

unser anbot

2-4	Informationen
5-11	Akademie am Vormittag
12-33	Eltern-Specials
34-37	Fortbildung
38-43	Für alle Generationen
44-46	Lebenszeit - Abschiedszeit
47-62	Eltern-Kind-Gruppen
50-51	Kursbeginn - Übersicht
63-75	Hits für Kids
76-85	Fitness und Wellness
86-91	Kreativ-Werkstatt
92-94	Workshop für Nähbegeisterte
95-98	Kulinarisches

akademie am vormittag

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

101-102 Englisch für Erwachsene

Für Teilnehmende mit etwa 4 - 6 Jahren Schulenglisch
Sie werden Ihre Sprachfertigkeit verbessern, typische Redewendungen in Alltagssituationen kennen lernen, und Ihren Wortschatz durch Lesen leichter Geschichten erweitern.

Grundlegende Grammatikstrukturen werden, wenn nötig, geübt.

Sabine Bomblat

Dipl.-Kulturpädagogin, Supervisorin

	di ab 08.01.	10.00 - 11.30 Uhr	
8 x			36,00 € ◀
	di ab 01.04.	10.00 - 11.30 Uhr	
10 x			45,00 € ◀

103-104 „Guten Morgen!“ – Gesprächskreis für Menschen ab 70

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

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

Termine jeweils dienstags 10.00 - 11.30 Uhr
08.01./22.01./05.02./19.02./04.03.

01.04./15.04./29.04./20.05./03.06./17.06./01.07.

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

pro Termin 4,50 € ◀

Gedächtnistraining für Ältere

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

Die Übungen und Spiele

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

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

Maren Köhler

Gymnasiallehrerin

105-106 für Fortgeschrittene

8 x	mi ab 09.01.	09.30 - 10.45 Uhr	44,80 € ◀
10 x	mi ab 02.04.	09.30 - 10.45 Uhr	56,00 € ◀

107-108 für Anfänger/innen

8 x	mi ab 09.01.	11.00 - 12.00 Uhr	36,00 € ◀
10 x	mi ab 02.04.	11.00 - 12.00 Uhr	45,00 € ◀

Wilhelm Busch

2008 jährt sich der 100. Todestag von Wilhelm Busch, der 1832 in Wiedensahl bei Loccum geboren wurde. Fast jeder deutsche Haushalt besitzt neben einer Bibel und einem Kochbuch auch eine Ausgabe von Wilhelm Busch. Sein Ruhm beruht hauptsächlich auf seinen Bildergeschichten.

Als Maler, Karikaturist, als Erfinder genialer Verskunst, als Klassiker deutschen Humors brachte er Jung und Alt weltweit zum Lachen.

Wer war Wilhelm Busch? Wir wollen uns mit seiner Biographie beschäftigen, seiner Zeit, seinem Humor, seiner Menschlichkeit und Weisheit. Er selbst sagte über den Menschen: „Kein Ding sieht aus, wie es ist. Am wenigsten der Mensch, dieser lederne Sack voller Kniffe und Pfiffe.“

Helga Küntzel do 10.00 - 12.00 Uhr
Irena Maksymyszyn-Schreich

109 **1. Teil:** 17.01./31.01./14.02./28.02.
4 x

22,00 € ◀

110 **2. Teil:** 27.03./10.04./24.04./15.05./29.05./12.06.
6 x

33,00 € ◀

111-112 Göttingen literarisch

Nach dem erfolgreichen Start dieser Reihe im vergangenen Herbst sollen jetzt zwei weitere Veranstaltungen folgen.

Um die Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert wurden einige Schriftsteller geboren, deren Schaffen

größtenteils von christlichen Inhalten bestimmt war. Dazu gehörten: Rudolf Alexander Schröder, Werner Bergengruen, Jochen Klepper, Reinhold Schneider, Albrecht Goes und viele andere.

Zwei bekannte Schriftsteller dieser Prägung wohnten einige Zeit in Göttingen. So verbrachte Manfred Hausmann einen Großteil seiner Jugend und Otto Wiemer die zweite Lebenshälfte in der Stadt. Beide möchte ich Ihnen mit Lesungen von Prosa und Lyrik und mit einigen Lebensdaten vorstellen.

Rudolf Otto Wiemer:

Die Chance der Bärenraupe (am 24.01.)

Manfred Hausmann:

Göttinger Träume und Klänge (am 21.02.)

Roderich Schmidt

Buchhändler i.R.,

Herausgeber stadtgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Termine jeweils donnerstags 10.15 - 11.45 Uhr

pro Termin 6,00 € ◀

113

Wenn das Leben schal wird: innere Kündigung

Wenn Menschen keine Möglichkeit mehr sehen, die Situation am Arbeitsplatz oder im Privatleben befriedigender zu gestalten, machen viele nur noch das Nötigste, ohne innerlich beteiligt zu sein. Doch unter dieser Strategie leidet auch die Lebensqualität und -freude ganz erheblich. Wie diese innere Kündigung entsteht, woran Betroffene, Partner oder Vorgesetzte sie schon im Frühstadium erkennen und ihr vorbeugen können, darum geht es im Vortrag und beim gemeinsamen Gespräch. Praxisnah, informativ und unterhaltsam.

Dr. Silke Mensching mo 11.02. 10.00 - 11.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

6,00 € ◀

114

Mit Schwung in den Frühling – Kreatives Schreiben zum Thema Veränderung

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

Dr. Silke Mensching mo ab 25.02. 09.00 - 12.00 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

2 x

22,00 € ◀

Die kleine Kunstreihe

115

Die wichtigsten Fragen zur „Modernen Kunst“

„Ist das Kunst?“ – diese Frage haben wir uns sicher alle schon in Ausstellungen moderner Kunst gestellt, ohne immer eine Antwort zu finden. Anhand ausgewählter Beispiele „Moderner Kunst“ wollen wir Fragen nachgehen wie: Welchen Zeitraum umfasst die „Moderne Kunst“?, Wie schaut man „Moderne Kunst“ richtig an? oder Wer bestimmt den Preis eines Kunstwerkes? Es soll dabei aber auch viel Raum sein sowohl für Ihre ganz speziellen Fragen zu bestimmten Kunststilen, Künstlerpersönlichkeiten oder Kunstwerken als auch für Gespräch und Diskussion.

Katy Pelchen fr ab 22.02. 10.00 - 11.30 Uhr
M.A. Kunstpädagogin
2 x **12,00 € ◀**

116

Sandro Botticelli: Primavera (Frühling)

„Primavera“, ein Gemälde des italienischen Renaissance-malers Sandro Botticelli, gehört zu den bekanntesten und häufig reproduzierten Werken der abendländischen Kunst. Die Bedeutung des Bildes hat im Laufe der Zeit unterschiedliche Deutungen erfahren und gilt bisher als nicht überzeugend geklärt. Ausgehend von Botticellis Meisterwerk wollen wir uns auf eine Entdeckungsreise machen in das Florenz des 15. Jahrhunderts, in die Kunst Botticellis und zur antiken Götterwelt.

Katy Pelchen fr ab 18.04. 10.00 - 11.30 Uhr
M.A. Kunstpädagogin
2 x **12,00 € ◀**

117

Impressionisten

Manet, Monet, Degas, Renoir, Pissarro – jeder kennt die Namen berühmter Impressionisten, doch weniger bekannt ist, dass es in ihrem Kreis auch bedeutende Malerinnen gab. Am Beispiel von vier Malerinnen, Berthe Morisot, Mary Cassatt, Eva Gonzalès und Marie Bracquemond wollen wir den weiblichen Anteil der impressionistischen Bewegung aufspüren.

Katy Pelchen fr ab 06.06. 10.00 - 11.30 Uhr
M.A. Kunstpädagogin
2 x **12,00 € ◀**

118

Die neue Rechtschreibung

Ab August 2007 ist die neue Rechtschreibung bindend für alle Schulen und Behörden. Möchten Sie auch gerne die neuesten Regeln kennenlernen, um für sich selbst sicherer zu werden oder Ihre Kinder noch besser in der Schule unterstützen zu können?

Verlässliche Tipps und einfache Übungen helfen Ihnen dabei.

Maren Köhler mo ab 31.03. 10.00 - 11.30 Uhr
Gymnasiallehrerin
3 x **18,00 € ◀**

119-120 Handwerkszeug für Eltern

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

Wer will das nicht? Aber wie soll das gehen?

Wer eine Antwort sucht, findet sie in den Kursen der Evangelischen Familienbildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag.

In diesem kompakten Kurs geht es um folgende Bereiche:

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

8 x do ab 17.01. 20.00 - 21.45 Uhr

8 x do ab 03.04. 09.30 - 11.15 Uhr

Elke Drebing Einzelperson 50,00 € ◀

Dipl.-Sozialpädagogin Paar 65,00 € ◀

Karin Wendelborn

staatl. gepr. Pädagogin,

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

Hinweis: Ein entsprechender Kinderkurs ist auf Seite 64 beschrieben.

Wenn Eltern peinlich werden

Buchautorin **Ulla Atzert** liest aus ihrem Ratgeber „Homo pubertensis“.

Millionen von Eltern versuchen Tag für Tag aus ihren Kindern im Teenageralter schlau zu werden. Warum sind sie so seltsam, wenn die Zeit der Pubertät angebrochen ist?

Ulla Atzert gibt in einer Lesung Antworten. Mit einem Augenzwinkern beschreibt sie (un-)mögliche Situationen, die vor allem in der Pubertät entstehen.

Ulla Atzert ist Mutter von zwei Kindern, Journalistin beim Hessischen Rundfunk und Buchautorin. Beim Hessischen Rundfunk hat sie eine eigene Radio-Rubrik „hr1 family life“, die längst Kultstatus erreicht hat.

Nun gibt es ihre „Anleitung zum störungsfreien Umgang mit Heranwachsenden“ auch als Buch.

fr 18.01. 20.00 - 21.30 Uhr

6,00 € ◀

Esstörungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Magersucht, Bulimie und „Essstörung mit Fressanfällen“ haben leider eine aktuelle Brisanz im Problemverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dies ist besonders bei Mädchen und jungen Frauen der Fall.

Prof. Günter Reich leitet die Ambulanz für Familientherapie und für Essstörungen der Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Göttingen. Er wird an diesem Abend u.a. folgende Fragen behandeln:

- Woran erkennt man Essstörungen?
- Wie entwickeln sie sich?
- Was kann man tun als Betroffene, als Angehörige, als Lehrerin, Vorgesetzte, Freundin oder Freund?
- Wo finden Betroffene Hilfe?

Prof. Dr. Reich verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Essgestörten und ihren Angehörigen und möchte an diesem Abend informieren, Antworten geben und zum Gespräch anregen.

Prof. Dr. Günter Reich mi 30.01. 20.00 - 21.30 Uhr
 Dipl.-Psychologe, **6,00 € ◀**
 Familien- und Paartherapeut,
 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
 Buchautor

„Eins – wei – dei - dünf

Theorie und Praxis der Sprachförderung von Kleinkindern
 In dieser Veranstaltung lernen Sie beginnende Sprachstörungen von vorübergehenden „normalen“ Fehlern in der Sprache von Kleinkindern zu unterscheiden.

Zunächst werden die Entwicklungsbereiche des Kleinkindes im Zusammenhang mit seiner Sprachentwicklung im Mittelpunkt stehen. Anschließend werden wir Sprach- und Sprechstörungen abgrenzen und Therapieansätze besprechen. Zum theoretischen Hintergrund werden dann spielerische Ansätze und Materialien der Sprachförderung vorgestellt – und bei Bedarf gemeinschaftlich erprobt.

Für Fragen, Anregungen und Austausch wird ausreichend Zeit eingeräumt werden. Nach Absprache sind abschließend Einzelberatungen möglich.

di ab 12.02. 20.00 - 21.30 Uhr
30,00 € ◀

3 x
 Eine Vertiefung mit dem Thema **Zweisprachigkeit** im frühen Kindesalter wird für Teilnehmende des Seminars angeboten:

di 04.03. 20.00 - 21.30 Uhr
10,00 € ◀

Martina Schlegel
 Logopädin, Turkologin, Religionshistorikerin M.A.

