wissen, wie sich ein Kind entwickelt, womit es sinnvoll beschäftigt werden kann und welche Aspekte bei der Säuglingspflege zu berücksichtigen sind? Außerdem beabsichtigst du als Babysitter tätig zu werden? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Neben den schon genannten Themen erhältst du grundlegende Informationen über die Aufgaben und Pflichten eines Babysitters, die Bedeutung von Bilderbüchern für die kindliche Entwicklung und einen kleinen Einblick in die erste Hilfe am Kind.

Der Kurs endet mit einem Zertifikat.

**G16050** Fr. ab 19.09.14, 16.00 - 18.15 Uhr,  
5 x 135 Min.

Gabriele Wirsig-Ross  
38,00 € plus 5,- Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G16051** Fr. ab 14.11.14, 15.30 - 17.45 Uhr,  
5 x 135 Min.

Heike Reipöler  
38,00 € plus 5,- Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G16052** Fr. ab 13.02.15, 16.00 - 18.15 Uhr,  
5 x 135 Min.

Gabriele Wirsig-Ross  
38,00 € plus 5,- Materialkosten  
Haus am Langenweg, Langenweg 165

**G16053** Fr. ab 29.05.15, 15.30 - 17.45 Uhr,  
5 x 135 Min.

Heike Reipöler  
38,00 € plus 5,- Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Rhetorik in den Herbstferien

Mitarbeit wird Leichtigkeit - jetzt melde ICH mich! Für Schülerinnen und Schüler der 5. - 8. Klasse ICH soll reden? Vor der Klasse? Kommt gar nicht in Frage! Was ist, wenn

- die Anderen mich auslachen?

- der Lehrer komische Fragen stellt?

- mir keiner zuhört?

Nein, nein, das will ich nicht! Dann bin ich lieber still!!!! Wir lernen gemeinsam, vor der Gruppe zu sprechen. Jede und jeder erfährt, wie wichtig es ist, Fragen zu stellen, sich mit zu teilen, zu wissen, dass „Fehler machen“ normal ist und uns hilft, zu lernen. Durch Spiele und viele praktische Übungen erlebt ihr, dass das Reden vor der Gruppe Spaß machen kann.

Bitte mitbringen: Stifte, Block, den aktuellen Stundenplan, Getränk und kl. Imbiss

**G16054** Mo - Mi, 27.10.14 - 29.10.14, 10.00 - 13.30  
Uhr, 3 x 210Min.

Jana Kosmider  
33,00 € plus 1,50 € Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**Nähen für Mütter mit Kindern ab 11 Jahren siehe Kursnr. G43029 und G43030**

## Komm, geh mit mir segeln!

### Segelwochenende für Kinder ab 8 Jahren mit Erwachsenen

Wir wollen mit Euch auf dem Zweimastklipper Verandering ab Bremerhaven segeln. Alle helfen mit, die Segel zu setzen. Ihr dürft das Schiff steuern, schläft im Schlafsack und entdeckt vielleicht eine Robbe auf der Sandbank. Eine erfahrene Crew sorgt dafür, dass nichts schief geht. Fragt Eure Eltern, ob sie mitkommen möchten. Aber vielleicht lassen sich ja auch Eure Patentante oder der Opa auf dieses Abenteuer ein.

Zum Schlafen stehen zwei 2er- und vier 4er-Kabinen zur Verfügung. Unser Essen bereiten wir in der Bordküche selber zu.

Für die Verpflegung am Samstag und Sonntag wird gesorgt. Die Einkaufsliste wird am Informationsabend zusammengestellt, so dass Wünsche berücksichtigt werden können.

Die Teilnahme an dem Informationsnachmittag ist erforderlich. Hier werden elementare Tipps gegeben und offene Fragen beantwortet.

Die An- und Abreise wird eigenständig organisiert. Es können nur ganze Kabinen gebucht werden.

Vorkenntnisse im Segeln sind nicht erforderlich.

**G17001** Fr. ab 29.05.15, 16.00 - 20.00 Uhr, bis So 31.05.15, 16:00 Uhr Vorbereitungsstermin am Di. 19.05.15 um 18.00 Uhr in der EFB Frank Johannes / Elisabeth Kruse-Johannes 265,00 € für eine 2-er Kabine, 410,- € für eine 4er Kabine  
Bremerhaven

## Starke Mütter - Starke Töchter

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und ihre Töchter von 8 - 11 Jahren

Ein besonderes Angebot für Mütter und Töchter. Wir möchten in diesem Kurs Spaß haben und gemeinsam Strategien entwickeln, wie Frauen Mädchen unterstützen können ohne sie einzuengen.



**Natur erleben & genießen**

**Kleine & Große Huntefahrt** **Boot & Zelt Abenteuerfahrten**

**Genießerausflüge**

**Yeti** -OL.de ☎ 0441- 85 6 85  
26123 Oldenburg P Neue Donnerschweer Str

Es gibt in diesem Kurs zwei Trainerinnen, damit Mütter und Töchter sowohl gemeinsam als auch in getrennten Gruppen arbeiten können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, warme Socken, je Person eine Decke und ausreichend zu essen und zu trinken.

**G17002** Sa. ab 21.02.15, 10.00 - 16.00 Uhr, So 22.02.15 von 11.00 - 16.00 Uhr  
Petra Schmidt / Sigrid Neumann  
115,00 € je Mutter mit 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 25 €  
Kulturzentrum Rennplatz, Kurlandallee 4

## „Familien mit Down-Syndrom-Kindern“

- von wegen „down“: ein fröhlicher Abend ist geplant, für Familien und Freunde von Kindern mit Down-Syndrom.

Wir wollen am Lagerfeuer sitzen, singen, etwas Leckeres essen und trinken, Geschichten hören, plauschen und mit Laternen einen kleinen Spaziergang machen. Die Teilnahme ist kostenlos. Ein Spendenschweinchen steht zur Fütterung bereit.

Bei schlechtem Wetter haben wir ein tolles Ersatzprogramm und verbringen den Abend in den Räumlichkeiten der EFB. Laternen bitte trotzdem mitbringen.

JedeR, der sich angesprochen fühlt, ist willkommen, doch eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter [gruppedownsyndromoldenburg@web.de](mailto:gruppedownsyndromoldenburg@web.de) oder bei Silke Eggert, Tel.: 84731.

**G17003** Sa. 25.10.14, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Silke Eggert  
kostenlos  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Stockkampfkunst

### Für Eltern mit ihren Kindern von 9-14 Jahren

Eigene und fremde Kräfte spüren, in Kontakt kommen, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen, Kampfkunst statt Draufhauen. In einer belebenden Mischung aus Kampf, Bewegung und Rhythmus benutzen wir armlange Rattanstöcke. Neben dem Erlernen von Schlagfolgen, Blöcken und Katas werden wir uns auch mit verschiedenen Boden- und Stockrhythmen befassen. Jedes Kind/ jeder Jugendliche muss von einem Erwachsenen begleitet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, eine Decke pro Paar und ausreichend Essen und Trinken.

**G17004** Sa. 18.10.14, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Lutz Wagener  
58,00 € pro Paar  
Kindergarten Philosophenweg,  
Philosophenweg 23

**G17005** Sa. 07.02.15, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Lutz Wagener  
58,00 € pro Paar  
Kindergarten Philosophenweg,  
Philosophenweg 23

## „Abends, wenn es dunkel wird - Fledermäusen auf der Spur“

### Zu Gast bei Nachttieren im Eversten Holz Eltern mit ihren Kindern von 6 - 12 Jahren

Eulen, Fledermäuse, Igel - sie alle sind nachts auf Beutefang. Wie sehr sie sich der Lebensweise in der Dunkelheit angepasst haben, welche „Tricks“ sie entwickelt haben, um sich nachts zu orientieren und

ihre Beute zu finden, das soll mit allerlei lustigen Spielen und Experimenten vermittelt werden - ein toller Abend draußen! Höhepunkt wird das „Belauschen“ der Fledermäuse im Eversten Holz sein - dafür kommen spezielle „Bat-Detectoren“ zum Einsatz. Bitte eine Taschenlampe mitbringen - Handys müssen ausgeschaltet bleiben - Fällt bei Starkregen aus. Treffpunkt am Pagode-Kiosk an der Meinardusstraße, Oldenburg

**G17006** Fr. 08.05.15, 20.00 - 23.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Heike Neunaber / Rüdiger Wohlers  
11,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, Paare  
und 1 Kind 14 €, jedes weitere Kind 1,50 €  
Treffpunkt: Alter Landtag,  
Tappenbeckstraße

## Ein Therapiehund stellt sich vor

### Für Eltern mit ihren Kindern von 3 - 6 Jahren

An diesem Nachmittag lernen die Kinder „Cooper“ kennen. Mit Hilfe des Therapiehundes erfahren sie aber auch ihre Eltern, was ein Hund ist und was er nicht ist. In einem kleinen Theaterstück werden die wichtigsten Regeln erklärt und „erspielt“. „Cooper“ ist die ganze Zeit dabei. Er wird einige Kunststücke vorführen, um den Kindern ein Sicherheitsgefühl zu vermitteln. Und die Kinder können den Hund selbst erfahren, in dem sie kleine einfache Kommandos erteilen, ihn streicheln, bürsten oder an der Leine führen.

**G17011** Mi. 22.10.14, 16.00 - 17.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Michaela Bergemann  
7,50 € für 1 Elternteil mit Kind, jedes weitere  
Kind 2,- €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17012** Mi. 06.05.15, 16.00 - 17.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Michaela Bergemann

7,50 € für 1 Elternteil mit Kind, jedes weitere  
Kind 2,- €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## ...dann legt es jeden Tag ein Ei und Sonntags auch mal zwei...

### Hühnerhaltung - natürlich und artgerecht im eigenen Garten

Für Eltern mit ihren Kindern ab 2 Jahren  
Haben Sie schon einmal über Hühnerhaltung im eigenen Garten nachgedacht? Hühner verbreiten Lebensfreude, bereichern den Alltag der ganzen Familie und schenken uns Eier von höchster Qualität. Eine kleine Herde von vier Hühnern z.B. braucht nur 60 qm Auslauf und ein Hühnerstall ist schnell gebaut. An diesem Nachmittag werden die praktischen Aspekte der Hühnerhaltung erläutert und demonstriert, sowie die hohe soziale und generationsübergreifende Bedeutung.

Bitte mitbringen: wettergeeignete Kleidung - findet bei jedem Wetter statt -, Schreibzeug, Snacks und Getränke

**G17013** Fr. 19.09.14, 16.30 - 18.45 Uhr, 1 x 135 Min.  
Tatjana Walker  
6,00 € für 1 Elternteil mit Kind, jedes weitere  
Kind 2,- €  
Familie Walker, Dählmannsweg 33, 26135  
Oldenburg - Osternburg

**G17014** Fr. 17.04.15, 16.30 - 18.45 Uhr, 1 x 135 Min.  
Tatjana Walker  
6,00 € für 1 Elternteil mit Kind, jedes weitere  
Kind 2,- €  
Familie Walker, Dählmannsweg 33, 26135  
Oldenburg - Osternburg

## **Lasst uns froh und munter sein**

### **Eltern/Großeltern und Kinder ab 3 Jahren**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Adventsgestecke herstellen, Knusperhäuschen gestalten, Baumschmuck und evtl. auch Geschenke basteln. In gemütlicher Runde werden wir uns aber auch Bilderbücher ansehen und Winter- und Weihnachtslieder kennen lernen.

Bitte mitbringen: Rosenschere, Tannengrün für 1 Gesteck, Rosendraht, Seitenschneider, Bastelschere, Stift und Papier und 9,- € für Material beim 1. Treffen.

**G17015** Sa. ab 29.11.14, 16.00 - 18.00 Uhr,  
3 x 120 Min.

Uta Fritzscht-Lohse / Cera Lohse  
28,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, jedes  
weitere Kind 3 Euro, Paare zahlen 30,00 €  
inkl. 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17016** Sa. ab 29.11.14, 14.00 - 16.00 Uhr,  
3 x 120 Min.

Uta Fritzscht-Lohse / Cera Lohse  
28,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, jedes  
weitere Kind 3 Euro, Paare zahlen 30,00 €  
inkl. 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17017** Sa. ab 29.11.14, 11.30 - 13.30 Uhr,  
3 x 120 Min.

Uta Fritzscht-Lohse / Cera Lohse  
28,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, jedes  
weitere Kind 3 Euro, Paare zahlen 30,00 €  
inkl. 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17018** Sa. ab 29.11.14, 09.30 - 11.30 Uhr,  
3 x 120 Min.

Uta Fritzscht-Lohse / Cera Lohse  
28,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, jedes  
weitere Kind 3 Euro, Paare zahlen 30,00 €  
inkl. 1 Kind  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Transparente Fenstersterne**

### **Eltern/Großeltern mit ihren Kindern von 6-10 Jahren**

Wir wollen gemeinsam einen wunderschönen Stern aus vorgeschrittenem Material falten und dann kleben. Bitte mitbringen: Klebestift, eine große Plastiktüte für den Transport

**G17019** Fr. 21.11.14, 15.00 - 17.30 Uhr, 1 x 150 Min.

Birgit Dettmann  
12,00 € für 1 Erw. und 1 Kind, jedes weitere  
Kind 5,- €, plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a



## **Filzen von 7 - 77!**

**Für Eltern oder Großeltern mit Kindern ab 7 Jahre**  
Kinder gemeinsam mit einem Eltern- oder Großeltern-Teil können hier ein lustiges Tier filzen: eine Krake, die sogar schwimmt, einen großen Fisch und einen kleinen oder eine Handpuppe mit witziger Frisur! Oder doch lieber ein Märchenwandbild...

Bringt bitte ein Handtuch und eine Plastiktüte zum Transport der gefilzten Sachen mit.

**G17020** So. 19.10.14, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min.

Katja Wigbers  
20,00 € für 1 Erw. und 1 Kind, jedes weitere  
Kind 5,- €, plus ca 5 - 10 € Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17021** So. 15.03.15, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min.

Katja Wigbers  
20,00 € für 1 Erw. und 1 Kind, jedes weitere  
Kind 5,- €, plus ca 5 - 10 € Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Zwillingstreffen für die ganze Familie!**

„Zwillingsfamilie“ zu sein ist schon etwas Besonderes - aber in Oldenburg gibt es viele Zwillingfamilien! Am Samstag, dem 04. Juli 2015 gibt es die Möglichkeit, dass Familien untereinander sich kennen lernen können. Angesprochen sind die Kleinsten bis zum Grundschulalter. Erwartet wird die ganze Familie, also auch die Geschwisterkinder. Gesorgt wird für Kinderbetreuung, Kaffee, Tee und Kuchen!

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag!

**G17022** Sa. 04.07.15, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 x 135 Min.  
Karola Mehrhardt  
10,00 € pro Familie, inkl. Getränke und Gebäck  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Deutsch-Polnischer Familien-Treff**

Vielleicht haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass es schön wäre, wenn ihr bilinguales Kind einen Spielgefährten hätte, der auch deutsch und polnisch spricht. Um solche Begegnungen zu erleichtern, bieten wir einen festen Termin an, an dem sich Kinder und Eltern mit „polnischem Migrationshintergrund“ aus Oldenburg und Umgebung treffen können - und zwar an jedem zweiten Sonntag im Monat.

Wir möchten den Kindern die Möglichkeit geben, mit anderen Kindern und Erwachsenen Polnisch zu sprechen, polnische Spiele zu spielen oder einfach nur „Gleichgesinnte“ kennen zu lernen.

Auch Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel haben die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen oder die Treffen mit zu gestalten.

Im Rahmen der Treffen werden Märchenlesungen, Spiel- und Bastelangebote für die Kinder sowie Impulsreferate und Austauschmöglichkeiten für die Erwachsenen angeboten.

Die Veranstaltung findet auf Initiative und in Kooperation mit der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Oldenburg e.V. statt.

**G17023** So. ab 12.10.14, 15.00 - 17.15 Uhr,  
4 x 135 Min.  
Agnieszka Pröfrock  
5,00 € pro Familie, inkl. Getränke und Gebäck, Gebühr wird am Nachmittag bezahlt  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17024** So. ab 08.02.15, 15.00 - 17.15 Uhr,  
6 x 135 Min.  
Agnieszka Pröfrock  
5,00 € pro Familie, inkl. Getränke und Gebäck, Gebühr wird am Nachmittag bezahlt  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1



## **Bogenschießen wie zu Robin Hoods Zeiten**

### **Eltern mit Kindern ab 10 Jahren**

Bogenschießen macht Spaß. Bogenschießen fasziniert! Kleine und große Robin Hoods haben im Kurs die Möglichkeit, mit traditionellen Langbögen zu schießen. Unter fachmännischer Anleitung erlernen sie das Bogenschießen, so wie es schon seit tausenden von Jahren praktiziert wird. Nach einer kurzen Einführung geht es gleich los auf die Bogenschießbahn. Mit einem kleinen Turnier findet der Schnupperkurs seinen Höhepunkt. Der Kurs findet im Freien statt - um wetterfeste Kleidung wird gebeten.

**G17025** So. 31.05.15, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Thomas Scheurenbrand  
28,00 € für ein Elternteil mit Kind, jedes weitere Kind 7,00 €, zzgl. 10,00 € Leihgebühr für Bogen und Pfeile pro Person  
Schützenverein Eitzhorn

## **Kunterbuntes Jonglieren für die ganze**

### **Familie**

**für Erwachsene und Kinder zwischen 6 und 14 Jahren**

„Sechs Bälle, vier Hände, zwei Jongleure, ein Rhythmus!“ könnte es heißen, wenn Mama, Papa, Oma, Opa, Tochter, Sohn oder Geschwister miteinander jonglieren. Aber auch Jongliertücher, Keulen, Diabolos, Teller und Devil-Sticks kommen an diesem Samstag nicht zu kurz. Von den ersten Würfeln zur 3-Ball-, Tuch-Jonglage bis zum Passing gibt es hier einen guten Einblick und viel Zeit zum Ausprobieren, Neu- und Wiederentdecken, zum miteinander und voneinander lernen.

**G17026** Sa. 29.11.14, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x 180 Min, Uda Kluge  
13,00 € für 1 Elternteil mit Kind, Paare mit Kind 16 €, jedes weitere Kind 3 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G17027** Sa. 09.05.15, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min. Uda Kluge  
13,00 € für 1 Elternteil mit Kind, Paare mit Kind 16 €, jedes weitere Kind 3 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Familienklettern**

**Für Familien mit Kindern von 6 bis 12 Jahren**

Wir möchten Euch zwei spannende Stunden für die ganze Familie in der Kletterhalle bieten. Angeleitet von unseren fachkundigen Trainern erklimmen die Großen und die Kleinen die Oldenburger Vertikale. Das Vertrauen zwischen dem Sichernden und Kletternden kann so spielerisch gestärkt werden.

Mal sehen, ob die Kleinen nicht vor den Großen die Hallendecke erreichen!

**G17030** So. 23.11.14, 10.00 - 12.00 Uhr, 1x120  
Florian Schwindt  
75,00 € für 1 Familie mit bis zu 2 Kindern  
Kletterzentrum Up

**G17031** Sa. 25.04.15, 15.00 - 17.00 Uhr, 1x120  
Jens Labohm  
75,00 € für 1 Familie mit bis zu 2 Kindern  
Kletterzentrum Up

## **Väter und Kinder**

**Der Oldenburger-Männer-Atlas geht ans Netz!  
Weitere Info's & Termine unter:  
[www.Oldenburger-Männer-Atlas.de](http://www.Oldenburger-Männer-Atlas.de)**

### **Oldenburger Väter-Stammtisch**

Immer den 2. Mittwoch in jedem Monat

Herzliche Einladung  
an alle Männer und Väter

Entstanden aus ehemaligen Teilnehmern der Vater-Kind-Spielgruppe treffen sich hier jetzt Männer und Väter aus allen Kursen der EFB, die Leute wiedersehen oder sich über das Angebot des Fachbereichs Männer/Väter informieren wollen. In lockerer Atmosphäre gibt es Plausch, Austausch und gutes Gespräch bei gepflegten Getränken in wechselnden Lokalitäten in Oldenburgs gastronomischem Milieu. Den Ort des nächsten Treffens einfach erfragen bei [vatstam-ol@web.de](mailto:vatstam-ol@web.de). Über diesen Verteiler gibt es auch weitere Informationen über Kurs und Angebote für Männer und Väter.

## **Väter-Kinder-Treff**

**Frühstücken, Spielen und Klönen**

Jeden Samstag findet in Oldenburg der Väter-Kinder-Treff statt, auch in den Ferien. Hier treffen Väter mit ihren Kindern andere Väter mit Kindern. Sie können ausgiebig klönen, mit den Kindern draußen oder in der Halle spielen und toben, mit Holz oder Ton arbeiten, puzzeln, basteln und malen, mit Lego bauen, vorlesen, entspannen, klettern, kickern und und und ... Für das gemeinsame und ausführliche Frühstück ist gesorgt. Die Treffen finden jeweils von 10 - 14 Uhr im wöchentlichen Wechsel statt:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; eine Information an den Kursleiter vorab ist erwünscht.

**G18001** Sa. ab 27.09.14, 10.00 - 14.00 Uhr, der Kurs findet immer in den ungeraden Kalenderwochen statt  
Volker Barth  
7,00 € für einen Vater mit Kind/ern  
Abenteuer- und Bauspielplatz Eversten,  
Brandsweg 60

**G18002** Sa. ab 20.09.14, 10.00 - 14.00 Uhr, der Kurs findet immer in den geraden Kalenderwochen statt  
Fredo Behrens  
7,00 € für einen Vater mit Kind/ern  
Jugendfreizeitstätte Bürgerfelde,  
Alexanderstr. 209

**G18003** Sa. ab 03.01.15, 10.00 - 14.00 Uhr, der Kurs findet immer in den ungeraden Kalenderwochen statt  
Volker Barth  
7,00 € für einen Vater mit Kind/ern

Abenteuer- und Bauspielplatz Eversten,  
Brandsweg 60

**G18004** Sa. ab 10.01.15, 10.00 - 14.00 Uhr, der Kurs findet immer in den geraden Kalenderwochen statt  
Fredo Behrens  
7,00 € für einen Vater mit Kind/ern  
Jugendfreizeitstätte Bürgerfelde,  
Alexanderstr. 209

### Vater-Kind-Spielgruppe

#### Väter und ihre Kinder bis zum 3. Lebensjahr

Einmal wöchentlich treffen sich die Väter mit ihren Kindern. Die Kinder lernen andere Kinder kennen und erleben das Zusammensein in einer Gruppe. Die Väter haben die Gelegenheit, andere Väter kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen.

**Oldenburgs 1. Wahl bei Autogas-Nachrüstungen  
Gasanlageninspektion, Gasanlagenprüfung**



**Autowerkstatt**  
KFZ-Reparaturen für alle Fabrikate  
Unfallinstandsetzung  
Mechanik - Elektronik  
Reifendienst/Achsvermessung  
Reifenlagerservice  
HU + AU an 4 Tagen/Woche  
Gebrauchtwagen An- und Verkauf  
Klimaservice  
Gabelstapler-Service  
Gasanlagen-Service  
KFZ-Zubehör/Fahrradträger



An der Fuchsbäke 9 · Oldenburg-Eversten · Tel. (04 41) 6 93 94  
Der Weg zu uns: Edewechter Landstr. stadtauswärts, an der Stadtgrenze links

Väter und Kinder können bei Sing- und Spielangeboten sich selbst und andere erleben. Die Väterabende bieten die Möglichkeit eines intensiveren Austausches über das eigene Vater-Sein und andere Fragen des alltäglichen Familienlebens. Ein toller Kurs!

**G18011** Di. ab 16.09.14, 15.30 - 17.45 Uhr,  
12 x 135 Min. zzgl. 2 Väterabende  
Eberhard Gaumer  
99,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G18012** Di. ab 06.01.15, 15.30 - 17.45 Uhr,  
25 x 135 Min. zzgl. 2 Väterabende  
N.N.  
205,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

Der Oldenburger-Männer-Atlas geht ans Netz  
Weitere Info's & Termine unter [www.Oldenburger-Männer-Atlas.de](http://www.Oldenburger-Männer-Atlas.de)

### Spiel, Spaß, Entspannung

#### Frühstück für Väter mit Kindern von 3 bis 9 Jahren

Ein Väterfrühstück für alle interessierten Väter, die Lust haben, sich einmal im Monat in entspannt lockerer Atmosphäre zu treffen, um gut zu frühstücken, Erfahrungen auszutauschen sowie Zeit für sich und ihre Kinder zu haben.

**G18013** Sa. ab 13.09.14, 09.30 - 11.45 Uhr,  
4x 135 Min., Termine: 13.09.14; 04.10.14;  
15.11.14; 06.12.14  
Johann Plenter  
40,00 € inkl. Frühstück,  
Haus am Langenweg, Langenweg 165  
**G18014** Sa. ab 10.01.15, 09.30 - 11.45 Uhr,

7x 135 Min., Termine: 10.01.15; 07.02.15;  
07.03.15; 18.04.15; 02.05.15; 06.06.15;  
04.07.15  
Johann Plenter  
70,00 € inkl. Frühstück,  
Haus am Langenweg, Langenweg 165

### Väter kochen mit ihren Kindern

#### Für Väter mit Kindern, die noch keine großen Kocherfahrungen gemacht haben...

Kinder verfügen über das natürliche Bedürfnis, zu helfen - besonders in der Küche. Deshalb machen wir uns an diesem Kochnachmittag, gemeinsam mit unseren Kindern, dieses Bedürfnis zunutze und backen nicht nur eine Pizza, sondern kreieren auch Aufläufe, Fingerfood und sonstige Leckereien - wobei der Spaß am gemeinsamen Kochen im Vordergrund stehen soll. Alle Koch- und Backrezepte werden in gedruckter Form vorbereitet und an die Teilnehmer verteilt.

Bitte Tupperware mitbringen.

**G18015** Sa. 15.11.14, 14.00 - 18.00 Uhr, 1x 240 Min.  
Klaus Gerdes  
17,50 € für 1 Vater mit Kindern, plus 7€  
Lebensmittelumlage  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### „Mensch, Papa!“

#### Langes Vater-Kind-Wochenende zum 1. Mai Für Väter mit ihren Kindern ab 3 Jahre

Ein ganzes langes Wochenende für Papa und seine Kinder und noch viele andere Kinder und Väter dazu. Im Blockhaus Ahlhorn werden wir umgeben von Wald und Wasser zusammen spielen, am Lagerfeuer sitzen und singen, Boot fahren, baden,

grillen, die Natur ringsum erleben und viele tolle Sachen machen. Die Väter sind abends unter sich und werden gut klönen und richtig reden. Ein tolles Wochenende!

Einige Tage vor Abfahrt gibt es einen Info-Brief.

Preis inkl. Vollverpflegung.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Blockhaus Ahlhorn.

**G18050** Do. ab 30.04.15, 16.00 Uhr, bis So. 03.05.14, 14.30 Uhr  
Markus Miltner / Eberhard Gaumer  
220,00 € für den Vater,  
90,- € für Kinder ab 6 Jahren, 25,00 € für Kinder unter 6 Jahren, für Kinder unter 2 Jahren frei  
Blockhaus Ahlhorn

Väter im Gleichgewicht - Work-Life-Balance für Väter  
Ein Vortrag von Hans Georg Nelles

**Am 09. Oktober um 19.30 Uhr im kleinen Vortragsaal des PFL, Peterstr. 3 siehe S.9**

### **Kinder und Väter/Großväter unterwegs**

**„Heute gehört Papi mir“**

Mit anderen Vätern und Kindern wollen wir etwas unternehmen, Interessantes sehen, entdecken und ausprobieren, was sonst nicht so leicht möglich ist, und zusammen mehr Spaß macht.

Diese Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Väter & Großväter und ihre Kinder. Bei Krankheit oder sonstiger kurzfristiger Verhinderung, wenn möglich Bescheid geben und keine Mütter als Ersatz schicken. Bitte die angegebenen Treffpunkte beachten! Eintrittsgelder o.ä. werden ggf. vor Ort erhoben.

### **Bauernhof**

#### **Väter und Kinder ab 3 Jahren**

Viel sehen und erleben auf einem Bauernhof: Wie sieht ein Melkroboter aus? Was fressen Kälber? Und dann noch reiten und Trecker fahren!

Dazu gibt es Saft, Kuchen und Kaffee satt.

Treffpunkt: Ev. Familien-Bildungsstätte, dort können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

**G18101** Sa. 11.10.14, 14.00 - 18.30 Uhr, 1 x 270 Min.  
Markus Miltner  
7,00 € für den Vater, 4,- € pro Kind / zzgl.  
Verpflegung 3€ pro Person vor Ort

**Treffpunkt:** EFB, Haareneschstr. 58 a

**G18102** Sa. 18.04.15, 14.00 - 18.30 Uhr, 1 x 270 Min.  
Markus Miltner  
7,00 € für den Vater, 4,- € pro Kind / zzgl.  
Verpflegung 3 € pro Person vor Ort

**Treffpunkt:** EFB, Haareneschstr. 58 a

### **Feuerwehr**

#### **Väter und Kinder im Grundschulalter**

Wie hoch ist die Drehleiter? Was ist ein HLF? Reicht das Wasser zum Löschen? Wie schnell ist ein Feuerwehrmann angezogen? Was die Feuerwehr zum Löschen und Retten so alles hat, hier erfahren wir es.  
Treffpunkt: Ev. Familien-Bildungsstätte, dort können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

**G18103** Sa. 18.10.14, 14.30 - 17.15 Uhr, 1 x 165 Min.  
Markus Miltner  
7,00 € für den Vater, 3,00 € pro Kind

**Treffpunkt:** EFB, Haareneschstr. 58 a

**G18104** Sa. 14.03.15, 14.30 - 17.15 Uhr, 1 x 165 Min.  
Markus Miltner

7,00 € für den Vater, 3,00 € pro Kind

**Treffpunkt:** EFB, Haareneschstr. 58 a

### **Botanischer Garten**

#### **Väter und Kinder ab 4 Jahren**

Ein großer Garten im Frühling. Da gibt es Einiges zu entdecken. Was da alles wächst! Wie groß sind die Frösche, die so laut pfeifen? Wir werden den Garten von allen Seiten kennenlernen und selbst etwas pflanzen.

**G18105** Sa. 25.04.15, 09.45 - 12.45 Uhr, 1 x 150 Min.  
Uwe Schütte  
8,00 € für den Vater, 3,00 € pro Kind

**Treffpunkt:** Haupteingang Botanischer Garten, Philosophenweg

### **Oldenburger Staatstheater**

#### **Väter und ihre Kinder ab 6 Jahren**

Einmal hinter die Kulissen schauen: Technik, Requisite, Maske. Wie fühlt es sich an, auf der Bühne zu stehen? Und wo ist der Orchestergraben? Wir schauen uns das frisch renovierte Staatstheater mal genauer an!

Treffpunkt: im Theatercafe

**G18106** Sa. 29.11.14, 10.45 - 13.00 Uhr, 1 x 135 Min.  
Uwe Schütte  
12,00 € für den Vater, 4,50 € pro Kind, inkl. Kosten für Führung

**Treffpunkt:** Theatercafe



## **Väter & Kinder unterwegs**

### **In der Oldtimerwerkstatt**

Wir verbringen einen Vormittag/Nachmittag in der Oldtimerwerkstatt von Oliver Herbolzheimer auf dem Gelände der ehemaligen Brandwerft. Neben sehenswerten historischen Fahrzeugen und einem Einblick hinter die Kulissen der Werkstatträume wird es auch Zeit zum Bleche biegen und bearbeiten geben. Mit handwerklichen Einlagen am Werkstisch bekommen wir einen kleinen Eindruck in dies kreative Handwerk. Bitte entsprechend kleiden ;) Treffpunkt: Werftweg, vorne auf dem großen Parkplatz.

**G18107** Sa. 18.10.14, 10.00 - 12.30 Uhr, 1 x 150 Min

Dirk Wieters

12,00 € für Vater mit 1 Kind, jedes weitere Kind 2,50 €

Oldtimerwerkstatt Herbolzheimer

**G18108** Sa. 18.10.14, 15.00 - 17.30 Uhr, 1 x 150 Min

Dirk Wieters

12,00 € für Vater mit 1 Kind, jedes weitere Kind 2,50 €

Oldtimerwerkstatt Herbolzheimer,  
Werftweg 15

**G18109** Sa. 09.05.15, 10.00 - 12.30 Uhr, 1 x 150 Min

Dirk Wieters

12,00 € für Vater mit 1 Kind, jedes weitere Kind 2,50 €

Oldtimerwerkstatt Herbolzheimer,  
Werftweg 15

**G18110** Sa. 09.05.15, 15.00 - 17.30 Uhr, 1 x 150 Min

Dirk Wieters

12,00 € für Vater mit 1 Kind, jedes weitere Kind 2,50 €

Oldtimerwerkstatt Herbolzheimer,  
Werftweg 15

## **Väter & Kinder unterwegs**

### **In der Kletterhalle - für Väter mit Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Neben der Tatsache das Klettern generationsübergreifend Spaß macht, stärkt es das Vertrauen zwischen Kletterndem und Sicherndem. In den zwei Stunden, die ihr begleitet in der Halle seid werden Eure Kindern und Ihr genug Zeit haben, um den Klettersport auszuprobieren und Euch selbst sowie den anderen mal ganz anders zu erleben.

**G18111** Sa. 15.11.14, 15.00 - 17.00 Uhr, 1x120

Jens Labohm

43,00 € für 1 Vater mit 1 Kind

Kletterzentrum Up

**G18112** Sa. 07.02.15, 15.00 - 17.00 Uhr, 1x120

Jens Labohm

43,00 € für 1 Vater mit 1 Kind

Kletterzentrum Up

## **Zu Besuch beim Buchbinder**

### **Väter & Kinder unterwegs - für Kinder im Grundschulalter**

Wie wird aus einem Stapel Papier ein Buch? Wie kommt mein Name auf den Einband? Beim Buchbinder erfahre ich ganz viel über Pappe, Papier und Leim und bin dabei, wenn ein Buch nur für mich gemacht wird mit goldenem Namen darauf!

#### **Treffpunkt:**

Buchbinderei Pappenstil, Bürgerbuschweg 23a,  
26127 Oldenburg

**G18113** Sa. 18.04.15, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x 120 Min.

Eberhard Gaumer

12,00 € für den Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind 3 €, zzgl. 5€ Materialgeld pro Person!

Buchbinderei Pappenstil

**G18114** Sa. 18.04.15, 11.00 - 13.00 Uhr, 1 x 120 Min.

Eberhard Gaumer

12,00 € für den Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind 3 €, zzgl. 5€ Materialgeld pro Person!

Buchbinderei Pappenstil

## **Die Kraft des Feuers**

### **ein Wochenende für Väter mit Kindern**

#### **Für Väter mit ihren Kindern von 4 bis 14 Jahren**

Wir entdecken die archaische Kraft des Feuers: Feuer machen ohne Feuerzeug und Streichholz, Feuerbohrer bauen, Feuersteine sammeln, Hölzer und ihre Wirkung im Feuer kennen lernen, auf dem Feuer grillen, kochen backen, räuchern und viele Feuersgeschichten erzählen...und alles in einer entspannten und ungezwungenen Atmosphäre.

**G18150** Fr. ab 03.07.15, 17.00 Uhr, bis So. 19.07.15, 13.30 Uhr

Hans-Joachim Schilberg

190,00 € für den Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind ab 6 Jahren 85 €, weitere Kinder unter 6 Jahren 25€.

Blockhaus Ahlhorn

## Kanufahren auf der Hunte am Sonntag

### Väter mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Morgens ist Treffpunkt am Fluss, wo die Teilnehmenden eine Einführung in die Kunst des Paddelns erhalten. Die Fahrt führt durch die Wiesen, Eichen- und Kiefernwälder. Ruhe und Erholung wechseln sich ab mit Spaß und dem Nervenkitzel, den kleine Stromschnellen versprechen. Es ist auch genug Zeit für Pausen, Badespaß in der Hunte und ein Picknick, für das Sie sich bitte Verpflegung selbst mitbringen. Die komplette Ausrüstung wird gestellt und ist im Preis inbegriffen. Die Touren finden bei jedem Wetter statt!

Zwei Wochen vorher erhalten Sie schriftlich genaue Informationen.

**G18201** So. 12.07.15, 09.30 - 17.00 Uhr, 1 x 450 Min.  
Volker Barth  
68,00 € für 1 Vater mit Kind, jedes weitere Kind 24 €  
Hunte

**G18202** So. 19.07.15, 09.30 - 17.00 Uhr, 1 x 450 Min.  
Volker Barth

68,00 € für 1 Vater mit Kind, jedes weitere Kind 24 €  
Hunte

**G18203** So. 30.08.15, 09.30 - 17.00 Uhr, 1 x 450 Min.  
Volker Barth  
68,00 € für 1 Vater mit Kind, jedes weitere Kind 24 €  
Hunte

Allgemeine Informationen zum Kanufahren unter:  
[www.yeti-ol.de/kanutouren\\_hunteinfo.htm](http://www.yeti-ol.de/kanutouren_hunteinfo.htm)

## Kanuwochenende an der Hunte

### Väter mit Kindern ab 10 Jahren

Wir treffen uns am Samstag Morgen am Zeltplatz direkt am Fluss, schlagen unsere Zelte auf und fahren mit den Pkw an die Einstiegsstelle, um nach einer kleinen Einführung in die Kunst des Paddelns, die erste Etappe per Kanu zu bewältigen. Wir folgen dem schlängelnden Lauf der Hunte, vorbei an Wiesen, Wäldern und Hügeln. Kleine Stromschnellen sorgen für Spaß und Nervenkitzel. Nach dem gemeinsamen Abendessen ist noch genug Zeit zum Spielen und Klönen. Am Sonntag Morgen brechen wir die Zelte wieder ab und erkunden die Hunte in Richtung Oldenburg. Dazwischen ist noch ausreichend Zeit für Pausen, Picknick und - je nach Wetterlage - für ein Bad im Fluss.

Übernachungskosten, Frühstück am Sonntag und die komplette Kanu-Ausrüstung werden gestellt und sind im Preis inbegriffen. Zelte, Isomatten sowie Schlafsäcke müssen mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zwei Wochen vorher erhalten Sie schriftlich genaue Informationen.

**G18204** Sa. ab 18.07.15, 09.00 Uhr, bis So. 19.07.15 um 18.00 Uhr  
Dirk Wolf  
175,00 € für 1 Vater mit 1 Kind, jedes weitere Kind 25 €  
Hunte





EV. FAMILIEN  
BILDUNGS  
STÄTTE

Das ideale  
Geschenk

AUCH ALS  
FIRMENPRÄSENT

# BACKEN macht Freu(n)de.

**Und tut dabei noch Gutes!**

Mit dem Kauf des „Leckeren Oldenburger – Der Kuchen aus der Flasche“ unterstützen Sie die Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg bei der Schaffung eines neuen Zentrums für Familien. Sie bekommen den Flaschenkuchen bei uns oder bestellen ihn einfach und schnell unter:

➔ [WWW.EFB-OLDENBURG.DE/KUCHEN](http://WWW.EFB-OLDENBURG.DE/KUCHEN)


Tel: 0441.77 60 01 | [kuchen@efb-oldenburg.de](mailto:kuchen@efb-oldenburg.de) | [www.efb-oldenburg.de](http://www.efb-oldenburg.de)

# Qualifizierung Kindertagespflege



Die Ausbildung zur Kindertagespflegeperson (KTP) der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg ist seit 2010 mit einem Gütesiegel zertifiziert.



 **Die neuen Gesetze TAG und KICK fordern eine umfassende Qualifizierung für alle in der Kindertagespflege Tätigen. Die verantwortungsbewusste Kindertagespflegeperson benötigt Wissen und Reflexionsfähigkeit, um Betreuung, Erziehung, Förderung und Bildung zum Wohle des Kindes zu gestalten!**

Dieses Qualifizierungskonzept entspricht den gesetzlichen Anforderungen und wurde in Zusam-

menarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Oldenburg und dem Tagesmütter-Verein (neu: KiTaP) entwickelt. Die einzelnen Bausteine können flexibel und unabhängig voneinander besucht werden. Für den Einstieg empfiehlt es sich natürlich mit dem Info-Abend und dem Baustein „Grundwissen für die Kindertagespflege“ zu beginnen, weil sie grundlegende Fragen beantworten.

Jeder Baustein schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Nach Absolvierung von 160 Unterrichtsstunden und einem Kolloquium wird das Zertifikat vergeben, das von allen Jugendämtern und dem Bundesverband für Kindertagespflege anerkannt ist.

Für die Fortbildung schon tätiger Kindertagespflegepersonen stehen eine Reihe von Tagesseminaren zur Verfügung, die aktuelle Fragestellungen aufgreifen und Kompetenz stärken. Sie unterstützen den kollegialen Austausch zwischen Tagesmüttern!

Aufbau der Qualifizierung:

1. Ein Info-Abend klärt alle Vorab-Fragen (3 Ustd.)
2. Vier Seminare vermitteln Grundwissen:
  - Grundwissen Kindertagespflege (32 Ustd.)
  - Grundwissen Pädagogik und Psychologie - Erziehen in der KTP (37 Ustd.)
  - Grundwissen Fördern und Bilden - Das Spiel in der KTP (28 Ustd.)
  - Grundwissen Gesundheit (20 Ustd.)
3. 20 Tagesseminare bearbeiten wichtige Einzelfragen (je 8 Ustd.)
4. Praxisbegleitung für Tagesmütter, Kinderfrauen und Tagesväter, um aktuelle Fragen zu klären und Kenntnisse zu erweitern (pro Treffen 3 Ustd.)
5. Über die Johanniter-Unfallhilfe kann der 1. Hilfekurs am Kind absolviert werden.

## **KTP Haben Sie schon einmal daran gedacht, Tagesmutter, -vater oder Kinderfrau zu werden?**

Ziel dieses Bausteines ist es, grundsätzliche Fragen zu beantworten, um eine Entscheidung für oder gegen eine Tätigkeit in der Tagespflege zu erleichtern. Die Wege zu einer grundlegenden Qualifizierung werden aufgezeigt. Die zuständige Sachbearbeiterin des Jugendamtes steht für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme an der Informationsveranstaltung ist verpflichtend für die Qualifizierung für die Kindertagespflege.

**G21001-EEB** Mi. 17.09.14, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Susanne Grahle-Zweigle /  
Christine Ripken  
5,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21002-EEB** Mi. 19.11.14, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Susanne Grahle-Zweigle /  
Christine Ripken  
5,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21003-EEB** Mi. 07.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Susanne Grahle-Zweigle /  
Christine Ripken  
5,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21004-EEB** Mi. 11.03.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Susanne Grahle-Zweigle /  
Christine Ripken  
5,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **KTP Grundwissen für die Kindertagespflege - umfassende Einführung**

**G21005-EEB** Do. / Sa. 25.09.14 - 23.10.14, 20.00 -  
22.15 Uhr, 8 x 135 Min., plus Sa, 27.09.14 +  
11.10.14 von 08.00 - 15.00 Uhr  
Barbara Peterwerth / Christine Ripken  
61,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen  
u. Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21006-EEB** Di. ab 13.01.15, 19.30 - 21.45 Uhr, 8 x  
135 Min., plus Samstag, 21.02.15 von  
09 :00 - 16 :00 Uhr  
Heike Vosteen-van Geuns /  
Christine Ripken  
61,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen  
u. Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21007-EEB** Do. ab 29.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
8 x 135 Min., plus Sa, 07.02.15 + 21.02.15  
von 08.00 - 15.00 Uhr  
Barbara Peterwerth / Christine Ripken  
61,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen  
u. Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **KTP Grundwissen Pädagogik und Psychologie - Erziehung in der Kindertagespflege**

**G21008-EEB** Mo. ab 06.10.14, 19.30 - 21.45 Uhr, 7 x  
135 Min, plus 2 Samstage, 18.10.14  
u.25.10.14 von 08.00 - 15.00 Uhr,  
GZ Ohmstede  
Bettina Westerheide  
80,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen  
und Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger  
Straße 59

**G21009-EEB** Mo. ab 16.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr, 7 x  
135 Min, plus 2 Samstage, 28.02.15  
u.07.03.15 von 08.00 - 15.00 Uhr, GZ  
Ohmstede  
Bettina Westerheide  
80,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen  
und Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger  
Straße 59

**G21010-EEB** Mo. ab 20.04.15, 19.30 - 21.45 Uhr, 7 x  
135 Min, plus 2 Samstage, 02.05.15  
u.09.05.15 von 08.00 - 15.00 Uhr,  
GZ Ohmstede  
Bettina Westerheide  
80,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen  
und Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger  
Straße 59

# Fortbildung in Erster Hilfe am Kind

für Tagesmütter und -väter



Tagesmütter und -väter sind verpflichtet, regelmäßig ihre Kenntnisse in Erster Hilfe am Kind aufzufrischen. Das Training umfasst vier Doppelstunden.

Tagesmütter/-väter erhalten einen Gutschein für die Teilnahme am Kurs beim „Amt für Jugend, Familie und Schule“ (Bergstraße 25, 26122 Oldenburg).

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Ortsverband Oldenburg  
Industriestraße 1  
26121 Oldenburg  
Telefon 0441 971900

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## **KTP Grundwissen Gesundheit - das gesunde und das kranke Kind**

Grundwissen Gesundheit - das gesunde und das kranke Kind - Inhalte:

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und einen Überblick von Krankheitssituationen, die in der Kindertagespflege relevant werden können. Dabei werden neben den klassischen Kinderkrankheiten auch besondere Schwerpunkte wie chronische Erkrankungen, Schmerzen im Kindesalter und Ernährung von gesunden und kranken Kindern aufgegriffen, sowie punktuell Bereiche aus der Notfallversorgung vertieft.

**G21011-EEB** Do. ab 13.11.14, 20.00 - 22.15 Uhr, 4 x 135 Min., plus Samstag, 06.12.14 von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr in der EFB  
Andrea Gellern  
40,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21012-EEB** Mi. ab 07.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 4 x 135 Min., plus Samstag, 31.01.15 von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr in der EFB  
Andrea Gellern  
40,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **KTP Grundwissen Fördern und Bilden**

**G21013-EEB** Di. ab 14.10.14, 19.30 - 21.45 Uhr, 4 x 135 Min. plus Sa 15.11.14 u.22.11.14 v. 08.00 - 15:00 Uhr im GZ Ohmstede  
Bettina Westerheide  
66,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee, plus Materialkosten u. Kopiergeld  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

**G21014-EEB** Mo. / Sa. 12.01.15 - 09.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr, 4 x 135 Min. plus Sa 17.01.15 u.24.01.15 v. 08.00 - 15:00 Uhr  
Bettina Westerheide  
66,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee, plus Materialkosten u. Kopiergeld  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

**G21015-EEB** Mo. ab 15.06.15, 19.30 - 21.45 Uhr, 4 x 135 Min. plus Sa 27.06.15 u.04.07.15 v. 08.00 - 15:00 Uhr im GZ Ohmstede  
Bettina Westerheide  
66,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee, plus Materialkosten u. Kopiergeld  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

## **KTP Grundwissen Fördern und Bilden - Kindergarten und Grundschulkinder**

- G21016-EEB** Fr. ab 10.10.14, 17.00 - 20.00 Uhr, 1x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
15,00 € inkl. Kaffee, plus Materialkosten u. Kopiergeld  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59
- G21017-EEB** Fr. ab 30.01.15, 16.30 - 20.00 Uhr, 1x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
15,00 € inkl. Kaffee, plus Materialkosten u. Kopiergeld  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

## **KTP Rechtsfragen in der Kindertagespflege**

Rechtliche Grundlagen und Rahmenbedingungen  
Die Veranstaltung wird von einer Rechtsanwältin durchgeführt.

- G21018-EEB** Fr. 17.10.14, 16.30 - 19.30 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Frauke Preus  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Haareneschstraße 58 a
- G21019-EEB** Fr. 12.12.14, 16.30 - 19.30 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Frauke Preus  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21020-EEB** Sa. 14.02.15, 09.00 - 12.00 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Frauke Preus  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G21021-EEB** Sa. 18.04.15, 09.00 - 12.00 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Frauke Preus  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **KTP Steuerrechtliche Grundlagen**

Die Veranstaltung wird von einer Steuerberaterin durchgeführt.

**G21022-EEB** Sa. 27.09.14, 09.00 - 12.00 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Birgit Coldewey  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21023-EEB** Sa. 22.11.14, 09.00 - 12.00 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Birgit Coldewey  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21024-EEB** Fr. 13.02.15, 16.30 - 19.30 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Birgit Coldewey  
15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G21025-EEB** Fr. 17.04.15, 16.30 - 19.30 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Birgit Coldewey

15,00 € zzgl. Kopiergeld  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **KTP Kommunikation und Konfliktbewältigung ohne Niederlage**

Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen und wie man sprechen muss, damit Kinder einem zuhören - und warum das auch für Erwachsene gilt.

**G21026-EEB** Sa. ab 06.12.14, 08.00 - 15.00 Uhr,  
2 x 420 Min.  
Barbara Peterwerth  
42,00 € zzgl. Kopierkosten, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21027-EEB** Sa. ab 06.06.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
2 x 420 Min.  
Barbara Peterwerth  
42,00 € zzgl. Kopierkosten, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **KTP Das Tageskind in und zwischen zwei Familien - und mein eigenes Kind**

**G21028-EEB** Sa. 14.03.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
plus Kopiergeld  
Bettina Westerheide  
21,00 €  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

## **KTP Medienerziehung in der Kindertagespflege - der verantwortungsbewusste Umgang mit Fernseher, Computer und Co.**

**G21029-EEB** Sa. 14.02.15, 08.00 - 15.00 Uhr,

1 x 420 Min.

Bettina Westerheide

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

## **KTP Das Recht des Kindes auf eine respektvolle und gewaltfreie Erziehung**

**G21030-EEB** Sa. 22.11.14, 10.00 - 17.00 Uhr,

**Treffpunkt:** 10 Uhr in der Frederikenstr. 3

Susanne Grahle-Zweigle

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21031-EEB** Sa. 28.02.15, 10.00 - 17.00 Uhr,

**Treffpunkt:** 10 Uhr in der Frederikenstr. 3

Susanne Grahle-Zweigle

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **KTP Das Recht des Kindes auf eine respektvolle und gewaltfreie Erziehung**

**Treffpunkt : 10 Uhr in der Lindenallee 23**

**G21032EEB** Sa. 06.06.15, 10.00 - 17.00 Uhr,

**Treffpunkt:** 10 Uhr, Lindenallee 23

Susanne Grahle-Zweigle

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **KTP Kinder von getrennt lebenden Eltern betreuen**

**Unterstützungsmöglichkeiten für das Tageskind**

**G21033-EEB** Sa. 17.01.15, 08.00 - 15.00 Uhr,

1 x 420 Min.

Barbara Peterwerth

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

EFB, Haareneschstraße 58 a

## **KTP Konzeption für die Tätigkeit in der Kindertagespflege**

**G21034-EEB** Fr. ab 17.10.14, 17.00 - 20.00 Uhr,

+Fr.24.10.14, 17.00-20.00 Uhr

Bettina Westerheide

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Abendessen und Kaffee

Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

**G21035-EEB** Fr. ab 17.04.15, 17.00 - 20.00 Uhr, + Fr

24.04.15 17.00 - 20.00 Uhr

Bettina Westerheide

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Abendessen und Kaffee

Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

## **KTP Ernährung in der Kindertagespflege**

„Lecker und gesund“ Schnelle Küche, die allen Kindern schmeckt! Anhand von praktischen Beispielen werden wir uns vom Frühstück bis zum Abendbrot durch den Tag „schlemmen“...

**G21036-EEB** Sa. 29.11.14, 08.00 - 15.00 Uhr,

**Treffpunkt:** 8 Uhr Paulusschule

Susanne Grahle-Zweigle

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G21037-EEB** Sa. 21.03.15, 08.00 - 15.00 Uhr,

**Treffpunkt:** 8 Uhr Paulusschule

Susanne Grahle-Zweigle

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G21038-EEB** Sa. 13.06.15, 08.00 - 15.00 Uhr,

**Treffpunkt:** 8 Uhr Paulusschule

Susanne Grahle-Zweigle

21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

## **KTP Ein kreativer Samstag**

**Viele Ideen für die kindgerechte Förderung und Bildung**

Wir nehmen uns einen ganzen Tag Zeit für neue Spiele, Bastelideen, die die Tageskinder anregen, sie fördern und bilden - und ihnen und uns auch Spaß machen!



Geplant ist der Bau einer Kugelbahn, zusätzlich können viele kreative Bastelangebote ausprobiert werden.

**G21039-EEB** Sa. 11.07.15, 09.00 - 17.00 Uhr,  
zusätzliche Materialkosten richten sich nach den jeweiligen Angeboten  
Susanne Grahle-Zweigle  
21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen und Kaffee  
Materialgeld wird individuell berechnet.  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### «KTP Der lange Weg zum kurzen „Nein“

Wie lerne ich im Umgang mit meinen (Tages-) Kindern konsequent zu sein?

**G21040-EEB** Sa. 29.11.14, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
21,00 € zzgl. Kopiergeld , inkl. Mittagessen und Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

**G21041-EEB** Sa. 30.05.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
21,00 € zzgl. Kopiergeld , inkl. Mittagessen und Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

## Grundkurs Erste Hilfe am Kind

für angehende Tagesmütter/-väter



In diesem Kurs geht es um spezielle Maßnahmen für den Fall, dass Säuglinge und Kinder erkranken oder sich Verletzungen zuziehen. Außerdem erhalten Sie wichtige Tipps zur Sicherheit in den eigenen vier Wänden.

Dieser Kurs umfasst zehn Unterrichtseinheiten und kostet 40 Euro.

Foto: chantalis/fotolia.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Ortsverband Oldenburg  
Industriestraße 1  
26121 Oldenburg  
Telefon 0441 971900

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



### «KTP Wie gestalte ich den Bildungsalltag für 0-3 Jährige?

**G21042-EEB** Sa. 27.09.14, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

**G21043-EEB** Sa. 07.02.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

**G21044-EEB** Sa. 11.07.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Bettina Westerheide  
21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
Gemeindehaus Ohmstede, Butjadinger Straße 59

### «KTP „Verhaltensoriginelle“ Kinder in der Kindertagespflege -

**G21045-EEB** Sa. 22.11.14, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Anja Reboll  
21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21046-EEB** Sa. 25.04.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Anja Reboll  
21,00 € zzgl. Kopiergeld, inkl. Mittagessen u. Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **KTP Stadtteiltreffen für die Tätigkeit in der Kindertagespflege**

**G21047-EEB** Di. ab 23.09.14, 20.00 - 22.15 Uhr,  
2 x 135 Min. an jedem 4. Dienstag eines Monats  
Anja Reboll  
kostenfrei!  
Ev. Familien-Bildungsstätte,  
Haareneschstraße 58 a

**G21048-EEB** Di. ab 27.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
5 x 135 Min. an jedem 4. Dienstag eines Monats  
Anja Reboll  
kostenfrei!  
Ev. Familien-Bildungsstätte,  
Haareneschstraße 58 a

**G21049-EEB** Mi. ab 24.09.14, 19.30 - 21.45 Uhr,  
4 x 135 Min. an jedem 4. Mittwoch eines Monats  
Vera Scholz  
kostenfrei!  
Gemeindehaus Ofenerdiek,  
Am Alexanderhaus 165

**G21050-EEB** Mi. ab 28.01.15, 19.30 - 21.45 Uhr,  
6 x 135 Min. an jedem 4. Mittwoch eines Monats  
Vera Scholz  
kostenfrei!  
Gemeindehaus Ofenerdiek,  
Am Alexanderhaus 165

**G21051-EEB** Do. ab 18.09.14, 19.30 - 21.45 Uhr,  
5 x 135 Min. an jedem 1. + 3. Donnerstag eines Monats  
Anja Reboll  
kostenfrei!  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G21052-EEB** Do. ab 15.01.15, 19.30 - 21.45 Uhr,  
12 x 135 Min. an jedem 1. + 3. Donnerstag eines Monats  
Anja Reboll  
kostenfrei!  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

### **Die folgenden Kurse sind eine Auswahl an Weiterbildungsbausteinen für zertifizierte Kindertagespflegepersonen**

### **KTP Bildungs-und Lerngeschichten in der Kindertagespflege**

Auch in der Kindertagespflege soll die Entwicklung der Kinder dokumentiert werden. Auf Grundlage der von Margaret Carr in Neuseeland entwickelten „Learning stories“ hat das DJI ein Dokumentationsverfahren für die Kindertagespflege erarbeitet.

Dadurch kann die KТП einen neuen Blick auf das Lernverhalten des Kindes gewinnen und auch den Eltern einen schönen Einblick in das kindliche Erleben geben. In diesem Kurs machen wir uns mit den Lerngeschichten vertraut, erproben die Reflexion und üben uns im Elterngespräch über die Lernerfahrungen der Kinder.

**G21053-EEB** Di. ab 17.03.15, 19.30 - 21.45 Uhr,  
3 x 135 Min.  
Heike Vosteen-van Geuns  
21,00 €  
Buntes Zwergennest

### **KTP Gute Verständigung in der Erziehungspartnerschaft**

Probleme früh erkennen und lösungsorientiert besprechen

**G21054-EEB** Sa. 08.11.14, 09.00 - 16.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Heike Vosteen-van Geuns  
21,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21055-EEB** Sa. 18.04.15, 09.00 - 16.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Heike Vosteen-van Geuns  
21,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **KTP Kollegiale Beratung in der Kindertagespflege**

Frauen und Männer in der Kindertagespflege arbeiten allein in einem privaten Umfeld. In dieser Situation wird der Austausch und die gegenseitige Beratung unter Kollegen besonders wichtig. Die Methode der „Kollegialen Beratung“ ist dabei sehr hilfreich. In einer vertraulichen Gruppe von 5 - 7 Personen wird das Gespräch durch einen klaren Ablauf strukturiert. Die TeilnehmerInnen bringen ihre Themen ein und entscheiden über deren Reihenfolge. Nach Ende des Kurses können die Treffen von der Gruppe selbständig fortgesetzt werden.

**G21056-EEB** Do. ab 05.03.15, 19.30 - 21.45 Uhr,  
6 x 135 Min.  
Barbara Peterwerth  
kostenfrei!  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **KTP Kreativer Tanz mit Kleinkindern in der Kindertagespflege**

In diesem Baustein wird praxisnah vermittelt, wie zusammen mit Kleinkindern die Freude an der freien Bewegung im Rahmen von kreativem Tanz ausgelebt werden kann. Wie experimentieren mit unterschiedlichen Tanzmitteln und setzen Geschichten, Reime und Musik in Bewegung um. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken (keine Turnschuhe!), Handtuch.

**G21057-EEB** Sa. 21.03.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Barbara Peterwerth  
21,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **KTP Kultursensitive Pädagogik in der Kindertagespflege**

Das Seminar richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die sich für kulturell bedingte Unterschiede in der Betreuung und Bildung von Säuglingen und Kleinkindern interessieren und sich damit intensiver auseinander setzen möchten.

Es werden Themen und Situationen aus dem Betreuungsalltag aufgegriffen.

**G21058-EEB** Sa. 04.07.15, 09.00 - 12.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Barbara Peterwerth  
15,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **KTP Ganzheitliche Lernangebote auf Basis der ästhetischen Bildung für 0-3Jährige Der Hauswusel**

Entwicklungszentrierte Lernangebote für 0-3 Jährige für einen ganzen Winter.

Die schnell und einfach angefertigte Handpuppe Hauswusel motiviert zum Spielen und Gestalten, hilft bei der Sprachentwicklung, dem Kennenlernen der Umwelt usw.

Jeder Monat hat sein eigenes Thema. Wir arbeiten praktisch!!!

Ein begleitendes Handbuch wird dazu im Kurs angeboten. Materialliste wird mitgeteilt.

**G21059-EEB** Sa. 11.10.14, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Kornelia Fulczynski  
21,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21060-EEB** Sa. 14.03.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Kornelia Fulczynski  
21,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G21061-EEB** Sa. 20.06.15, 08.00 - 15.00 Uhr,  
1 x 420 Min.  
Kornelia Fulczynski  
21,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **KTP „Tatort Küche“ - Spurenslose Sauberkeit und folgenloser Genuss**

Die Küche! Sie kann ein wahrhaft gefährlicher Ort sein. Daher lautet hier das Motto: „Gefahr gekannt, Gefahr geannt“.

Damit alle fit und gesund bleiben, sind Küchen-, Personen und Lebensmittelhygiene unerlässlich. Ebenso wichtig sind Lebensmittelauswahl und -zubereitung, sowie der richtige Einkauf und seine Lagerung. Was es hierzu in der Kindertagespflege an Wichtigem zu beachten gibt, wenn es um die alltäglichen Aufgaben, wie Kinder betreuen, Einkauf, Kochen und Putzen geht, ist Inhalt dieser Fortbildung.

**G21062-EEB** Sa. 11.10.14, 10.00 - 13.00 Uhr,  
Samstag von 10-13 Uhr  
Dorina Munzel  
15,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **KTP Ein KREATIVES Wochenende für Tagesmütter und Tagesväter**

**Viele Ideen für die kindgerechte Förderung und Bildung**

Hier lernen Sie viele neue Spiele kennen, die die Tageskinder altersgerecht und vielseitig anregen, fördern, bilden ... und die Spaß machen! Vieles können Sie ausprobieren. Sie nehmen Tipps und Ideen mit zu Vorlese- und Bilderbüchern, Liedern, Musik, Tanzen, Bewegungsspielen, Wahrnehmungsübungen und Entspannungsangeboten.

Das Zustandekommen dieses Seminars ist von Finanzierungszusagen abhängig.

Kostenfreier Rücktrittschluss: 28.02.2014

**G21063-EEB** Fr. ab 03.07.15, 17.00 - 13.00 Uhr, bis So

05.07.15 ca. 13:00 Uhr

Susanne Grahle-Zweigle / Gunda Grahle

135,00 € incl. Übernachtung u.

Verpflegung

Ev. Heimvolkshochschule Rastede,

Mühlenstr. 126

# Aus- und Fortbildung



## **Fortbildung für Pflegeeltern**

Wer sich entschlossen hat ein Pflegekind aufzunehmen, hat sich damit auch entschieden, verbindlich an Fortbildungsmaßnahmen teilzunehmen. Für die Begleitung und Schulung von Pflegeeltern wurde von der Ev. Familien-Bildungsstätte und dem Jugendamt der Stadt Oldenburg ein Angebot entwickelt, das aus drei Bausteinen besteht. Zusätzlich findet ein Begleitseminar statt. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von der Stadt Oldenburg übernommen.

## **Die Bindung eines Kindes**

### **Baustein I**

Die Bindungen des heranwachsenden Kindes prägen das ganze Leben.

- Wie entsteht Bindung?
- Wodurch wird das Bindungsverhalten gestört?
- Welche Bedeutung haben neue Bindungen an die Pflegefamilie?

Mit diesen Fragen werden wir uns im ersten Baustein befassen und dabei besonders die Beziehung zur Herkunftsfamilie betrachten.

**G21070-EEB** Fr. ab 17.10.14, 18.00 - 22.00 Uhr, Sa  
18.10.14 10.00 - 15.00 Uhr incl.  
Mittagessen und Kaffee  
Andrea Haase  
8,00 € für Verpflegung  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Das ist doch nicht normal!?**

### **Baustein II**

Bei Kindern fragen wir uns als Eltern immer wieder, „Was ist eigentlich normal“? Wo muss ich oder wo müssen Fachleute, z.B. Therapeuten eingreifen oder unterstützen? Pflegekinder stellen dabei oft ganz besondere Anforderungen. Uns wird in diesem Zusammenhang auch die Haltung beschäftigen, mit der wir dem Kind, ob auffällig oder nicht, begegnen.