Wir feiern ein Fest:

Tricks & Tipps zum Kindergeburtstag

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

Carry Oppermann do 14.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin

6,00 € ◀

Feste und Bräuche im Kirchenjahr

Im Laufe des Kirchenjahres feiern wir unseren Glauben mit vielen kleinen und großen Festen. Besonders schön wird diese Zeit durch die zahlreichen dazugehörigen Bräuche. Diese helfen auch, den Grund des jeweiligen Festes und den Glauben besser zu verstehen und mit allen Sinnen zu erleben. So wird jedes Fest zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Doch was ist der Sinn dieser besonderen Bräuche? Woran erinnern sich Christen am Karfreitag und warum freuen sich alle an Ostern über bunte Eier? Was haben grüne Zweige mit Pfingsten zu tun? Und was war noch mal Himmelfahrt?

Dieser Kurs soll helfen, die wichtigsten Feste im Kirchenjahr und die mit ihnen verbundenen Bräuche (neu) zu entdecken und mitzuerleben: mit Erklärungen, Liedern, Gebeten und kurzen Bastel- und Backtipps.

Um die Feste entsprechend ihrer Zeit im Kirchenjahr vorzubereiten, ist dieser Kurs programmübergreifend, die Termine jedoch einzeln buchbar!

Aschermittwoch und die Fastenzeit

fr 15.02. 19.30 - 21.00 Uhr

Ostern

fr 07.03. 19.30 - 21.00 Uhr

Himmelfahrt und Pfingsten

fr 25.04. 19.30 - 21.00 Uhr

Michaela Offermann
Buchhändlerin,
Kindergruppenleiterin
Elke Drebing
Dipl.-Sozialpädagogin

pro Termin 6,00 € ◀

„wellcome“

– praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

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

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

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns bekommen:

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

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

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

Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

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

Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:

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

Wenn Sie uns unterstützen wollen:

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

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

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Elke Drebing – Koordinatorin des Projektes

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

130-131

Informationsabend zu „wellcome“

Was ist „wellcome“? Für wen? Warum? Wie kann ich an die Hilfe kommen? Muss ich mich frühzeitig bewerben? Wer kann ehrenamtliche Mitarbeiterin werden? Was muss ich mitbringen? Braucht das Projekt Kooperationspartner? All diese Fragen und die, die Sie noch mitbringen, werden an diesem Abend geklärt. Eingeladen sind alle werdenden Eltern und alle, die sich grundsätzlich für das Angebot interessieren.

Elke Drebing, Koordinatorin des Projektes

di 19.02. 20.00 Uhr
di 27.05. 20.00 Uhr

kostenlos ◀

Immer Stress beim Lesen und Schreiben ...

Rechtschreibschwierigkeiten belasten Kinder und Eltern gleichermaßen. Die Hausaufgaben werden zum täglichen Kleinkrieg, das Familienklima leidet und Wut und Verzweiflung entstehen, wenn all das Üben nichts bringt.

Dieser viertellige Workshop nach der *Schubs®*-Methode von Detlef Träbert soll Eltern

- helfen, die Schwierigkeiten ihrer Kinder besser zu verstehen,
- sensibilisieren für hemmende und fördernde Aspekte beim Lernen,
- mit der *Schubs®*-Methode einen Weg aufzeigen, wie sie mit ihren Kindern sinnvoll üben können.

Der Kurs beinhaltet neben wenig Theorie viele praktische Übungen.

Er besteht aus drei aufeinander aufbauenden Teilen:

1. Vorstellung der *Schubs®*-Methode und Training Teil I
di 19.02. 20.00 - 21.30 Uhr
2. Vertiefung der *Schubs®*-Methode und Training Teil II
di 26.02. 20.00 - 21.30 Uhr
3. Erfahrungsaustausch und Reflexion
di 15.04. 20.00 - 21.30 Uhr

Katrin Ramme-Schulz
Dipl.-Sozialpädagogin,
Lerntherapeutin FiL

Einzelperson 20,00 € ◀
Paar 30,00 € ◀

„Was sie so seltsam macht“

– Kinder in der Pubertät –

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

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

Reinhild Otterbein-Doepfer mi 20.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Lehrerin 6,00 € ◀

Wut und Zorn bei Kindern

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

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

Hans Essers do 21.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe, Psychoanalytiker,
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut 6,00 € ◀

Homöopathie für Kinder

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

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

Die Seminarvorträge können auch unabhängig voneinander besucht werden!

135

Eine Einführung in die klassische Homöopathie und die homöopathische Begleitung von Säuglingen in den ersten vier Lebensmonaten

Edith Winzig do 28.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

136

Erkältungskrankheiten

Edith Winzig do 17.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

137

Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen

Edith Winzig do 15.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

138

Behandlung von Verletzungen und Notfällen

Edith Winzig do 12.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

139

„Jetzt geht es los mit dem Brei!“

Ein Vortrag zur Beikosternährung

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

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

Daniela Homoth fr 29.02. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Ökotrophologin **6,00 € ◀**

140

Babybrei selbst gemacht – schnell und einfach!

Ein Kochkurs für Baby-Beikost

In diesem Kurs erhalten Sie umfangreiche Informationen zur Herstellung von verschiedenen vollwertigen Obst- und Gemüsebreien. Sie erfahren mehr über die Qualität von Gläschen- bzw. selbst hergestellter Breikost und worauf Sie beim Einkauf achten sollten. In einer praktischen Vorführung werden verschiedene Breie selbst zubereitet und z.T. mit industrieller Beikost verglichen. Außerdem erhalten Sie Rezepte und praktische Tipps, damit auch

eilige Eltern ohne viel Aufwand eine ernährungsphysiologisch optimale Baby-Beikost selbst produzieren können. Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Daniela Homoth sa 01.03. 09.30 - 11.30 Uhr
Dipl.-Ökotrophologin **8,00 € ◀**

incl. Lebensmittelkosten

141

Jungen erziehen – eine besondere Herausforderung

Ein Workshopangebot für Eltern und Interessierte, die mit Jungen beruflich oder privat Kontakt haben (Erziehende, Lehrende ...)

Grundstein des Workshops ist die Erlebniswelt von Jungen und wie wir Zugang zu dieser finden können. Wie können wir Jungen wertschätzen, wie Potenziale fördern und Stärken ausbauen, wie kann selbst- und fremdschädigendes Verhalten begrenzt und vermindert werden?

Ausgangspunkt für diesen Austausch sollen im Wesentlichen der erlebte Alltag mit Jungen und die daraus resultierenden Probleme sein.

Der Workshop ist u.a. aufgeteilt in fachliche Information, in Gruppen- und Kleingruppengespräche, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen und in die Arbeit mit unterschiedlichsten Materialien.

Frank Dandyk sa 01.03. 09.30 - 16.30 Uhr
Erzieher, **25,00 € ◀**
Systemischer Familientherapeut

142

Fit zu zweit – gesund essen in der Schwangerschaft

Ein Vortrag zur gesunden Ernährung ab Beginn der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft stellt besondere Anforderungen an den Körper der Mutter. Mit einer gesunden Lebensweise und einer Ernährung, die den besonderen Bedürfnissen angepasst ist, können Sie wesentlich zu einem guten Schwangerschaftsverlauf und einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes beitragen.

In diesem Vortrag werden u.a. folgende Fragen beantwortet: Worauf sollte ich bei der Ernährung in der Schwangerschaft generell achten? Gibt es Lebensmittel, die meinem Baby schaden könnten? Benötige ich zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe? Was kann ich bei verschiedenen Problemen wie Sodbrennen, Verstopfung u.a. tun?

Ihre eigenen Fragen und die Möglichkeit, sich über persönliche Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen, ergänzen den Vortrag.

Der Kurs wird von vielen Krankenkassen mit bis zu 90% bezuschusst, fragen Sie nach!

Daniela Homoth di 04.03. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Ökotrophologin **6,00 € ◀**

Kleinkindernährung – wie macht man es richtig?

Ernährung des Kleinkindes von 1 - 3 Jahren

Wie bei den Säuglingen ist es auch bei Kleinkindern wichtig, auf eine gesunde und dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasste Ernährung zu achten. Weil Kinder viel wachsen, brauchen sie viele Aufbaustoffe.

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

Daniela Homoth mi 05.03. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ökotrophologin **6,00 € ◀**

Eltern bleiben Eltern

Trennungen und Scheidungen werden häufig als Zerstörungsprozesse verstanden und erlebt, die nicht nur zahlreiche Anforderungen mit sich bringen, sondern den Beteiligten auch extreme Belastungen aufbürden. Freunde und Bekannte von Trennungsfamilien, vor allem aber die Kinder werden manchmal vom Polarisierungsdruck erfasst und finden sich dann in einem der beiden Lager wieder. Die Kommunikation mit der anderen Seite ist erschwert oder unmöglich.

Eine Scheidung kann jedoch auch als familiäre Neuordnung begriffen werden, die Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten beinhaltet, wobei die Erziehungsverantwortung als gemeinsamer Auftrag der Eltern erhalten bleibt. Das gemeinsame Sorgerecht ist der juristische Ausdruck eines konstruktiven Umgangs mit der neuen Familiensituation.

Wir wollen uns vor allem mit psychologischen Folgen der Trennung (insbesondere für betroffene Kinder) befassen. Angesprochen sind direkt oder indirekt von Trennung und Scheidung betroffene Erwachsene, die nach konstruktiven Wegen suchen. Rechtliche Fragestellungen i.e.S. können dabei nicht berücksichtigt werden.

Informations- und Gesprächsabend

Harald Knoke

Dipl.-Psychologe,

Leiter d. Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen

mi 05.03. 20.00 - 21.30 Uhr

6,00 € ◀

Rechnen – Probleme – Lösungen

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

Wenn Kinder in der 2. oder 3. Klasse noch immer mit den Fingern rechnen, zu scheinbar sinnlosen Ergebnissen kommen oder stundenlang über eigentlich einfachen Mathematikaufgaben sitzen, dann ist es Zeit, sich genauer

damit zu befassen, welche Voraussetzungen die Kinder im Mathematikunterricht erworben haben, welche Vorstellungen sie mit Zahlen und Rechenaufgaben verbinden und welche Lösungsstrategien sie verwenden.

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

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

Inhaltlich werden folgende Bereiche bearbeitet:

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

Die vorgestellten Arbeitsmaterialien können im Kurs erworben werden.

Harald Schmidt di ab 01.04. 19.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Mathematiker,
Lehrer, Dyskalkulie-therapeut

5 x

Einzelperson 35,00 € ◀
Paar 45,00 € ◀

146

Pränataldiagnostik:

Wissenswertes und Nachdenkliches

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

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

Wie sollen werdende Eltern sich da noch auskennen?

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

Birgit Scharnowski-Huda mi 02.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Krankenschwester,
Trauerbegleiterin

3,00 € ◀

Erziehungsalltag mit Bilderbüchern meistern

Von A bis Z , d.h. von A wie Angst über E wie Einschlafen, über G wie Geschwister, über K wie krank, über S wie Schnuller, über T wie Trotz, über W wie Windel bis zu Z wie Zahnpflege, möchten wir Ihnen an diesem Abend Bilderbücher zur Begleitung von großen und kleinen Sorgen im Kinderalltag vorstellen.

Karin Steinfeld-Bartelt, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin
Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

mi 02.04. 20.00 - 21.30 Uhr
6,00 € ◀

Von der Liebesbeziehung zur Familie

Kein anderer Zeitpunkt im Leben von Paaren ist so von Umbrüchen und Veränderungen gekennzeichnet wie die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt des ersten Kindes. Was passiert mit einem Paar, wenn ein Kind dazu kommt? Welche Veränderungen können auftreten? Was ist mit den Wünschen und Hoffnungen von Mann und Frau?

Neben vielen Informationen werden an diesem Abend individuelle und themenübergreifende Aspekte behandelt. Im Blickwinkel werden Ihre Fragen, Probleme, vorhandene Ressourcen sowie mögliche Lösungen stehen.

Der Informations- und Gesprächsabend richtet sich an Paare, werdende Eltern und Kleinfamilien.

Ina Laengner do 03.04. 19.00 - 21.00 Uhr
M.A. Pädagogin,
systemische Familientherapeutin,
Mitarbeiterin d. Erziehungsberatungsstelle Osterode
u. einer Praxisgemeinschaft in Göttingen

8,00 € ◀

Osteopathie – Eine ganzheitliche Therapieform für Kinder

Grundlage des osteopathischen Konzepts ist die Überzeugung, dass jede erfolgreiche Behandlung der Berücksichtigung des ganzen Menschen bedarf. Dazu zählen seine körperlichen (parietalen, visceralen, craniosacralen) Bedürfnisse ebenso wie die emotionalen. So steht auch nicht das Symptom des jeweiligen Krankheitsbildes, sondern die Einordnung desselben in das Gesamtsystem im Mittelpunkt der Beurteilung.

An diesem Abend will ich Ihnen die Art und Funktion der Osteopathie näher bringen, besonders auf die Anwendung in der Kinderheilkunde eingehen. Anhand der häufigsten Störungen im Säuglings- und Kleinkindalter (wie z.B. Schielen und andere Augenstörungen, Saug- und Schluckstörungen, Verdauungsstörungen, Ohrenschmerzen) will ich Ihnen aufzeigen, wie Diagnose und Behandlung ablaufen können und für welche Bereiche die Osteopathie noch in Frage kommt.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der (Kinder-)Osteopathie gesammelt, haben Sie Fragen zur Therapie oder interessiert Sie das Thema beruflich? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Vortrag und Gespräch

Martina Kinsky mi 09.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Physiotherapeutin und Osteopathin **6,00 € ◀**

150

Sexueller Missbrauch von Kindern im Chat

Vortrag für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte

Kinder und Jugendliche haben oft die Möglichkeit, unbeaufsichtigt ins Internet zu gehen, sei es in der Schule, im Internetcafé, bei Freundinnen und Freunden oder zuhause. Beliebt ist vor allem der „Chatraum“, in dem sie sich anonym, nur unter Angabe eines Fantasienamens mit anderen „live“ unterhalten können. In diesen Chaträumen ist es für Pädophile leicht, gezielt Kinder anzusprechen und ahnungslose Opfer zu finden.

An diesem Abend informieren wir Sie anhand von Vortrag, DVD und „live chat“ zum Thema „Chatten“ und geben Einblick in die Gefahren des sexuellen Missbrauchs von Kindern und Jugendlichen im Chatraum.

Viola Markwort do 10.04. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin Dorothea Thimian **8,00 € ◀**

151

Pflegeeltern: Besondere Herausforderung – besondere Freude

Denken Sie doch einmal darüber nach Ihre Familie um ein Pflegekind zu erweitern! Haben Sie schon etwas über Kinder gehört, für die Pflegefamilien gebraucht werden?

Vielleicht kennen Sie jemanden, der als Pflegekind aufgewachsen ist, oder der/die Aufgaben einer Pflegemutter bzw. eines Pflegevaters übernommen hat?

Möchten Sie etwas über Pflegeverhältnisse wissen? Der Informationsabend möchte Ihnen dieses Thema näher bringen. Ein Mitarbeiter des Fachdienstes Pflegekinderdienst und Pflegeeltern wird Sie informieren und für Fragen und Antworten zur Verfügung stehen!

Hans Werner Neumann mo 28.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Fachdienst Pflegekinderdienst **kostenlos ◀**

des Fachbereiches Jugend der Stadt Göttingen

Notfallsituationen im Kleinkindalter

Sei es ein verschluckter Gegenstand, ein Fieberkrampf oder das Kind ist vom Wickeltisch gefallen: wie Eltern im Notfall sofort helfen können, vermittelt dieser Kurs.

Woher weiß ich, wann eine Verletzung, Fieber oder das Schreien meines Kindes auf einen echten Notfall hinweist? Wie hole ich richtig Hilfe? Was muss ich tun, bis der Notarzt eintrifft?

Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

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

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

Katharina Minkus
Kinderkrankenschwester

152 **Kurs über drei Abende** mo 21.04. 20.00 - 22.00 Uhr
do 24.04. 15,00 € ◀
mo 28.04.

153 **Kompaktkurs** sa 16.02. 09.00 - 16.00 Uhr
15,00 € ◀

154 **Kompaktkurs** sa 31.05. 09.00 - 16.00 Uhr
15,00 € ◀

155 **Sims dir was!**

Kinder und Computer – virtuelle Welten im Visier

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

Computer im Kinderalltag sind durchaus umstritten: Die einen plädieren dafür, dass Kinder möglichst lange eine computer- und medienfreie Zeit genießen sollten – andere sehen Vorteile darin, wenn Kinder schon möglichst früh Medienkompetenz erlangen.

Woran liegt die Faszination von Computerspielen? Welche Spiele gibt es und welche sind für wen geeignet? Wann ist ein Computer für Kinder überhaupt sinnvoll und worin liegen mögliche Gefahren? Spielen Mädchen anders als Jungen?

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

Katrin Neuhaus di 06.05. 20.00 - 21.30 Uhr
M.A. Germanistin, Pädagogin, 6,00 € ◀
Eltern-Medien-Trainerin

156 **Im Wiegeschritt die Welt entdecken**

Ein Infoabend zu Tragetüchern und anderen Tragehilfen

Mit Mama und Papa auf Tuchfühlung – eine gute Startposition ins Leben ist die am Körper der Eltern. Warum das so ist, was Sie beim Tragen beachten sollten und welche Tragemöglichkeiten zu empfehlen sind, darüber wird an diesem Abend informiert.

Nach einem kurzen Vortrag über das Tragen allgemein und die Eltern-Kind-Bindung im Besonderen geht es dann ganz praktisch an das Ausprobieren verschiedener Tragehilfen (Tragetuch, Ergobabycarrier, Didisling ...). Die praktischen Übungen werden mit dafür geeigneten Puppen ausprobiert. Eigene Tragehilfen und -tücher – wenn vorhanden – bitte mitbringen!

Meike König mi 07.05. 19.30 - 21.00 Uhr

Kinderkrankenschwester,

6,00 € ◀

Delfi-Gruppenleiterin

Elke Drebing

Dipl.-Sozialpädagogin,

PEKiP-Gruppenleiterin

157

Hausaufgaben – kein Job für Eltern

Kaum ein Kind setzt sich gut gelaunt und fröhlich an seine Hausaufgaben. Viele Eltern denken mit Unbehagen, Sorge oder Ärger an diese täglich wiederkehrende, oft anstrengende Zeit mit dem Kind.

Vielfältig sind die Gründe, warum es immer wieder Schwierigkeiten bei der Erledigung der Hausaufgaben gibt. Fakt ist: Das Familienklima leidet darunter und es geht kostbare Energie bei Eltern und Kindern verloren.

In dieser Veranstaltung geht es darum, die eigene Haltung mit seinen „Knackpunkten“ als begleitendes Elternteil bei der Erledigung der Hausaufgaben zu reflektieren. Darüber hinaus werden konkret umsetzbare Strategien und Strukturen entwickelt mit dem Ziel, die Kinder zu mehr Motivation und Selbstständigkeit und die Eltern zu mehr Gelassenheit zu führen.

Katrin Ramme-Schulz di 20.05. 20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin,

Einzelperson 20,00 € ◀

Lerntherapeutin FiL

Paar 30,00 € ◀

158

Video-Home-Training®

Die Bilder, die uns verändern können

Das Video-Home-Training® wird in der Familie als Methode eingesetzt, um gelungene Kommunikation sichtbar zu machen und auszubauen. Die vorhandenen Ressourcen werden aufgedeckt, mit Hilfe der positiven Bilder beginnt ein Veränderungsprozess und die Erziehungskompetenz wird gestärkt.

Video-Home-Training® arbeitet nicht problemorientiert, sondern setzt bei den positiven Aspekten der familiären Interaktion an.

An diesem Abend erhalten Sie umfassende Informationen über das Konzept und die Umsetzungsmöglichkeiten des Video-Home-Trainings®. Auch auf die Möglichkeit des Einsatzes in der Schule (Video-School-Training) wird eingegangen.

Dagmar Gleitz di 17.06. 20.00 - 21.30 Uhr

Erzieherin,

6,00 € ◀

Video-Home-Trainerin®

Feiern Sie Kindergeburtstag in unseren Räumen!

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

Kein Problem!

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

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

Melanie Gerlt, M.A. Pädagogik

Svenja Henne, Dipl.-Sozialpädagogin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Christel Zintarra, Erzieherin

Vorbesprechung, Miete,

Feierbegleitung (15.00 - 18.30 Uhr)

80,00 € ◀

160ff

Angebote für Kindergärten, Kirchengemeinden und Eltern-Kind-Gruppen

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

- Geschwisterbeziehung – Geschwisterstreit
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Geliebtes Einzelkind
- Generationskonflikte im Haus – wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Unterstützungsmöglichkeiten bei der Sprachentwicklung
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Medienerziehung am Beispiel Fernsehen
- Kinderbücher
- Jugendbücher
- Familien-Spielregeln

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

Auch mit Kompaktkursen (z.B. „Babysitter werden fitter“ vgl. S. 36 oder einem Eltern-/Kindertraining vgl. S. 12 und S. 64) kommen wir gerne zu Ihnen!

Termine nach Absprache **65,00 €** ◀
+ Fahrtkosten

Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen

(und solche, die es werden wollen)

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

Der Lehrgang umfasst folgende Themenfelder, die zeitliche Abfolge (von 1 – 7) ist nicht zwingend vorgeschrieben. Nach Teilnahme an allen Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

1. Elternabende (Gestaltung und Methoden)
2. Kindliche Entwicklung
3. Spielend lernen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen

7. 2 Hospitationen in anderen Familienbildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeeinrichtungen, Abschlusszertifikat
Die Lehrgänge finden jeweils samstags von 10.00 - 17.00 Uhr statt

161

Gruppenprozesse

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Wolfsburg

Elli Mauer sa 09.02.

Dipl.-Sozialpädagogin

Eva Pasemann

Erzieherin

162

Gesprächsführung

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Wolfsburg

Elli Mauer sa 23.02.

Dipl.-Sozialpädagogin

Eva Pasemann

Erzieherin

163

Religion in Eltern-Kind-Gruppen

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Göttingen

Elke Drebing sa 26.04.

Dipl.-Sozialpädagogin

Karin Wendelborn

staatl. gepr. Pädagogin

164

Elternabende

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Wolfenbüttel

Heidrun Ripke sa 24.05.

Dipl.-Pädagogin

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

165

Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten macht Spaß und ist eine gute Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern. Damit alles klappt, erfahren Jugendliche in diesem Wochenendkurs Wissenswertes über Säuglingspflege und Babynahrung, welche Spiele und Lieder für welches Alter geeignet sind, welche Gefahrenquellen ausgeschaltet werden müssen, wie präkere Situationen gut umgangen oder geregelt werden, wie die Erwartungen der Eltern abgefragt werden können, wie der Stand des Versicherungsschutzes und wie es mit der Aufsichtspflicht ist. Ein großes Paket mit Informationen erwartet euch. An einem „Erste-Hilfe-Kurs“ solltet ihr allerdings zusätzlich teilnehmen (vgl. Seite 30 dieses Programmheftes).

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

Svenja Henne fr 07.03. 17.00 - 20.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin u. sa 08.03. 11.00 - 15.30 Uhr

25,00 € ◀

Zur Ruhe kommen

Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2 - 6 Jahren

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

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

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

Karen Märtens sa 17.05. 10.00 - 13.00 Uhr
Dipl.-Psychologin 15,00 € ◀

167

Fremde Welten kulinarisch entdecken

Unsere kulinarische Reise führt uns durch Südostasien und Ostafrika. Jeder Abend wird gefüllt sein mit einem besonderen, landestypischen Gericht. Exotische Gewürze, ungewöhnliche Gemüsekombinationen und Zutaten aus fairem Handel bereiten die Teilnehmenden zu leckeren, nicht alltäglichen Speisen zu. Beim gemeinsamen Essen berichtet die Kursleiterin von ihrem Leben in den Ländern, von ihrer Arbeit als Entwicklungshelferin und den historischen, politischen und religiösen Prägungen der Bewohner. Ein informativer Abend, der durch den Magen geht! Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bildungsstelle des Deutschen Entwicklungsdienstes Göttingen statt.

di ab 08.01. 19.00 - 21.30 Uhr

Sigrid Pessel Hobbyköchin, Entwicklungshelferin des DED

5 x

65,50 € ◀

incl. Lebensmittelkosten

168

Oh, mein Papa / Mein Vater

Was geht in mir vor, wenn ich Vater oder Papa sage? Was spüre ich? Freude, Geborgenheit, Schutz oder Herausforderung? Vielleicht auch Wut, Verletzung oder Gleichgültigkeit? Was kenne ich von ihm: Wo kam er her? Was wollte er sein? Was hat er mir mitgegeben?