**G21071-EEB** Fr. ab 23.01.15, 18.00 - 22.00 Uhr, Sa  
24.01.15 von 10.00 - 15.00 Uhr incl.  
Mittagessen und Kaffee  
Andrea Haase  
8,00 € für Verpflegung  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Wo gehöre ich hin?**

### **Baustein III**

Die Biografiearbeit ist eine sinnvolle Methode, Pflegekindern beim Sammeln von Informationen, der Rekonstruktion und der Aufarbeitung der eigenen Lebensgeschichte zu helfen. Sie machen dabei die Erfahrung, woher sie kommen und wohin sie gehen können und möchten. Die Suche nach den Spuren der eigenen Geschichte führt zur Selbsterkenntnis und trägt zur Identitätsfindung und einem zufriedenen Leben bei.

**G21072-EEB** Fr. ab 08.05.15, 18.00 - 22.00 Uhr, Sa  
09.05.15 10.00 - 15.00 Uhr incl.  
Mittagessen und Kaffee  
Andrea Haase  
8,00 € für Verpflegung  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1



## **Begleitseminar für alle Pflegeeltern**

Einmal monatlich haben alle Pflegeeltern aus Oldenburg die Möglichkeit, in einer festen Gruppe Alltagssituationen und Einzelfälle zu besprechen, um für sich, die ganze Familie oder das Pflegekind, neue Möglichkeiten im Umgang miteinander zu entdecken. Am letzten Abend können die Teilnehmenden entscheiden, ob Sie an einem weiteren Block teilnehmen wollen.

**G21073-EEB** Do. ab 25.09.14, 20.00 - 22.15 Uhr,  
Termine: 25.09.14, 23.10.14, 27.11.14,  
18.12.14  
Andrea Haase  
entfällt  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G21074-EEB** Do. ab 15.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
Termine: 15.01.15, 12.02.15, 19.03.15,  
16.04.15, 21.05.15, 18.06.15, 09.07.15  
Andrea Haase  
entfällt  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Handwerkszeug für Lehrerinnen und Lehrer**

### **„Stark durchs Leben gehen“**

Die Veranstaltung wird in der päd. Verantwortung der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt. [www.eeb-oldenburg.de](http://www.eeb-oldenburg.de)

„Stark durchs Leben gehen“ ist ein Schulfachkonzept, das Schülerinnen und Schüler auf das Alltags-, Familien- und Berufsleben vorbereitet. Das Thema Erziehung erhält breiten Raum. Gegenwartsbezogen reflektieren die Jugendlichen Fragen des eigenen Gewordenseins und die Einflüsse, die sie zu denen gemacht haben, die sie sind. Zukunftsbezogen befassen sich die Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse mit Lebenszielen, finanziellen und rechtlichen Voraussetzungen für die Führung eines eigenen Haushalts und der Gründung einer Familie mit den dazugehörigen Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern.

Das Schulfach wird seit ein paar Jahren in Kooperation zwischen der Evang. Familien-Bildungsstätte Oldenburg und der IGS Flöteenteich in Oldenburg durchgeführt.

Es basiert auf einem diversitätsbewussten und subjektorientierten Ansatz, der die Jugendlichen in ihrer Unterschiedlichkeit und Vielschichtigkeit wahrnimmt und sie zur Auseinandersetzung mit sich und ihrer Lebenswelt anregt.

Die Inhalte decken sich zum Teil mit den curricula- ren Vorgaben für das Profil Gesundheit und Soziales der Realschulen.

Die Fortbildung bietet allen Lehrerinnen und Lehr- ern, die an einer Einführung des Konzepts an ihrer Schule interessiert sind, die Gelegenheit einen um- fangreichen Einblick in die Grundlagen, Methoden und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten zu er- halten.

Vor Einführung des Konzepts an einer Schule sind Absprachen zwischen der Schule und der Evang. Fa- milien-Bildungsstätte Oldenburg wichtig.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Oldenburger Fortbildungszentrum (OFZ) der Universität, der IGS Flöteich und der Evang. Fa- milien-Bildungsstätte Oldenburg.

**G21075-EEB** Do. / Fr. 23.10.14 - 28.11.14, 09.00 - 16.00 Uhr, Termine: 23.10.14, 24.10.14 und 27.11.14, 28.11.14  
Canan Miltzki / Gisela Niemöller-Fietz  
290,00 € inkl. 4 Mittagessen und Kaffee, plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a



## Fortbildung zur DELFI-Kursleiterin

Die Fortbildung zur Leitung von DELFI-Kursen rich- tet sich an Frauen und Männer, die eine pädagogi- sche, psychologische oder pflegerische Ausbildung haben. Das von der EFB-Celle entwickelte Konzept setzt sich aus sechs Bausteinen mit folgenden Schwerpunkten zusammen:

- Heutiges Wissen rund um die Geburt
- Kompetenz des Neugeborenen, Entwicklungspha- sen
- Eltern-Erziehungskompetenz
- Probleme und Störungen
- Entwicklungsgemäße Anregungen.

Ziel des Konzeptes ist es, die Eltern in ihrem natürli- chen Gespür für die Signale des Babys zu unterstüt- zen und ihnen die Konsequenzen aufzuzeigen, die sich daraus für eine tragfähige Eltern-Kind-Bezie- hung ergeben.

**Gebühr:** 805,00 €

**Umfang:** Sechs Wochenenden à 12 UE (Fr 16.00 - 20.30 Uhr, Sa 9.00 - 16.00 Uhr)

**Termine:** 26/27.9.14, 14/15.11.14, 9/10.1.15, 20/21.2.15, 20/21.3.15, 8./9.5.15 und 4 Studientage à 5 UE (Fr 16.00 - 20.30 Uhr) sowie Hospitationen, Literaturselbststudium, Selbsterfahrung, Leitung einer DELFI-Gruppe mit Praxisbegleitung.

Informationen zu den Inhalten der Fortbildung er- halten Sie bei Kirstin Moss in der EFB Oldenburg Tel.: 0441 - 9736190

**G21100** Fr. 26.09.14 - 07.11.15, 16.30 - 21.00 Uhr, zusätzlich 4 x 5 UE Studientage  
Ulla Borghorst / Tanja Barfs

805,00 €

Ev. Familien-Bildungsstätte,  
Haareneschstraße 58 a

## Qualifizierung zum Erziehungslotsen

### Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes

Erziehungslotsen arbeiten ehrenamtlich und zeit- lich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen. Erziehungslotsen werden in ca. 45 UE qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersäch- sischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration entwickelt wurde. Die Ausbildung endet mit einem Zertifikat.

Wenn Sie als Erziehungslotsin/ Erziehungslotse eh- renamtlich arbeiten möchten, erhalten Sie nähere Informationen unter 0441-9736190 bei Kirstin Moss oder unter moss@efb-oldenburg.de.

Das Projekt Erziehungslotsen wird gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration und in Zusam- menarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen durch- geführt.

Mehr Informationen gibt es auf der Internetseite des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit

**G21101** Fr. 21.11.14, 18.00 - 21.30 Uhr, 06.12.2014, 10.00 bis 15.00 Uhr, weitere Termine folgen  
Dorina Munzel  
gebührenfrei  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**Solidarisch.**

**Fair.**

**Partnerschaftlich.**

**Regional.**

**AUS ÜBERZEUGUNG.**


Profitieren Sie von unserer genossenschaftlichen Beratung.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nutzen Sie unsere genossenschaftliche Beratung und unsere starken Partner der Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken für Ihren Erfolg.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.raiba-oldenburg.de](http://www.raiba-oldenburg.de)

**Raiffeisenbank Oldenburg eG** 

# Leben in Gemein- schaft

## Kommunikation und Gesellschaft

### **Kriegs- und Nachkriegskinder**

Seit einigen Jahren lässt sich beobachten, dass den Erfahrungen der Kriegs- und Nachkriegskinder in den Medien verstärkt Aufmerksamkeit gewidmet wird. Die Dokumentationen und Filme im Fernsehen und auch die Sachbücher werden mit großem Interesse aufgenommen. Die alltägliche Erfahrung von Leid und Entbehrung wurde für viele Kinder dieser Generation Teil ihrer Lebensgeschichte. Über Jahrzehnte waren diese Themen in der Öffentlichkeit tabuisiert und auch im persönlichen Erleben schienen sie oft verschüttet. Mit dem Älterwerden aber steigen die Erinnerungen oftmals wieder auf und fordern unsere Aufmerksamkeit.

Die Möglichkeit, sich in einer Gruppe mit den persönlichen Erinnerungen aus dieser Zeit zu beschäftigen, kann dabei hilfreich sein.

**G23001-EEB** Do. ab 22.01.15, 19.00 - 21.15 Uhr, 4 x 135 Min.

Frieda Cramer-Textor

30,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Encouraging-Basis-Training - Schoenaker-Konzept®**

Ein Training, das Ihnen Ihr Leben leichter und erfolgreicher machen wird

Ein stabiles Selbstgefühl zu haben und aufrecht zu erhalten bzw. über eine anhaltende Selbstachtung zu verfügen und diese zu bewahren, auch wenn es Schwierigkeiten und Misserfolge im Leben gibt, war und ist das Verlangen und das höchste Anliegen

eines jeden Menschen, um seine Lebensaufgaben sinnvoll zu erfüllen.

Das Encouraging Training trägt zu dieser gesunden, ganzheitlichen und selbstbestimmten Lebensweise bei, die ausschlaggebend ist für Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Es ist ein individualpsychologisches Konzept von Theo Schoenaker und existiert seit über 20 Jahren. Der Erfolg dieses Trainings wurde von den Universitäten Göttingen und Groningen (NL) nachgewiesen. Ermutigung ist für jeden Menschen unentbehrlich. Ohne die Fähigkeit, uns selbst zu ermutigen, können wir uns nicht aus lähmenden Stimmungen befreien. Dann sind wir anfälliger für Krankheiten, wie: Burnout, Depressionen, Ängste; und anfälliger für: Fehler, Missgeschicke und Unfälle.

Wollen auch Sie lernen die eigene Fehlerhaftigkeit hinzunehmen ohne sich „entehrt“ oder „schlecht“ zu fühlen; kleine Schritte als große Schritte anzuerkennen; Unfertigkeit oder Mut zur Unvollkommenheit als Chance zu begreifen? Sind dies doch die Grundvoraussetzungen für die Gesundheit und Verbesserung der Beziehungen mit uns selbst und den Menschen um uns herum!

**G23002-EEB** Mi. ab 14.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
10 x 135 Min.  
Christine Jurr  
100,00 € plus 2,- € Kopierkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Training emotionaler Intelligenz**

### **Die Welt der Gefühle**

Unsere Gefühle sind eine Quelle der Lebendigkeit und des intensiven Erlebens, und sie sind wichtige Signale im Alltag, die uns auf unsere Bedürfnisse

aufmerksam machen. Oft jedoch nehmen wir sie in der Alltagshektik gar nicht richtig wahr, schieben sie beiseite oder reagieren nur noch auf den Negativ-Stress und sind darin gefangen.

Das vorliegende Seminar vermittelt Ihnen ein psychologisches Verständnis Ihrer Gefühle und eröffnet Ihnen Wege, diese auf spielerische Art und Weise zu erforschen. Sie lernen, mit Achtsamkeit Ihre Gefühle wahrzunehmen und sich selbst mit Akzeptanz und Selbstwertschätzung zu unterstützen. Außerdem lernen Sie verschiedene Methoden und Bewältigungsstrategien, um mit schwierigen Gefühlen im Alltag konstruktiv umzugehen. Dadurch wird psychische Energie frei, die dann in Lebensfreude und Kreativität fließen kann.

**G23003** Fr. ab 07.11.14, 16.00 - 20.00 Uhr, Sa.  
08.11.14, 10 - 17 Uhr  
Anne Reeßing  
76,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Demenzerkrankungen**

Für das Jahr 2050 wird prognostiziert, dass es bis zu 3 Millionen Menschen mit einer demenziellen Veränderung, einer Demenzerkrankung in Deutschland geben wird. Ein Problem also, das uns immer näher rückt. Gibt es auch in Ihrer Verwandtschaft oder im Freundeskreis Betroffene? Sind Sie unsicher im Umgang und möchten mehr über die Krankheit erfahren?

In dieser Veranstaltung erfahren Sie etwas über die verschiedenen Formen von Demenz, die Symptome, Verhaltensweisen von Erkrankten und erlernen einen veränderten Umgang mit den Betroffenen, der sowohl den Begleitenden als auch den Erkrank-

ten helfen kann. Denn ein Medikament gegen die Demenz wird es in näherer Zukunft noch nicht geben.

**G23004** Di. 14.10.14, 15.30 - 17.45 Uhr, 1 x 135 Min.  
Rita Kusch  
7,50 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G23005** Do. 16.04.15, 15.30 - 17.45 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Rita Kusch  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Smartphone mit Android** **Nutzen und Gefahren liegen eng beisammen**

Erfahren Sie hier:

- was Ihr Smartphone alles kann
  - wie Sie Ihr Smartphone gegen Viren und Fremdzugriffe schützen
  - wie Sie die Kontrolle über die Kommunikation, die Ihr Gerät betreibt, behalten
  - wie Sie werbefreie Alternativen zu den gängigen Apps einsetzen können
- Bitte mitbringen. Ihr Android Smartphone, Ladegerät, Ihre Zugangsdaten zu Ihrem Google Konto (denn Android ist ein Produkt von Google)

**G23006** Mo. 12.01.15, 18.30 - 20.45 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Siegfried Schlierf  
12,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a



## **Gemeinsam statt einsam**

### **Neue Wohnformen für jedes Alter**

Besondere Aufmerksamkeit erfahren derzeit gemeinschaftliche Wohnprojekte.

Das „Miteinanderleben“ bewahrt vor Vereinsamung und sorgt für ein anregendes soziales Umfeld. Gegenseitige Unterstützung kann Versorgungslücken der professionellen Dienste im sozialen Bereich ausgleichen und somit zu einer möglichst langen selbstständigen Lebensführung beitragen.

In diesem Seminar wird eine aktuelle Übersicht der möglichen Wohnformen aufgezeigt. Es werden anschaulich und beispielhaft verschiedene regionale und überregionale Wohnprojekte vorgestellt. Vor- und Nachteile dieser Wohnformen werden erläutert, um daraus gemeinsam neue und individuelle Visionen für das zukünftige Wohnen zu entwickeln.

**G23007-EEB** Sa. 29.11.14, 09.30 - 13.30 Uhr,

1 x 270 Min.

Karin Kleinefeld

15,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Wohnen und Wohlfühlen**

### **Neue Ideen um glücklich und entspannt zu wohnen**

Wohnräume sind die dritte Hülle des Menschen, nach der Haut und der Kleidung.

Als „Spiegel unserer Seele“ ist die sinnvolle und individuelle Gestaltung der Räume

sehr wichtig für unser Wohlbefinden.

Es gibt genügend Gründe, jetzt kreativ zu werden und einen „Tapetenwechsel“ zu planen.

Auch mit wenig Aufwand und geringen Kosten können pfiffige Ideen leicht umgesetzt werden.

In diesem Seminar erhalten Sie zahlreiche Anregungen zur Wohnraumgestaltung unter Einbeziehung von Wohnpsychologie, Farbgestaltung, Beleuchtungsplanung und Wohnklima.

Gern können Fotos oder Pläne mitgebracht werden.

**G23008-EEB** Sa. 07.03.15, 09.30 - 13.30 Uhr,

1 x 270 Min.

Karin Kleinefeld

15,00 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Doppelkopf für Einsteiger und Spieler mit Vorkenntnissen**

In diesem Seminar lernen Sie als Einsteiger und Spieler mit Vorkenntnissen des Doppelkopfspiels facettenreiche Ausdrucksmöglichkeiten, dem Partner das eigene Blatt zu beschreiben und interessante Spielvarianten nach den Regeln des Deutschen Doppelkopfverbandes. So haben Sie die Gelegenheit, Doppelkopf in fröhlicher Runde noch spannender und abwechslungsreicher zu erleben.

**G23009** Mo. ab 10.11.14, 19.00 - 21.15 Uhr,

6 x 135 Min.

Reinhard Kuntze

40,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a



## **Stockkampfkunst**

### **Für Erwachsene mit und ohne Vorerfahrungen**

Eigene und fremde Kräfte spüren, in Kontakt kommen, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen, Kampfkunst statt Draufhauen. In einer belebenden Mischung aus Kampf, Bewegung und Rhythmus benutzen wir armlange Rattanstöcke. Neben dem Erlernen von Schlagfolgen, Blöcken und Katas werden wir uns auch mit verschiedenen Boden- und Stockrhythmen befassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe, eine Decke pro Paar und ausreichend Essen und Trinken.

**G23010** Fr. ab 14.11.14, 17.30 - 19.30 Uhr,  
3 x 120 Min.  
Lutz Wagener  
55,00 €  
Kindergarten Philosophenweg,  
Philosophenweg 23

### **Die rote Nase - die Bühne ruft**

In diesem Kurs wird wieder in die Nase geschlüpft. Es können Techniken der Clownerie vertieft und in spielerischen Übungen und Sequenzen auf der Bühne erprobt werden. Freies Ausprobieren und genussvolles Scheitern stehen im Vordergrund. In diesem Kurs erzähle ich etwas zu dem theoretischen Hintergrund zum Beispiel zu den verschiedenen Figuren und Techniken. Und es besteht dieses Mal die Möglichkeit eine kleine Aufführung vor selbstgewähltem Publikum zu zeigen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mal in die Nase geschlüpft sind, ob in einem meiner Kurse oder woanders.

**G23011** Do. ab 25.09.14, 20.15 - 22.15 Uhr,  
10 x 120 Min.  
Katrin Schußmann  
110,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G23012** Do. ab 23.04.15, 20.15 - 22.15 Uhr,  
10 x 120 Min.  
Katrin Schußmann  
110,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Die rote Nase - kleinste Maske der Welt**

Dieser Kurs gibt Raum frei zu sein von allen gesellschaftlichen Regeln. Hier dürfen Sie mit Genuss scheitern, einfach mal dumm sein und mit der roten Nase die Welt beschnuppern.

Toben Sie sich aus und entdecken Sie sich mal auf eine andere Art.

Sie lernen verschiedene Techniken der Clownerie und die Entstehung der Komik im Augenblick kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und rote Nasen sind vorhanden.

**G23013** Mi. ab 11.02.15, 20.15 - 22.15 Uhr,  
6 x 120 Min.  
Katrin Schußmann  
68,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **„Spiele - Frühstück“**

#### **Ein zwangloses Zusammentreffen für Seniorinnen und Senioren**

Bei einem kleinen Frühstück haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gelegenheit, neue Menschen kennen zu lernen, miteinander zu klönen und für die anschließenden Spiele Partner zu finden. Zur Verfügung stehen eine Vielzahl von Spielen: Rummikub, Mensch ärgere dich nicht, Mühle, Dame, Halma, Skip-bo u.v.m.

Eine gute Gelegenheit, um mit Gleichgesinnten fröhlich in den Tag zu starten.

Das „Spiele-Frühstück“ ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen der Ev. Kirchengemeinde Ofenerdiek und der Ev. Familien-Bildungsstätte. Es findet regelmäßig jeden dritten Mittwoch im Monat von 9 - 11 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**G23014** Mi. ab 17.09.14, 09.00 - 11.00 Uhr,  
4 x 120 Min.  
Gabi Ender  
2,00 € pro Treffen für das Frühstück  
Haus am Langenweg, Langenweg 165

**G23015** Mi. ab 21.01.15, 09.00 - 11.00 Uhr,  
7 x 120 Min.  
Gabi Ender  
2,00 € pro Treffen für das Frühstück  
Haus am Langenweg, Langenweg 165

### **Warum mit einer Minute Ärger 60 glückliche Sekunden verschenken**

Jeder kennt die lästigen Ärgernisse des Alltags. Oft sprechen wir von unnötigem Ärger. Deshalb beschäftigen wir uns an diesem Abend mit der Entstehung von Ärger und dessen Vermeidung.

Dazu betrachten wir das Zusammenspiel von Gedanken, Erwartungen und Gefühlen.

**G23016** Fr. 17.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr, 1 x 135 Min.  
Heike Radvan  
7,50 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G23017** Fr. 24.04.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 1 x 135 Min.  
Heike Radvan  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Mit mir in Kontakt - mit dir in Kontakt** **Kommunikation neu erleben und gestalten**

Auf der Basis der sogenannten ‚Gewaltfreien Kommunikation‘ (M. Rosenberg) ist dieser Kurs eine Einladung sich mutig der menschlichen Lebendigkeit

zu stellen: Was brauche ich eigentlich? Was ist mir wichtig? Wonach sehne ich mich? Was fehlt mir? Und wie geht's meinem Gegenüber? Die eigene Gefühls- und Bedürfnislandschaft entdecken sowie die unseres Gesprächspartners oder Kontrahenten. Verstehen, dass jede/r für sich selbst Verantwortung trägt und entdecken, wie wir unser Reden und Handeln so gestalten können, dass Verständigung und Verständnis möglich werden. Eine Entdeckungsreise für Neugierige und Suchende.

**G23018-EEB** Di. ab 07.10.14, 19.45 - 22.00 Uhr,  
vierzehntäglich  
Gisela Niemöller-Fietz  
38,00 €  
Gemeindehaus Eupener Straße,  
Eupener Str. 6

**G23019-EEB** Di. ab 13.01.15, 19.45 - 22.00 Uhr,  
vierzehntäglich  
Gisela Niemöller-Fietz  
38,00 €  
Gemeindehaus Eupener Straße,  
Eupener Str. 6

**G23020-EEB** Di. ab 14.04.15, 19.45 - 22.00 Uhr,  
vierzehntäglich  
Gisela Niemöller-Fietz  
53,00 €  
Gemeindehaus Eupener Straße,  
Eupener Str. 6

### Die Kraft der Gedanken

Was wir denken trägt entscheidend dazu bei, wie wir uns fühlen.

Denken wir im Urlaub an die viele Arbeit, die sich auftürmt, setzt die gewünschte Entspannung nicht ein. Bekommen wir vom Arzt ein Placebo verordnet, an dessen Wirkung wir fest glauben, werden wir gesund.

Unsere Gedanken kreisen ständig. Wir können dazu beitragen, dass es Gedanken sind, die uns stärken. In dem wir uns über die Auswirkungen unserer Gedanken bewusst werden, können wir sie als Kraftquelle im Alltag nutzen.

**G23021** Mi. 15.04.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 1 x 135 Min.  
Heike Radvan  
7,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### Ich bin dann mal weg...

#### Wellnessurlaub für Körper, Geist und Seele

Lassen Sie Ihre ständig kreisenden Gedanken wie Luftballons gen Himmel fliegen...genießen Sie einen Strandspaziergang in der Südsee...oder besteigen Sie den höchsten Berg...

Mit diesem besonderen und effektiven Entspannungskurs nehmen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Sie fühlen sich, wie nach einem Kurzurlaub, wieder erholt für die Herausforderungen im Alltag.

Bitte mitbringen: ein kleines Kissen, warme Socken und eine leichte Decke

**G23022** Mo. ab 29.09.14, 18.30 - 19.30 Uhr,  
6 x 60 Min.  
Cornelia Schröder  
30,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Im Ernstfall ist es vielleicht zu spät, wichtige Informationen oder Vollmachten noch selbst auszustellen. Mit Patientenverfügung, Versorgungsvollmacht und Betreuungsverfügung können Sie vorsorgen, falls es Ihnen nicht mehr möglich sein sollte, die eigenen Angelegenheiten selbst zu regeln.

Diese Veranstaltung will Sie dabei zunächst zum Nachdenken anregen: Brauche ich diese Sicherheit für mich? Wie können diese Papiere mir und meinen Angehörigen helfen, wenn es zum Ernstfall kommt? Über diese und viele weitere Fragen werden Sie ausführlich informiert. Anschließend bleibt selbstverständlich Zeit, in einer Diskussion auf Ihre ganz persönlichen Fragen und Probleme einzugehen.

**G23023** Mo. 13.10.14, 18.00 - 19.45 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Renate Lohmann Stiftung  
Ev. Hospizdienst Oldenburg  
7,50 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G23024** Mo. 09.02.15, 18.00 - 19.45 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Renate Lohmann Stiftung  
Ev. Hospizdienst Oldenburg  
7,50 €  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

## Tanzend durch die Woche

### Einfache Kreistänze zum Mittanzen

Gemeinsames Tanzen ist Balsam für die Seele, und deshalb wollen wir einfach miteinander tanzen. Sabine Lutkat leitet einfache Kreistänze aus verschiedenen Ländern an, die jede und jeder (auch ohne Vorerfahrung) mittanzen kann. Der Kurs soll eine kleine Auszeit aus der Hektik des Alltags bieten.

Das gemeinsame Tanzen bietet die Möglichkeit zu sich selbst zu kommen und die eigene Mitte zu finden und gleichzeitig wird Gemeinschaft erfahren und die Seele von Rhythmus und Form getragen. In der Freude am gemeinsamen Tanzen wird die innere Lebensfreude geweckt und man kann sich Einschwingen auf den Rhythmus des Lebens. Mitzubringen sind leichte Schuhe zum Tanzen und ansonsten nur eine gute Portion Freude an und Lust auf Tanz.

**G23025** Mi. ab 15.10.14, 18.00 - 19.30 Uhr,

**Termine:** 15.10.14, 29.10.14, 12.11.14, 26.11.14,

10.12.14

Sabine Lutkat

32,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G23026** Mi. ab 04.02.15, 18.00 - 19.30 Uhr,

**Termine:** 04.02.15, 18.02.15, 04.03.15, 18.03.15,

01.04.15, 15.04.15

Sabine Lutkat

38,00 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Gemeinschaftsleben hier & jetzt!

### Vortrag über das hiesige Gemeinschaftsprojekt

‘Clan B’

In einem kurzweiligen Vortrag mit anschließender Fragerunde erfahren Sie alles über die Entstehung, die Ideen und den aktuellen Stand der Gemeinschaft Clan B.

Diese Gemeinschaft möchte die Jugendherberge Sandhatten erwerben (steht zum Verkauf) und gemeinschaftlich darin leben und arbeiten. Gemeinsam lässt sich schaffen, was einer allein nicht schafft und warum das in unseren Zeiten für eine wachsende Gruppe von Menschen Sinn macht, wird anhand von Fotos erzählt.

Diese Gruppe möchte noch weiter wachsen, Menschen in ihren Kreis aufnehmen und UnterstützerInnen einladen, sich einzubringen, damit im Raum Oldenburg endlich ein Gemeinschaftsprojekt entstehen und gedeihen kann.

**G23027** Mi. 22.10.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 1x90min.

Charlotte Schwindt

3,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G23028** Do. 11.06.15, 20.00 - 21.30 Uhr, 1x90min.

Charlotte Schwindt

3,00 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Glauben und Leben

## Eutonie und Meditation

### Kurs über 7 Abende

Eu ist griechisch und bedeutet Wohl, tonus ist die Spannung im Körper.

Eutonie spricht von der ausgeglichenen Wohlspannung im Körper und damit auch von der Ausgeglichenheit von Leib und Seele. Eutonische Übungen vor der Meditation helfen dem Meditierenden in seine eigene Mitte, seine eigene Stille zu kommen um in der Meditation (Sitzen im Schweigen) frei zu sein für das innere Gebet - das innere Gebet als Weg zum Leben aus der Mitte.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken, ein Badetuch als Kopfunterstützung und bequeme Kleidung.

Dies ist ein Kurs der Kath. Erwachsenenbildung.

**G25002** Do. ab 18.09.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 14-tägig

Jürgen Jacobs

35,00 €

Kath. Gemeindezentrum Windhorststr.

**Anmeldung:** Katholische Erwachsenenbildung,

Tel. 0441 - 24323

## ☞☞☞ Ein Kick mehr Partnerschaft

Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam organisieren - nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie zufrieden eine Beziehung erlebt wird, hängt maßgeblich davon ab, wie Paare miteinander reden. Miteinander reden ist lernbar.

Das Gesprächstraining hilft,

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber genau das ankommt, was mitgeteilt werden soll,
- so zuzuhören, dass besser verstanden wird, was der Partner/die Partnerin meint,
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen.

Dazu werden im Kurs bestimmte Regeln zum Sprechen und Zuhören vermittelt und anschließend zunächst mit einfachen, später auch mit schwierigeren Themen intensiv eingeübt. Die Paare werden dabei von zwei Trainern unterstützt. Damit die Privatsphäre gewahrt bleibt, üben die teilnehmenden Paare in getrennten Räumen.

Das Gesprächstraining nach der EPL Methode (EPL = Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) wurde in einem Forschungsprojekt entwickelt. Untersuchungen haben gezeigt, dass die teilnehmenden Paare noch nach Jahren von den gelernten Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten profitieren.

**G26001-EEB** Sa. ab 17.01.15, 09.00 - 18.00 Uhr, So 18.01.15 von 09.00 - 13.00 Uhr  
Ulrike Baumert / Hajo Timmermann  
162,00 € pro Paar, inkl. Mittagessen am Samstag und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## ☞ Das wollte ich immer schon mal mit Dir machen!

Ein Segelabenteuer im niederländischen Wattenmeer - für Paare und Freunde!

- Einmal tief Luft holen,
- den Wind spüren,
- das Meer riechen,
- die Segel setzen.

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die sich zu zweit oder zu viert auf das Abenteuer Segeln einlassen wollen.

Es geht, geleitet von einer erfahrenen Crew, auf einer über 100 Jahre alten restaurierten Seetjalk ab Harlingen in den Niederlanden auf eine westfriesische Insel oder an einen kleinen Hafen im IJsselmeer. Das Schiff ist gemütlich und modern eingerichtet. Geschlafen wird in 2er- und 4er-Kabinen, die über geräumige Kojen und eine Waschgelegenheit verfügen. Es gibt zwei moderne Toiletten und zwei Duschen an Bord. Für die Verpflegung am Samstag und Sonntag wird gesorgt. Die Einkaufsliste wird am Informationsabend zusammengestellt, so dass Wünsche berücksichtigt werden können.

Die Teilnahme an dem Informationsabend ist erforderlich. Es gibt elementare Tipps und es werden offene Fragen beantwortet. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 18 Personen begrenzt. Die An- und Abreise wird eigenständig organisiert. Vorkenntnisse im Segeln sind nicht erforderlich.

**G26002** Fr. 26.06.15, 20.00 Uhr, bis So. 28.06.15 um 16:00 Uhr, Vorbereitungstreffen am Do. 18.06.15 um 19:30 Uhr in der EFB  
Frank Johannes /  
Elisabeth Kruse-Johannes  
378,00 € pro Paar in 4-er-Kabine, 420,- € pro Paar in 2-er-Kabine  
Harlingen, NL

## ☞ Heilende Kräfte im Tanz®

Kreative Tanzzeit für Frauen

Die Methode >Heilende Kräfte im Tanz< lässt uns mit gezielten Tanzmeditationen unseren Körper bewusst wahrnehmen, wir spüren das Fließen unserer Lebensenergie.

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule in Verbindung zur Erde werden wir weicher und beweglicher, Verspannungen können sich lösen und abfließen.

So folgen wir unserem ureigenen Bewegungsimpuls tanzend aus dem Bauch heraus nach außen in den ganz eigenen Ausdruck.

Wunderschöne Musik und Rhythmen aus verschiedenen Kulturkreisen animieren uns - von ruhig bis ausgelassen - loszutanzten, was sich bewegen will.

Das Motto und Ziel dieses Kurses lautet:

„Mich wohl fühlen in der eigenen Haut - im Alltag mich tanzend immer wieder anbinden können an befreiende Bewegungen.“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, kl. Kopfkissen, großes Hüfttuch zum Tanzen oder Tanzrock

**G27001** Sa. ab 04.10.14, 16.00 - 19.00 Uhr,  
2 x 180 Min., 04.10., 15.11.14,  
Helga Sennlaub  
36,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27002** Sa. ab 17.01.15, 16.00 - 19.00 Uhr,  
3 x 180 Min., 17.01., 14.02., 14.03.15,  
Helga Sennlaub

54,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27003** Sa. ab 25.04.15, 16.00 - 19.00 Uhr,  
3 x 180 Min., 25.04., 30.05., 11.07.15,  
Helga Sennlaub  
54,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Rhetorik für Frauen**

### Kurs I

Selbstbewusst auftreten, flüssig sprechen, durch gekonnte Wortwahl überzeugen und der Redeangst ein Schnippchen schlagen.