An fünf Abenden erforschen/erleben wir mit Hilfe unseres Genogramms, mit Bewegung, Visualisierung und Austausch unsere väterlichen Wurzeln, das, was wir mit uns tragen.

Alte Verletzungen, fast vergessene „Bilder“ dürfen hier ans Licht kommen und den Weg (wieder) frei machen zur väterlichen Kraft und Liebe hinter uns, in unserem Alltag als Mann.

Nikolaus Holitsch do ab 10.01. 19.00 - 20.30 Uhr
System. Familientherapeut

5 x

125,00 € ◀

Das 1. Treffen findet in der Ev. Familienbildungsstätte statt, die nächsten in Gleichen-Wöllmarshausen.

Weitere Infos: 05508 979775

169

Auf los geht's los – Strategien gegen das Aufschieben

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

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

Dr. Silke Mensching di 22.01. 18.00 - 19.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

6,00 € ◀

Wege aus der Depression

Depression ist die häufigste psychische Erkrankung, wird oft spät erkannt und dann meist mit Psychopharmaka behandelt.

Der Vortrag möchte deshalb für das frühzeitige Erkennen depressiver Symptome sensibilisieren und im Rahmen der Selbsthilfe den Betroffenen Wege aus der Depression aufzeigen. Es werden die verschiedenen Formen dieser psychischen Erkrankung und deren typischen Merkmale dargestellt, wobei auch der Zeitpunkt der fachärztlichen Notwendigkeit, ambulant oder stationär, thematisiert wird.

Kurt H. Peter di 29.01. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut

6,00 € ◀

Zeit für ein Kind

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

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

Für die Ehrenamtlichen werden regelmäßig Gesprächstermine angeboten.

Termine bitte erfragen

jeweils montags 18.00 - 19.30 Uhr

in der Evangelischen Familienbildungsstätte

Wenn Sie Lust haben sich zu engagieren,

dann rufen Sie an: 5471326

Großeltern, Eltern, Enkel: ein starkes Team – oder?

Ein gutes Verhältnis zwischen Großeltern, Eltern und Enkeln ist sehr wertvoll. Und die Unterstützung und Hilfe der Großeltern ist in vielen Familien unerlässlich. Aber dürfen sich Großeltern auch in die Erziehung der Enkelkinder einmischen und wie lassen sich unterschiedliche Erziehungsvorstellungen in Einklang bringen?

Ein Informations- und Gesprächsabend für Eltern und Großeltern, für Schwiegertöchter und Schwiegermütter ...

Karin Wendelborn di 05.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte Einzel 6,00 € ◀
zu zweit (aus zwei Generationen) 8,00 € ◀

Kaum zu glauben!?

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein: Er braucht mehr! Und: Es gibt viele „Glaubens-Angebote“ auf dem Markt.

Was den christlichen Glauben ausmacht, was man wissen kann und was man glauben muss und was es heißt, evangelisch zu sein, wollen wir versuchen zu erschließen. Die Abende bieten keine Patentrezepte, sollen aber zum Nach- und Weiterdenken anregen.

Andreas Overdick mi ab 06.02. 19.30 - 21.00 Uhr
Diakon

3 x

9,00 € ◀

174

Märchen erleben mit Tanz und Gestaltung

Es war einmal...

Märchen sind von Generation zu Generation überliefert worden. Sie sprechen in verdichteter Form uralte Wahrheiten/Weisheiten menschlichen Lebens an. Auch im Tanz bewegen wir uns in Urbildern, wie z.B. Kreis, Weg, Spirale. Diese Symbole sprechen, ähnlich wie die Märchen, tiefere Schichten in uns an. Wir wollen uns an diesem Nachmittag von einem Märchen berühren lassen und eintauchen in seine Bilder und Symbole. Wir wollen es ganzheitlich erleben im Hören, im Tanz, im kreativen Gestalten und im gemeinsamen Austausch.

Für eine Kaffeepause ist gesorgt.

Bitte leichte Schuhe oder Noppensocken und eine Decke mitbringen.

Margret Köpp sa 09.02. 14.00 - 19.00 Uhr

Dozentin für Sacred Dance

28,00 € ◀

Nele Langeheine

kreative Leibtherapeutin, Erzählerin

175

Neue Erfahrungen mit alten Geschichten: Das Bibliodrama

Bibliodrama ist ein inszeniertes Abenteuer durch die Begegnung zwischen Mensch und biblischem Text. Durch Einfühlung, Körperarbeit, kreatives Gestalten und Rollenspiel wird der Text „erarbeitet“ und für jeden lebendig.

An diesem Samstag wollen wir uns mit dem Thema des Weltgebetstages „Gottes Weisheit schenkt neues Verstehen“ (Hiob) auseinander setzen.

Bitte bringen Sie etwas zum Essen mit für ein gemeinsames Mittagsbuffet.

Brigitte Baumann

Bibliodramaleiterin

Ulrike Böer sa 23.02. 10.00 - 17.00 Uhr

Bibliodramaleiterin

10,00 € ◀

176

Wenn ich so an damals denke ...

Auf den Spuren meiner eigenen Lebensgeschichte
Lebensgeschichtliches erinnern und Erzählen soll helfen, den eigenen Lebenslauf mit Höhen und Tiefen, Erfolgen und Misserfolgen, mit der Fülle von Freud und Leid zu betrachten. Dabei kann das Entdecken der eigenen Biografie nicht nur spannend sein, sondern auch dazu beitragen, Vergangenheit besser zu verstehen, Gegenwart zu bewältigen und mit Zuversicht in die Zukunft zu gehen.

Im Gespräch, mit Texten und mit Formen kreativen Ausdrucks werden wir den jeweils eigenen Lebensgeschichten auf die Spur kommen und den Schatz der Erfahrungen und Erinnerungen zum Glänzen bringen.

Marianne Storz mi ab 02.04. 18.30 - 20.30 Uhr
Diakonin
4 x

32,00 € ◀

126-128

Feste und Bräuche im Kirchenjahr

vgl. Seite 16

177

Konstruktiv und kreativ mit Konflikten umgehen

Unsere Interessen und Bedürfnisse sind naturgemäß unterschiedlich. Da kommt es (in der Familie, am Arbeitsplatz, unter Freunden, überall) leicht einmal zu Reibungen und Konflikten. Davon geht die Welt nicht unter. Dass sie – im Gegenteil – durch solche Krisen eher heller und freundlicher wird, können wir fördern, wenn wir in der Konfliktaustragung ein paar „Spielregeln“ beachten, eigene Gefühle wahrnehmen, akute Bedürfnisse äußern und Hintergründe in Betracht ziehen.

In unserem Workshop wollen wir das Selbst stärken, konstruktive Kommunikation trainieren und Möglichkeiten der Konfliktanalyse kennen lernen. Mit Übungen, Gesprächen, Informationen und vielen spielerischen Elementen können wir von- und miteinander lernen. Eine lockere Stimmung ist garantiert!

Ute Caspers mi ab 09.04. 19.30 - 22.00 Uhr
Friedenspädagogin,
M. Phil. (Peace Studies)
4 x

44,00 € ◀

lebenszeit - abschiedszeit

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Mit der Trauer leben lernen

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

0551 4886980!

Sollte gerade kein Kurs für Sie frei sein, bieten wir Ihnen gern eine telefonische Begleitung an.

Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

178 **Gesprächsabend:** kennenlernen, Einführung und Informationen zur Gesprächsgruppe
Marianne Storz
Diakonin, mo 07.01. 18.00 - 19.30 Uhr
Trauerbegleiterin

kostenlos ◀

179 **Gesprächsgruppe:** regelmäßige und aufeinander aufbauende Treffen
Marianne Storz
Diakonin, mo ab 14.01. 18.00 - 19.30 Uhr
Trauerbegleiterin
8 x

24,00 € ◀

(Ermäßigungen sind möglich)

180 **Gesprächsabend:** kennenlernen, Einführung und Informationen zur Gesprächsgruppe
Marianne Storz
Diakonin, mo 31.03. 18.00 - 19.30 Uhr
Trauerbegleiterin

kostenlos ◀

181 **Gesprächsgruppe:** regelmäßige und aufeinander aufbauende Treffen
Marianne Storz
Diakonin, mo ab 07.04. 18.00 - 19.30 Uhr
Trauerbegleiterin
8 x

24,00 € ◀

(Ermäßigungen sind möglich)

Gruppe für „verwaiste Eltern“

Hier treffen sich Eltern, die ihr Kind durch Tod verloren haben.

182 **Gesprächsabend:** Austausch, kennenlernen, Informationen
Marianne Storz
Diakonin, do 10.01. 18.00 - 19.30 Uhr
Trauerbegleiterin

kostenlos ◀

183

Gesprächsgruppe: regelmäßige und aufeinander aufbauende Treffen
 Marianne Storz
 Diakonin, do ab 17.01. 18.00 - 19.30 Uhr
 Trauerbegleiterin 14-tägig
 4 x **12,00 € ◀**
 (Ermäßigungen sind möglich)

184

Gesprächsabend: Austausch, kennenlernen, Informationen
 Marianne Storz
 Diakonin, do 03.04. 18.00 - 19.30 Uhr
 Trauerbegleiterin
kostenlos ◀

185

Gesprächsgruppe: regelmäßige und aufeinander aufbauende Treffen
 Marianne Storz
 Diakonin, do ab 10.04. 18.00 - 19.30 Uhr
 Trauerbegleiterin 14-tägig
 4 x **12,00 € ◀**
 (Ermäßigungen sind möglich)

Regenbogen-Gesprächskreis

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

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

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

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Bitte rufen Sie im Büro der Evangelischen Familienbildungsstätte an:

0551 4886980.

Maren Dostal

Birgit Scharnowski-Huda

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

186

In Göttingen:

immer am letzten Freitag im Monat – Evangelische Familienbildungsstätte

187

In Adelebsen:

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

188-193

Sonntagstreffen für Trauernde

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

Wir haben für Sie den Tisch gedeckt und den Raum gemütlich gestaltet. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen und miteinander ins Gespräch kommen über Ihre Situation, über Ihre Trauer – aber auch über Ihre Freuden und über Gott und die Welt ...

Seien Sie herzlich willkommen!

Karin Wendelborn

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte, Hospizbegleiterin

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

Immer am letzten Sonntag im Monat:

27.01./24.02./30.03./27.04./25.05./29.06.

15.30 - 17.00 Uhr

pro Treffen **6,00 €** ◀
(incl. Getränke und Kuchen)

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

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

Die Evangelische Familienbildungsstätte bietet in diesem Bereich verschiedene Kurse an, die die Bedürfnisse der Eltern und Kinder gleichermaßen berücksichtigt.

Folgende Rahmenbedingungen und Ziele finden sich in allen Kursangeboten wieder:

- Die Kurse können Babys und ein Elternteil ab der 6. Lebenswoche besuchen.
- Die Kurse finden 1 x wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend (max. 3 pro Lebensjahr) statt.
- In einem entsprechend warmen Raum entdecken die Babys nackt sich und ihre Umgebung.
- Die Eltern bekommen Anregungen, damit sie die Fähigkeiten ihrer Kinder wahrnehmen und unterstützen können.
- Erste Kontaktaufnahmen der Babys mit Gleichaltrigen werden möglich.
- Information und Erfahrungsaustausch zu den wichtigsten Entwicklungsschritten im 1. Lebensjahr finden statt.
- Mitzubringen sind 2 Handtücher.