In diesem Kurs lernt jede ihre persönlichen Stärken kennen. Intensives praktisches Training gibt Sicherheit und hilft, das Erlernete gleich in die Tat umzusetzen.

Themen, die behandelt werden: den Wortschatz ausbauen, Körpersprache bewusst einsetzen, Hintergrund der Redeangst erfahren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, sowie 5,- € für das Unterrichtsmaterial

**G27004-EEB** So. 02.11.14, 10.00 - 18.00 Uhr,  
1 x 480 Min.  
Jana Kosmider  
29,00 € ohne Verpflegung, plus  
Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Aufbaukurs Rhetorik für Frauen**

### Kurs II

Dieser Kurs ist für all jene Frauen geeignet, die schon einmal einen Rhetorikkurs besucht haben und nun

den Schritt vor die Kamera wagen wollen. Die Videoaufnahme hilft, schwarz auf weiß zu sehen, wie das eigene Auftreten wirkt.

Hintergrundwissen über Redeaufbau, Körpersprache und Wortschatzerweiterung werden mit eingebaut.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

**G27005-EEB** So. 09.11.14, 10.00 - 18.00 Uhr,  
1 x 480 Min.  
Jana Kosmider  
29,00 € ohne Verpflegung, plus  
Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **„Nur nicht unsichtbar werden“**

**30 geschenkte Jahre und was machen wir damit?**  
- Workshop

Wir alle wollen alt werden, aber niemand möchte alt sein. Und besonders Frauen nicht.

Dieses Seminar lädt dazu ein, die „Kunst des Alterns“ für sich zu entdecken. Sich Chancen und Herausforderungen zu vergegenwärtigen und schließlich auch neue Wege der Altersplanung kennen zu lernen. Wie gelingt es, mit den eigenen Wünschen und Werten in Kontakt zu bleiben und zu kommen? Wir haben 30 geschenkte Jahre, in denen wir nicht übersehen und überhört werden wollen, sondern deren Freiheit wir genießen wollen. Jetzt ist die Zeit, etwas Neues auszuprobieren und zu wagen, für das, wofür bisher keine Zeit war.

In diesem Workshop, in dieser „Zukunftswerkstatt“ wollen wir herausfinden, welche Wege es für die Einzelne in den „geschenkten Jahren“ geben kann und wie wir die Weichen (neu) stellen können.

**G27006-EEB** Sa. 07.03.15, 10.00 - 17.00 Uhr,

1 x 420 Min.  
Sabine Schicke  
75,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Treff für Frauen am Vormittag**

### Frauen auf dem Weg

Eingeladen sind Frauen jeden Alters mit Interesse an Fragen und Antworten zu unserem Lebensalltag, z.B. Kultur und Religion, Gesellschaft, Gesundheit... Wir einigen uns jeweils auf ein Thema, das in den nächsten Seminarstunden behandelt und diskutiert wird. So lernen wir gesellschaftliche Entwicklungen kennen, befassen uns mit Religion und Gesundheitsvorsorge und können kompetent und selbstbewusst den Alltag meistern.



**G27007-EEB** Mo. ab 15.09.14, 09.30 - 11.45 Uhr, 3 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil  
21,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27008-EEB** Mo. ab 10.11.14, 09.30 - 11.45 Uhr, 3 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil  
21,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27009-EEB** Mo. ab 12.01.15, 09.30 - 11.45 Uhr, 6 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil  
42,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27010-EEB** Mo. ab 13.04.15, 09.30 - 11.45 Uhr, 7 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil  
52,50 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Wen-Do Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - für Frauen**

Wen-Do bedeutet „Weg der Frauen“. Es ist eine speziell für Frauen und Mädchen entwickelte Methode zur körperlichen und mentalen Selbstverteidigung. Wen-Do ist leicht erlernbar. Sportliche Kondition ist nicht erforderlich und körperliche Einschränkungen sind für die Teilnahme kein Hindernis. In den Kursen arbeite ich mit den Methoden:

- Tritt-, Schlag- und Befreiungstechniken,
- Übungen zur Stimmkräftigung,
- Wahrnehmungsübungen,
- Rollenspiel und Gespräche
- Entspannung und Spiel.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

**G27011** Mi. ab 15.04.15, 19.30 - 21.00 Uhr,  
8 x 90 Min.  
Petra Schmidt  
84,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Treff für Frauen - am Vormittag**

#### **Neues wagen!**

Der Frauengesprächskreis wendet sich an Frauen der Gruppe 50 plus.

Vielleicht suchen Sie anregende Gespräche mit Frauen gleichen Alters, um einen neuen Lebensabschnitt bewusst zu gestalten.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

Themen für den Austausch könnten sein:

- Welche Werte möchte ich leben?
- Die Macht der Gedanken...wenn Gedanken Mächte werden.
- Versöhnt leben mit der Vergangenheit?!
- Man müsste vier Ohren haben! - Wie ich den anderen besser verstehen kann.
- Wie gehe ich mit Kränkungen um?
- An Krisen wachsen oder welken?
- und, und,...

Die Themen können von Ihnen ergänzt werden durch Wunsch-Themen, die dann gerne mit bedacht werden.

**G27012-EEB** Mo. ab 22.09.14, 09.30 - 11.45 Uhr, 3 x  
135 Min., 14-täglich

Evelyn Heil / Maria Laker  
24,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27013-EEB** Mo. ab 17.11.14, 09.30 - 11.45 Uhr, 3 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil / Maria Laker  
24,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27014-EEB** Mo. ab 19.01.15, 09.30 - 11.45 Uhr, 5 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil / Maria Laker  
40,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27015-EEB** Mo. ab 20.04.15, 09.30 - 11.45 Uhr, 3 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil / Maria Laker  
24,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G27016-EEB** Mo. ab 08.06.15, 09.30 - 11.45 Uhr, 4 x  
135 Min., 14-täglich  
Evelyn Heil / Maria Laker  
32,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Farb- und Stilberatung**

#### **Wie erkenne ich meine Farben, meine Formen, meinen Stil?**

Guter Stil ist keine Frage des Geldes oder der Mode, sondern von geschmacklicher Sicherheit. Voraussetzung ist die Kenntnis der Formenvielfalt, Farbkombinationen und von sich selbst. Der Stil sagt über einen Menschen aus, dass er eine unverwechselbare Persön-

lichkeit ist. Man kann ihn nicht kopieren, seinen eigenen Stil muss man entwickeln.

Der Kurs bietet nicht nur theoretische Erkenntnisse an, sondern auch viele praktische Übungen und Analysen. Bitte mitbringen: Pinsel, Becher, Malblock, Notizbuch, Bleistift und Lieblingskleidungsstücke

**G27018** Sa. 15.11.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 420 Min.  
Natalia Hohlen  
55,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27019** Sa. 07.03.15, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 420 Min.  
Natalia Hohlen  
55,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Starke Frauen**

Alles ist im Fluß - Veränderungen in unserem Leben und gesellschaftliche Entwicklungen.

Wir reflektieren neugierig, kritisch, engagiert eigene Vorstellungen und Wünsche im Gegenüber zu gesellschaftlichen Normen und Werten. Gemeinsam entwickeln wir neue Sichtweisen und Handlungsperspektiven. Kurs ist besetzt.

**G27020-EEB** Do. ab 11.09.14, 09.30 - 11.45 Uhr,  
11 x 135 Min.  
Lilo Wolf  
76,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27021-EEB** Do. ab 08.01.15, 09.30 - 11.45 Uhr,  
11 x 135 Min.  
Lilo Wolf  
76,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Tücher und Schals - binden und typgerecht tragen -**

Aktuell ist das Tragen von Schals und Tüchern "in". Sie erfüllen nicht nur den Funktionszweck als Wärme- und Windschutz, sondern immer mehr erfreuen sie uns als modische Accessoires.

Der Schwerpunkt liegt nicht nur auf der modischen Ergänzung zur Kleidung, ein wesentlicher Aspekt ist auch, den persönlichen Typ und Stil zu unterstreichen.

Ich möchte Ihnen gerne die breite Palette der Wickeltechniken und Gestaltungsmöglichkeiten von Schals und Tüchern näher bringen. Dabei eröffne ich Ihnen die Möglichkeit, das Gespür für den eigenen Typ und Stil zu stärken. Das erleichtert Ihnen beim Einkaufen die richtige Auswahl.

Zum Üben bitte ich Sie, einige Schals und Tücher - wenn vorhanden - mitzubringen.

**G27022** Di. 11.11.14, 17.30 - 20.00 Uhr, 1 x 150 Min.  
Natalia Hohlen  
10,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G27023** Di. 10.03.15, 17.30 - 20.00 Uhr, 1 x 150 Min.  
Natalia Hohlen  
10,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Männer**

**Der Oldenburger-Männer-Atlas geht ans Netz!**  
Weitere Info's & Termine unter:  
[www.Oldenburger-Männer-Atlas.de](http://www.Oldenburger-Männer-Atlas.de)

## **Filmabend für Männer**

**Väter & andere Helden: Filmmänner - Männerfilme**  
An diesem Abend wird dem Männerbild in populären Filmen und Serien nachgegangen. Anhand von Beispielszenen geht es „rein in die Klischees“. Und vielleicht auch wieder heraus.

**G28001** Fr. 17.10.14, 19.30 - 21.30 Uhr, 1 x 120 Min.  
Jens Brodauf  
4,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

Väter im Gleichgewicht - Work-Life-Balance für Väter  
Ein Vortrag von Hans Georg Nelles  
am 09. Oktober um 19.30 Uhr im kleinen Vortragsaal des PFL, Peterstr. 3 siehe S...

## **Männer on Tour**

**Dialogisches Wochenende für Männer**  
Auszeit! Einmal raus! Ein Wochenende nur mit tollen Männern in Ahlhorn. Natur pur und dabei richtig gut ins Gespräch kommen - jenseits der drei großen „FFF“. Und abends gemütlich am Feuer sitzen.

Wer ein entspanntes Wochenende in der Natur des Blockhaus Ahlhorn und der Wälder ringsum genießen kann und das mit anderen Männern zusammen erleben möchte, ist hier richtig. Dabei werden wir auch in einen kommunikativen Austausch kommen, der viel vertrauten Raum lässt für neues und persönliches.

Abends werden wir in der Jungenburg bei Feuer und gepflegtem Getränk den Tag ausklingen lassen. Wer ein tolles Spiel hat bringe es mit. Ein tolles Wochenende!

Bitte mit E-Mail-Adresse anmelden. Zur Anreise werden wir Fahrgemeinschaften bilden. Einige Tage vorher gibt es einen Informations-Brief.



**G28002** Sa. ab 20.09.14, 11.00 Uhr, bis So. 21.09.14, 13.30 Uhr  
Eberhard Gaumer  
68,00 €  
Blockhaus Ahlhorn

### Männer an die Töpfe

#### Männerkochkurs für 'Nichtfachmänner'

Dieser unterhaltsame Kochabend ist für Männer bestimmt, die erste Erfahrungen mit Töpfen, Pfannen und Herden sammeln möchten und ihre/n Partner/ in positiv mit gelungenen und wirklich leicht nachvollziehbaren Kochkünsten überraschen möchten. Es werden Gerichte vorgestellt und gemeinsam gekocht und genossen, die wohlschmeckend sind, einfach zubereitet werden können und so zu einem (vielleicht ersten eigenen) Erfolgserlebnis in der Küche führen werden... Alle Kochrezepte werden in gedruckter Form vorbereitet und an die teilnehmenden Männer verteilt. Bitte Tupperware mitbringen.

**G28003** Mi. ab 19.11.14, 18.00 - 22.00 Uhr,  
2x 240 Min.  
Klaus Gerdes  
33,00 € plus 7€ Lebensmittelumlage  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G28004** Mi. ab 18.02.15, 18.00 - 22.00 Uhr,  
2x 240 Min.  
Klaus Gerdes  
33,00 € plus 7€ Lebensmittelumlage  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### Buchbinden für Männer

#### Männliche Kreativität

Männer finden auch Dinge schön, aber manchmal andere als Frauen. Männlicher Geschmack und maskuline Kreativität werden bisweilen überdeckt und verdrängt.

An diesem Tag sind Männer eingeladen in einer reinen Männerrunde sich an Papierarbeiten auszuprobieren und mit ihrem Geschmack schöne Dinge zu machen. Wir werden Bücher und Schachteln aus reichlich vorhandenem Material herstellen. Wer eigene Vorstellungen umsetzen will, kann gerne besondere Werkstoffe mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: guten Malerrundpinsel Nr. 6, Ø ca. 3 cm, Notizpapier und Stift, alte Schürze, gute Schere, Klingemesser, Stahlmaßband 50 cm (falls vorhanden)

**G28005** Sa. 22.11.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 420 Min.  
Eberhard Gaumer  
65,00 € inkl. Materialgeld, Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### Indian Summer Tour auf der Hunte für Männer

#### Eine Kanutour im Spätherbst des Jahres

Eine Kanufahrt auf der Hunte im Spätherbst bietet die Möglichkeit, die Natur in Ruhe zu genießen. Die beginnenden Herbstfarben und der schöne Lauf der Hunte werden uns dabei begleiten, um einen Tag dem Alltagsstrubel zu entkommen.

Treffpunkt ist um 10 Uhr an der Einstiegsstelle in Ostrittrum. Nachdem Autos zur Ausstiegsstelle gebracht wurden, geht es ca. um 11 Uhr in Zweier-Kanadiern auf's Wasser. Unsere Mittagspause verbringen wir bei der Gaststätte zur Hunte, bevor wir die zweite Etappe antreten und gegen 17 Uhr Astrup erreichen werden. Im Preis enthalten ist die komplette

Kanuausrüstung, das Mittagessen ist nicht enthalten.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie noch genauere Informationen.

**G28006** Sa. 18.10.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 420 Min.  
Dirk Wolf  
49,00 €  
Hunte

Allgemeine Informationen zum Kanufahren unter: [www.yeti-ol.de/kanutouren\\_hunteinfo.htm](http://www.yeti-ol.de/kanutouren_hunteinfo.htm)

### Hart am Wind

#### Ein Segelwochenende im niederländischen Wattenmeer für Männer

Ein Wochenende lang den Alltag an der Kaimauer stehen lassen. Wind und Tide geben das Ziel vor. Natur erleben im niederländischen Wattenmeer und Kraft tanken für die neue Woche.

Es geht, geleitet von einer erfahrenen Crew, auf einer über 100 Jahre alten restaurierten Seetjalk ab Harlingen in den Niederlanden auf eine westfriesische Insel oder an einen kleinen Hafen im IJsselmeer. Das Schiff ist gemütlich und modern eingerichtet. Geschlafen wird in 2er- und 4er-Kabinen, die über geräumige Kojen und eine Waschgelegenheit verfügen. Es gibt zwei moderne Toiletten und zwei

Duschen an Bord. Die Mahlzeiten werden in der bordeigenen Pantry gemeinsam zubereitet. Die Teilnahme an dem Informationsabend ist erforderlich. Es gibt elementare Tipps, offene Fragen werden beantwortet und der Speiseplan wird besprochen. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 18 Männer begrenzt. Die An- und Abreise wird eigenständig organisiert.

Vorkenntnisse im Segeln sind nicht erforderlich.

**G28007** Fr. ab 10.07.15, 20.00 - 20.00 Uhr, bis So. 12.07.15, 16:00 Uhr,  
Vorbereitungsabend Do. 18.06.15 um 19:30 Uhr in der EFB  
Frank Johannes  
180,00 € in 4-er-Kabine, 200,- € in 2-er-Kabine  
Harlingen, NL



## Die Sterilisation des Mannes

### Ein Vortrag mit objektiven Informationen zum Thema

Was geschieht bei diesem Eingriff? Lässt sich eine Sterilisation rückgängig machen? Wer ist eventuell nicht für diesen Eingriff geeignet? Welche Komplikationen können auftreten?

Dieser Vortrag mit dem Urologen Jan-Dirk Sanders soll objektive Informationen geben und helfen, weitverbreitete Vorurteile aus dem Weg zu räumen.

**G28008** Mi. 22.04.15, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Dr. Jan-Dirk Sanders  
4,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Kohl-tur

### Kohlfahrt für Männer

Mitten im Wald gelegen werden wir an einem Samstag gemeinsam von Oldenburg zu den Ahlhorner Fischteichen aufbrechen und eine gemeinsame Kohltour unternehmen. Nach einem netten Gang durch den Wald kehren wir in das warme Blockhaus Ahlhorn ein und werden mit Grünkohl und Fleisch aus Öko-Zucht vorzüglich bewirtet.

Den Abend lassen wir am prasselnden Kaminfeuer gemütlich ausklingen. Am Sonntag geht es nach einem guten Frühstück und bei Wunsch nach einer kleinen Andacht in der wunderschönen Kapelle des Blockhauses wieder gemeinsam zurück nach Oldenburg.

Eine gepflegte und gemütliche Veranstaltung, die der traditionellen, männlichen Kulturpflege dient. Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Blockhaus Ahlhorn.

**G28050** Sa. ab 14.02.15, 14.00 Uhr, bis So. 15.02.15 12.00 Uhr  
Eberhard Gaumer  
55,00 € inkl. Kohlessen, Übernachtung und Frühstück  
Blockhaus Ahlhorn

## Selbstbewußt statt ausgebrannt!

### Ein Bildungsurlaub für Männer auf der Insel Wangerooge

Bildungsurlaub für Männer

Dieses Seminar als Bildungsurlaub anerkannt!

In diesem Bildungsurlaub werden wir nach einem theoretischen Input rund um das Thema „Stress“ einige, z.T. typisch männliche Stresssituationen in Arbeitsleben, Familie, Freizeit oder ehrenamtlicher Tätigkeit und deren psychische Auswirkungen identifizieren. Von welchen fühlen sich die Teilnehmer selbst besonders betroffen und wie gehen sie mit den Belastungen um?

In einer Atmosphäre der Entschleunigung und mit viel Raum für wertschätzenden, offenen Austausch werden wir achtsam auf uns selbst schauen und uns in Übungen und Kleingruppeneinheiten bewusst machen, was wir eigentlich brauchen, um unser Leben als sinnvoll und in Verbundenheit mit anderen Menschen sowie der Natur zu erfahren.

Methoden: Vortrag mit Aussprache, Unterrichtsgespräche, Arbeit in Gruppen

**G28100** Mo - Fr, 13.10.14 - 17.10.14, 15.00 Uhr, bis Fr. 17.10.14, 13:00 Uhr  
Andreas Ritzenhoff  
650,00 €  
Insel Wangerooge Hotel Hanken

## Kochen, Backen und Ernährung

### **Feste mit Gästen - raffiniert und unkompliziert**

Wer zuhause feiert, entscheidet sich häufig dafür, dass die Gäste sich selbst bedienen. Eine Winter-Party oder ein Frühstücks-Fest für zuhause planen, vorbereiten und stressfrei erleben! Dabei unterstützt Sie eine erfahrene Hauswirtschaftsleiterin in der Planung, bei den Rezepten und der Dekoration:

- Planung: Was mache ich wann?
- Rezepte: Sie werden 1 bis 2 Gerichte selber herstellen, ansonsten erhalten Sie Rezepte mit vielen Hinweisen, die ein gutes Gelingen garantieren.
- Aufstellen des Buffets.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

### **Winterbuffet**

**G31000** Mo. 20.10.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Frühstücksbuffet**

**G31001** Mo. 16.02.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Sommerzeit - Salatezeit**

Salate haben im Sommer Hochsaison, ob von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Ebly ... und auch knackig frische Salate dürfen nicht fehlen. Außerdem wollen wir auch Dips und Brote dazu herstellen. Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31002** Mo. 18.05.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Tapas**

„Deckel“ ist die deutsche Übersetzung für das spanische Wort „Tapas“- und der kann ganz schön lecker sein!

An diesem Abend wollen wir vielfältige Tapas-Varianten herstellen.

Bitte Behälter für die nicht verzehrten Appetithäppchen mitbringen!

**G31003** Do. 09.10.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G31004** Mo. 13.10.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Kekse, Punsch und Co**

Es duftet schon nach Weihnachten. Wir wollen Nüsse, Mandeln, Marzipan, Haferflocken und vieles mehr zu köstlichen Leckereien verarbeiten. Außerdem ist für Punsch in mehreren Variationen gesorgt. Bitte Keksdosen nicht vergessen!

**G31005** Do. 20.11.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Pralinen, Konfekt und Punsch**

Zur Weihnachtszeit gehören auch Pralinen und Konfekt dazu. An diesem Abend wollen wir in die Schokoladenmanufaktur abtauchen. Verschiedene Arten von Punsch werden ebenfalls hergestellt.

Bitte Dosen nicht vergessen!

**G31006** Mo. 17.11.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Neues aus dem Suppentopf**

Heute bleiben Messer und Gabel in der Schublade, denn alles, was Sie für diese raffinierten Suppen brauchen, ist ein großer Löffel. Hier finden Sie für jede Jahreszeit das passende Rezept.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Suppen mitbringen!

**G31007** Mo. 06.10.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter

14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Nudeln - aber „al dente“**

Schmal, lang, gedreht, lockig, geriffelt oder gefüllt, es gibt sie in allen möglichen Variationen. Kombiniert mit Gemüse, Fisch oder Fleisch sind Nudeln immer beliebt. Es werden an diesem Abend nur gekaufte Nudeln verarbeitet.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen!

**G31008** Mo. 19.01.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Das Tolle aus der Knolle!!!**

Ihr Image hat sich gewaltig geändert: Früher führte die Kartoffel eher ein Schattendasein, heute wird sie auch von Gourmets geschätzt. Mal gibt es sie als Beilage, mal hat sie einen Soloauftritt und manchmal ist sie so unauffällig, dass man sie kaum bemerkt. Die Rezeptvielfalt ist groß: Suppen, Salate, Strudel, Brot oder Kuchen - alles ist machbar aus Kartoffeln.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Suppen mitbringen!

**G31009** Mo. 10.11.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Wintergemüse - köstlicher Herbst**

Herbstzeit ist Erntezeit, Rote Beete, Wirsing, Rotkohl und Co sind nicht altmodisch oder langweilig, im Gegenteil: An diesem Abend werden sie „aufregend“ verarbeitet. Die „Herbstkollektion“ schmeckt nicht nur köstlich, sie steckt auch voller Vitamine.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Suppen mitbringen!

**G31010** Do. 15.01.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Fisch und mee(h)r erleben**

Köstlich und abwechslungsreich ist Fisch auf jeden Fall. An diesem Abend werden Krabben, Garnelen, Seelachs und Lachs als warme und kalte Vorspeisen oder Hauptgerichte zubereitet. Petri Heil!

Bitte Behälter für nicht verzehrte Suppen mitbringen!

**G31011** Mo. 12.01.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate Richter  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Sushi**

**Sushi selber machen?**

Das ist bei weitem nicht so schwer und kompliziert, wie Sie vielleicht denken!

Entdecken Sie die kleinen Delikatessen für den großen Genuss! Aromatisch, fett- und kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich - diese Gourmet-Reis-

happchen liegen voll im Trend und finden immer mehr Liebhaber.

Erfahren Sie etwas über die Zutaten und japanischen Namen. Dann sind Sie bestens vorbereitet sich selbst am Rollen, Formen und Pressen von Maki, Nigiri und Temaki etc. zu probieren und bereiten diese verschiedenen Sushi-Sorten selbst zu.

Überzeugen Sie sich von Ihren neu erlernten Kochkünsten und verkosten Sie Ihr selbst gemachtes Sushi bei grünem Tee und Sake.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31012** Mo. 29.09.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Siegfried Schlierf  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G31013** Mo. 08.12.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Siegfried Schlierf  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G31014** Mo. 23.02.15, 18.00 - 21.30 Uhr, 1 x 210 Min.  
Siegfried Schlierf  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G31015** Mo. 27.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr, 1 x 210 Min.  
Siegfried Schlierf  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

## Arabische Vorspeisen

Typische arabische Gewürze wie Kreuzkümmel (Kamoun), Essigbaumgewürz (Sumach) oder Minze sorgen beim Kochen und Verzehren für geschmackvolle Erlebnisse und sinnliche Erfahrungen besonderer Art, eingebettet in die Gastlichkeit des Orients.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen!

Die Lebensmittelumlage wird am Kursabend bezahlt.

**G31016** Mo. 24.11.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate EL-Tibi  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G31017** Mo. 09.02.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate EL-Tibi  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

**G31018** Mo. 13.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Renate EL-Tibi  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

## Wilde Brotaufstriche ...

... ob süß oder salzig. Wir werden mit Wildkräutern tolle Brotaufstriche zaubern. Dazu backen wir Wildkräuterbrötchen. Beim Genießen kann entspannt einem Pflanzenmärchen gelauscht werden.

**G31019** Mo. 15.09.14, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Nicola Aktepe  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca. 6-8,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

## Die wunderbare Seite der Brennnessel

...spüren wir nicht, wenn unsere Haut sie berührt. Dennoch hat sie ein sehr gutes und nützliches Gesicht. Dieses möchten wir an diesem Abend ausgiebig kennen lernen und eine Suppe aus ihr zubereiten, die wir dann gemeinsam genießen.

**G31020** Mo. 11.05.15, 18.00 - 21.00 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Nicola Aktepe  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca 3,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

## Grüne Smoothies

Grüne Smoothies bestehen aus grünem Blattgemüse und Obst, lassen sich im Handumdrehen selber herstellen und zu jeder Jahreszeit mit verschiedenen Zutaten variieren.

Durch das Zerkleinern sind die gesunden Nährstoffe aus Obst und Gemüse besonders gut verwertbar. Erfahren Sie alles über Gesundheitswert und Herstellung der grünen Power-Drinks und mixen Sie aus einer bunten Auswahl saisonaler Zutaten ihre Lieblings-Smoothies!

Bitte Flaschen oder Schraubgläser für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31021** Mo. 09.03.15, 18.00 - 20.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Franziska Breul  
10,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca. 4,00 - 6,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### Grillen und Chillen ... (nicht nur) für Veggie-Fans

Jetzt wird es bunt auf dem Grill!  
Vegetarische Leckereien wie Gemüse, Tofu oder Haloumi-Käse sind eine Bereicherung für jedes Grillfest - egal ob Sie selbst fleischfrei essen, ob Sie Ihren Besuch überraschen oder einfach etwas Neues probieren möchten. Salat, knusprige Brote und schmackhafte Dipps machen den Grill-Genuss perfekt.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31022** Mo. 20.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Franziska Breul  
14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Ende November, ehe der vorweihnachtliche Trübel so richtig losgeht, kreieren wir genussvolle Geschenke zum Essen und Trinken: Raffinierte Gewürzmischungen, süße Liköre und edles Gebäck - persönliche und praktische Mitbringsel für die Advents- und Weihnachtszeit.

Bitte mehrere Flaschen und Behälter mitbringen.

Lebensmittelkosten: Pro Geschenk ca. 3 - 7 € (Sie wählen aus, wie viele und welche Geschenke Sie herstellen. Die Verpackungen sind nicht inklusive.)

**G31023** Do. 27.11.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Franziska Breul  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### (Weihnachts-) Bäckerei mit alternativen Süßungsmitteln

Kuchen und Kekse müssen süß schmecken, keine Frage! Aber geht das auch ohne weißen Industriezucker?

An diesem Abend backen wir mit Süßungsmitteln wie Steevia, Agavendicksaft oder Vollrohrzucker. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker und praktisch die „gesunden Alternativen“ sind!

Bitte Behälter mitbringen.

**G31024** Do. 04.12.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Franziska Breul  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca. 6,00 - 8,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### Tierisch lecker ohne Fleisch!

Muss es denn wirklich immer Fleisch sein? Eine große Auswahl toller Gerichte ganz ohne Fleisch und Fisch lockt nicht nur eingeschworene Vegetarier. In einem vegetarischen Kochkurs treffen Sie auf eine Gruppe Neugieriger oder auch Gleichgesinnter und bekommen auch noch jede Menge Tipps für eine schmackhafte Zubereitung. Ganz nach dem Motto

„weg von der Fleisch- und Fischküche“, entdecken Feinschmecker die Vielfalt internationaler vegetarischer Gerichte, die Sie am Ende des Abends gemeinsam genießen.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31025** Mo. 01.12.14, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Siegfried Schlierf  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### Kochen mit Gluten (Seitan)

#### Vegetarischer Fleischersatz selbstgemacht

Einen schmackhaften vegetarischen Fleischersatz aus Weizen (Gluten) kann man auch selbst zubereiten.

Wir werden vier verschiedene Gerichte zaubern, die nicht nur von eingefleischten Veganern bevorzugt werden, sondern gehen vom Barbecue über den Sonntagsbraten, Schnitzel, Döner bis hin zum Veggi-Nugget für die Kinderparty.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31026** Mo. 16.03.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.  
Siegfried Schlierf  
14,00 € plus Lebensmittelkosten  
ca 10,00 - 12,00 €  
Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Quer durch Europa: Britische Küche**

Die Britische Küche hat weit mehr zu bieten als Fish & Chips und warmes Frühstück!

Pies und Pasteten mit und ohne Fleischfüllung, traditionelle Fischgerichte und süße Klassiker wie Crumble, Welsh Cake oder Scones laden zu einem genussvollen Abend ein.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31027** Do. 12.03.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.

Franziska Breul

14,00 € plus Lebensmittelkosten

ca. 10,00 - 12,00 €

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Quer durch Europa: Österreichische Küche**

In Österreich schätzt man gutes Essen: Schnitzel, Semmelknödel, Käsespätzle und Kaiserschmarrn stehen für allerfeinste Gaumenfreuden.

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise in unser sympathisches Nachbarland!

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31028** Do. 16.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.

Franziska Breul

14,00 € plus Lebensmittelkosten

ca. 10,00 - 12,00 €

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Quer durch Europa: Französische Küche**

Frankreichs Küche ist so vielseitig wie seine unterschiedlichen Regionen: Herzhaftes aus dem Elsass, Leichtes von der Mittelmeerküste und feine Spezialitäten aus Paris - an diesem Abend genießen wir die französische Lebensart mit ausgewählten Rezepten aus dem Land der Feinschmecker.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

**G31029** Do. 28.05.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.

Franziska Breul

14,00 € plus Lebensmittelkosten

ca. 10,00 - 12,00 €

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Abenteuer Kochen**

#### **Ein Kurs für junge Leute**

Hier lernt Ihr wie man einfach, frisch, günstig und lecker Salate, Fingerfood, Gemüse- und Fleischgerichte schmackhaft zubereiten kann. Nudeln dürfen natürlich nicht fehlen.

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen!

**G31030** Mo. 26.01.15, 18.00 - 21.30 Uhr,  
1 x 210 Min.

Renate Richter

14,00 € plus Lebensmittelkosten ca. 10,00 €

Paulus Schule Küche, Margaretenstr. 46

### **Gymnastik, Bewegung, Körpererfahrung**

### **Walking, der Gesundheitssport für jedes Alter**

Walking ist eine besonders gesundheitsförderliche und gelenkschonende Sportart. Herz und Kreislauf werden trainiert und die Durchblutung gefördert; so sind wir fit für den Tag.

Auch für sportlich Untrainierte und Übergewichtige ist Walking eine leicht zu erlernende Technik. Die Übungen während des Gehens ändern sich in Rhythmus und Tempo und richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

**G32001** Do. ab 11.09.14, 09.00 - 10.15 Uhr,  
11 x 75 Min.

Gisa Janßen

39,00 €

Parkplatz Bürgerbuschweg / Bahnweg

**G32002** Do. ab 08.01.15, 09.00 - 10.15 Uhr,  
24 x 75 Min.

Gisa Janßen

84,00 €

Parkplatz Bürgerbuschweg / Bahnweg



## **Service, der Sie bewegt!**

Hundsmühlestraße 48, Oldenburg Tel. 0441 - 503135  
Alexanderstraße 97, Oldenburg Tel. 0441 - 8853323  
Hauptstraße 4, Wiefelstede Tel. 04402 - 919335

## Prävention

Einige der hier angebotenen Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionkurs anerkannt. Klären Sie bitte bei gesundheitlichen Problemen vorab, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Bitte fragen Sie bei der Kursleitung und Ihrer Krankenkasse nach Erstattungsmöglichkeiten der Kursgebühren.

## Funktionsgymnastik

Diese Gymnastik fördert eine gesunde Körperhaltung und gelenkschonende Beweglichkeit. Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden durch Musik begleitet. Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

**G32003** Di. ab 16.09.14, 18.00 - 19.00 Uhr,  
11 x 60 Min.  
Gisa Janßen  
36,00 €  
Kath. Grundschule Eversten,  
Lerigauweg 58

**G32004** Di. ab 16.09.14, 19.15 - 20.15 Uhr,  
11 x 60 Min.  
Gisa Janßen  
36,00 €  
Kath. Grundschule Eversten,  
Lerigauweg 58

**G32005** Di. ab 06.01.15, 18.00 - 19.00 Uhr,  
24 x 60 Min.  
Gisa Janßen  
79,00 €  
Kath. Grundschule Eversten,  
Lerigauweg 58

**G32006** Di. ab 06.01.15, 19.15 - 20.15 Uhr,  
24 x 60 Min.  
Gisa Janßen  
79,00 €  
Kath. Grundschule Eversten,  
Lerigauweg 58

## Gesundheitsorientierte Gymnastik für Frauen

Das ausgewogene Übungsprogramm dieses Kurses stabilisiert Ihre Körperhaltung und unterstützt Ihre Beweglichkeit. Rückengerecht, gelenkschonend und ohne Leistungsdruck führen wir Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen durch. Musik fördert dabei die Freude an der Bewegung.

**G32007** Mo. ab 15.09.14, 18.00 - 19.00 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sonja Strack-Ottmann  
33,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32008** Mi. ab 17.09.14, 17.30 - 18.30 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Christine Kerner  
33,00 €  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

**G32009** Mo. ab 12.01.15, 18.00 - 19.00 Uhr,  
22 x 60 Min.  
Sonja Strack-Ottmann  
73,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32010** Mi. ab 07.01.15, 17.30 - 18.30 Uhr,  
25 x 60 Min.

Christine Kerner  
83,00 €  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

## Fitness - Gesundheit - Wohlbefinden

Durch abwechslungsreiche und gezielte Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit erreichen wir eine spürbare Verbesserung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens. Und: Mit Musik geht alles leichter! Frauen in jedem Alter, die Lust haben, mit Spaß und Lachen in einer Gruppe Sport zu treiben, sind herzlich willkommen! - Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte rutschfeste Hallen- oder Gymnastikschuhe mitbringen.

**G32011** Di. ab 16.09.14, 11.00 - 12.00 Uhr,  
11 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
36,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32012** Do. ab 11.09.14, 10.00 - 11.00 Uhr,  
12 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
40,00 €  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

**G32013** Do. ab 25.09.14, 18.00 - 19.00 Uhr,  
9 x 60 Min.  
Gudrun Donschen Silva  
30,00 €  
Gemeindehaus Peterstraße, Peterstr. 27

**G32014** Di. ab 06.01.15, 11.00 - 12.00 Uhr,  
23 x 60 Min.



Karin Burzlaff  
76,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32015** Do. ab 08.01.15, 10.00 - 11.00 Uhr,  
23 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
76,00 €  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

**G32016** Do. ab 22.01.15, 18.00 - 19.00 Uhr,  
21 x 60 Min.  
Gudrun Donschen Silva  
69,00 €  
Gemeindehaus Peterstraße, Peterstr. 27

### **Bewegungsfreude im Alter**

In diesem Kurs für ältere Damen geht es vor allem darum, die körperliche und geistige Fitness zu verbessern. Dazu lernen die Kursteilnehmer -innen, sich auf die Übung und ihre Ausführung zu konzentrieren und in sich hineinzuhorchen. So finden sie heraus, was ihrem Körper gut tut.

## Küchenstyling seit 1995



**Ausstellung**

**Wolfgang Hajek**  
individuelle  
BERATUNG - PLANUNG  
VERKAUF - MONTAGE

ISDN 0 44 02 - 93 92 43  
Fax 0 44 02 - 93 91 43  
DI 01 71 - 216 26 36

[www.kuechenstyling.de](http://www.kuechenstyling.de)

**Eisenstraße 28 - 26215 Wiefelstede**

**G32017** Di. ab 16.09.14, 10.00 - 11.00 Uhr,  
11 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
36,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32018** Do. ab 11.09.14, 09.00 - 10.00 Uhr,  
12 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
40,00 €  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

**G32019** Di. ab 06.01.15, 10.00 - 11.00 Uhr,  
23 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
76,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32020** Do. ab 08.01.15, 09.00 - 10.00 Uhr,  
23 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
76,00 €  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

### **Funktionsgymnastik für Damen, Herren und Paare**

Die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates soll erhalten und verbessert werden. Die Erfahrungen mit dem eigenen Körper und die Freude an der Bewegung sind Anreiz zum Mitmachen und Dabei-bleiben.

**G32021** Mi. ab 17.09.14, 16.00 - 17.00 Uhr,  
11 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
36,00 €

Kath. Grundschule Eversten,  
Lerigauweg 58

**G32022** Mi. ab 07.01.15, 16.00 - 17.00 Uhr,  
24 x 60 Min.  
Karin Burzlaff  
79,00 €  
Kath. Grundschule Eversten,  
Lerigauweg 58

### **Ausgleichsgymnastik**

#### **für Frauen ab 60 Jahren**

Die Beweglichkeit des Körpers erhalten und verbessern, Gleichgewicht und Koordination schulen und Spannungszustände des Körpers ausgleichen sind Bestandteile dieses Kurses. Es wird mit und ohne Musik, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß geübt. Bitte ein Handtuch mitbringen.

**G32023** Mi. ab 24.09.14, 11.30 - 12.30 Uhr,  
10 x 60 Min.  
N.N.  
33,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32024** Mi. ab 07.01.15, 11.30 - 12.30 Uhr,  
24 x 60 Min.  
N.N.  
79,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

Dieser Kurs bietet durch eine gezielte funktionelle Gymnastik die Möglichkeit, der einseitigen körperlichen Beanspruchung und dem täglichen Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Zusätzlich sollen Entspannungs-, Atmungs- und Lockerungsübungen dazu beitragen, aktiv etwas für den Körper und das Wohlbefinden zu tun.

Das Kursangebot richtet sich vor allem an Frauen, die mit Spaß und spielerischer Freude vorsorglich etwas für ihren Rücken tun wollen oder aber bestehende Rückenprobleme lindern möchten.

**G32025** Mo. ab 15.09.14, 09.00 - 10.00 Uhr,

10 x 60 Min.

Christine Kerner

33,00 € Kurs ist bereits belegt !

Gemeindehaus Pasteurstraße, Pasteurstr. 5

**G32026** Mo. ab 15.09.14, 10.00 - 11.00 Uhr,

10 x 60 Min.

Christine Kerner

33,00 € Kurs ist bereits belegt !

Gemeindehaus Pasteurstraße, Pasteurstr. 5

**G32027** Mo. ab 12.01.15, 09.00 - 10.00 Uhr,

24 x 60 Min.

Christine Kerner

79,00 € Kurs ist bereits belegt !

Gemeindehaus Pasteurstraße, Pasteurstr. 5

**G32028** Mo. ab 12.01.15, 10.00 - 11.00 Uhr,

24 x 60 Min.

Christine Kerner

79,00 € Kurs ist bereits belegt !

Gemeindehaus Pasteurstraße, Pasteurstr. 5

## **Seniorentanz, Musik und Bewegung**

Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Ältere Menschen finden hier eine besonders gesellige Art der Bewegung, zur Freude und vor allem zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers und Geistes. Leichte Tänze, Rhythmikübungen und freie Bewegungsformen sind Inhalte der fröhlichen Stunden. Vorkenntnisse sind für den Seniorentanz nicht erforderlich.

Jede/r kann alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

**G32030** Mi. ab 26.11.14, 10.00 - 11.30 Uhr,

12 x 90 Min.

Petra Sommerhäuser

48,00 € findet teilweise in den Ferien statt

Gemeindehaus Jochen-Klepper-Haus

Bremer Straße 28

**G32031** Mi. ab 04.03.15, 10.00 - 11.30 Uhr,

12 x 90 Min.

Petra Sommerhäuser

48,00 € findet teilweise in den Ferien statt

Gemeindehaus Jochen-Klepper-Haus

Bremer Straße 28

**G32032** Mi. ab 10.06.15, 10.00 - 11.30 Uhr,

12 x 90 Min.

Petra Sommerhäuser

48,00 € findet teilweise in den Ferien statt

Gemeindehaus Jochen-Klepper-Haus

Bremer Straße 28

## **Entspannt und stark mit Pilates**

In einer kleinen Gruppe werden ruhige, langsame und konzentrierte Übungen bewusst mit der Atmung verbunden. Die Übungen kräftigen durch die Einbeziehung des Körperzentrums („powerhouse“) die Tiefenmuskulatur, harmonisieren die Körperhaltung und vertiefen die Körperwahrnehmung.

Durch ergänzende Entspannungs- und Energieübungen wird Stress abgebaut und die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. „Bewegen und Denken gehören zusammen“. Joseph Pilates (1880-1967)

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und Socken mitbringen.

Nach dem Einsteigerkurs folgen Aufbau-, Mittelstufen- und Fortgeschrittenenkurs.

## **Pilates für Fortgeschrittene für Teilnehmer\_innen mit sehr guten Vorkenntnissen**

Teilnehmerinnen dieses Kurses sollten mindestens zwei Jahre Erfahrungen aus dem Bereich Pilates mitbringen. Unterrichtet wird nach der klassischen Pilates-Methode mit Variationen und/oder zusätzlichem Einsatz von Materialien, wie z.B. Circle oder Redondball.

Bitte eine Decke und dicke Socken mitbringen!

**G32033** Do. ab 18.09.14, 16.45 - 17.45 Uhr,

10 x 60 Min.

Sabina Zoller

60,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32034** Do. ab 08.01.15, 16.45 - 17.45 Uhr,

10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32035** Do. ab 16.04.15, 16.45 - 17.45 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Pilates Mittelstufe**

**für Teilnehmer\_innen mit guten Vorkenntnissen,  
Fortsetzung vom Aufbaukurs**

**G32036** Do. ab 18.09.14, 17.55 - 18.55 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32037** Do. ab 08.01.15, 17.55 - 18.55 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32038** Do. ab 16.04.15, 17.55 - 18.55 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Pilates Aufbau**

**für Teilnehmer\_innen mit geringen Vorkenntnissen,  
Fortsetzung vom Einsteigerkurs**

**G32039** Do. ab 18.09.14, 19.05 - 20.05 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32040** Do. ab 08.01.15, 19.05 - 20.05 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32041** Do. ab 16.04.15, 19.05 - 20.05 Uhr,  
10 x 60 Min.  
Sabina Zoller  
60,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Pilates für Einsteiger**

**für Teilnehmer\_innen ohne Vorkenntnisse**

**G32042** Sa. ab 29.11.14, 14.00 - 17.00 Uhr,  
3 x 180 Min.  
Sabina Zoller  
54,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32043** Sa. ab 28.02.15, 14.00 - 17.00 Uhr,  
3 x 180 Min.  
Sabina Zoller  
54,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G32044** Sa. ab 20.06.15, 14.00 - 17.00 Uhr,  
3 x 180 Min.  
Sabina Zoller  
54,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1



### **Nia**

**Tanz der Sinne**

Nia ist Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude in Bewegung, worin sich östliche und westliche Bewegungsformen zu einem Tanz der Sinne verbinden. Der Kurs besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen. Die von der Musik erzeugten Stimmungen werden in den Ausdruck integriert. Die Vielseitigkeit und der ganzheitliche Ansatz lädt die Teilnehmer dazu ein, neue Bewegungsqualitäten zu entdecken und eigene Grenzen neu zu definieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

**G32045** Mi. ab 24.09.14, 20.00 - 21.15 Uhr,  
10 x 75 Min.  
Marianne Irmmler  
65,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32046** Mi. ab 14.01.15, 20.00 - 21.15 Uhr,  
10 x 75 Min.  
Marianne Irmmler  
65,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Lachyoga

Lachen ist gesund! Das wissen wir alle und doch: Wann haben Sie zuletzt herzlich gelacht und wie haben Sie sich danach gefühlt?

Lachyoga besteht aus einer Vielfalt spielerischer Lachübungen, verbunden mit bestimmten Atemtechniken und spricht Körper, Seele und Geist gleichermaßen an.

Jeder Mensch kann lachen, hat Humor; an diesem Nachmittag geht es darum, diese Fähigkeiten hervorzuholen und gemeinsam Spaß zu haben, denn: Vorsicht, Lachen ist ansteckend!

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Die Teilnehmer\_innen bekommen ein Skript.

**G32047** So. 12.10.14, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Ricarda Tomczak  
15,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G32048** So. 23.11.14, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Ricarda Tomczak  
15,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G32049** So. 15.02.15, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Ricarda Tomczak  
15,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G32050** So. 15.03.15, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Ricarda Tomczak  
15,00 €  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

## Therapeutisches Klettern

### Gesundheitssportliche Wirkung des Kletterns

Gesundheitssportliche Wirkung des Kletterns in Theorie und Praxis:

Aspekte der Biomechanik und der Koordination, der Haltungsschulung, Wahrnehmung und Motivation werden praktisch und an der Boulderwand erarbeitet und die theoretischen Grundlagen dazu vermittelt.

Treffpunkt im Kletterzentrum Up in Hundmühlen, Diedrich-Dannemann-Straße 87, 26203 Wardenburg

Bitte Verpflegung für die Mittagspause & bequeme Kleidung mitbringen.

**G32051** Sa. 18.10.14, 11.00 - 16.00 Uhr, 1x300  
Florian Schwindt / Anja Thienel  
49,00 €  
Kletterzentrum Up

**G32052** Sa. 07.03.15, 11.00 - 16.00 Uhr, 1x300  
Florian Schwindt / Anja Thienel  
49,00 €  
Kletterzentrum Up

## Entspannung

### Klopf-Akupressur gegen akuten Stress

Stress beginnt im Kopf. Wie wir eine Situation einschätzen, so reagieren wir auf sie. Entweder sind wir gelassen oder gestresst. Heute erlernen Sie Grundtechniken bewährter Klopfmethoden NAEM (Negative Affekte Eliminier Methode) und EFT (Emotionale Freiheits-Technik), die unser Stressdenken auflösen, so dass wir dem Leben gelassen begegnen können. Ergänzende Übungen aus dem Brain Gym®. und By-

ron Katies „The Work“ helfen uns, wieder in die eigene Mitte zu kommen um Lösungen zu finden.

Bitte Schreibmaterialien, Wasser und 0,50 € für Kursunterlagen mitbringen.

**G33000** Sa. 11.10.14, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Horst Schneegeß  
19,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33001** Sa. 21.03.15, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Horst Schneegeß  
19,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Alles im Fluss

### Kraft und Entspannung durch die Arbeit mit den eigenen Energiebahnen

Wie bestimmend ist unser Denken und unsere Sicht auf die Welt für Seele und Körper? Wie behalte ich angesichts der Unwägbarkeiten des „Wagnis Leben“ meine Gelassenheit, meine (Selbst-) Liebe, meine Eigenständigkeit? Wie gerate ich in den Fluss des Lebens und lasse mich sicher von ihm tragen?

An den 12 Meridianen (Energiebahnen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin) wird aufgezeigt, wie Unsicherheit und Stress den Energiefluss beeinträchtigen - und wie wir ihn wieder harmonisieren können.

So behalten wir einen klaren Kopf, stabilisieren unser Selbstwertgefühl und rüsten uns, den eigenen Weg zu gehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibmaterial, Wasser, 0,70 € für Kursunterlagen.

**G33002** Sa. 30.05.15, 10.00 - 14.30 Uhr, 1 x 270 Min.

Horst Schneegaß  
25,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### Yoga in der Schwangerschaft

Yoga ist eine traditionelle indische Methode, die Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Sie eignet sich daher im besonderen Maße für das körperliche und geistige Training in der Schwangerschaft. Die hormonelle Umstellung stellt hohe Anforderungen an die Energie der werdenden Mutter und beansprucht alle Kräfte sehr, so dass es notwendig ist, sich auf die „anderen Umstände“ einzustellen.

Dieser Kurs bietet der werdenden Mutter die Möglichkeit ein Klima zu schaffen, in dem Liebe, Geborgenheit, körperliches Wohlbefinden und Freude gedeihen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

**G33003-EEB** Mo. ab 15.09.14, 20.15 - 21.45 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Kerstin Hageleit  
85,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33004-EEB** Di. ab 23.09.14, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Nicola Melter  
85,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33005-EEB** Di. ab 06.01.15, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Nicola Melter

85,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33006-EEB** Mo. ab 12.01.15, 20.15 - 21.45 Uhr,  
Kurs findet am 02.02.15 (Ferien) statt  
Kerstin Hageleit  
85,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33007-EEB** Di. ab 21.04.15, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Nicola Melter  
85,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G33008-EEB** Mo. ab 27.04.15, 20.15 - 21.45 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Kerstin Hageleit  
85,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

### Yoga - Übungen zur hormonellen Balance zum Kennenlernen

In diesem Schnupperkurs lernen Sie Übungen nach Dinah Rodrigues kennen. Das ganzheitliche Yoga - Programm umfasst Elemente aus verschiedenen Yoga- und Meditationsrichtungen, die gezielt auf die hormonbildenden Organe wirken. Es eignet sich vor allem für Frauen vor und in den Wechseljahren, bei PMS oder vorzeitigen Wechseljahren.

Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme Kleidung und ein Kissen.

**G33009** Sa. 15.11.14, 10.30 - 14.30 Uhr, 1 x 180 Min.  
Angelika Nierentz  
35,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Tee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33010** Sa. 14.03.15, 10.30 - 14.30 Uhr, 1 x 180 Min.  
Angelika Nierentz  
35,00 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Tee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### Yoga von Kopf bis Fuß - für bewegliche Gelenke

Sie sind in diesem Seminar zu einem Aktivurlaub für Ihre Gelenke eingeladen. Sie lernen sanfte Yogaübungen speziell für die Gelenke kennen und können erleben, wie durch einfache Atemtechniken Beschwerden gelindert werden. Auch die Wirkung von Stress und Entspannung auf die Gelenke wird thematisiert. Damit haben Sie die Möglichkeit, Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Sie erfahren etwas über Aufbau und Funktion der Gelenke, Entstehung von Arthrose, alternative Heilmethoden und Hausmittel, auch aus dem Ayurveda, die leicht zu Hause anzuwenden sind. Dazu gehört auch ein Einblick in die wichtige Rolle, die Ernährung und Wasser für die Entlastung der Gelenke spielen. Nicht geeignet bei akuten Problemen in den Gelenken. Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Sitzkissen und einen Mittagsimbiss.

**G33011** Sa. 27.09.14, 09.30 - 15.15 Uhr, 1 x 300 Min.  
Kerstin Hageleit  
39,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33012** So. 11.01.15, 09.30 - 15.15 Uhr, 1 x 300 Min.  
Kerstin Hageleit  
39,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

## **Yoga und Entspannung - ein Tag nur für Sie**

Yoga heißt Einheit und Harmonie. Dies wird mittels Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und Entspannung erreicht. Der ganze Körper wird gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht. Durch den Wechsel von Übungen und Entspannung werden innere Ruhe, Freude und Gelassenheit gefördert und das Energieniveau erhöht. Tiefenentspannung und Phantasiereisen runden die Yogastunden ab.

durch sanfte Klänge von Klangschalen wird die Entspannung noch tiefer und die Asanas intensiver erlebt. Gönnen Sie sich einen Tag nur für sich.

Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Sitzkissen und einen Mittagsimbiss.

**G33013** So. 30.11.14, 09.30 - 15.15 Uhr, 1 x 300 Min.  
Kerstin Hageleit  
39,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33014** Sa. 07.03.15, 09.30 - 15.15 Uhr, 1 x 300 Min.  
Kerstin Hageleit  
39,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

## **Hatha-Yoga**

Yoga ist ein jahrtausendealter Weg, die Gesundheit des Menschen zu fördern und zu erhalten, das älteste Präventionsangebot, das wir kennen.

Richtig angewandt verbessert Yoga die innere und äußere Haltung, erhöht und fördert die Beweglichkeit sowie die Achtsamkeit. Yoga bietet eine Mischung aus statischen und dynamischen Übungen, die je nach individueller Neigung ausgeführt werden. Daher ist der sanft wirkende Yoga für jeden geeignet.

Bitte mitbringen: Eine Decke, eine Yogamatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**G33015-EEB** Mo. ab 15.09.14, 18.30 - 20.00 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Kerstin Hageleit  
90,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33016-EEB** Di. ab 16.09.14, 18.15 - 19.45 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Elisabeth Hillmann  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33017-EEB** Mi. ab 17.09.14, 08.45 - 10.15 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Elisabeth Hillmann  
90,00 €  
Gemeindehaus Kranbergstraße,  
Kranbergstr. 7

**G33018-EEB** Do. ab 18.09.14, 08.45 - 10.15 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Monika Rimpel  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33019-EEB** Mo. ab 12.01.15, 18.30 - 20.00 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Kerstin Hageleit  
90,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33020-EEB** Di. ab 13.01.15, 18.15 - 19.45 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Elisabeth Hillmann

90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33021-EEB** Mi. ab 14.01.15, 08.45 - 10.15 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Elisabeth Hillmann  
90,00 €  
Gemeindehaus Kranbergstraße,  
Kranbergstr. 7

**G33022-EEB** Do. ab 08.01.15, 08.45 - 10.15 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Monika Rimpel  
90,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33023-EEB** Mo. ab 27.04.15, 18.30 - 20.00 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Kerstin Hageleit  
90,00 €  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a

**G33024-EEB** Di. ab 28.04.15, 18.15 - 19.45 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Elisabeth Hillmann  
90,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G33025-EEB** Mi. ab 29.04.15, 08.45 - 10.15 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Elisabeth Hillmann  
90,00 €  
Gemeindehaus Kranbergstraße,  
Kranbergstr. 7

**G33026-EEB** Do. ab 23.04.15, 08.45 - 10.15 Uhr,

12 x 90 Min.  
Monika Rimpel  
90,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### Prävention

Viele der hier angebotenen Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionskurs anerkannt. Klären Sie bitte bei gesundheitlichen Problemen vorab, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Bitte fragen Sie bei der Kursleitung und Ihrer Krankenkasse nach Erstattungsmöglichkeiten der Kursgebühren.

### Qigong - Bewegung und Meditation

Qigong ist eine ganzheitliche Methode aus der chinesischen Medizin. Die sanften Bewegungen, meditativen Haltungen und Übungen mit der Vorstellungskraft lassen innere und äußere Lebendigkeit und Energie spüren. Das Immunsystem sowie die körperliche und geistige Leistungskraft werden aktiviert.

Bitte mitbringen: Weiche Schuhe, bequeme Kleidung und eine Decke.

**G33027** Do. ab 11.09.14, 09.30 - 11.00 Uhr,  
12 x 90 Min.  
Doris Palm  
90,00 €, zwei Termine in den Herbstferien!  
Gemeindehaus Peterstraße, Peterstr. 27

**G33028** Do. ab 15.01.15, 09.30 - 11.00 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Doris Palm  
75,00 €  
Gemeindehaus Peterstraße, Peterstr. 27

**G33029** Do. ab 16.04.15, 09.30 - 11.00 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Doris Palm  
75,00 €  
Gemeindehaus Peterstraße, Peterstr. 27

### Progressive Muskelentspannung

Dieses leicht erlernbare Verfahren dient dazu, sich selbstständig und schnell zu entspannen. Stress und Unruhe werden abgebaut und weichen einer wohltuenden Entspannung und Erholung.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Socken und eine Decke.

**G33030** Do. ab 09.10.14, 19.45 - 21.15 Uhr,  
6 x 90 Min.  
Margit Greve  
45,00 €  
Bewegungswerkstatt (alte Brennerei Hilbers), Butjadingerstr. 346

**G33031** Do. ab 12.02.15, 19.45 - 21.15 Uhr,  
6 x 90 Min.  
Margit Greve  
45,00 €  
Bewegungswerkstatt (alte Brennerei Hilbers), Butjadingerstr. 346

### Bewegte Entspannung

**Bewegungen, die entspannen - Entspannungen, die bewegen**

Bewegte Entspannung bietet ein abwechslungsreiches Programm aus sanften Bewegungsabläufen und verschiedenen Entspannungsmethoden zur Körperwahrnehmung und Stressbewältigung. Ler-

nen Sie Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik ebenso kennen wie Anteile aus dem Autogenen Training oder Fantasiereisen.

Gönnen Sie sich diesen Tag und lassen Sie sich ein auf Bewegungen, die Entspannen und Entspannungen, die bewegen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Socken.

Sorgen Sie bitte selbst für einen kleinen Mittagsimbiss; die Mittagspause beträgt 45 Min.

**G33032** Sa. 15.11.14, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Margit Greve  
43,00 €  
Bewegungswerkstatt (alte Brennerei Hilbers), Butjadingerstr. 346

### Meditation und Tiefenentspannung für Einsteiger\_innen

Durch Meditation kann es gelingen, eine wohltuende seelische und körperliche Beschwerden befreiende Tiefenentspannung zu erzielen. Der Weg dorthin wird durch das Kennenlernen verschiedener Meditationsformen und auch durch angeleitete Partnerarbeit geübt. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer\_innen in der Lage sind, eigene erste Meditationen unabhängig für sich durchzuführen.

Danach besteht die Möglichkeit an einer Fortgeschrittenen Gruppe weiter zu meditieren.

Inhalte:

- Informationen zur Meditation
  - Meditationsformen
  - Gemeinsame angeleitete Übungen
  - Austausch über erste Erfahrungen
- Weitere Informationen gerne beim Kursleiter unter Tel.: 0441/3043164

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, extra Socken, Unterlage, (Sitz)-Kissen, Decke, Schreibzeug

**G33033** Fr. ab 10.10.14, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x 90 Min.  
Heinrich Menno Müller  
36,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

**G33034** Fr. ab 16.01.15, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x 90 Min.  
Heinrich Menno Müller  
36,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

### **Meditation und Tiefenentspannung für Fortgeschrittene**

Inhalt des Kurses ist, den Teilnehmer\_innen durch die Meditation einen Weg zu zeigen, der zu sich selbst und zur eigenen Mitte führt, um die eigene Balance im Stress des Alltags zu finden und zu behalten. Individuelle Wünsche für die Meditationen, z.B. die Reflektion des Erfahrenen und Erlebten, können nach Absprache gerne berücksichtigt werden. Weitere Informationen gerne beim Kursleiter unter Tel.: 0441/3043164

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, extra Socken, Unterlage, (Sitz)-Kissen, Decke, Schreibzeug

**G33035** Fr. ab 10.10.14, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 x 90 Min.  
Heinrich Menno Müller  
48,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

**G33036** Fr. ab 16.01.15, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Heinrich Menno Müller  
60,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

### **Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine „konzentrierte Selbstentspannung“ mit einem höchst positiven Einfluss auf das gesamte körperliche Geschehen. Jederzeit und unabhängig von anderen Menschen steht Ihnen diese Möglichkeit zur Verfügung: zu Hause, im Beruf, auf Reisen.

Die Momente von tiefer Entspannung mobilisieren neue Kräfte. Sie ermöglichen, kreativer und mit mehr Freude, Zufriedenheit und Ruhe mit sich selbst und mit anderen Menschen umzugehen.

Bitte mitbringen: Eine Decke, Socken und warme Kleidung.

**G33037** Mo. ab 13.10.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x 90 Min.  
Heinrich Menno Müller  
56,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

**G33038** Mo. ab 19.01.15, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x 90 Min.  
Heinrich Menno Müller  
56,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

### **Klangmassage Schnupperkurs**

#### **Kursinhalte:**

- Informationen zu Klangschaalen und zur Klangschaalenmassage
- Anwendungsgebiete der Klangschaalenmassage
- Gemeinsame angeleitete Übungen mit den Klangschaalen (Handling und Massage)

- Austausch über erste Erfahrungen

Ziele des Kurses sind, den Teilnehmer\_innen die Grundzüge über den Umgang mit den Klangschaalen zu erläutern und durch Partnerübungen Erfahrung mit dem Klang und seinen Wirkungen zu erzielen.

Außerdem wird Entspannung erfahren und die Körperwahrnehmung verbessert.

Weitere Informationen gerne vorab unter Tel.: 0441/3043164 bei Heinrich Menno Müller

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kopfkissen, Wolldecke, Unterlage, bequeme Kleidung und Socken.

**G33039** Sa. 11.10.14, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 x 240 Min.  
Heinrich Menno Müller  
23,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

**G33040** Sa. 21.02.15, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 x 240 Min.  
Heinrich Menno Müller  
23,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101

**G33041** Sa. 21.03.15, 09.00 - 13.00 Uhr, 1 x 240 Min.  
Heinrich Menno Müller  
23,00 €  
Nikolai Care Gesundheitszentrum,  
Hundsmühler Str. 101



## **Kinesiologie zum Kennenlernen**

### **Was ist Kinesiologie?**

Mit Kinesiologie können Sie Stress erkennen und ausgleichen, Lernblockaden beseitigen, Ihre Konzentration und Merkfähigkeit verbessern, Ihre Gesundheit fördern und vieles mehr.

An diesem Kurstag werden Sie über die Entstehung und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Kinesiologie informiert. Außerdem lernen Sie praktisch den Ablauf einer Kinesiologischen Balance in der Gruppe kennen.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Getränke und einen Imbiss für die Mittagspause.

**G33042** Sa. 07.02.15, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Monika Schwass  
33,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Hände helfen heilen**

Wir machen es jeden Tag - automatisch: Tut uns etwas weh, dann legen wir eine Hand auf die Stelle. Unser Körper weiß: Hände haben Heilwirkung. Diese Fähigkeit machen wir uns heute bewusst und lernen, sie effektiv beim Verarbeiten von Stress, aber auch anderen kleinen „Wehwehchen“ einzusetzen. Wir lernen sowohl anderen mit unseren Händen Gutes zu tun, aber auch, uns selber zu be„hand“eln. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Wasser, Schreibmaterial, 0,30 € für Kursunterlagen.

**G33051** Sa. 18.10.14, 10.00 - 14.30 Uhr, 1 x 270 Min.  
Horst Schneegaß  
25,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G33052** Sa. 25.04.15, 10.00 - 14.30 Uhr, 1 x 270 Min.  
Horst Schneegaß  
25,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Gesundheitsfragen und Medizin**

## **Homöopathie für Erwachsene und Kinder**

Anhand von konkreten Beispielen werden wichtige Mittel für die homöopathische Hausapotheke vorgestellt, um sie in akuten Situationen zu erkennen und so die Genesung wirksam zu unterstützen. Außerdem wird die Wirkweise der Homöopathie, sowie Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung besprochen und Fragen diesbezüglich beantwortet.

### **Alternativseminar F12015**

Die TeilnehmerInnen bekommen ein Skript.

**G34001** Mo. 20.04.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Nicola Melter  
8,00 € zzgl. Kopierkosten für ein Skript  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Entdecke deinen Schatz**

### **Einen entspannten Umgang mit Essen finden**

Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie mehr essen, als Ihnen gut tut? Bekommen Sie wohlmöglich erst im Nachhinein mit, dass Sie wie nebenbei Süßigkeiten gegessen haben, obwohl Sie sich vorgenommen hatten, keine mehr zu essen?

Möchten Sie gerne unbeschwert und mit vollem Genuss das Essen genießen, auf das Sie gerade Appetit haben? Sehnen Sie sich nach Selbstbestim-

mung? Dann könnte das Konzept „Selbstbestimmt Essen“ Ihnen helfen.