PEKiP®

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

Siehe auch: www.pekip.de

PEKiP-Termine

1. Trimester

194

8 x do ab 10.01. 15.00 - 16.30 Uhr
Elke Drebing
Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **52,00 € ◀**

195-196

7 x di ab 15.01. 15.00 - 16.30 Uhr
16.30 - 18.00 Uhr
Carry Oppermann
Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin **45,50 € ◀**

197-198	8 x Anna Hermfisse Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	fr ab 11.01.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 52,00 € ◀
---------	--	--------------	--

PEKiP-Termine

2. Trimester

199	11 x Elke Drebing Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	do ab 03.04.	15.00 - 16.30 Uhr 71,50 € ◀
-----	---	--------------	---------------------------------------

200-201	13 x Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	di ab 01.04.	15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 84,50 € ◀
---------	--	--------------	--

202-203	13 x Anna Hermfisse Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	fr ab 28.03.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 84,50 € ◀
---------	---	--------------	--

DELFI®

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

Siehe auch: www.Familien-Bildung.de

DELFI-Termine

1. Trimester

204-205	7 x Ina Jankowski Ergotherapeutin, Delfi-Gruppenleiterin	mo ab 14.01.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 45,50 € ◀
---------	---	--------------	--

206-207	7 x Tanja Glöde Dipl.-Pädagogin, Delfi-Gruppenleiterin	mo ab 14.01.	15.00 - 16.30 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr 45,50 € ◀
---------	---	--------------	--

208-209	7 x Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin	di ab 15.01.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 45,50 € ◀
---------	--	--------------	--

210-211	8 x Barbara Grande Delfi-Gruppenleiterin	mi ab 09.01.	15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 52,00 € ◀
---------	--	--------------	--

in Adelebsen, Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

212-213

7 x	mo ab 14.01.	09.30 - 11.00 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr
Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin		
45,50 € ◀		

DELFI-Termine

2. Trimester

214-215	13 x	mo ab 31.03.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr
Ina Jankowski Ergotherapeutin, Delfi-Gruppenleiterin			
84,50 € ◀			

216-217	13 x	mo ab 31.03.	15.00 - 16.30 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr
Tanja Glöde Dipl.-Pädagogin, Delfi-Gruppenleiterin			
84,50 € ◀			

218-219	13 x	di ab 01.04.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr
Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin			
84,50 € ◀			

220-221	13 x	mi ab 02.04.	15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr
Barbara Grande Delfi-Gruppenleiterin			
84,00 € ◀			

<u>in Adelebsen</u> , Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8			
222-223	13 x	mo ab 31.03.	09.30 - 11.00 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr
Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin			
84,50 € ◀			

„Wahrnehmen und Sich-Bewegen“

Mit Musik, Bewegung und vielen Anregungen erleben Eltern und Babys eine Stunde voller Sinneseindrücke und neuer Spielsituationen. Durch Lieder, Finger-, Massage- und Tanzspiele bekommen sie Anregungen für ihren Alltag. Die Angebote sind durch die verschiedenen Berufshintergründe der Kursleiterinnen unterschiedlich geprägt.

Termine

1. Trimester

224-225	8 x	mi ab 09.01.	9.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
Elisabeth Geisel Erzieherin, GfG-Familienberaterin			
36,00 € ◀			

226-227	8 x	do ab 10.01.	09.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
Ina Jankowski Ergotherapeutin, Delfi-Gruppenleiterin			
36,00 € ◀			

Termine

2. Trimester

228-229	13 x	do ab 27.03.	09.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
Annett Ernst Kinderkrankenschwester,			
58,50 € ◀			

ausgeb. Kursleiterin f. Babymassage

230-231 11 x mi ab 02.04. 9.15 - 10.15 Uhr
Elisabeth Geisel 10.30 - 11.30 Uhr
Erzieherin, 49,50 € ◀
GfG-Familienberaterin

Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

(1 - 3 Jahre)

Wenn 1-2-3 im Sauseschritt auf strammen Beinchen mit immer größer werdenden Schritten durch den schönen, großen Spielraum getobt wird, dann ist Eltern-Kind-Zeit.

Hier gibt es für kleine Kinder von 1 - 3 Jahren altersspezifische Bewegungsanregungen, Spiele und Spielmaterialien, Lieder und erste Basteleien.

In der Sicherheit des anwesenden Elternteils geborgen, erhalten die Kinder die wichtige Möglichkeit, erste Kontakte und Freundschaften zu anderen Kindern aufzunehmen und immer selbstständiger zu spielen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre ihre Kinder mit anderen zu erleben, sich fröhlich darüber auszutauschen, gemeinsam Erziehungs- und Ernährungsfragen und vieles andere zu diskutieren und durch eine qualifizierte Gruppenleiterin kompetenten Rat und pädagogische Hilfe zu erhalten.

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem das Gruppengeschehen oder andere wichtige Entwicklungs-, Er- oder Erziehungsfragen gesondert besprochen werden.

Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Gruppe schon im Vorfeld kennen lernen, sich Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse mitteilen und wichtige Gruppenregeln entwickeln kann. Eine Teilnahme ist erwünscht.

Karin Borges, Dipl.-Sozialarbeiterin

Melanie Gerlt, M.A. Pädagogin

Svenja Henne, Dipl.-Sozialpädagogin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Katy Pelchen, M.A. Kunstpädagogin

Christel Zintarra, Erzieherin

Kontaktgruppen

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

Termine

232-235 9 x incl. 1 Elternabend mi ab 09.01. 09.00 - 10.30 Uhr
10.30 - 12.00 Uhr
15.15 - 16.45 Uhr
16.45 - 18.15 Uhr
40,50 € ◀

1. Trimester

236-239 9 x incl. 1 Elternabend do ab 10.01. 09.00 - 10.30 Uhr
10.30 - 12.00 Uhr
15.00 - 16.30 Uhr
16.30 - 18.00 Uhr
40,50 € ◀

(2. Kind = 15 €)

240-241	9 x incl. 1 Elternabend	fr ab 11.01.	(2. Kind = 15 €) 09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 40,50 € ◀
242-245	8 x incl. 1 Elternabend	mo ab 14.01.	(2. Kind = 15 €) 09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 36,00 € ◀
246-249	8 x incl. 1 Elternabend	di ab 15.01.	(2. Kind = 15 €) 09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 36,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)

Kontaktgruppen

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

Termine

250-253	14 x incl. 1 Elternabend	mo ab 31.03.	2. Trimester 09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 63,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
254-257	14 x incl. 1 Elternabend	di ab 01.04.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 63,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
258-261	14 x incl. 1 Elternabend	mi ab 02.04.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.15 - 16.45 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr 63,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
262-265	13 x incl. 1 Elternabend	do ab 03.04.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 58,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
266-267	13 x incl. 1 Elternabend	fr ab 04.04.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 58,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)

Kontaktgruppen in Adelebsen

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8
1 bis 2-jährige Kinder mit einem Elternteil

268	9 x incl. 1 Elternabend	mi ab 09.01.	8.45 - 10.15 Uhr 40,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
-----	-------------------------	--------------	--

269

14 x incl. 1 Elternabend mi ab 02.04. 8.45 - 10.15 Uhr
63,00 € ◀
 (2. Kind = 15 €)

2 bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil

270

9 x incl. 1 Elternabend mi ab 09.01. 10.15 - 11.45 Uhr
40,50 € ◀
 (2. Kind = 15 €)

271

14 x incl. 1 Elternabend mi ab 02.04. 10.15 - 11.45 Uhr
63,00 € ◀
 (2. Kind = 15 €)

Meike Döring

Ergotherapeutin

Anmeldungen: Tel. 05506 7641103

Spielkreis – (fast) ohne Eltern

Für Kinder zwischen 2 ½ und 4 Jahren

Durch diesen besonderen Spielkreis erleichtern Sie sich und Ihrem Kind den Übergang in den Kindergarten. Hier können beide Seiten üben, sich zu lösen und trotzdem ein gutes Gefühl zu bewahren.

Einmal in der Woche treffen sich die Kinder in einer festen Gruppe – nach einer Eingewöhnungsphase ohne die Eltern. Die Kinder spielen, sammeln neue Erfahrungen, singen, basteln und erleben vieles andere mehr.

Die Eltern betreuen nach Absprache ein- bis zweimal während der Treffen die Kinder gemeinsam mit der Leiterin.

272-273

8 x fr ab 11.01. 15.00 - 16.30 Uhr
 16.30 - 18.00 Uhr
36,00 € ◀
 (2. Kind = 20 €)

274-275

12 x fr ab 04.04. 15.00 - 16.30 Uhr
 16.30 - 18.00 Uhr
54,00 € ◀
 (2. Kind = 20 €)

Carry Oppermann

Erzieherin, Heilpädagogin

276-277

Macht mit beim Singen, Tanzen und Musizieren auf Orffschen Instrumenten

Für Eltern und Kinder von 4 - 5 Jahren

Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren können, der Jahreszeit entsprechend, die Freude am gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren entdecken. Dabei werden ganz spielerisch musikalische Grunderfahrungen erlebt.

Viola Stude-Lippmann, Kursleiterin f. Musikerziehung

Winter-/Frühlingslieder fr ab 18.01. 15.00 - 16.00 Uhr
 5 x **25,00 € ◀**
 (2. Kind = 5 €)

Frühlings-/Sommerlieder fr ab 11.04. 15.00 - 16.00 Uhr
 5 x **25,00 € ◀**
 (2. Kind = 5 €)

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

Eltern und Kinder entdecken Göttingen und die Umgebung. Einige Einrichtungen sind zwar allen bekannt, aber was hinter den Mauern geschieht, das kennen nur wenige.

Die Treffen können einzeln gebucht werden.

Bitte melden Sie sich unbedingt in der Ev. Familienbildungsstätte an!

278

Bei der Polizei:

Für Kinder ab 5 Jahren

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

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

Treffpunkt: Haupteingang Groner Landstr. 51, Göttingen

Jasmin Kaatz di 29.01. 15.00 - 16.00 Uhr

Polizeioberkommissarin

kostenlos ◀

279-280

Bei der Feuerwehr:

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

Treffpunkt: Feuerwache Breslauer Str.10, Göttingen

mo 25.02. 15.15 - 16.15 Uhr

kostenlos ◀

Wolfgang Schmalstieg mi 16.04. 15.15 - 16.15 Uhr

Brandamtmann

kostenlos ◀

281

Auf dem Betriebshof

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Heute besichtigen wir ein großes Unternehmen:

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

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

Treffpunkt:

auf dem Betriebshof,
Gustav-Bielefeld-Str. 1

Manfred Mölder mi 05.03. 14.00 - 15.30 Uhr

Leiter Marketing

kostenlos ◀

282

In der Historischen Spinnerei Gartetal e.V.:

„Du spinnst!“ Das hast du sicher schon mal gehört oder selbst gesagt. Aber weißt du auch, woher der Ausspruch stammt? In der Historischen Spinnerei werden wir einmal den Weg nachvollziehen, den die Wolle macht: von der Streichelwiese mit Schafen über die Verarbeitung der

Schur, dem Spinnen der Fäden bis hin zum Stoff, Pullover oder anderen schönen Dingen aus Wolle.

Treffpunkt: Eingang der Historischen Spinnerei in Klein Lengden, Steinsmühle 3

Elke Venus di 06.05. 15.00 - 16.30 Uhr

Mitarbeitende der **kostenlos** ◀

Historischen Spinnerei Gartetal e.V.

283

Bei der Stadtreinigung:

Von 6 - 12 Jahren

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

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

Treffpunkt: Stadtreinigung Göttingen

Rudolf-Wissell-Str. 5

Maja Heindorf di 10.06. 15.00 - 16.30 Uhr

Abfallwirtschaftsberaterin **kostenlos** ◀

und Öffentlichkeitsarbeiterin

284

In der Kirche

Heute besuchen wir die St. Petri-Kirche in Weende. Der Kirchturm ist klein – aber schon sehr alt. Das Kirchenschiff ist groß – aber noch nicht ganz so alt. Beides wollen wir uns ansehen. Und auch mal hinter die sonst verschlossenen Türen schauen. Was gibt es zu entdecken?

... z.B. den Blasebalg hinter der Orgel, die Sakristei im Turm, die Treppe ins Nichts ...

Ich freue mich auf euch!

Treffpunkt: Haupteingang

Uwe Wendelborn mi 18.06. 15.00 - 16.00 Uhr

Diakon **kostenlos** ◀

285

Filzen für Ostern

Für Kinder im Grundschulalter und ein (Groß-)Elternteil

In diesem Kurs werden aus Wolle und warmer Seifenlauge kleine Osternester gefilzt. Dabei wird die Technik des Hohlkörperfilzens vorgestellt.

Vorkenntnisse im Filzen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: pro Person 2 - 3 alte Handtücher, Noppenfolie oder etwas PVC-Rest, Getränk und kleine Stärkung.

Ulrike Cherouny sa 08.03. 14.00 - 18.00 Uhr

Lehrerin **15,00 €** ◀

+ Materialkosten 5,00 €

Spielerisch Natur erleben

Für Kinder von 4 - 6 Jahren und Eltern

Mit allen Sinnen wollen wir verschiedene Lebensräume (Acker, Wald, Tümpel) kennen lernen: Wir beobachten Tiere aus nächster Nähe, erforschen ökologische Zusammenhänge, schmecken und riechen Wildkräuter, fühlen Baumrinden, hören die Geräusche des Waldes und lernen neue Spiele kennen.