Die Übung „Entdecke deinen Schatz“ gehört zur Methode „Selbstbestimmt Essen“. Sie beruht auf den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Jeder kann diese Übung durchführen, dazu müssen Sie nichts über die Gewaltfreie Kommunikation wissen. Alle Informationen, die Sie brauchen, um die Übung durchführen zu können, erhalten Sie in der Veranstaltung. Finden Sie mit „Entdecke deinen Schatz“ heraus, welche wichtigen Bedürfnisse Sie sich unbewusst mit Essen erfüllen und suchen Sie bewusst nach Strategien, mit denen Sie sich diese Bedürfnisse effektiver erfüllen können!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**G34002** Mi. 08.10.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 x 90 Min  
Renate Waschek  
8,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G34003** Mi. 17.12.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 x 90 Min  
Renate Waschek  
8,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G34004** Mi. 04.02.15, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 x 90 Min  
Renate Waschek  
8,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Einführung in Jin Shin Jyutsu

Lernen, meine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen

Dieser Abend wird uns die Tür zu einem uralten japanischen Wissen öffnen, das wir alle tief in uns tragen. Ohne langes Nachdenken hat jede/r von uns schon intuitiv die eigenen Hände auf verletzte oder schmerzende Körperstellen gelegt und die wohlthuende Wirkung gespürt. Jin Shin Jyutsu hilft uns, dieses Wissen bewusst anzuwenden. Wenn wir uns strömen, wie wir im Jin Shin Jyutsu sagen, legen wir unsere Finger bzw. Hände in bestimmten Abfolgen auf verschiedene Stellen unseres Körpers. So können wir bald die entspannende und harmonisierende Wirkung von Jin Shin Jyutsu erfahren. Während dieser Veranstaltung gebe ich erste Einblicke in Hintergründe und Zusammenhänge des Jin Shin Jyutsu und wir werden Raum und Zeit für eigene Ström-Erfahrungen haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: eine Wolldecke, ein kleines Kissen oder eine Nackenrolle, evtl. ein paar warme Socken, Schreibbuntensilien und Buntstifte

**G34005** Di. 14.10.14, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x 225 Min.  
Martina Kaiser-Kühnemund  
17,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G34006** Do. 19.03.15, 18.00 - 22.00 Uhr,  
1 x 225 Min.  
Martina Kaiser-Kühnemund  
17,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Wildkräuter entdecken - natürliche Heilkraft am Wegesrand

Wildkräuter verfügen über enormes Potential: Sie duften, sie blühen, sie schmecken und sie heilen. Bei einem Kräuterspaziergang durch die Haareniederung lernen Sie unterschiedliche Wildkräuter und ihre Eigenschaften als Heilpflanze kennen sowie ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

**G34007** Mo. 22.09.14, 11.00 - 12.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Dorothee Stübe  
7,00 €  
Treffpunkt Brücke Hartenscher Damm

**G34008** Fr. 10.10.14, 16.00 - 17.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Dorothee Stübe  
7,00 €  
Treffpunkt Brücke Hartenscher Damm

**G34009** Fr. 24.04.15, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Dorothee Stübe  
7,00 €  
Treffpunkt Brücke Hartenscher Damm

**G34010** Fr. 22.05.15, 17.00 - 18.30 Uhr,  
1 x 90 Min.  
Dorothee Stübe  
7,00 €  
Treffpunkt Brücke Hartenscher Damm

**G34011** Fr. 26.06.15, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 x 90 Min.  
Dorothee Stübe  
7,00 €  
Treffpunkt Brücke Hartenscher Damm

## Gesunde Öle und Fette

Macht Fett dick? Sind pflanzliche Fette gesünder als tierische? Welches Öl kann ich zum Braten verwenden, welches bleibt besser kalt?

Ein Vortrag mit Geschmacks-Proben und kleinem Imbiss.

**G34012** Mo. 13.04.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Franziska Breul  
12,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Genussvoll und gesund essen ohne Diätwahn

Jedes Jahr aufs Neue, pünktlich nach der Weihnachts-Schlemmerei, werden wir mit Diäten und Abnehm-Tricks überhäuft. Die (Radikal-) Kuren sind oft teuer, machen langfristig eher dick als schlank und sind im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädlich.

Welche Ernährung gibt meinem Körper, was er braucht? Wie werde oder bleibe ich dauerhaft fit und gesund? Und wie schlank „muss“ ich überhaupt sein?

Ein Vortrag über bewussten, gesunden Genuss mit passendem Imbiss.

**G34013** Mo. 19.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
1 x 135 Min.  
Franziska Breul  
12,00 € zzgl. Kopierkosten für ein Skript  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Aromatherapie**

**Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte.**

Seit jeher verwenden Menschen natürliche Aromastoffe. Heute sind ätherische Öle in vielen Haushalten beliebte Mittel zur Unterstützung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Duftstoffe wirken auf verschiedene Weisen auf Körper und Geist ein: Gerüche führen zu einer Sinneswahrnehmung mit verschiedenen Nebeneffekten, vom reinen Gefühlseindruck bis zur reflektorischen Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen. Und durch das Einmassieren in die Haut oder die gezielte Inhalation verstärkt sich die Wirkung von ätherischen Ölen, sodass sie direkten Einfluss auf bestimmte Organe haben.

Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie ätherische Öle und Düfte in Ihren Alltag integrieren können, sei es zur Unterstützung bei Durchschlafschwierigkeiten oder bei Prüfungsstress.

In überschaubarer Zeit werden Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, ätherische Öle selbst zu mischen und je nach Bedarf gezielt einzusetzen, z. B. in Aromabädern oder Massagen.

**G34014** Mi. 11.02.15, 20.00 - 22.15 Uhr, 1 x 135 Min.  
Silke Ackert  
12,00 € zzgl. Kopierkosten für ein Skript  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

# Kreativität

## Musik

### **Chor-Singen für Frauen**

#### **Der Haarenchor**

Der Abend kann Entspannung nach einem langen Tag sein, wird uns aber auch in Bewegung bringen. Denn: der Körper ist unser Instrument. Wir lernen die eigene Stimme und die der anderen kennen, spielen mit unseren Stimmen, setzen sie gezielt ein und arbeiten an Stücken: Lieder und Songs aus dem Popularbereich oder auch Gospels. Notenkenntnisse vereinfachen Vieles, sind aber keineswegs Voraussetzung.

Momentan keine Neueinsteigerinnen, aber Ehemalige sind willkommen!

Bitte mitbringen: Eine Chormappe für Liedtexte und Noten

**G41001** Mo. ab 22.09.14, 20.15 - 21.45 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Christine (Nina) Witt  
30,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G41002** Mo. ab 12.01.15, 20.15 - 21.45 Uhr,  
22 x 90 Min.  
Christine (Nina) Witt  
66,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a



### **Trommelkurs für Erwachsene**

#### **Den Alltag mit Trommeln loslassen**

Trommeln in der Gruppe ist Kommunikation, aktive Meditation und Ausdruck purer Lebensfreude. Nutzen Sie das regelmäßige Trommeln, um alltäglichen Stress und Anspannung loszulassen. Sie werden professionell in die Technik des Trommelns und in die Geheimnisse westafrikanischer Rhythmen auf der Kpanlogo und der Djembe eingeführt und begleitet. Das einfache Rhythmuskonzept ermöglicht es jedem, ohne Vorkenntnisse einzusteigen. Trommeln können gegen eine Gebühr direkt beim Kursleiter geliehen werden.

**G41003** Di. ab 16.09.14, 17.30 - 19.00 Uhr,  
12x 90 Min., Fortgeschrittene

Komi Amefiohoun  
78,00 € bei Bedarf zzgl. der Leihgebühr  
von 2,00 € pro Termin  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

**G41004** Di. ab 13.01.15, 17.30 - 19.00 Uhr,  
10x 90 Min., Fortgeschrittene  
Komi Amefiohoun  
65,00 € bei Bedarf zzgl. der Leihgebühr  
von 2,00 € pro Termin  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

**G41005** Di. ab 14.04.15, 17.30 - 19.00 Uhr,  
12x 90 Min., Fortgeschrittene  
Komi Amefiohoun  
78,00 € bei Bedarf zzgl. der Leihgebühr  
von 2,00 € pro Termin  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

### **Jeder ist - ein Komponist**

#### **Das ganz besondere Geschenk: Der erste eigene Song**

Mit Laptop und frei erhältlicher Software kann heute tatsächlich jeder einen Song komponieren, ohne Notenkenntnisse und ohne ein Instrument spielen zu können! Spaß an der Musik, Experimentierfreudigkeit und ein bisschen Phantasie gehören noch dazu und man kann seinen ersten eigenen Song im Freundes- und Bekanntenkreis verschenken oder auch bei YouTube & Co veröffentlichen.

Bitte mitbringen: Laptop mit WINDOWS XP, Vista, 7 oder 8 - oder Mac OSX ab 10.6.8, Netzteil, Kopfhörer. Systemvoraussetzung Minimum  
Windows: Intel Core Duo oder AMD Athlon X2, 2 GB RAM  
Mac OSX: Intel Core Duo, 2 GB RAM

**G41006** Di. ab 07.10.14, 18.00 - 19.30 Uhr,  
8 x 90 Min.  
Bernd Messen  
52,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Gitarre für Erwachsene**

In Gruppen bis zu 8 Teilnehmenden sollen die Grundbegriffe des Gitarrespielens gelernt werden. Ziel der Kurse ist es, einfache Lieder mit der Gitarre begleiten zu können. Hierfür werden verschiedene Schlag- und Zupftechniken erlernt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

An den Anfängerkurs schließen sich Aufbaukurse an, in denen die Kenntnisse vertieft und erweitert werden. Neu-EinsteigerInnen erfragen bitte bei der Kursleitung den passenden Kurs, ggf. wird ein Anfängerkurs eingerichtet.

Nina Witt: Tel. 0441-26629, Jürgen Schnieders 0441-776428

Bitte mitbringen: Eine Gitarre und die Bereitschaft zum Üben. A - Anfänger-innen ohne Vor- und Notenkenntnisse

G1- Grundkenntnisse: Können wenige Akkorde mit einfachen Schlagmustern

G2 - Erweiterte Grundkenntnisse: Erste Erfahrungen mit Barré-Griffen und einfachen Zupfmustern

G3 - Fortführung von G2

F1 bis F10 - Fortgeschrittene Gitarristinnen und Gitarristen

## Gitarrenkurse für Erwachsene

- G41007** Do. ab 25.09.14, 18.15 - 19.00 Uhr,  
10 x 45 Min. - F10 -  
Christine (Nina) Witt  
55,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a
- G41008** Do. ab 25.09.14, 19.15 - 20.00 Uhr,  
10 x 45 Min. - G1 -  
Christine (Nina) Witt  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a
- G41009** Do. ab 15.01.15, 18.15 - 19.00 Uhr,  
22 x 45 Min. - F11 -  
Christine (Nina) Witt  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a
- G41010** Do. ab 15.01.15, 19.15 - 20.00 Uhr,  
22 x 45 Min. - G2 -  
Christine (Nina) Witt  
121,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Jona, Heimeck 23 a
- G41011** Do. ab 18.09.14, 17.30 - 18.30 Uhr,  
12 x 60 Min. - Fortgeschrittene V -  
Jürgen Schnieders  
84,00 € plus Kopierkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a
- G41012** Do. ab 18.09.14, 18.30 - 19.30 Uhr,  
12 x 60 Min. - Grundkenntnisse III -  
Jürgen Schnieders  
84,00 € plus Kopierkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G41013** Do. ab 15.01.15, 17.30 - 18.30 Uhr,  
21 x 60 Min. - Fortgeschrittene VI -  
Jürgen Schnieders  
147,00 € plus Kopierkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G41014** Do. ab 15.01.15, 18.30 - 19.30 Uhr,  
21 x 60 Min. - Grundkenntnisse IV -  
Jürgen Schnieders  
147,00 € plus Kopierkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G41015** Mo. ab 15.09.14, 17.15 - 18.15 Uhr,  
12 x 60 Min. - Anfänger\_innen II -  
Jürgen Schnieders  
84,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

**G41016** Mo. ab 12.01.15, 17.15 - 18.15 Uhr,  
21 x 60 Min. - Anfänger\_innen III -  
Jürgen Schnieders  
147,00 € plus Kopierkosten  
Gemeindehaus Nikolai, Hundsmühler Str. 111

## Singen für Menschen ab 50

Wir wollen den Tag mit Singen beginnen und uns einstimmen. Wir lernen die eigene Stimme und die der anderen kennen, spielen mit unseren Stimmen, setzen sie gezielt ein aber singen vor allem, weil es Spaß macht, z.B. Lieder und Songs aus dem Populärbereich oder auch Gospels. Notenkenntnisse vereinfachen Vieles, sind aber keineswegs Voraussetzung.

**G41017** Di. ab 07.10.14, 9.00 - 10.30 Uhr,  
5 x 90 Min.  
Christine (Nina) Witt

22,00 €  
Stadtteiltreff Kreyenbrück,  
An den Voßbergen 58

## Malen, Zeichnen

### Rost, Spachtel, Acryl und Co.

#### Experimenteller Wochenendworkshop

Wir experimentieren an diesem Wochenende mit verschiedenen Techniken und Materialien: Wir können Strukturen mit Gipsbinden formen, arbeiten mit Rostlösung, tragen Metallgold auf, verarbeiten Spachtelmasse mit Sand oder beschränken uns auf Acrylfarbe.

Bei der künstlerischen Umsetzung der Ausgangsvorstellung zu einem gegenständlichen oder abstrakten Bild wird jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer individuell unterstützt.

Vor Kursbeginn wird telefonisch vereinbart, was mitzubringen ist.

**G42001** Sa. ab 07.03.15, 10.00 - 16.00 Uhr, So.  
08.03.15 11.00 - 15.00 Uhr  
Gabriela Stutzinger-Sauer  
49,00 € incl. 1 Mittagessen und Kaffee,  
plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### Acryl - Experimentierwerkstatt

In diesen Kursen wird mit den vielseitig verwendbaren Möglichkeiten der Acrylfarbe gespielt und experimentiert.

Dieses Mal lassen wir uns auf spezielle Mixed-Media-Techniken ein, d.h. wir kombinieren Acryl mit Papier, verschiedensten Kreiden, bunten Tuschen, Aquarell und Pigmenten. Wir spielen mit Pinsel,

Spachtel, Feder und anderem Werkzeug auf unseren unterschiedlich großen Leinwänden oder auf dickem Papier - so lange, bis wir zufrieden sein können.

Theorie und Praxis wechseln sich dabei ab und lassen neue Ideen auf unsere Bilder purzeln.

### **Gute-Laune-Bilder in Mixed Media**

Wir lassen die Farben tanzen und arbeiten mit leuchtenden Acryl- und Pastellfarben und bunten Papieren. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwände z.B. 40 x 40 cm oder langes, schmales Format, Lappen

**G42002** Mo. ab 15.09.14, 18.15 - 20.30 Uhr,  
6 x 135 Min., vierzehntäglich, 15.9., 29.9.,  
13.10., 10.11., 24.11. und 08.12.14  
Heike Seiferth  
91,00 € plus Materialkosten  
Zwischenraum Atelier Kunst u. Therapie,  
Heiligengeiststr. 15

### **Monotypie mit Rohrfeder auf Leinwand**

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Rohrfeder, Leinwände z.B. 40 x 40 cm, etc., Lappen

**G42003** Mo. ab 12.01.15, 18.15 - 20.30 Uhr,  
4 x 135 Min., vierzehntäglich, 12.01. 26.01.,  
09.02. und 23.02.15  
Heike Seiferth  
61,00 € plus Materialkosten  
Zwischenraum Atelier Kunst u. Therapie,  
Heiligengeiststr. 15

### **Linie und Fläche**

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Grundfarben plus schwarz, Leinwände z.B. 50 x 70 cm, Lappen, Pinsel

**G42004** Mo. ab 09.03.15, 18.15 - 20.30 Uhr,  
5 x 135 Min., vierzehntäglich, 09.03.,  
23.03., 20.04., 04.05. und 18.05.2015  
Heike Seiferth  
76,00 € plus Materialkosten  
Zwischenraum Atelier Kunst u. Therapie,  
Heiligengeiststr. 15

### **Aquarelle mit Rohrfeder, Tusche und Acryl**

Bitte mitbringen: Aquarellpapier und Aquarellpinsel

**G42005** Di. ab 11.11.14, 18.15 - 20.30 Uhr,  
5 x 135 Min., vierzehntäglich, 11.11.,  
25.11., 09.12., 13.01. und 27.01.15  
Heike Seiferth  
76,00 € plus Materialkosten  
Zwischenraum Atelier Kunst u. Therapie,  
Heiligengeiststr. 15

### **Malen im Quadrat - Quadratologo**

Auf vorgefertigten Leinwänden tauchen wir meditativ in die kleine Quadratmalerei ein. Es ist keine freie Malerei, aber gut zum „Abtauchen“.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Rund- und Flachpinsel Gr. 6 - 8

**G42006** Di. ab 09.09.14, 18.30 - 20.00 Uhr,  
3 x 90 Min. vierzehntäglich, 09.09., 23.09.  
und 07.10.14  
Heike Seiferth  
30,00 € plus Materialkosten  
Zwischenraum Atelier Kunst u. Therapie,  
Heiligengeiststr. 15

### **Aquarell mit dicken Pinseln** **Langsamer Farbausdruck auf Papier**

Wir lassen die Farbe laufen und beobachten, was passiert.

Bitte mitbringen: dickes Aquarellpapier, dicke Aquarellpinsel, evtl. Farbe

**G42007** Mo. ab 08.06.15, 18.15 - 20.30 Uhr,  
4 x 135 Min. vierzehntäglich, 08.06., 22.06.,  
06.07. und 20.07.15  
Heike Seiferth  
61,00 € plus Materialkosten  
Zwischenraum Atelier Kunst u. Therapie,  
Heiligengeiststr. 15

### **Porzellanmalerei**

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des Porzellanmalens. Phantasie und Gestaltungsmöglichkeiten erhalten viel Spielraum. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Die im Kurs



gefertigten Teile werden in der EFB gebrauchsfertig gebrannt.

Bitte mitbringen: weißes Porzellan oder weiße Kachel, Porzellanfarben, falls vorhanden

**G42008-EEB** Mi. ab 17.09.14, 09.30 - 11.45 Uhr,  
6 x 135 Min.  
Dorothea Kisse  
42,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G42009-EEB** Mi. ab 12.11.14, 09.30 - 11.45 Uhr,  
6 x 135 Min.  
Dorothea Kisse  
42,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G42010-EEB** Mi. ab 18.02.15, 09.30 - 11.45 Uhr,  
6 x 135 Min.  
Dorothea Kisse  
42,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G42011-EEB** Mi. ab 15.04.15, 09.30 - 11.45 Uhr,  
6 x 135 Min.  
Dorothea Kisse  
42,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1



### **Ölmalen am Vormittag**

Wir lernen mit Ölfarben nach Skizzen aus der Natur oder nach eigenen Fotos zu malen. Wir setzen uns mit einem gestellten Thema künstlerisch auseinander.

Der Kurs ist teilweise durch Teilnehmende des vorangegangenen Kurses besetzt.

**G42012-EEB** Do. ab 18.09.14, 09.00 - 10.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Sabine Karlebowski  
47,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G42013-EEB** Do. ab 12.02.15, 09.30 - 11.00 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Sabine Karlebowski  
47,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Ölmalen für Berufstätige**

Diesen Spätnachmittagskurs haben wir eingerichtet, um berufstätigen Menschen Gelegenheit zu geben, dieses schöne Hobby zu erlernen. Wir lassen uns von Bildern berühmter Künstler und Künstlerinnen inspirieren und lernen, eigene Vorstellungen bildlich umzusetzen.

Dabei wird auf besondere Wünsche der Teilnehmer und Teilnehmerinnen eingegangen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Dieser Kurs ist teilweise besetzt durch Teilnehmende des vorangegangenen Kurses.

**G42014-EEB** Mi. ab 17.09.14, 18.00 - 19.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Sabine Karlebowski  
47,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G42015-EEB** Mi. ab 11.02.15, 18.00 - 19.30 Uhr,  
10 x 90 Min.  
Sabine Karlebowski  
47,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Zeichnen und Malen am Vormittag**

In diesen Gruppen ist das wichtigste Lernziel, erst einmal richtig sehen zu lernen! Wir zeichnen und malen verschieden geformte Gegenstände mit Buntstiften oder Kreide.

Es können auch gerne Farben mitgebracht werden. Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

**G42016-EEB** Di. ab 16.09.14, 09.00 - 10.30 Uhr,

10 x 90 Min.

Sabine Karleowski

47,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G42017-EEB** Di. ab 10.02.15, 09.00 - 10.30 Uhr,

10 x 90 Min.

Sabine Karleowski

47,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Und so schwarz wie Ebenholz...**

Malen und Zeichnen mit Kohlestiften

Grob gezogen, liniert, gewischt und radiert - Zeichenkohle auf Papier kann so vielfältig und ausdrucksstark sein. Das wollen wir in diesem Kurs ausprobieren und entdecken.

Mit diesem Naturmaterial lässt sich zudem wunderbar großzügig arbeiten.

Kunstgeschichtlich werden uns einige Künstler in Form von Bildbeispielen inspirieren und hilfreich begleiten.

Bitte mitbringen: Zeichenkohle, Knetradiergummi, 1 Packung Taschentücher, Din A-2 Zeichenblock, wenn vorhanden.

**G42018-EEB** Fr. ab 26.09.14, 10.00 - 13.00 Uhr,

4 x 180 Min.

Susanne Laufer

47,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Adventsatelier**

### **Malen im Advent**

Ruhe, Entspannung, Malen - Shoppingevents und Vorweihnachtsstress einmal loslassen: Das steht im Zentrum dieser Vormittage.

Inhaltlich geht es um das Thema Advent, hierzu Bilder, Farben und Stimmungen malerisch ausprobieren, entdecken, vertiefen. Gern kann nach Vorgabe und auch frei gemalt werden. Ob dieses abstrakt, realistisch oder experimentell umgesetzt wird - der adventlichen Spurensuche sind keine Grenzen gesetzt.

Alle Techniken außer Öl sind möglich. Es kann auf Leinwand, Malkarton oder Papier gemalt werden.

Kleine Pause zwischendurch bei Kaffee, Tee, Keks.

Bitte mitbringen: Eigenes Malzubehör

**G42019-EEB** Fr. ab 21.11.14, 10.00 - 13.00 Uhr,

5 x 180 Min.

Susanne Laufer

47,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Hier das Licht und da das Dunkel...**

### **Malen und Zeichnen mit Kreiden**

Auf getönten Papieren probieren wir das Arbeiten mit Kreiden aus. Von einfachen Strichen bis zum Verdichten von Linien zur Fläche, so einfach können

Formen bildnerisch entstehen. Als Ausgangspunkt dienen uns verschiedene Objekte und Gegenstände. Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Eigene Kreiden, Knetradiergummi, Papier kann gegen Unkostenbeitrag gestellt werden.

**G42020-EEB** Fr. ab 09.01.15, 10.00 - 13.00 Uhr,

4 x 180 Min.

Susanne Laufer

38,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Offenes Atelier**

### **Freies Malen am Vormittag**

Mit Pinsel oder Finger, pastos oder lasierend, realistisch oder abstrakt - diese 5 Vormittage stehen ganz entspannt im Zeichen der eigenen Kreativität und gegenseitiger Inspiration.

Ohne Themenvorgabe können alle Techniken, außer Öl, ausprobiert und vertieft werden. Auch unvollendete Bilder können hier mit kompetenter Begleitung endlich einmal fertig gearbeitet werden.

Für alle Malfreudigen!

Bitte mitbringen: Eigenes Malzubehör

**G42021-EEB** Fr. ab 13.02.15, 10.00 - 13.00 Uhr,

5 x 180 Min.

Susanne Laufer

47,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Gerupft, gerissen und gemalt...**

### **Kombination Malerei und Collage**

Mittels Collage verschiedener Papierstücke schaffen wir einen interessanten Bildgrund, auf dem wir uns mit Pflanzlichem und Blütenmotiven malerisch



beschäftigen. Als Inspirationsquelle begleiten uns Arbeiten von Horst Janssen.

Gern kann mit Acryl, Gouache, Ölkreiden oder Pastell gemalt werden. Auf Leinwand, Malkarton und Papier.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Eigenes Malzubehör, Kleber

**G42022-EEB** Fr. ab 17.04.15, 10.00 - 13.00 Uhr,

4 x 180 Min.

Susanne Laufer

38,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Wo ist die Kuh?**

#### **Malen und Zeichnen, drinnen und draußen**

Das Thema Tier, genauer das Motiv Kuh, wollen wir an diesen Vormittagen skizzenhaft, zeichnerisch, malerisch erforschen.

Mit verschiedenen künstlerischen Techniken und fundierter Anleitung kann das Thema sehr spannend ausprobiert und entwickelt werden, gern auch experimentell.

Wir lernen unsere Wahrnehmung zu stärken und unsere Mal- und Zeichenfertigkeiten auf erfrischende Weise zu vertiefen.

Der 1. Teil findet vor der Kuhweide statt, der 2. Teil im Haus.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Eigenes Mal- und Zeichenzubehör und Klappstuhl.

**G42023-EEB** Fr. ab 29.05.15, 10.00 - 13.00 Uhr,

8 x 180 Min.

Susanne Laufer

76,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Nähen, Filzen, Stricken

### **„Wenn ich doch nähen könnte...“**

#### **Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte des Nähens. Der Umgang mit der Nähmaschine sowie Material- und Werkzeugkunde werden ebenfalls vermittelt. Anfängerinnen fangen mit einfachen Übungen an und nähen am ersten Abend ein vorgegebenes Teil. Alles Weitere wird dann besprochen.

Bitte mitbringen:

Anfängerinnen: Baumwollstoff uni (50 x 50 cm), Garn, 1 Stoff- und 1 Papierschere, Stecknadeln, Geodreieck, Bleistift, Lineal, Stift und Papier für Aufzeichnungen

Fortgeschrittene: Nähutensilien und Material für das Wunschmodell

Wenn möglich, bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

**G43001-EEB** Do. ab 18.09.14, 17.15 - 19.30 Uhr,

10 x 135 Min.

Christiane Witt

68,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43002-EEB** Do. ab 18.09.14, 19.45 - 22.00 Uhr,

10 x 135 Min.

Christiane Witt

68,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43003-EEB** Do. ab 08.01.15, 17.15 - 19.30 Uhr,

10 x 135 Min.

Christiane Witt

68,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43004-EEB** Do. ab 08.01.15, 19.45 - 22.00 Uhr,

10 x 135 Min.

Christiane Witt

68,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43005-EEB** Do. ab 16.04.15, 17.15 - 19.30 Uhr,

10 x 135 Min.

Christiane Witt

68,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G43006-EEB** Do. ab 16.04.15, 19.45 - 22.00 Uhr,

10 x 135 Min.

Christiane Witt

68,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **NähZeit**

#### **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Einmal im Monat haben Sie einen ganzen Tag lang Zeit, etwas zu nähen, sich mit anderen auszutauschen und erhalten nebenbei viele Kenntnisse und Tipps. Anfängerinnen nähen am ersten Tag etwas Leichtes, das vorgegeben wird. Alles Weitere wird beim ersten Mal besprochen.

Bitte mitbringen: siehe unter Kurs „Wenn ich doch nähen könnte...“

**G43007-EEB** Sa. ab 20.09.14, 10.00 - 16.00 Uhr,

Termine: 20.09.14, 18.10.14, 22.11.14

Christiane Witt

54,00 € ohne Verpflegung,

plus Materialkosten

Gemeindehaus Nicolai,

Hundsmühler Str. 111

**G43008-EEB** Sa. ab 17.01.15, 10.00 - 16.00 Uhr,  
Termine: 17.01.15, 14.02.15, 07.03.15  
Christiane Witt  
54,00 € ohne Verpflegung,  
plus Materialkosten  
Gemeindehaus Nicolai,  
Hundsmühler Str. 111

**G43009-EEB** Sa. ab 18.04.15, 10.00 - 16.00 Uhr,  
Termine: 18.04.15, 16.05.15, 13.06.15  
Christiane Witt  
78,00 € inkl. 3 Mittagessen und Kaffee,  
plus Materialkosten  
Gemeindehaus Nicolai,  
Hundsmühler Str. 111

### **Schicke Mode - selbstgemacht**

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene: Sie können Blusen, Röcke, Hosen, Kindermoden und... und... und... selbst herstellen. Auch vorhandene Kleidungsstücke können modisch aufgefrischt werden. Sie erwerben umfassende Kenntnisse, die zu mehr Sicherheit im selbständigen Nähen führen.

In den Nähkursen sind jeweils einige Plätze durch Teilnehmerinnen des vorangegangenen Kurses belegt.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihre eigene Nähmaschine mit.

**G43010-EEB** Mo. ab 15.09.14, 19.45 - 22.00 Uhr,  
9 x 135 Min.  
Helga Tschentscher  
61,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43011-EEB** Mi. ab 17.09.14, 19.45 - 22.00 Uhr,  
9 x 135 Min.  
Helga Tschentscher  
61,00 € plus Materialkosten  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

**G43012-EEB** Mi. ab 17.09.14, 19.00 - 21.15 Uhr,  
10 x 135 Min.  
Cornelia Müller  
68,00 € plus Materialkosten  
Hauptschule Kreyenbrück, Kneipstr. 14



**TUCH FÜHLUNG**

Nadorster Str. 62  
26123 Oldenburg  
☎/📞 0441 83075  
[www.tuchfuehlung-ol.de](http://www.tuchfuehlung-ol.de)

**G43013-EEB** Do. ab 18.09.14, 19.30 - 21.45 Uhr,  
10 x 135 Min.  
Cornelia Müller  
68,00 € plus Materialkosten  
Gemeindehaus Eupener Straße,  
Eupener Str. 6

**G43014-EEB** Mi. ab 07.01.15, 19.00 - 21.15 Uhr,  
14 x 135 Min.  
Cornelia Müller  
95,00 € plus Materialkosten  
Hauptschule Kreyenbrück, Kneipstr. 14

**G43015-EEB** Do. ab 08.01.15, 19.30 - 21.45 Uhr,  
14 x 135 Min.  
Cornelia Müller  
95,00 € plus Materialkosten  
Gemeindehaus Eupener Straße,  
Eupener Str. 6

**G43016-EEB** Mo. ab 09.02.15, 19.45 - 22.00 Uhr,  
14 x 135 Min.  
Helga Tschentscher  
95,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G43017-EEB** Mi. ab 11.02.15, 19.45 - 22.00 Uhr,  
14 x 135 Min.  
Helga Tschentscher  
95,00 € plus Materialkosten  
Gemeindehaus Zietenstraße, Zietenstr.8

## Schicke Mode - selbstgemacht:

### Aufbaukurse

Teilnehmerinnen, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen, können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Sie lernen dabei den Umgang mit Schnittmustern (auch wenn der Schnitt nicht genau passt) und Zuschneiden.

Ihre Nähkenntnisse werden erweitert und vertieft. In den Nähkursen sind jeweils einige Plätze durch Teilnehmerinnen der vorangegangenen Kurse besetzt. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihre eigene Nähmaschine mit.

**G43018-EEB** Do. ab 11.09.14, 09.00 - 11.15 Uhr,

11 x 135 Min.

Elfi Pöpke

74,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Ofenerdiek,

Am Alexanderhaus 165

**G43019-EEB** Di. ab 16.09.14, 09.00 - 11.15 Uhr,

11 x 135 Min.

Elfi Pöpke

74,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Ofen, Kirchstr. 9

**G43020-EEB** Di. ab 16.09.14, 18.30 - 20.45 Uhr,

11 x 135 Min.

Ellen Bonin

74,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Rauhehorst,

Rauhehorst 17

**G43021-EEB** Mi. ab 17.09.14, 18.00 - 20.15 Uhr,

11 x 135 Min.

Ellen Bonin

74,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Metjendorf, Schulweg 6 c

**G43022-EEB** Di. ab 27.01.15, 09.00 - 11.15 Uhr,

15 x 135 Min.

Elfi Pöpke

101,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Ofen, Kirchstr. 9

**G43023-EEB** Di. ab 27.01.15, 18.30 - 20.45 Uhr,

15 x 135 Min.