Treffpunkt: Wird auf dem Elternabend bekannt gegeben.

Bei der Anmeldung möglichst auch eine Emailadresse hinterlassen.

Dr. Christine Denys mi ab 07.05. 16.00 - 17.30 Uhr
Dipl.-Biologin

8 x

40,50 € ◀

und 1 Elternabend zur Information

am Mittwoch 23.04.

20.00 - 21.30 Uhr

287-288

Yoga für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren

Gerade in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit ist Yoga eine Hilfe, sich auf Wesentliches zu konzentrieren, ruhiger zu werden und ein positiveres Körpergefühl zu entfalten. Im Kinderyoga wird auf spielerische Art die ganzheitliche Entwicklung der Kinder durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt. Dabei werden bewegungsfreudige genauso wie ruhigere Kinder durch die Abwechslung und Vielfalt der Übungen angesprochen. In meinen Yogastunden gibt es Bewegungsspiele zum Aufwärmen und Toben, Yogastellungen in fantasievolle Geschichten verpackt und einfache Atem- und Entspannungsübungen. Wir schließen die Stunde mit kindgerechter Meditation ab.

Bitte eine Decke und Stoppersocken oder Turnschuhe mitbringen!

Susanne Fricke fr ab 11.01. 17.00 - 18.15 Uhr
Yoga-Lehrerin
7 x **35,00 € ◀**

12 x fr ab 04.04. 17.00 - 18.15 Uhr
60,00 € ◀

Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren

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

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

Katy Pelchen mo ab 14.01. 15.00 - 16.30 Uhr
M.A. Kunstpädagogin
Carry Oppermann
Erzieherin, Heilpädagogin
8 x **50,00 € ◀**

(Geschwisterkind = 20 €)
8 x mo ab 31.03. 15.00 - 16.30 Uhr
50,00 € ◀
(Geschwisterkind = 20 €)

291

Töpfern für Kinder von 8 - 10 Jahren

Mitzubringen sind bitte: Schürze, Modellierholz, Nudelholz, Pinsel, Plastiktüte, Baumwolltuch.

Ursula Müller mi ab 16.01. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin

Der letzte Termin dauert 2 Stunden!

5 x **28,00 € ◀**
+ Materialkosten 8,00 €

292-293 **Komm – steh auf!**

Rückenschule für Kinder von 7 – 9 Jahren

Durch Bewegungsmangel und Fehlhaltungen kommt es zu Verkürzungen der Rumpfmuskulatur und Erschlaffung der Muskeln. Dieses bedeutet eine übermäßige Belastung der Wirbelsäule. Kopfschmerzen können gehäuft auftreten und jedes zweite Kind hat bereits im Grundschulalter deutliche Haltungsschäden.

Dem wollen wir vorbeugen und ein Balancegefühl für den Körper entwickeln. Alle Muskeln wollen wir spielen lassen und uns mit viel Spaß in Spiel und Bewegung bringen und uns selbst spüren lernen. Mit

- ❖ Bewegungsspielen
- ❖ Gymnastik
- ❖ Körperwahrnehmungsübungen
- ❖ Entspannung

werden wir eine fröhliche Zeit verbringen. Steh auf und komm mit!

Evamaria Haase do ab 17.01. 16.00 - 17.00 Uhr
Kinderkrankenschwester, Bewegungspädagogin

7 x **21,00 € ◀**

do ab 03.04. 16.00 - 17.00 Uhr

7 x **21,00 € ◀**

294 **Kringel, Krapfen und Konfetti**

Faschings-Kochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

Die Narrenzeit naht! In diesem Kochkurs könnt ihr leckere Zutaten für eure Faschingsparty zaubern!

Natürlich werden die leckeren Gerichte zum Abschluss gemeinsam verspeist!

Regine Ellwanger fr 01.02. 10.00 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau

incl. Lebensmittelkosten **11,00 € ◀**

295 **Osterwerkstatt**

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Zwar hat die Osterzeit noch nicht richtig begonnen, aber man kann ja nicht früh genug mit den Vorbereitungen anfangen ...

Wenn du Lust hast, ganz persönliche und tolle Osterkarten zu kreieren, besondere Schachteln und Osternester zu bauen, aus Alltagsmaterialien kleine Geschenke zu zaubern, dann freue ich mich auf deine Teilnahme!

Petra Krummacker di ab 19.02. 16.30 - 18.00 Uhr
Kursleiterin für Gestaltung, Malerin

3 x **15,00 € ◀**

+ Materialkosten 2,50 €

165 **Babysitter werden fitter**

Für Jugendliche ab 14 Jahren
vgl. S. 36

296 **Lirum – Larum – Löffelstiel ...**

Menü-Kochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wenn ihr Lust habt, an drei Tagen mit anderen zusammen ein richtig tolles Essen mit Vor-, Haupt- und Nachspeise kennen zu lernen, dann ran bei uns an den großen Küchentisch!

Ostern steht vor der Tür, also: ran an die Eier!

Natürlich werden die leckeren Gerichte an jedem Vormittag zum Abschluss gemeinsam verspeist!

Und wie man den Tisch zu Ostern richtig deckt und tolle Servietten faltet, lernt ihr auch noch ganz nebenbei!

Regine Ellwanger mo-mi ab 17.03. 10.00 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau

3 x

incl. Lebensmittelkosten **33,00 € ◀**

Perlenzauber:

297

Schmuck selbst hergestellt

Für Kinder von 9 – 12 Jahren

Von der coolen Kette, dem trendigen Ring bis hin zum schrillen Armband – hier können Kinder und Teenies ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Von der Auswahl der Perlen über die Technik bis hin zum fertigen Objekt kann innerhalb der Kurszeit der Wunsch nach einem selbst gefertigten Schmuckstück erfüllt werden.

Die Kursleiterin bringt eine Auswahl an verschiedenen Perlen in unterschiedlichen Farben mit, die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Soumela Alrutz

Hobby-Schmuckgestalterin

Schmuck mit Fädelschere

mi 12.03.

14.30 - 16.30 Uhr

7,00 € ◀

+ Materialkosten

298

Kroko und Co. –

Perlen beißen nicht!

Perlentiere als Schlüssel- oder Handyanhänger, zum Dekorieren oder einfach nur so! So ein schillerndes Perlentier ist ein echtes Kunstwerk und mit der richtigen Technik gar nicht so schwer anzufertigen! Die Kursleiterin bringt eine Auswahl an verschiedenen Perlen in unterschiedlichen Farben mit, die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen.

do 13.03.

14.30 - 16.30 Uhr

7,00 € ◀

+ Materialkosten

299-300

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

In dem Kurs „Kinder als Ersthelfer“ haben Kinder nicht nur viel Spaß beim Lernen, sondern bauen gleichzeitig auch Berührungsfähigkeit zum Rettungsdienst und Krankenhaus ab.

Kinder lernen Maßnahmen wie z.B. die stabile Seitenlage meist viel schneller als Erwachsene und führen die Übungen auch ganz ohne Berührungsfähigkeit durch.

Kindgerecht lernen die Kinder gemeinsam:

- das Absetzen eines Notrufs,
- das richtige Verhalten an einem Notfallort,
- die Einweisung von Rettungspersonal am Unfallort,
- die stabile Seitenlage,
- den Umgang mit Pflastern,
- das Anlegen eines Verbandes.

Als besonderes Ereignis besichtigen die Kinder einen Notfallkoffer und dürfen ungefährliche Gegenstände wie z.B. ein Stethoskop ausprobieren. Die Notfallversorgung eines Kindes wird erklärt und simuliert.

Zum Kursabschluss erhält jedes Kind eine Urkunde.

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Oliver-Christoph Blake do 13.03. 15.00 - 18.00 Uhr
Lehrrettungsassistent 8,00 € ◀

Für Kinder von 9 - 12 Jahren

Oliver-Christoph Blake do 10.07. 15.00 - 18.00 Uhr
Lehrrettungsassistent 8,00 € ◀

301

Ferien-Radio-Treff

Für Kinder von 9 - 12 Jahren

Na, habt ihr Lust, einmal eure eigene Sendung im Radio zu hören? Wenn ja, dann lest weiter und freut euch auf vier spannende Vormittage zusammen mit anderen Jungen und Mädchen und zwei „Fachleuten“, die euch unterstützen bei der Themensuche, der Aufnahme- und Sendetechnik, beim digitalen Schnitt und für all eure Fragen da sind.

Ob die Sendung nachher im StadtRadio life oder aufgezeichnet ausgestrahlt wird, entscheidet ihr! Eines ist allerdings sicher: Ihr werdet Spaß haben, eine Menge lernen und nachher sagen können: „Ich war schon mal im Radio!“.

Treffpunkt ist die Evangelische Familienbildungsstätte. Die Veranstaltung wird zusammen mit dem StadtRadio Göttingen durchgeführt.

In den Osterferien mo - do ab 17.03. 09.00 - 13.00 Uhr
4 x 50,00 € ◀

Ute Neumann

M.A. Sozialwissenschaften, Jugendgruppenleiterin

N.N.

Mitarbeiter/in des StadtRadios

302

Ran an die Klamotte!

Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren

Ob Rock, T-Shirt, Kleid oder Hose, in diesem Kurs könnt ihr nach einfachem Schnittmuster eine Klamotte nähen und nach eigener Vorstellung kreativ und individuell gestalten.

Nach kurzer Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine legen wir sofort los, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden! Eine Materialliste gibt es, wenn ihr euch anmeldet.

Simone Hübner di - do ab 18.03. 09.30 - 12.00 Uhr

Lesespaß am Samstag

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

Mit:

Karin Steinfeld-Bartelt, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin
Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

303

„Alles ist gut, solange du wild bist!“ – Im Land der „Wilden Fußballkerle“

Für Kinder von 9 - 11 Jahren

Ein markerschütterndes „RAAAAAA!“ ist der Schlachtruf der „Wilden Fußballkerle“, einer lässig-frechen Kickerbande, für die Fußball das Leben ist.

Zusammen mit Leon, dem Slalomdribbler, Felix, dem Wirbelwind, Vanessa, der Unerschrockenen, Markus, dem Unbezwingbaren und den anderen aus der Mannschaft machen wir uns auf zum Teufelstopf, dem Bolzplatz der wilden Kerle, um ge-meinsame Abenteuer zu bestehen.

sa 29.03. 15.30 - 17.00 Uhr

6,00 € ◀

304

Meine Freundin Conni

Für Kinder ab 8 Jahren

Als kleines Mädchen hat Conni getanzt, Pizza gebacken, kam in den Kindergarten und ins Krankenhaus, war auf einem Bauernhof und am Strand. Dann wurde sie wie alle Kinder älter und reiste ans Mittelmeer, kam in die Schule und ging auf Klassenfahrt.

Inzwischen ist sie schon 11 Jahre alt und besucht das Gymnasium, wo sie mit ihren Freundinnen Anna, Billi und Dina turbulente Abenteuer erlebt.

Ihr kennt Conni bestimmt auch – und an diesem Nachmittag könnt ihr Neues von Conni hören.

sa 05.04. 15.30 - 17.00 Uhr

6,00 € ◀

Aus der Kleinen wird die g r o ß e Schwester – aus dem Kleinen wird der g r o ß e Bruder

Super, Sie freuen sich auf Ihr „Baby im Bauch“. Ihr Kind auch. Schon jetzt bauen Sie eine wundervolle Beziehung der zukünftigen Geschwister auf. Unterstützen können Sie dieses, indem Ihr Kind in eine „Geschwisterschule“ geht. Hier lernt es ganz praktisch und in spielerischer Form, was es mit einem Neugeborenen bereits machen kann, worauf man als „Große/r“ achten sollte. Es wird darüber „philosophiert“, was es bedeutet, ein Geschwisterchen zu bekommen und was sich alles verändern könnte.

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Liane Henke sa 12.04. 09.30 - 11.30 Uhr

Krankenschwester

7,00 € ◀

Für Kinder von 7 - 9 Jahren

Liane Henke sa 12.04.

15.00 - 17.00 Uhr

Krankenschwester

7,00 € ◀

307

Kochen mit Pippi und dem Kleinen Onkel

Ferien-Kochkurs für Kinder von 7 - 10 Jahren

Was gab es eigentlich in der Villa Kunterbunt zu essen?