Ellen Bonin

101,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Rauhehorst,

Rauhehorst 17

**G43024-EEB** Mi. ab 28.01.15, 18.00 - 20.15 Uhr,

15 x 135 Min.

Ellen Bonin

101,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Metjendorf, Schulweg 6 c

**G43025-EEB** Do. ab 05.02.15, 09.00 - 11.15 Uhr,

15 x 135 Min.

Elfi Pöpke

101,00 € plus Materialkosten

Gemeindehaus Ofenerdiek,

Am Alexanderhaus 165

## Schicke Mode - selbstgemacht

### Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmerinnen des Donnerstagskurses in der Eupener Straße und ist besetzt.

**G43026-EEB** Fr. ab 14.11.14, 18.00 - 21.00 Uhr,

Sa 15.11.14 von 10 - 17 Uhr, So 16.11.14

von 11 - 15 Uhr



Cornelia Müller

56,00 € plus Materialkosten,

inkl. 1 Mittagessen am Samstag,

Kaffee und Tee

EFB, Haareneschstraße 58 a

## Baby- und Kinderkleidung „handmade by me“

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen im Nähen mit der eigenen Maschine. Nach einfachen Basis-Schnitten entstehen unterschiedliche Kleidungsstücke für Babies und Kleinkinder: von der Erstlingsausstattung über Krabbelhosen, Shirts und Mützen bis hin zur Tunika für kleine Mädchen. Durch farbenfrohe Webbänder oder pffiffige Applikationen wird jedes Teil zum Unikat.

Bitte am ersten Abend mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien, Schnittpapier, Bleistift, Baumwoll-, Nicki- oder Jerseystoffe (falls bereits vorhanden).

**G43027-EEB** Di. ab 07.10.14, 19.45 - 22.00 Uhr,  
vierzehntäglich  
Julia Oberdörffer  
27,00 € plus Materialkosten

**Termine:** 07.10., 21.10., 25.11., 02.12

**G43028-EEB** Di. ab 03.03.15, 19.45 - 22.00 Uhr,  
vierzehntäglich  
Julia Oberdörffer / Pia Primavesi  
47,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**Termine:** 3.3, 17.3., 14.4., 28.4., 12.5., 2.6., 16.6.15

### **Nähen für Mütter mit Töchtern oder Söhnen ab 11 Jahren**

#### **Wochenendseminar**

In diesem Kurs können Mütter mit Töchtern oder Söhnen, Tanten mit Nichten oder Neffen oder Omas mit Enkeln, die bereits geringe Vorkenntnisse im Nähen haben, gemeinsam nach einfachen Schnitten ihrer Kreativität nachkommen. Wir wollen nähen, was gefällt, von Taschen über Kissen und Stoffmonstern bis zu einfachen Kleidungsstücken.

Bitte mitbringen: nach Möglichkeit eine eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff, Stoffreste, Bänder, Knöpfe...alles was gefällt und verarbeitet werden soll. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist wichtig.

**G43029-EEB** Sa. ab 06.12.14, 10.00 - 16.00 Uhr,  
So. 07.12.14 von 11 - 14 Uhr,  
Vorbesprechung Mo. 01.12.14 um 17 Uhr  
in der EFB

Inka Gries  
78,00 € pro Paar, plus Materialkosten, inkl.  
1 Mittagessen am Samstag, Kaffee und Tee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43030-EEB** Sa. ab 10.01.15, 10.00 - 16.00 Uhr,  
So. 11.01.15 von 11 - 14 Uhr,  
Vorbesprechung Di. 06.01.15 um 17 Uhr  
in der EFB  
Inka Gries  
78,00 € pro Paar, plus Materialkosten, inkl.  
1 Mittagessen am Samstag, Kaffee und Tee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Patchwork für Einsteiger oder TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen**

Ein altes textiles Kunsthandwerk neu entdecken!  
Nähen nach Lust und Laune!

Sie verarbeiten unterschiedliche Stoffe zu einem Patchwork aus dem Sie dann Quilts, Taschen, Kissen, usw. herstellen können.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähutensilien, Rollschneider, Schneidematte, Patchworklineale und Baumwollstoffe. Die Teilnahme am Infoabend ist unbedingt erforderlich.

**G43031-EEB** Fr. ab 24.10.14, 17.00 - 20.00 Uhr,  
Sa. 25.10.14 von 10:00 bis 16:30 Uhr,  
Infoabend am Mo. 20.10.14 von 18:30 bis 19:30 Uhr in der EFB  
Helga Urban  
49,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee  
FB, Haareneschstraße 58 a

### **Patchwork für Einsteiger und TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen**

Ein altes textiles Kunsthandwerk neu entdecken!  
Nähen nach Lust und Laune!

Sie verarbeiten unterschiedliche Stoffe zu einem Patchwork aus dem Sie dann Quilts, Taschen, Kissen, usw. herstellen können.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähutensilien, Rollschneider, Schneidematte, Patchworklineale und Baumwollstoffe. Die Teilnahme am Infoabend ist unbedingt erforderlich.

**G43032-EEB** Fr. ab 06.02.15, 17.00 - 20.00 Uhr,  
Sa. 07.02.15 von 10:00 bis 16:30 Uhr,  
Infoabend am Mo. 02.02.2015 von 18:30 bis 19:30 Uhr in der EFB  
Helga Urban  
49,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Ran an die Nadeln Schönes Stricken**

Stricken ist ein altes Kunsthandwerk und wieder total „in“. Möchten Sie es neu oder wieder erlernen? Dieser Kurs ist für alle Strickbegeisterte gedacht: vom einfachen Schal über Möbius- und Laceschal bis hin zum Pullover mit oder ohne Muster kann alles ausprobiert werden. Trauen Sie sich - es ist gar nicht so schwer!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Garn und passende Nadeln

**G43033-EEB** Mo. ab 10.11.14, 19.30 - 21.45 Uhr,  
5 x 135 Min.  
Dorothea Kuck  
34,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Auf die Socke fertig los**

### **Socken stricken**

Socken stricken ist keine große Kunst und es macht einfach Spaß! Mit der richtigen Technik sind Sie schnell fertig. In diesem Kurs lernen Sie Socken mit der Bumerang- oder der Einfachferse oder sogar ohne Ferse zu stricken. Grund- bzw. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Strumpfgarn und passendes Nadelspiel

**G43034-EEB** Di. ab 11.11.14, 19.30 - 21.45 Uhr,

4 x 135 Min.

Dorothea Kuck

27,00 €

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43035-EEB** Mo. ab 09.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr,

4 x 135 Min.

Dorothea Kuck

27,00 €

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene**

### **Schönes Stricken**

Möchten Sie das Stricken lernen oder wieder entdecken? Dieser Kurs ist für alle Strickbegeisterte gedacht: vom einfachen Schal, über Möbius- oder Laceschal bis zum Pullover mit Muster kann alles ausprobiert werden.

Bitte Garn und passende Nadeln mitbringen.

**G43036** Di. ab 11.11.14, 15.30 - 17.45 Uhr,

4 x 135 Min.

Dorothea Kuck

26,00 €

Stadtteiltriff Kreyenbrück,

An den Voßbergen 58

## **Schnitttechnik - Grundkurs**

### **Für Näherfahrene**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Schnittmuster verändert werden. Sie erfahren etwas über den Aufbau eines Schnittes und Maße und nehmen figurbedingte Veränderungen vor. Im Maßstab 1 : 4 erstellen Sie einen Grundschnitt und lernen, wie ein Modellschnitt nach Ihren Wünschen aufgebaut wird. Auch für Ihre Fragen ist Zeit und Raum.

Der Kurs findet einmal monatlich statt.

Bitte mitbringen: Papier ( DIN A4 weiß) u. Stift für Aufzeichnungen, ein Stück Pappe für Schablonen, Bleistift, Filz- oder Buntstift in rot und schwarz, Geodreieck, Lineal und Klebstoff

**G43037-EEB** Di. ab 18.11.14, 18.30 - 20.45 Uhr,

**Termine:** 18.11., 16.12., 13.01., 17.02.

Christiane Witt

27,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Tilda's nähen**

- Lieben Sie auch diese verschmitzten Gesichter?-

Tildas sind genähte Figuren aus den Büchern von Tone Finnanger, z.B. Haus- und Gartenengel oder dicke Badefrauen. Sie werden ganz individuell angezogen und sind natürlich ein tolles Geschenk! Hautstoff, Haare, Augen, etc. sind gegen geringes Entgelt im Kurs erhältlich.

Kenntnisse auf der eigenen Maschine sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Baumwollstoffe (Reste), Stopfmaterial, wenn vorhanden

**G43038-EEB** Fr. ab 17.04.15, 17.00 - 20.00 Uhr,

Sa. 18.04.2015 von 13:00 - 17:30 Uhr

Katja Wigbers

28,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1



## **Eulen - Eulen - Eulen - Eulen**

Eulen sind „in“, Eulen sind praktisch, Eulen sind knuddelig.

Machen Sie sich selbst eine mit Ihrem Lieblingsstoff. Sie brauchen nur wenig Näherfahrung. In zwei Stunden schaffen Sie unter Anleitung ein bis zwei Eulen. Stoffe sind vorhanden, es sei denn, Sie haben besondere Wünsche.

Bitte mitbringen: Hand-Nähutensilien, Baumwollstoffe (Reste) und Stopfmaterial, wenn vorhanden

**G43039** Fr. 21.11.14, 18.00 - 20.15 Uhr, 1 x 135 Min.

Ricarda Tomczak

9,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

## Schnupperkurs Filzen

**Filz, Form, Farbe: alles nassgefilt!**

Beim Erlernen des Filzens kommen wir vom einfachen Flächenfilzen, z. B. Blumen zum Formfilz, z. B. Eierwärmer, Handytaschen, Wärmflaschen. Danach können aber auch Pilze, Äpfel, Kürbisse oder Tiere gefilzt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: alte Handtücher, Plastiktüte, Kleingeld für Material.

**G43201-EEB** Fr. ab 20.02.15, 17.00 - 20.00 Uhr,

Sa 21.02.15 13:30 bis 18:00 Uhr

Katja Wigbers

30,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1



## Filzen

In diesem Kurs erlernen Sie die herrlich unkomplizierte Filztechnik und werden staunen, was Sie ohne Vorkenntnisse aus der Wolle „zaubern“ können. Es werden Dekorationen gefilzt, sowohl für Haus oder Garten, als auch für uns: Äpfel, Kürbisse, Pilze, Steine oder Windlichter. Es wird hauptsächlich mit Wasser und Seife gefilzt.

Bitte mitbringen: alte Handtücher, Plastiktüte und Kleingeld für Material.

**G43202-EEB** Mi. ab 10.06.15, 20.00 - 22.15 Uhr,

4 x 135 Min.

Katja Wigbers

32,00 € plus Materialkosten

EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G43203-EEB** Mi. ab 01.10.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

4 x 135 Min.

Katja Wigbers

32,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G43204-EEB** Mi. ab 12.11.14, 20.00 - 22.15 Uhr,

4 x 135 Min.

Katja Wigbers

32,00 € plus Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

Buchbindekurs für Männer  
siehe Kursnummer G 28005.

## Kreatives und mehr

### Mappe, Schachtel, Bucheinband

#### Buchbinderei am Wochenende

Wer schöne Dinge aus Papier und Pappe mag, wer lernen möchte, wie sich Papier mit Leim zusammen nicht um die Finger wickelt oder wer schon vorhandene Erfahrungen erweitern möchte, ist bei den Buchbindekursen der EFB genau richtig.

Wir erfahren Grundlegendes im Umgang mit Papier, machen uns mit den Materialien der Buchbinderei vertraut, lernen buchbinderische Techniken kennen und werden viel ausprobieren. Mit Pappe, Papier, Leim und Gewebe werden wir schöne Sachen machen.

Für alle Kurse gilt: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auf individuelle Wünsche kann eingegangen werden, Erfahrung sind hier ebenfalls richtig!

Zu allen Kursen bitte mitbringen:

guten Malerrundpinsel Nr. 6, Ø ca. 3 cm, Notizpapier und Stift, alte Schürze, gute Schere, Klingenmesser, Stahlmaßband 50 cm (falls vorhanden), Knochen-Falzbein (falls vorhanden, kann vom KL erworben werden)

In den Kursen werden wir „endlos“ Bücher binden und was das Handwerk sonst noch so hergibt. In der inspirierenden Atmosphäre einer kreativen Gruppe werden wir Bücher, Schachteln, Mappen, Leporellos oder Fotobücher herstellen. Auf Wünsche wird eingegangen, der Besuch einer Handbuchbinderei zum individuellen Prägen der Werke ist optional. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**G44001-EEB** Di. ab 11.11.14, 18.15 - 21.15 Uhr,

5 x 180 Min.

Eberhard Gaumer

110,00 € inkl. Materialkosten

EFB, Haareneschstraße 58 a

**G44002-EEB** Fr. ab 07.11.14, 19.00 - 22.00 Uhr,  
Sa. 08.11.14 10.00 - 18.00 Uhr, So. 09.11.14  
11.00 - 16.00 Uhr  
Eberhard Gaumer  
170,00 € inkl. Materialkosten,  
2 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Gartenkeramik auch für die kalte Jahreszeit**

#### **Töpfern an der Scheibe**

Aus einfachen an der Scheibe gedrehten Formen selbst individuelle kleine Figuren arbeiten oder Teile für Stelen herstellen- das ist das Ziel dieses Kurses. Die Objekte werden hoch gebrannt und glasiert. Danach sind sie frostfest und können bei Wind und Wetter draußen bewundert werden.

Es wird eine Einführung in die Technik des Scheibentöpfers und Hilfe beim Drehen gegeben. Es stehen elektrische Töpferscheiben zur Verfügung.

Im Kurs wird ein Vorschuss auf die Materialkosten in Höhe von 10,- € erhoben.

Bitte unempfindliche Kleidung anziehen!

**G44003** Mi. ab 24.09.14, 20.00 - 22.15 Uhr,  
7 x 135 Min.  
Susann Finger-Vosgerau  
89,00 € plus Materialkosten  
Werkstatt Dammbleiche, Dammbleiche 20

### **Kleine Tonobjekte im Garten**

#### **Zahme, pflegeleichte Tiere und Figuren**

Aus einfachen, an der Töpferscheibe gedrehten Grundformen, denen es nichts ausmacht, wenn sie noch etwas schief aussehen, entstehen durch Montage von Kopf, Armen, Füßen und Gesicht sowie

Farbe und Glasur liebenswerte Gartengeschöpfe, die Wind und Wetter trotzten und ganzjährig draußen bleiben können. Es wird eine Einführung in die Technik des Scheibentöpfers und Hilfe beim Drehen gegeben. Es stehen elektrische Töpferscheiben zur Verfügung.

Im Kurs wird ein Vorschuss auf die Materialkosten in Höhe von 10,- € erhoben.

Bitte unempfindliche Kleidung anziehen!

**G44004** Do. ab 29.01.15, 20.00 - 22.15 Uhr,  
7 x 135 Min.  
Susann Finger-Vosgerau  
89,00 € plus Materialkosten  
Werkstatt Dammbleiche, Dammbleiche 20

### **ORIGAMI - Schnupper-Workshop**

#### **Lust auf ein neues Hobby?**

Dieser Workshop soll einen ersten Eindruck der Vielfältigkeit von ORIGAMI, der Kunst des Papierfaltens, vermitteln.

Aus einfachen Grundformen entstehen dekorative, witzige, nützliche und erstaunliche Objekte, wie z.B. Schachteln, Lesezeichen, Fotorahmen, Blumen, Briefumschläge, etc.

Das Material ist im Kurs erhältlich.

**G44005** Fr. ab 09.01.15, 17.00 - 20.00 Uhr, Sa.,  
10.01.15, 15 - 18 Uhr  
Susanne Hillesheim  
26,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### **Kalligraphie - Schnupperkurs**

#### **Schriftexperimente**

In diesem Workshop geht es darum, Freude am Experimentieren mit Schrift zu wecken. Mit verschiedenen, auch ungewöhnlichen Schreibgeräten und Schreibflüssigkeiten, entstehen spielerisch Schriftbilder auf Packpapier, Karton und Papier. Es geht hier nicht um das akribische Erlernen einer Kunstschrift, sondern um das freie Spiel mit der individuellen Handschrift.

**G44006** Fr. ab 06.02.15, 16.00 - 19.00 Uhr,  
2 x 180 Min.  
Susanne Hillesheim  
28,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### **Wochenende mit Speckstein**

Gegenständliche oder abstrakte Skulpturen entstehen durch die Bearbeitung mit Raspel und Feile, bearbeitete und unbearbeitete Steine können reizvoll miteinander kombiniert werden, abstrakte Formen mit Durchbrüchen hergestellt werden, Steinfiguren mit Metallverbindungen können die gewünschte Form ausdrucksstark erscheinen lassen.

Die Entdeckung der verschiedenen Farben der Steine, ihre zu Beginn noch unvermutete Maserung und ihre glatte, seidige Oberfläche bei Fertigstellung überrascht und macht Spaß.

Alle Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Wer zu Hause Raspel und Feile hat, kann diese mitbringen.

**G44007** Sa. ab 14.02.15, 10.00 - 16.00 Uhr,  
So 15.02.15 11.00 bis 15 Uhr  
Gabriela Stutzinger-Sauer  
54,00 € plus Materialkosten,  
inkl. 2 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Schmuck-Workshop

Dieser Workshop macht Sie nicht nur um eine Erfahrung reicher, sondern auch um ein außergewöhnliches Schmuckstück - eines, das in Ihren Händen entstanden ist. In einer gut ausgestatteten Goldschmiede mit Atelieratmosphäre werden Sie in die Geheimnisse dieses spannenden Kunsthandwerks eingeweiht, wobei Sie mit der Handhabung der Werkzeuge vertraut gemacht werden und sich unter fachkundiger Anleitung die Grundtechniken erobern. Vielleicht glauben Sie von sich, keine zündenden Ideen zu haben? - diese entstehen während des Arbeitsprozesses meistens ganz von selbst. Bei der Umsetzung Ihres Entwurfs und dem Gestaltgeben steht Ihnen eine praktizierende Goldschmiedin mit Rat und Tat zur Seite. Lassen Sie sich von einem umfangreichen Materialfundus inspirieren. Materialien können Sie im Atelier erwerben (Unkosten für einen Ring aus Silber ca. 10 - 20 €) oder mitbringen - manchmal lassen sich Teile Ihrer gesammelten Schätze integrieren (z.B. ausgedienter Goldschmuck, Fundstücke, etc.).

**G44008** Fr. ab 14.11.14, 16.00 - 20.00 Uhr, und  
Sa 15.11.14 von 10:00 bis 17:45 Uhr  
Sigrid Jensen-Kleinmann  
75,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee,  
plus Materialkosten  
atelier bluebox, Lindenstr. 18

**G44009** Fr. ab 06.03.15, 16.00 - 20.00 Uhr, und  
Sa 07.03.15 von 10:00 bis 17:45 Uhr  
Sigrid Jensen-Kleinmann  
75,00 € inkl. Mittagessen und Kaffee,  
plus Materialkosten  
atelier bluebox, Lindenstr. 18

## Digitalfotografie

### Tipps und Tricks für den Umgang mit der digitalen Kamera

Gemeinsam wollen wir die Grundlagen der Fotografie mit unserer Digitalkamera erarbeiten, die Möglichkeiten der Gestaltung mit Brennweite, Belichtungszeit und Blende kennen lernen und unser fotografisches Auge in einer Exkursion schulen. Auch die Möglichkeiten der Nachbearbeitung und Archivierung werden angerissen. Eine Digitalkamera ist notwendig, ein Laptop wäre von Vorteil.

**G44010** Sa. ab 15.11.14, 10.00 - 16.00 Uhr, plus So.  
16.11.14 von 11:00 bis 14:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 1 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G44011** Sa. ab 14.02.15, 10.00 - 16.00 Uhr, plus So.  
15.02.15 von 11:00 bis 14:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 1 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Bildbearbeitung für Anfänger

### Erste Tipps für schönere Digitalfotos

Am eigenen Laptop wollen wir die ersten Schritte in die digitale Bildbearbeitung wagen, Hilfsmittel und

gängige Werkzeuge in der Bildbearbeitung kennen lernen und Tricks erlernen, unsere Fotos noch schöner wirken zu lassen.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit Photoshop Elements oder GIMP (kann ggf. auch aufgespielt werden)

**G44012** Sa. ab 13.12.14, 10.00 - 16.00 Uhr, plus So.  
14.12.14 von 11:00 bis 14:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 1 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G44013** Sa. ab 14.03.15, 10.00 - 16.00 Uhr, plus So.  
15.03.14 von 11:00 bis 14:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 1 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## Bildbearbeitung mit GIMP

### Erste Schritte mit der freien Bildbearbeitungssoftware

Das General Image Manipulation Programm (GIMP) ist im Netz frei erhältlich und trotzdem ein mächtiges Bildbearbeitungsprogramm mit vielen Möglichkeiten. Einige davon möchten wir im Kurs kennen lernen.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit GIMP (kann auch im Kurs aufgespielt werden).

**G44014** Sa. ab 11.04.15, 10.00 - 16.00 Uhr, So.  
12.04.15 von 11:00 bis 15:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 2 Mittagessen und Kaffee  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1



## Mehr als nur ein Album

### Wir erstellen ein Fotobuch

Wer digital fotografiert, kommt an einem Fotobuch, wie es beispielsweise bei CEWE Color angeboten wird, nicht vorbei. Wer einmal einen Einstieg gefunden hat, der kann die Software leicht beherrschen und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Wir benötigen für den Kurs ein Laptop sowie eine Auswahl von Fotos, die in einem Buch verarbeitet werden können.

**G44015** Sa. ab 18.10.14, 10.00 - 16.00 Uhr, plus So. 19.10.14 von 11:00 bis 15:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 1 Mittagessen und Kaffee, plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G44016** Sa. ab 17.01.15, 10.00 - 16.00 Uhr, plus So. 18.01.15 von 11:00 bis 15:00 Uhr  
Sven Hunger-Weiland  
56,00 € inkl. 1 Mittagessen und Kaffee, plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a



## Weihnachtsstern

### Franziskastern

Dieser hübsche Stern dient als Geschenk oder Tischdeko. Er wird aus 8 Blatt Papier gefaltet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material kann gerne mitgebracht werden. Das Papier (8 Blatt 15 x 15 cm - 60 g) ist im Bastelladen erhältlich, kann aber auch im Kurs gekauft werden.

Bitte mitbringen: 1 Falzbein, wenn vorhanden

**G44017** Do. 23.10.14, 19.30 - 22.00 Uhr,  
1 x 150 Min.  
Birgit Dettmann  
10,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## Kleine Transparente Fenstersterne

Hier erlernen Sie das Falten wunderschöner Sterne in vielen Farben und Formen aus vorgeschrittenem Material.

Bitte mitbringen: Klebestift, große Plastiktüte für den Transport, Kleingeld für Material ca. 2-4 € pro Abend

**G44018** Mo. ab 10.11.14, 19.30 - 22.00 Uhr,  
2 x 150 Min.  
Birgit Dettmann  
19,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

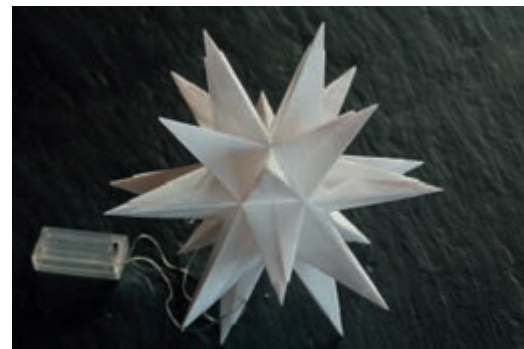
## Weihnachtssterne

### Transparente Fenstersterne

Hier erlernen Sie das Falten wunderschöner Sterne in vielen Farben, Formen und Größen aus vorgeschrittenem Material.

Bitte mitbringen: Klebestift, große Plastiktüte für den Transport, Kleingeld für Material ca. 2-4 € pro Abend

**G44019** Do. ab 27.11.14, 19.30 - 22.00 Uhr,  
2 x 150 Min.  
Birgit Dettmann  
19,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a



## Origami Sterne à la Bascetta

Dieser neue Stern mit langen Spitzen ist auch dreidimensional und aus transparentem Papier (20 x 10 cm) gefertigt. Vorkenntnisse „Bascettastern“ sind für diesen Kurs empfehlenswert.

Das transparente Papier (60 Blatt 20 x 10 cm) ist im Bastelladen erhältlich. Einfarbiges Papier ist im Kurs vorhanden und kann für ca. 2 - 3 € erworben werden.

**G44020** Di. ab 11.11.14, 19.30 - 22.00 Uhr,  
2 x 150 Min.  
Birgit Dettmann  
19,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a



### Fröbelsterne

Aus vorgefertigten Streifen wollen wir am ersten Abend normale und am zweiten Abend einen großen Fröbelstern aus 12 Streifen falten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Spezielles vorgeschchnittenes Papier ist im Bastelladen oder im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen: Schere.

**G44021** Di. ab 25.11.14, 19.30 - 22.00 Uhr,  
2 x 150 Min.  
Birgit Dettmann  
19,00 € plus Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

### Shabby-Chic-Look selbst gemacht

**Der besondere Wohnstil mit ganz viel Charme**

Holen Sie sich einen Hauch von Nostalgie in Ihre Wohnung. Mit ein wenig Farbe, Bändern, Spitze, Schablonentechnik und Servietten werden kleine Erbstücke oder Flohmarktfunde im Shabby-Chic umgewandelt und zu Schmuckstücken.

Bitte mitbringen: kleine Kisten, Holzrahmen, Holzta-  
blett o.ä.

**G44022** Sa. 21.03.15, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Cornelia Schröder  
12,00 € plus Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### UpCycling oder kreative Abfallaufwertung

Wer sammelt gern Dinge, die man irgendwie noch  
gebrauchen kann? Finden Sie Eisstiele, Pappum-  
schläge, Eierkartons, Weißblechdosen, auch zu  
schade zum Wegwerfen? Hier ist kein Messie-alarm  
zu schlagen, sondern ein Treffen mit Gleichgesin-  
nten zum Austausch von Ideen und Fähigkeiten eine  
mögliche Lösung, dem Sammeltrieb eine Daseins-  
berechtigung zu geben!!!

Wir treffen uns in der Gruppe und bringen einige  
verwertbare Gegenstände und vor allem viele Ideen  
mit und überlegen in (Klein-)Gruppen, was daraus  
hergestellt werden könnte. Dann tauschen, sam-  
meln, kleben und schneiden wir, was das Zeug her-  
gibt. Wir vernetzen uns, treffen gemeinschaftliche  
Entscheidungen, tauschen 'Skills' (Fähigkeiten) aus,  
tragen zu einer nachhaltigeren Lebensweise bei.

Als Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit  
einer Präsentation der aufgewerteten Gegenstände.  
Bitte bringen Sie gesammelte Schätze (Sachen, die  
eigentlich in den Müll gehören) und dazu passen-  
des Werkzeug (bei Dosen z.B. Blechschere, bei Kata-  
logen z.B. Cutter und Schneideunterlage) mit. Ein-  
ige Anregungen sind vorhanden, können aber auch  
gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse nicht  
erforderlich, aber nicht schädlich!

**G44023** Mo. ab 06.10.14, 10.00 - 12.00 Uhr,  
4x120min.  
Charlotte Schwindt  
29,00 €  
EFB, Haareneschstraße 58 a

**G44024** Mo. ab 13.04.15, 10.00 - 12.00 Uhr,  
4x120min.  
Charlotte Schwindt  
29,00 €  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### KunstWerk - für Männer & Frauen!

**Kreatives gestalten - nicht nur für die Osterzeit**

In diesem Kurs erwecken Sie in Ihnen schlummern-  
de Kreativität. Sie gestalten kleine, künstlerische  
Karten (für Weihnachten, Ostern, Einladungen,  
Glückwünsche, Grüsse...) mit Wünschen, Hoffnun-  
gen und Sehnsüchten, vervollständigen diese mit  
kleinen Aquarellen und verwandeln alles in indivi-  
duelle Kunstwerke, mit denen Sie Ihre Familie und  
Freunde zu verschiedenen Anlässen beglücken wer-  
den. Künstlerisches Können ist nicht erforderlich.  
Lassen Sie sich überraschen...

Bitte Aquarellfarben und Pinsel mitbringen.

**G44025** Sa. 28.02.15, 14.00 - 18.00 Uhr, 1x240 Min.  
Klaus Gerdes  
17,00 € plus 2€ Materialkosten  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

**G44026** Sa. 13.12.14, 15.00 - 18.30 Uhr, 1x 210 Min.  
Klaus Gerdes  
16,00 € plus 2€ Materialkosten  
EFB, Haareneschstraße 58 a

# Termine für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## **Fachbereichsübergreifende Fortbildung für alle Kursleiterinnen und Kursleiter**

### **Väter unterwegs**

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EFB sind herzlich eingeladen, sich einen Tag lang dem Thema „Väter unterwegs“ zu widmen. Ausdrücklich sind Frauen und Männer angesprochen, denn beide Geschlechter profitieren davon oder sind betroffen, wenn sich „Väter auf den Weg machen“.

Wir beginnen den Tag mit einem interessanten Film, der den Titel trägt: „Alle meine Väter“. Darin sucht ein junger Mann seinen leiblichen Vater und erlebt eine große Überraschung.

Im Anschluss wird die Familienrichterin Barbara Pontenagel aus ihrem Berufsalltag berichten. Sie wird sich besonders mit der Frage beschäftigen, wie es gelingt, dass Kinder auch nach einer Trennung zu Vater und Mutter Kontakt haben aber auch, welche Grenzen es dafür gibt.

Die Übertragung der Erkenntnisse auf die Arbeit in den verschiedenen Kursen wird uns den Tag über beschäftigen.

**G61001** Sa. 11.10.14, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Barbara Pontenagel/Team der EFB  
25,00 € für KL, die nicht aus der EFB  
Oldenburg kommen  
Ambulanter Hospizdienst Oldenburg

## **Praxistag Kreatives - Individuelle Kalender gestalten**

### **Fortbildung für KursleiterInnen des Fachbereiches „Kreatives und Praktisches“**

Wir wollen uns gemeinsam Zeit gönnen und in der Auseinandersetzung mit Bildern anderer Künstler eigene Bilder, Linien und Farben entstehen lassen. Anhand von Kunstpostkarten (ich werde einige da haben, aber am besten, Sie bringen Postkarten von Bildern, die Sie mögen und die Sie inspirieren könnten mit), die wir mit einer farblich abgestimmten oder kontrastierenden A4-Tonpappe hinterlegen, wollen wir Kalenderblätter eines oder mehrerer Monate Ihrer Wahl gestalten. Ich werde ein paar Entwürfe zum Anregen von Ideen mitbringen, aber Sie werden feststellen, dass sich durch Ihre eigene Schriftart und Ihre Farbwahl beim Schreiben der Zahlen und Wochentage oft schon die eine oder andere Idee der Verzierung und Weitergestaltung ergibt.

Bitte mitbringen: Buntstifte in möglichst vielen Farbschattierungen

**G61002** Sa. 17.01.15, 10.00 - 14.30 Uhr, 1 x 270 Min  
Christine (Nina) Witt  
27,00 € für KL, die nicht aus der EFB Oldenburg kommen.  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Nadel und Faden**

### **Nähen als Angebot der Familienbildung**

Fortbildung für KursleiterInnen des Fachbereiches „Nähen“

In diesem Jahr werden die Kolleginnen aus Delmenhorst und Wilhelmshaven nach Oldenburg

kommen. Im Austausch wollen wir uns mit den Entwicklungen im Fachbereich „Nähen“ beschäftigen. Die Anforderungen an Ausstattung, Inhalte und Konzeption werden Inhalte unserer Erkundung und anschließenden Reflexion sein.

**G61003** Fr. 20.03.15, 16.00 - 18.00 Uhr, 1 x 180 Min  
Hiltrud Boomgaarden / Christine Peters  
entfällt  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Sushi**

### **Fortbildung für KursleiterInnen des Fachbereiches Gesundheit der EFB OL**

Sushi kann auch ohne Fisch sehr schmackhaft sein. An diesem Fortbildungsabend werden wir theoretisch und praktisch Sushi als gesunde Komponente in der Nahrung kennen lernen.

**G61004** Fr. 13.03.15, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x 180 Min.  
Siegfried Schlierf  
nur für KL, die aus der EFB Oldenburg FB  
Gesundheit kommen  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **DELFI Fachtagung**

### **Meilensteine der Bewegungsentwicklung - Grundlage auch für die Sprachentwicklung**

Die neurophysiologische Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr ist die Voraussetzung für weitere Lernprozesse. Sie bildet die Grundlage für die Entwicklung von Sprache, Bewegung, sozial-emotionaler Kompetenzen und Kognition. Ein Fundament, auf dem das Kind sein aktives Leben aufbaut. Am Vormittag werden von der Referentin Frau Wilken-Berger die Inhalte, die am 1.Fachtag erarbeitet

wurden, kurz wiederholt, vertieft und erweitert. Es werden mögliche Auffälligkeiten und Probleme von Kindern bis ins Schulalter vorgestellt und besprochen, die auf einen nicht optimal verlaufenden neuromotorischen Aufrichtungsprozess zurückzuführen sind. Unterstützungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Die Teilnahme an der Fortbildung ist möglich, ohne den 1. Fachtag besucht zu haben.

Frau Wilken-Berger ist Dipl. Sozialpädagogin, Motopädin und Entwicklungs- und Lerntherapeutin nach PäPKi®.

Weitere Informationen zu den Inhalten siehe auch unter Fortbildungen der Praxis für Logopädie Sobanski und Gussmann, [www.syke-logopaedie.de](http://www.syke-logopaedie.de).

Thema des Nachmittags: Austausch in Kleingruppen / im Plenum.

**G61005** Sa. 22.11.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 360 Min.  
Margret Wilken-Berger  
35,00 € incl. Mittagessen und Getränke, für  
KL aus der EFB Oldenburg gebührenfrei  
EFB, Haareneschstraße 58 a

## **Kleine Forscher entdecken die Welt - Bewegungsangebote für 0-3-jährige**

### **Fortbildung für Kursleiter/-innen des Fachbereiches Eltern-Kind- Bildungsarbeit**

Bewegung und Wahrnehmung haben einen zentralen Stellenwert in der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dabei kommt dem Spiel und der darin enthaltenen Möglichkeit des Selbstwirksamkeitserlebens eine bedeutende Rolle zu. In psychomotorisch orientierten Bewegungsangeboten können kleine Kinder ihre Kreativität und Spielfreude ausleben und sich mit ihrem Körper und ihrer Umwelt

auseinandersetzen. Schwerpunkt der Fortbildung ist die Gestaltung von Bewegungs- und Wahrnehmungsangeboten für Kinder bis 3 Jahre.

**G61006-EEB** Sa. 18.04.15, 09.30 - 12.30 Uhr,  
1 x 180 Min.  
Marianne Irmeler  
25,00 € für KL, die nicht aus der EFB  
Oldenburg, Delmenhorst oder  
Wilhelmshaven kommen  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## **Konstruktiver Umgang mit Konflikten in Gruppen**

### **Fortbildung für Kursleiter\_innen des Fachbereiches Eltern-Kind- Bildungsarbeit**

Wie können wir auf Einwände konstruktiv eingehen, zwischen Konfliktparteien vermitteln, unsere Anliegen klar formulieren und uns so ausdrücken, dass Kooperation und Motivation gefördert wird?

Wir setzen uns in diesem Seminar mit unserem eigenen Konfliktverhalten als Kursleitung und mit gelingender Kommunikation auseinander. Grundlegende Schritte für eine erfolgreiche Kommunikation im Arbeits-/Kursalltag werden erarbeitet.

Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg.

**G61007-EEB** Sa. 30.05.15, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 x 315 Min.  
Elke Stößer  
35,00 € für KL, die nicht aus der EFB  
Oldenburg, Delmenhorst oder  
Wilhelmshaven kommen  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

## „Es war einmal...“

### Treffen ehemaliger Kursleiterinnen und Kursleiter der EFB

Jedes Jahr laden wir ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Frühstück ein. Viele ange-regte Gespräche werden geführt und es ist klar: das Treffen muss wiederholt werden!

Darum laden wir alle ein, die einmal in der EFB mitgearbeitet haben und sich mit ihr verbunden fühlen. Bitte sagen Sie diesen Termin weiter und informieren Ihnen bekannte Kursleiterinnen und Kursleiter. Wir freuen uns auf Sie!

Damit wir genug Brötchen da haben, melden Sie sich bitte an!

**G61009** Fr. 13.03.15, 10.00 - 12.30 Uhr, 1 x 150 Min  
Hiltrud Boomgaarden / Kirstin Moss  
EFB, Gorch-Fock-Straße 1

### Fachbereichs-Konferenzen für die Kurslei- ter\_innen der EFB:

Familie & Gesellschaft:

Do. 09.10.14 16.30 Uhr

Di. 17.03.15 16.30 Uhr

Eltern- Kind- Bildungsarbeit:

Di 14.10.14 17.00 Uhr

Di 17.03.15 17.00 Uhr

Kinder & Jugendliche:

Mi. 08.10.14 16.00 Uhr

Do. 26.02.15 16.00 Uhr

Gesundheit:

Mi 22.10.14 09.30 Uhr

Mi 22.04.15 09.30 Uhr

Kreatives & mehr:

Mi. 15.10.14 16.00 Uhr

Sa. 17.01.15 10.00 – 15.00 Uhr Praxistag Kreatives

Di. 17.03.15 16.00 Uhr

Kindertagespflege:

Mi. 12.11.14 17.00 Uhr

Mi. 18.03.15 17.00 Uhr

Nähen:

Do 23.10.14 15.30 Uhr

Mi. 14.01.15 15.30 Uhr

Fr. 20.03.15 16.00 Uhr „Nadel und Faden“

Musik:

Mo 17.11.14 09.30 Uhr

Mo 23.03.15 09.30 Uhr

Väter/Männer

Di. 18.11.14 18.30 Uhr

Di. 10.03.15 18.30 Uhr

Fachbereichsübergreifende Fortbildung

Sa. 11.10.14 10 – 16 Uhr

Weihnachtliches Mitarbeiter-innen-Treffen:

Fr. 05.12.14 um 16.00 Uhr

Einführung neuer Mitarbeiter-innen:

Do. 15.01.15 um 16.00 Uhr

## Fortbildungsangebote für Mitarbeiterin- nen und Mitarbeiter der EFBs Delmen- horst-Oldenburg-Land, Friesland-Wilhelm- shaven, Oldenburg, EEB Ammerland und EEB Oldenburg

### Flyer gestalten aus Fundraisingsicht

Fortbildung für haupt- und ehrenamtlich Mitar-  
beitende aus Kirchengemeinden, Werken und  
Einrichtungen

KL: Ute Packmohr, Sabine Schlösser

Termin: Sa · 25.10.14 · 9-13 Uhr · keine Gebühr

EFB Friesland-Wilhelmshaven · Fortbildung für  
Mitarbeitende · Information/Anmeldung 04421 –  
32016

### Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Erwachsene, die mit Kindern zu tun haben

KL: Axel Kullik, Pastor

Termin: Di · 11.11.14 · 18-21.30 Uhr · 8 €

Termin: Mo · 09.03.15 · 18-21.30 Uhr · 8 €

EFB Friesland-Wilhelmshaven · Fortbildung für Er-  
zieher/innen, Lehrer/innen und päd. Fachkräfte ·  
Information/Anmeldung 04421 – 32016

### „Spielend“ und „sinn-voll“ durch das erste Lebensjahr begleiten

Fortbildung für Leiterinnen von El-  
tern-Kind-Gruppen

KL: Silke Eggert

Termin: Sa · 22.11.14 · 9-17 Uhr · 41 €

EFB Friesland-Wilhelmshaven · Fortbildung für Mitar-  
beitende · Information/Anmeldung 04421 – 32016

## **Wie schafft es meine Meldung in die Zeitung**

**Workshop Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende aus Kirchengemeinden, Werken und Einrichtungen**

KL: Jörg Nielsen, Wolfgang Stelljes

Termin: Fr · 23.01.15 · 15-19 + Sa · 24.01.15 · 9-13 Uhr  
· keine Gebühr

EFB Friesland-Wilhelmshaven · Fortbildung für Mitarbeitende · Information/Anmeldung 04421 – 32016

## **Sicher auftreten und überzeugend präsentieren**

**Trainingsseminar: Fortbildung für Mitarbeiter/innen**

KL: Carsten Feist

Termin: Sa · 18.04.15 · 9-17 Uhr · 40 €

EFB Friesland-Wilhelmshaven · Fortbildung für Kursleiter/innen in der Familien- und Erwachsenenbildung, Lehrer/innen, päd. Fachkräfte · Information/Anmeldung 04421 – 32016

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

## **Anmeldung**

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist möglich

- mündlich/persönlich in den Geschäftsräumen der EFB oder
- schriftlich, per Fax, E-Mail oder telefonisch.

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 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 EFB. Das Entgelt wird dann per Lastschrift eingezogen. Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen möglich.
- Die telefonische Anmeldung ist nur bei Erteilung der Einzugsermächtigung möglich.
- Überweisen der Gebühr innerhalb von zwei Woche nach der Anmeldung.

### Gebührenermäßigung

- Bei Familieneinkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeldbezug wird in der Regel 25 % Ermäßigung auf alle Veranstaltungs- und Kursgebühren gewährt. Ausnahmen sind möglich. Die Nachweise müssen vor Veranstaltungs- oder Kursbeginn vorliegen. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet.
- Unterkunft und Verpflegung bei mehrtägigen Veranstaltungen sowie Materialkosten sind davon ausgenommen.
- Wir sind Anbieter im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets der Bundesregierung. Bitte fragen Sie nach, ob die von Ihnen gewählte Veranstaltung vom Jobcenter anerkannt wurde.
- Wir gewähren in der Regel einen Geschwisterrabatt. Auch sonstige Gebührenermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden. Bitte sprechen Sie uns an – wir finden fast immer eine Regelung.

### Rücktritt vom Vertrag/Widerruf der Anmeldung

#### • von Seiten der EFB

Kann eine Veranstaltung oder ein Kurs nicht stattfinden, auch aus Gründen, die die EFB zu vertreten hat (z. B. bei zu geringer Beteiligung oder Ausfall des Referenten), wird die EFB von der Verpflichtung zur Leistung frei. Bereits gezahl-

tes 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). In der Regel ist ein Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich.

Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.

Bei Seminaren mit Übernachtung ist eine Abmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach ist die volle Kursgebühr fällig.

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 Oldenburg, Haareneschtr. 58a, 26121 Oldenburg, statt. Voraussichtlich ab 1.2.15 werden diese Kurse in der Gorch-Fock-Str. 1 stattfinden.

### Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

### Haftung

Für Unfälle oder Diebstähle auf dem Hin- oder Rückweg sowie während der Veranstaltung wird keine Haftung übernommen.

### Datenschutz

Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden veranstaltungsbezogen gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe. Während der Veranstaltung werden Teilnehmerlisten 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 Oldenburg, Haareneschstraße 58a, 26121 Oldenburg, Fax: 0441-7780716, ol-info@efb-oldenburg.de bzw. an die Ev. Erwachsenenbildung, Haareneschstraße 58 a, 26121 Oldenburg, Fax: 0441-9256220, EEB.Oldenburg@evlka.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.

# Verzeichnis der Mitar- beiterinnen und Mitarbeiter

Ackert, Silke	Masseurin u. med. Bademeisterin	Gries, Inka	Versicherungskauffrau
Ahlers, Kirsten	PEKiP Kursleiterin	Haase, Andrea	Dipl. Pädagogin
Aktepe, Nicola	Kräuterfrau	Hageleit, Kerstin	Heilpraktikerin, Yogalehrerin/-therapeutin
Ameñohoun, Komi	Diplom-Musiklehrer	Hatzler, Susanne	Dipl. Sozialpädagogin
Barfs, Tanja	Erzieherin, Supervisorin, Delfi-Kursleiterin	Heil, Evelyn	Heilpr. f. Psychoth., Logotherapeutin, Betriebsw.
Barth, Volker	Dipl. Pädagoge	Hillesheim, Susanne	Industriekauffrau, Yogalehrerin
Baumert, Ulrike	Ehe-Familien-u. Lebensberaterin u.EPL-Trainerin	Hillmann, Elisabeth	Erzieherin, Yogalehrerin (BYV)
Behrens, Fredo	Dipl. Sozialpädagogin	Hohlen, Natalia	Lehrerin, Farb- und Stilberaterin
Bergemann, Michaela	Päd. Mitarbeiterin in der verl. GS	Hübsch, Antje	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Bonin, Ellen	Damenschneiderin	Hunger-Weiland, Sven	Redakteur
Borghorst, Ulla	Sozialpädagogin	Irmeler, Marianne	Dipl. Rehabilitationspädagogin
Breul, Franziska	Oecotrophologin	Janßen, Anne	Erzieherin
Brodauf, Jens	Dipl. Sozialwissenschaftler	Janßen, Gisa	Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Brüning, Doris	Trainerin der Bewegungsmeth. Heigl	Jensen-Kleinmann, Sigrid	Goldschmiedin
Brüning, Udo	Kunsttherapeutin, Malerin	Johannes, Frank	Dipl. Ingenieur
Burzlaff, Karin	Gymnasial-Sportlehrerin	Jurr, Christine	Individualpsych. Beraterin, Encouraging Trainerin
Coldewey, Birgit	Rechtsanwältin	Kache, Stefanie	Erzieherin, Delfi-Kursleiterin
Cramer-Textor, Frieda	Diplom Psychologin	Kaiser-Hoheisel, Bettina	Pädagogin
Dettmann, Birgit	Technische Zeichnerin	Kaiser-Kühnemund, Martina	Jin Shin JSJ-Praktikerin, Selbsthilfelehrerin,
Donschen Silva, Gudrun	Übungsleiterin, Sozialpädagogin		Heilpraktikerin
Duwe, Siegrid	Ergotherapeutin, Delfi-Kursleiterin	Karlebowski, Sabine	Malerin
Eggert, Silke	Pädagogin	Kerner, Christine	Sport- und Biologielehrerin
EL-Tibi, Renate	Hobbyköchin	Kisse, Dorothea	Künstlerin
Ender, Gabi	Angestellte	Kleinefeld, Karin	Innenarchitektin
Feddern, Jutta	Diplom Pädagogin	Kluge, Uda	Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin
Finger-Vosgerau, Susann	Lehrerin	Kosmider, Jana	Dipl. Pädagogin
Fischer, Claudia	Musiklehrerin	Kroll, Johanna	Industriekauffrau
Flügge, Angelika	Dipl. Pädagogin, Gesundheitstrainerin	Kruse-Johannes, Elisabeth	Dipl. Sozialpädagogin
Fritzsch-Lohse, Uta	Krankenschwester	Kuck, Dorothea	Bürokauffrau
Fulczynski, Kornelia	Bildende Künstlerin	Kunth, Irina	Sonderpädagogin
Gaumer, Eberhard	Buchbinder	Kuntze, Reinhard	Diplom-Verwaltungswirt
Gellern, Andrea	Ki-Kr.-schw., Pflege- und Rel.wissenschaftl.BA	Kürten, Carola	Dipl. Sozialpädagogin
Gerdes, Klaus	Lehrer, Mediator	Kusch, Rita	Diakonin
Grahle, Gunda	Sporttherapeutin	Labohm, Jens	Lehrer
Grahle-Zweigle, Susanne	Dipl. Pädagogin /Mediatorin	Laker, Maria	Dipl. Sozialarbeiterin
Greve, Margit	Sportlehrerin	Langen, Gabi	Dipl. Pädagogin



Laufer, Susanne	Kunsttherapeutin, Malerin	Reipöler, Heike	Sozialpädagogin	Tomczak, Ricarda	Krankenschw., Dipl. Psychologin, Psychotherapeut
Lohse, Cera	Schülerin	Richter, Karin	Heilpädagogische Erzieherin	Tschentscher, Helga	Damenschneidermeisterin
Lüken, Stephanie	Erzieherin	Richter, Renate	Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin	Uram-Rüdebusch, Jolanta	Musikpädagogin
Lutkat, Sabine	Pädagogin, Präs. der dt. Märchengesellschaft e.V.	Riechers, Ute	Physiotherapeutin	Urban, Helga	Fachlehrerin
Machens, Angela	Rechtsanwältin, Mediatorin	Rimpel, Monika	Lehrerin für Orientalischen Tanz, Yoga	Vosteen-van Geuns, Heike	Erzieherin, Mediatorin
Mehrhardt, Karola	Krankenschwester	Ripken, Christine	Arzthelferin, Tagespflegeperson	Wagener, Lutz	Förderschullehrer
Meier, Claudia	Dipl. Soz.Päd, Krankenschwester	Ritzenhoff, Andreas	Dipl. Psychologe	Walker, Tatjana	Heilpraktikerin für Psychotherapie
Melter, Nicola	Hebamme, Heilpraktikerin, Yogalehrerin	Rosendahl, Birte	Dipl. Pädagogin	Waschek, Renate	Lehrerin (G34002, G34003, G34004)
Menssen, Bernd	Musiker/Komponist/Webdesigner	Sanders, Dr. Jan-Dirk	Arzt	Wellert, Nicole	Dipl. Sozialpädagogin, Erzieherin
Militzki, Canan	Dipl. Pädagogin	Scheurenbrand, Thomas	Diakon	Westerheide, Bettina	Gymnasiallehrerin
Miltner, Markus	Dipl. Musiktherapeut	Schicke, Sabine	Journalistin	Wieters, Dirk	Dipl. Soz.Päd.
Moss, Kirstin	Dipl. Sozialpädagogin	Schilberg, Hans-Joachim	Dipl. Religionspädagogin, Wildnispädagogin (G18150)	Wigbers, Katja	Tischlerin
Müller, Cornelia	Lehrerin für Textil und Kunst	Schlierf, Siegfried	Medienentwickler	Wilhelm, Heike	Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
Müller, Heinrich Menno	Heilpraktiker Psychotherapie	Schmidt, Petra	Wen-Do-Trainerin	Wilken-Berger, Margret	Soz.Päd., Motopädin, Lerntherapeutin nach PÄPKi
Munzel, Dorina	Dipl.Oecotrophologin	Schneegaß, Horst	Dipl. Erziehungswiss., Kinesiologie	Wirsig-Ross, Gabriele	Päd. Mitarbeiterin in der verl. GS
Nelles, Hans Georg	Sozialwissenschaftler	Schnieders, Jürgen	Musiker	Witt, Christiane	Schnitt- und Fertigungsdirectrice
Neumann, Sigrid	Lehrerin, Wendo-Trainerin	Scholz, Vera	Dipl. Pädagogin	Witt, Christine (Nina)	Musikpädagogin
Neunaber, Heike	Naturpädagogin, Cornwallexpertin	Schröder, Cornelia	Einrichtungberaterin, Entspannungspädagogin	Wohlers, Rüdiger	Autor, NABU-Bezirksgeschäftsführer
Niemann, Heike	Physiotherap., Fachber. F. emotionelle 1. Hilfe	Schußmann, Katrin	Frühförderin, Proficlowin	Wolf, Dirk	Lehrer
Niemöller-Fietz, Gisela	Individualpsycholog. Erziehungsber. / Mediatorin	Schütte, Uwe	Versicherungsfachmann	Wolf, Lilo	Erwachsenenbildnerin
Nierentz, Angelika	Ergotherapeutin, Yogalehrerin	Schwass, Monika	Lehrerin, Kinesiologin	Zoller, Sabina	DTB Trainerin Pilates, 2. Lizenzstufe
Oberdörffer, Julia	Dipl. Geografin	Schwindt, Charlotte	Physiotherapeut, Kletterausbildung, Qigonglehrer		Gesundheitssport
Oehrl, Wolfgang	Studiendirektor i.R.	Schwindt, Florian			
Palm, Doris	Qigong-Übungsleiterin	Seiferth, Heike	Dipl. Kunsttherapeutin/Pädagogin		
Päpke, Elfi	Damenschneiderin	Sennlaub, Helga	Tanzpädagogin HKiT		
Peterwerth, Barbara	Dipl. Pädagogin	Sitzmann, Melanie	Montessori-Pädagogin		
Pfaffenberger, Renate	Dipl. Pädagogin, Indiv.-Psych. Beraterin (DGIP)	Sommerhäuser, Petra	Rhythmiklehrerin, Seniorentanzleiterin		
Plenter, Johann	Verwaltungsangestellter	Renate Lohmann	Dipl. Pädagogin		
Pontenagel, Barbara	Richterin	Stöber, Elke	Mediatorin BM		
Preus, Frauke	Rechtsanwältin	Strack-Ottmann, Sonja	Rechtspflegerin		
Primavesi, Pia	Förderschullehrerin	Stübe, Dorothee	Musikpädagogin		
Pröfrock, Agnieszka	Kulturwissenschaftlerin	Stutzinger-Sauer, Gabriela	Pädagogin		
Radvan, Heike	Dipl. Pädagogin, Indiv.-Psych. Beraterin	Thienel, Anja	Ergotherapeutin		
Raudonat, Kirsten	Dipl. Pädagogin	Timmermann, Hajo	Dipl. Psychologe		
Reboll, Anja	Heilerziehungspfleger				
Reeßing, Anne	Heilpraktikerin				

# Stichwort- verzeichnis

## A

Acrylmalen	86
Advent mit Kindern	36
Aroma	18, 83
Auslandsaufenthalt für Jugendliche	11
Autogenes Training	80

## B

Babysitter	33
Backen - Advent	68, 70
Bascettastern	97
Bewegung	79
Beziehung vor Erziehung	15
Bildbearbeitung	96
Bogenschießen	37
Brain-Gym	77
Buchbinden für Männer	65
Buchbinderei	94 f

## C

Chorsingen für Erwachsene	83
Chorsingen für Kinder	29
Christen, Moslems, Yeziten in Oldenburg	10
Clownseminar	58
Computerkurs	56

## D

DELFI	19 ff
Demenz	56
Deutsch-Polnische Musik- und Spielgruppe	27
Deutsch-Polnischer Familientreff	37

digitale Fotografie	96
Doppelkopfspiel	57
Down-Syndrom-Kinder - Familientreffen	34

## E

Ehemaligentreffen	101
Ein Kick mehr Partnerschaft	61
Eltern-Kind-Gruppen	19 ff
Emotionale Intelligenz	56
Entspannung	75 ff, 79 ff
Ermutigungspädagogik	15
Ermutigungstraining	55 f, 58 f
Erziehung durch Ermutigung	15
Erziehungslotsen	54 f
Essen für Gäste	63 71
Eulen nähen	93
Eutonie	60

## F

Familienklettern	38
Farbberatung für Frauen	64
Filmabend für Männer	64
Filzen	94
Filzen für Eltern und Kinder	36
Flötenunterricht für Kinder	28 f
Fortbildung f. Kursleiter	54, 99 f
Fotobuch	97
Franziskastern	97
Frauen 50 plus	62 f
Frauentreff	63
Fröbelsterne	98
FRÜHES FORSCHEN®	31
Frühkindl. Reflexe	16

## G

Gedankenkraft	59
Geschwisterposition	17
Gesunde Ernährung	81
Gesundheit	81
Gewaltfreie Kommunikation	81
Gitarre für Kinder	29 f
Gitarrenkurs im GH Jona	29, 84 f
Gitarrenunterricht in Gruppen	85
Glück	58
Goldschmiedehandwerk Informationen für Jgdl.	33
Großeltern mit ihren Enkeln	28
Gymnastik	72 ff
Gymnastik im Alter	73
Gymnastik mit Musik	72 ff

## H

Handwerkszeug für Eltern	14
Hatha-Yoga	77 f
Homöopathie Kinder	18, 81 ff
Hühnerhaltung	35
Hunde und Kinder	31, 35

## J

Jin - Shin - Jyutsu	82
Jonglieren	37

## K

Kalligraphie	95
Kanu- und Kajakfahren	42, 65

Kinder - verschieden	17
Kinderkleidung nähen	91 f
Kinesiologie	81
Klangmassage	80 f
Klettern für die Familie	38
Klettern für Väter und Kinder	41
Klettern- therapeutisch	76
Kochen	67 ffff
Kochen für Kinder	30
Kochen für Männer	65
Kohlfahrt für Männer	66
Krabbel- und Spielgruppen	24
Kräftigen	75
Kräuter	82
Kräuterkurs für Kinder	32
Kriegs- und Nachkriegskinder	55
Kunstkurs	98

## L

Lachyoga	76
Laubsägearbeiten	31
Leben	10
Leben in Gemeinschaft	60

## M

Malen	85 f
Malen in der Natur	89
Malen mit Acryl und Aquarell	86 f
Männer im Dialog	65
Männerangebot	9
Männergesundheit	9, 65, 67
Medienerziehung	16

Meditation	80
Mini-Club	24 ff
Montessori-Pädagogik	16

## N

Nachttier-Rallye	35
Nähen - Grund- und Aufbaukurse	89 ff
Nähen am Samstag	89 f
Nähen für Kinder - Muttertagsgeschenk	32
Nähen für Mütter mit Kindern	92
Nähen Wochenendseminar	91
Nähwochenende für Kinder	32
Nia	76

## O

Offenes Atelier	88
Oldtimerwerkstatt	41
Ölmalen	87
Origami	95

## P

Patchwork	92
Patientenverfügung	59
Pekip	22 f
Pflegeelternfortbildung	53
Pilates	75
Porzellanmalen	87
Problemlösungen	77
Progressive Muskelentspannung	79
Pubertät	16, 18 ff

**Q**

Qigong	
79	
Qualifizierung für die Kindertagespflege	45 fff

**R**

Recycling	98
Rhetorik für Frauen	
62	
Rhetorik für Jugendliche	33

**S**

Schmuck	96
Schnitttechnik	93
Schnuppergarten	27 f
Segeln für Eltern und Kinder	34
Segeln für Männer	65
Segel-Wochenende	61
Seniorenfrühstück am Langenweg	58
Seniorentanz	74
Shabby-Chic	98
Singen für Menschen ab 50	85
Socken stricken	93
Song am Laptop	84
Speckstein	95 f
Spiele - Frühstück für Senioren	58
Stark durchs Leben gehen - Lehrerfortbildung	53 f
Starke Frauen	64
Sterilisation	65
Stockkampfkunst	35, 57 f
Stressabbau	77, 81
Stricken	92 f
Sushi	69

**T**

Tagesmütter Qualifizierung	45 fff
Tanz heilend	61
Tanz und Märchen	60
Tanzen für Kinder	26
Tildas nähen	93
Töpfern an der Scheibe	95
Topfit für die Schule - Familienergo	17
Transparente Fenstersterne	
97	
Trommeln	84
Tücher binden	64
Turnen für Kinder	27

**U**

Übergang KiTa - Schule	17
Upcycling	98

**V**

Väter	9, 99
Väter mit babys	9
Väter und Kinder	39
Väter-Kinder-Treff	38
Vater-Kind-Freizeit	40 f
Vater-Kind-Spielgruppe	39
VäterSonntag	9

**W**

Walking	72
Weihnachtssterne	36

Wellnessnachmittag für Mädchen	32
Wellnessurlaub für den Geist	59
Wen-Do	30 f,
34	
Wirbelsäulengymnastik	74
Wohlfühlmassage	24
Wohnen im Alter	57
Wohnen und Wohlfühlen	57
Work Life Balance	9
Wut und Kinder	17

**XYZ**

Yoga	77 f
Yoga in der Schwangerschaft	77
Zeichnen	88
Zwillinge	26
Zwillingstreffen	26,37



**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:**

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

**Absender**

Name _____
Vorname _____ Geburtsdatum _____
Name des Kindes _____ Geburtsdatum des Kindes _____
Straße _____
PLZ/Wohnort _____
Telefon privat _____ Telefon dienstlich _____
E-Mail _____

**Erteilung einer Einzusermächtigung**

und eines SEPA-Lastschriftmandats

Einzusermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Kirchenverwaltung Oldenburg widerruflich die Kursteilnahmegebühr bei Fälligkeit von meinem/ unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

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

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg.

Zahlungsart:  Wiederkehrende Zahlung

Kontoinhaber (Vorname und Name) _____	
Kreditinstitut (Name und BIC - siehe Kontoauszug) _____	
DE _____   _____   _____   _____   _____   _____ IBAN (siehe Kontoauszug) Kontonummer _____ Kontonummer _____	
Datum, Ort _____	Unterschrift _____





**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:**

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

**Absender**

Name	_____
Vorname	_____
Name des Kindes	_____
Strasse	_____
PLZ/Wohnort	_____
Telefon privat	_____
E-Mail	_____
Telefon dienstlich	_____
Geburtsdatum	_____
Geburtsdatum des Kindes	_____

**Erteilung einer Einzugsermächtigung**

und eines SEPA-Lastschriftmandats

Einzugsermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Kirchenverwaltung Oldenburg widerruflich die Kursteilnahmegebühr bei Fälligkeit von meinem/ unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

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

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg.

Zahlungsart:  Wiederkehrende Zahlung

Kontoinhaber (Vorname und Name)	_____
Kreditinstitut (Name und BIC - siehe Kontoauszug)	_____
DE _____   _____   _____   _____   _____   _____	_____
IBAN (siehe Kontoauszug) Kontonummer	_____
Datum, Ort	_____
Unterschrift	_____







EV. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE  
OLDENBURG



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:**

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

### Absender

Name	_____
Vorname	_____
Name des Kindes	_____
Strasse	_____
PLZ/Wohnort	_____
Telefon privat	_____
E-Mail	_____
Telefon dienstlich	_____

### Erteilung einer Einzugsermächtigung

und eines SEPA-Lastschriftmandats

Einzugsermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Kirchenverwaltung Oldenburg widerruflich die Kursteilnahmegebühr bei Fälligkeit von meinem/ unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

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

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Oldenburg.

Zahlungsart:  Wiederkehrende Zahlung

Kontoinhaber (Vorname und Name)	_____
Kreditinstitut (Name und BIC - siehe Kontoauszug)	_____
DE _____   _____   _____   _____   _____   _____	_____
IBAN (siehe Kontoauszug) Kontonummer	_____
Datum, Ort	_____
Unterschrift	_____



## Unsere Schwerpunkte:

- Spezialisierte ambulante Palliativversorgung
- Tagesbetreuung
- Überleitungspflege
- Individuelle Schulung und Beratung bei Ihnen zu Hause

Häusliche Kranken-  
und Altenpflege

seit 1993  
**Ambulant**

**Tel.: 0441/ 1 35 97**

[www.ambulant.de](http://www.ambulant.de)

Cloppenburger Str. 66  
26135 Oldenburg

Wir sind Ihre kompetenten Partnerinnen für die rechtliche, steuerliche und wirtschaftliche Beratung.

### **Frauke Preus** **Rechtsanwältin**

Fachanwältin für Sozialrecht  
Familienrecht, Versicherungsrecht



### **Elke Stumpe** **Steuerberaterin**

**Kanzlei Preus & Stumpe**, Friederikenstr. 4, 26135 Oldenburg, Tel. 0441 / 390 119 0,  
Fax 0441 / 390 119 99, [www.preus-stumpe.de](http://www.preus-stumpe.de), [kanzlei@preus-stumpe.de](mailto:kanzlei@preus-stumpe.de)

G E S U N D H E I T E R L E B E N



**Hankens Haaren Apotheke**  
Haarenstraße 38  
26122 Oldenburg  
Telefon 0441 - 1 54 36

**Hankens Apotheke in den Höfen**  
Grüne Straße 10  
26121 Oldenburg  
Telefon 0441 - 999 36 80

**Hankens Hansa Apotheke**  
Alter Postweg 125  
26133 Oldenburg  
Telefon 0441 - 48 66 52

[www.hankens-apotheken.de](http://www.hankens-apotheken.de) · [www.hankens-kosmetikinstitut.de](http://www.hankens-kosmetikinstitut.de)

[www.efb-oldenburg.de](http://www.efb-oldenburg.de)