Und wie sahen die Tischmanieren bei Pippi aus?

An diesen zwei Tagen wollen wir gemeinsam schwedische Leckereien kochen, spielen und Geschichten über Pippi und ihre Freunde hören.

Regine Ellwanger

do ab 10.07.

09.30 - 12.30 Uhr

Hotelfachfrau

2 x

incl. Lebensmittelkosten 22,00 € ◀

Einmal hoch hinaus ...

Kletterkurs für Kinder von 8 - 11 Jahren

Ob an der Kletterwand, den Baum hinauf oder auf möglichst vielen Kisten balancieren – in diesem Kurs wird geklettert, was das Zeug hält! Und das ohne Angst herunter zu fallen, denn ein Klettergurt sichert euch in jeder Situation! Es geht nicht darum, wer am höchsten klettert – sondern darum, sich überhaupt an die Kletterei zu wagen. Es ist ein tolles Gefühl, sich hoch hinaus zu trauen. Und auch Tage danach werdet ihr noch stolz darauf sein, was ihr in dieser Zeit so alles ausprobiert habt! Begonnen wird erst einmal an niederen Seilbauten, so- dass jeder seine eigenen Grenzen feststellen kann.

2-Tage-Kurs

Indoor-Kletterwand und Hochseilgarten pur!

3-Tage-Kurs

Zuerst gibt es die Indoor-Kletterwand und das „Kistenklettern“, dann den Hochseilgarten und das Baumklettern.

Diese Kurse bieten euch jede Menge Herausforderungen und unglaublich viel Spaß! Bei Regen gibt es ein spannendes Alternativprogramm.

Die einzelnen Aktionen finden in Volpriehausen auf Einrichtungen des Landhotels „AM ROTHENBERG“ statt sowie im umliegenden Wald.

Maximal 6 Kinder können teilnehmen.

Die Kinder werden aus Göttingen abgeholt und auch wieder zurück gebracht! Weitere Informationen bei Anmeldung.

308

2 x

do ab 10.07.

08.00 - 16.00 Uhr

70,00 € ◀

309

3 x

mo ab 18.08.

08.00 - 16.00 Uhr

105,00 € ◀

Christina Boeder

Erlebnispädagogin i.A.

und Mitarbeiter/in

Mach's doch selbst

Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr eine Tasche oder einen Matchsack nach einfachem Schnittmuster nähen und nach eigener Vorstellung kreativ und individuell gestalten. Danach ist vielleicht auch noch Zeit für Wünsche und eigene Ideen. Nach kurzer Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine legen wir sofort los, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden! Eine Materialliste gibt es, wenn ihr euch anmeldet.

Simone Hübner di - do ab 15.07. 09.30 - 12.00 Uhr

Damenschneidermeisterin

25,00 € ◀

Bekleidungstechnikerin

+ Materialkosten

Hier kommen die Olchis

Pappmaché-Workshop für Kinder ab 6 Jahren

Hier ist die Gelegenheit, sich seinen Lieblingsolchi zu bauen. Die Helden aus dem Kinderbuch von Eberhard Dietl lassen sich wunderbar aus Pappmaché nachbauen. Frei nach dem Motto: „Schleime, Schlamm und Kleisterfass – ich bau mir was!“ Und schon habt ihr einen der witzigen Kobolde für Zuhause!

Bitte entsprechende Kleidung anziehen und etwas zu essen mitbringen, für „Stinkbrühe“ (Lieblingsgetränk der Olchis) wird gesorgt!

Ina Jankowski do/fr 17.07. 09.30 - 12.30 Uhr

Ergotherapeutin

u. 18.07.

20,00 € ◀

Delfi-Gruppenleiterin

incl. Materialkosten

Steinreich werden!

Specksteingestaltung für Kinder von 8 - 12 Jahren

Schritt für Schritt vom Rohling zum fertigen Kunststück – ob Kettenanhänger, Handschmeichler oder kleine Skulptur. Ihr entscheidet und dann wird gesägt, gehobelt, geraspelt, gebohrt, geschliffen und geritzt – natürlich mit Staubmaske und Wasser! Um darüber hinaus zu erfahren, was man ansonsten mit Steinen so machen kann, ist ein Besuch bei einem Steinmetz geplant!

Bitte Verpflegung mitbringen!

Ina Jankowski do/fr 24.07. 09.30 - 12.30 Uhr

Ergotherapeutin

u. 25.07.

20,00 € ◀

Delfi-Gruppenleiterin

incl. Materialkosten

Ausgleichsgymnastik

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

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

313-314 Ulrike Hartje Krankengymnastin 7 x mo ab 07.01. 09.15 - 10.15 Uhr
10.30 - 11.30 Uhr **29,40 € ◀**

315-316 Ulrike Hartje Krankengymnastin 10 x mo ab 31.03. 09.15 - 10.15 Uhr
10.30 - 11.30 Uhr **42,00 € ◀**

317 Katja Overdick Physiotherapeutin 8 x di ab 08.01. 17.30 - 18.30 Uhr **33,60 € ◀**

318 Katja Overdick Physiotherapeutin 12 x di ab 01.04. 17.30 - 18.30 Uhr **50,40 € ◀**

319-320 Alexander-Technik

– Leichtigkeit lernen –

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

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

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

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

Bitte eine Wolldecke, warme Socken und drei Taschenbücher mitbringen.

Ulrich Bitter

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

8 x	mo	ab 07.01.	16.45 - 18.15 Uhr
			55,20 € ◀
10 x	mo	ab 31.03.	16.45 - 18.15 Uhr
			69,00 € ◀

321-322 Yoga für Frauen

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

Yogaübungen und Körperreisen wollen helfen, den Weg in unser Inneres zu finden.

Bitte eine Decke bzw. Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Ursula Eickemeier mo ab 07.01. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin

8 x			48,00 € ◀
8 x	mo	ab 31.03.	48,00 € ◀

Den Beckenboden stärken

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

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

Der Kurs beinhaltet u.a. ein intensiveres Herz-Kreislauf-Training bzw. Ganzkörpertraining.

Ulrike Hartje mi ab 09.01. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin

7 x			42,00 € ◀
-----	--	--	-----------

Anne Steuckardt mo ab 14.01. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin

7 x			42,00 € ◀
-----	--	--	-----------

Anne Steuckardt mo ab 31.03. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin

12 x			72,00 € ◀
------	--	--	-----------

Ulrike Hartje mi ab 02.04. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin

10 x			60,00 € ◀
------	--	--	-----------

327-330 Loheland-Gymnastik

„Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Theresa von Avila)

Durch gezielte Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, einen eigenen Rhythmus finden und schmerzhaftes Verspannen abbauen.

Durch muskuläre Kräftigungsübungen, energetische Körperarbeit, Atem- u. Entspannungsübungen werden Sie ein

Gespür für Ihre Wirbelsäule bekommen und Ihre gesamte Haltung verbessern. Sie lernen, Ihre Mitte zwischen Verspannung und Überaktivität einerseits und Trägheit und Erschöpfung andererseits zu finden, so dass Sie im Alltag achtsamer mit sich und Ihren Energien umgehen.

Gertrud Wessel-Post
Gymnastiklehrerin

am Vormittag:

8 x	di	ab 08.01.	08.45 - 09.45 Uhr
			33,60 € ◀

am Abend:

8 x	di	ab 08.01.	19.30 - 20.30 Uhr
			33,60 € ◀

am Vormittag:

12 x	di	ab 01.04.	08.45 - 09.45 Uhr
			50,40 € ◀

am Abend:

12 x	di	ab 01.04.	19.30 - 20.30 Uhr
			50,40 € ◀

331-332

Leichte Gymnastik für Ältere

Durch vorsichtige Bewegung und behutsame gymnastische Übungen, auch mit Handgeräten, wollen wir in einer kleinen Gruppe die Muskulatur kräftigen, die Koordinationsfähigkeit fördern und Verspannungen lösen.

Die Gruppe ist auch geeignet für „Gymnastikunerfahrene“.

Lore Schmidt	8 x	di	ab 08.01.	10.00 - 11.00 Uhr
Übungsleiterin				33,60 € ◀

	13 x	di	ab 01.04.	10.00 - 11.00 Uhr
				54,60 € ◀

Stepper, um z.B. das Gleichgewicht zu trainieren

333-334

Funktionsgymnastik für Frauen ab 60

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

In diesem Kurs verfolgen wir folgende Ziele:

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

Lore Schmidt	8 x	di	ab 08.01.	11.00 - 12.00 Uhr
Übungsleiterin				33,60 € ◀

	13 x	di	ab 01.04.	11.00 - 12.00 Uhr
				54,60 € ◀

Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour

Walking ist der optimale Ausdauersport für jedermann und -frau, der kaum Verletzungs- und Überlastungsrisiken birgt. Er ist wenig anstrengend, so dass auch bekennende „Couchpotatoes“ sich dafür erwärmen können. Besondere Voraussetzungen muss man nicht mitbringen – nur den Willen und die Lust, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Wir treffen uns im Jahnstadion – so kann jede/r das persönlich angepasste Tempo wählen und eine individuelle Betreuung ist gewährleistet.

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

Elke Balleer di ab 08.01. 11.30 - 12.30 Uhr
Sportlehrerin

8 x

33,60 € ◀

Elke Balleer di ab 01.04. 11.30 - 12.30 Uhr
Sportlehrerin 18.00 - 19.00 Uhr

12 x

50,40 € ◀

In Kooperation mit dem ASC

Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik

Medikamente oder physikalische Maßnahmen bringen bei Rückenschmerzen lediglich vorübergehende Besserung.

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

Ulrike Hartje 7 x mi ab 09.01. 09.00 - 10.00 Uhr

Krankengymnastin

29,40 € ◀

Ulrike Hartje 10 x mi ab 02.04. 09.00 - 10.00 Uhr

Krankengymnastin

42,00 € ◀

Seniorengymnastik

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

Ulrike Hartje 7 x mi ab 09.01. 10.15 - 11.15 Uhr

Krankengymnastin

29,40 € ◀

Ulrike Hartje 10 x mi ab 02.04. 10.15 - 11.15 Uhr

Krankengymnastin

42,00 € ◀

Figur und Form – fit forever

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

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

Gabriela Michel-Röder Übungsleiterin 8 x	mi	ab 09.01.	19.00 - 20.15 Uhr	42,00 € ◀
Gabriela Michel-Röder Übungsleiterin 12 x	mi	ab 02.04.	19.00 - 20.15 Uhr	63,00 € ◀
Elke Balleer Sportlehrerin 8 x	do	ab 10.01.	09.30 - 10.45 Uhr	42,00 € ◀
Elke Balleer Sportlehrerin 8 x	do	ab 10.01.	11.00 - 12.00 Uhr	33,60 € ◀
Elke Balleer Sportlehrerin 12 x	do	ab 03.04.	09.30 - 10.45 Uhr	63,00 € ◀
Elke Balleer Sportlehrerin 12 x	do	ab 03.04.	11.00 - 12.00 Uhr	50,40 € ◀

348-351

Krankengymnastik für Frauen in der Gruppe

Die individuelle Krankengymnastik ist ausgelaufen – was nun? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter erfahrener Anleitung eine gesundheitsfördernde Gymnastik weiter zu betreiben. Die Krankengymnastin stellt sich ganz auf Ihre Beschwerden ein, gibt individuelle Hinweise und achtet auf angepasste Übungen.

Die Teilnehmenden genießen mit Schwung, Vergnügen und Geselligkeit die gemeinsamen Stunden.

Katja Overdick Physiotherapeutin 8 x	do	ab 10.01.	17.20 - 18.20 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr	40,00 € ◀
Katja Overdick Physiotherapeutin 12 x	do	ab 03.04.	17.20 - 18.20 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr	60,00 € ◀

352-353

Yoga für Mütter am Vormittag

„ ... nur für mich selbst und mein Wohlbefinden!“

Im Mittelpunkt stehen die klassischen Yogastellungen, die in einfacheren Variationen geübt werden, eingerahmt von vorbereitenden Übungen und ausgleichenden Bewegungen, so dass sich der Kurs sowohl für Anfängerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen eignet.

Die Gelenke werden gelockert, die Muskulatur gekräftigt und Verspannungen gelöst. Auf diese Weise geben die Bewegungen Energie für einen freudvollen Start in den Tag. Die Konzentration auf die detaillierten Anweisungen, die Atembeobachtung und Entspannungseinheiten beruhigen das Nervensystem und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen, so dass ein Abstandgewinnen vom Familien- und Berufsalltag möglich wird.

Bitte dicke Socken und ein Badehandtuch mitbringen.

Ariane Pieters fr ab 11.01. 10.30 - 11.45 Uhr
Dipl.-Yogalehrerin WdM, BDY/EYU

7 x

42,00 € ◀

fr ab 28.03. 10.30 - 11.45 Uhr

8 x

48,00 € ◀

354-355

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine sehr effektive und dabei einfach zu erlernende Methode zur Selbstentspannung. Der Wechsel von kurzfristiger Muskelanspannung und bewusster Entspannung hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Körperliche Schmerzzustände lassen sich lindern, muskuläre Verspannungen lassen sich lösen, Einschlafschwierigkeiten lassen sich mindern oder ganz auflösen.

Bei regelmäßiger Durchführung der Progressiven Muskelentspannung wird mit der Zeit eine Tiefenentspannung der gesamten Muskulatur erreicht. Dabei werden anfangs einzelne Muskelgruppen nacheinander angespannt. Später gelingt es dann auch gleichzeitig mehrere Muskelgruppen kurzzeitig anzuspannen und wieder zu entspannen. Progressive, also fortschreitende Muskelentspannung heißt die Methode, weil die Übenden bemerken, dass sie nach jeder Übung ein wenig mehr entspannen als beim letzten Mal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decken sowie evtl. warme Socken und kleines Kissen

Heike Hermeier fr ab 25.01. 09.15 - 10.15 Uhr

Dipl.-Pflegerin,
Exam. Altenpflegerin

7 x

42,00 € ◀

fr ab 04.04. 09.15 - 10.15 Uhr

7 x

42,00 € ◀

356-357 **Aquarelle**

Wenn wir mit Wasser und Farben ein Bild gestalten, üben wir uns Schritt für Schritt in die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei ein. Das kann ein Abenteuer werden, bei dem Sie auch Ihre eigene malerische Handschrift entdecken können.

Malend erkunden wir die weite Welt der Dinge, die Natur in ihrer Pracht und Fülle und schenken dem Beachtung, was im Alltag oft untergeht.

Mitzubringen sind bitte: Aquarellfarben, Aquarellpinsel Nr. 6 und 12, Aquarellblock 24/32 cm

7 x	mi ab 09.01.	09.30 - 12.00 Uhr	45,50 € ◀
10 x	mi ab 02.04.	09.30 - 12.00 Uhr	65,00 € ◀

Antje Lippke

Malerin, Ausb. in TZI und Ausdrucksmalen

358-360 **Töpfern und Aufbaukeramik**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen

Umgang mit Ton.

7 x	mo ab 14.01.	19.30 - 22.00 Uhr	49,00 € ◀
Ursula Müller Töpferin			+ Materialkosten
7 x	mi ab 16.01.	19.30 - 22.00 Uhr	49,00 € ◀
Ursula Müller Töpferin			+ Materialkosten
8 x	mi ab 09.04.	19.30 - 22.00 Uhr	56,00 € ◀
Ursula Müller Töpferin			+ Materialkosten

361-362 **Mal-Zeit**

Ausdrucksmalen und Kreativitätstraining

Lebendige und originelle Bilder entstehen vor allem dadurch, dass Herz und Seele Ausdruck finden. Leuchtende Gouache-Farben und große Papierformate laden zum Experimentieren ein. Das begleitende Gespräch mit der Kursleiterin unterstützt das Gefühl für die Stimmigkeit des Bildes und ermutigt, die Freude im „kindlichen Tun“ wiederzuentdecken ... auf der Suche nach dem Hier und Jetzt. Die Themen entwickeln sich beim Malen.

„Wenn es nicht aus dir selbst kommt, wo willst du es dann finden?“ (Zenrin)

6 x	do ab 24.01.	10.00 - 12.00 Uhr	42,00 € ◀
Silvia Uhlendorff Kunsttherapeutin			+ Materialkosten 30 € (z.B. für Papier, Gouachefarben, Pinsel)
6 x	do ab 03.04.	10.00 - 12.00 Uhr	42,00 € ◀
Silvia Uhlendorff Kunsttherapeutin			+ Materialkosten 30 € (z.B. für Papier, Gouachefarben, Pinsel)

Perlenzauber: Schmuck selbst hergestellt

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

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

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

Achtung: Aufgrund der Erfahrungen der letzten Kurse haben wir die Kurseinheiten verlängert und bei Bedarf kann nach Abschluss aller Kurse ein Fertigungstermin mit der Kursleitung vereinbart werden!

363 Info-Abend: mi 30.01. 19.30 - 20.30 Uhr
zu allen Kursen **kostenlos** ◀

364 Ketten mit Häkeltechnik
für Teilnehmende mi 27.02. 20.00 - 22.00 Uhr
mit Vorkenntnissen **9,50 €** ◀
+ Materialkosten

365 Ketten mit Fädeltechnik
für Anfänger/innen mi 16.04. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
+ Materialkosten

366 Ketten mit Fädeltechnik
für Teilnehmende mi 07.05. 20.00 - 22.00 Uhr
mit Vorkenntnissen **9,50 €** ◀
+ Materialkosten

367 Ringe mit Fädeltechnik
Soumela Alrutz mi 04.06. 20.00 - 22.00 Uhr
Hobby-Schmuckgestalterin **9,50 €** ◀
Altenpflegerin + Materialkosten

368 Selbstportrait

Die Wahrnehmung des Gesichtes mit der einen Hand und geschlossenen Augen wird mit der anderen Hand unmittelbar aufs Papier übertragen. Sehr spannend! Eine anschließende Kolorierung ergänzt das entstandene Kunstwerk.

fr 04.04. 16.00 - 18.00 Uhr
Silvia Uhlendorff **7,00 €** ◀
Kunsttherapeutin + Materialkosten 3 €

Köpfe zeichnen

Der menschliche Kopf ist ein faszinierender Teil unseres Körpers. Unsere Mimik gibt ihm seinen einzigartigen Ausdruck, unser Blick Intensität.

Haben Sie Lust, seinem lebendigen Zauber auf die Spur zu kommen?

Mit offenem Blick werden wir in verschiedenen Übungen seine Proportionen und Ausdrucksmöglichkeiten erforschen und sie in Linien und Formen umsetzen. Wir arbeiten dabei sowohl mit unserem Spiegelbild als auch mit Modell.

Mitzubringen sind bitte: Bleistift B, Pastellkreiden weiß und schwarz, Zeichenpapier A3.

Renate Bethmann
Kunstpädagogin

369

für Fortgeschrittene

Thema: Mischtechniken – Tusche, Farbstift, Kreide

do ab 24.01. 20.00 - 22.00 Uhr
6 x **45,00 € ◀**
+ Modellkosten 20,00 €

An- und Abmeldungen bis zum 10.01.2008

370

für Fortgeschrittene

Thema: Kopf und Körper - Raumsituationen

do ab 08.05. 20.00 - 22.00 Uhr
8 x **60,00 € ◀**
+ Modellkosten 25,00 €

An- und Abmeldungen bis zum 24.04.2008

371

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Thema: Detail- und Gesamtansicht

do ab 22.05. 17.45 - 19.45 Uhr
6 x **45,00 € ◀**
+ Modellkosten 20,00 €

An- und Abmeldungen bis zum 08.05.2008

372

Filzen für Einsteiger

Filzen ist eine faszinierende, uralte Technik, die inzwischen wieder entdeckt wurde und sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Man braucht nur etwas Seife, warmes Wasser und seine Hände, um aus gekämmter, bunter Wolle eigene wunderschöne Filzgegenstände herzustellen.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken Nass- und Schablonenfilzen kennenlernen und ausprobieren. Was dabei dann herauskommt – Ball, Tischset oder kleine Tasche – liegt ganz in Ihren Händen!

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

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

2 x di ab 10.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Ulrike Cherouny **14,00 € ◀**
Lehrerin + Materialkosten 5,00 €

workshop für nähbegeisterte

Mode aus eigener Werkstatt

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

373-376 **Nähen am Vormittag** 09.15 - 11.45 Uhr

Dorothee v. Roeder di 8 x ab 08.01. 44,00 € ◀
Simone Hübner mi 8 x ab 09.01. 44,00 € ◀

Schneidermeisterin,
Bekleidungstechnikerin

Dorothee v. Roeder di 12 x ab 01.04. 66,00 € ◀
Simone Hübner mi 12 x ab 02.04. 66,00 € ◀

Schneidermeisterin,
Bekleidungstechnikerin

377-380 **Nähen am Nachmittag** 16.30 - 19.00 Uhr

Lisa Ahlborn mi 8 x ab 09.01. 44,00 € ◀

Schneiderin

Dorothee v. Roeder do 8 x ab 10.01. 44,00 € ◀

Dorothee v. Roeder do 12 x ab 27.03. 66,00 € ◀

Lisa Ahlborn mi 12 x ab 02.04. 66,00 € ◀

Schneiderin

381-382 **Nähen am Abend** 19.15 - 21.45 Uhr

Ilsabe Küster mi 8 x ab 09.01. 44,00 € ◀

Schneiderin, mi 12 x ab 02.04. 66,00 € ◀

Modedesignerin

383-384 **Vom Schnitt zum fertigen Teil**

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

sa 08.03. 10.00 - 15.00 Uhr
20,00 € ◀

Dorothee v. Roeder sa 07.06. 10.00 - 15.00 Uhr
20,00 € ◀

385 **Mach was draus!**

Kreativer Umgang mit abgelegten Lieblingsstücken
Neue Knöpfe, farbige Besätze, eine Kapuze oder ein anderes Futter?

Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie man „alte“ Kleidungsstücke – Hosen, Jacken, Pullover – aufpeppen und zu individuellen Designerstücken umgestalten kann.

Ilsabe Küster mo 4 x ab 31.03. 22,00 € ◀

Schneiderin, Modedesignerin

386 **Handarbeitscafé**

Wenn Sie gerne in Gesellschaft handarbeiten oder Anregungen haben möchten, kommen Sie in unser Handarbeitscafé und seien Sie dabei – mit Leib und Seele.

Christiane Lange mo 8 x ab 14.01. 09.30 - 12.00 Uhr
40,00 € ◀

Unsere kulinarische Philosophie

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

Willkommen in der Ev. Familienbildungsstätte. Hier können Sie Ihre Lust am Kochen ausleben. Ob kulinarische Themenabende, Kochen mit Freunden – in unserer Kochlustküche kommen Sie voll auf Ihren Geschmack:

Ihre Kursleitung: **Dorothee von Roeder**

Die Kursgebühren beinhalten alle Lebensmittelkosten.

387-399 Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

Alles was für Heimgourmets auf dem Wunschzettel steht – der Spaß fängt beim gemeinsamen Zubereiten an.

4 x	mo	ab 07.01.	19.00 - 22.00 Uhr	60,00 € ◀
4 x	mi	ab 09.01.	19.00 - 22.00 Uhr	60,00 € ◀
3 x	mi	ab 06.02.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
2 x	di	ab 12.02.	19.00 - 22.00 Uhr	30,00 € ◀
1 x	mo	18.02.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
3 x	mo	ab 25.02.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
2 x	di	ab 26.02.	18.00 - 21.00 Uhr	30,00 € ◀
1 x	mi	27.02.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	do	28.02.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	fr	29.02.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	mi	05.03.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	do	06.03.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
2 x	di	ab 01.04.	18.00 - 21.00 Uhr	30,00 € ◀

167 Fremde Welten kulinarisch entdecken

vgl. Seite 38

400 Alles aus einem Topf

Einfach genial, praktisch, schnell und superlecker – Eintöpfe auf die andere Art.

2 x mo ab 04.02. 19 - 22 Uhr 30,00 € ◀

401 Das schnelle Glück

Nudeln machen glücklich! Die Rezepte sind schnell in die Tat umgesetzt – doppeltes Glück.

2 x mo ab 31.03. 19 - 22 Uhr 30,00 € ◀

402 Hack in Hochform

Hackfleisch taugt zu weit mehr als nur zur schnöden Bulette!

1 x mo 14.04. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

403 Öfter mal Fisch

Lachs, Dorsch und Co. haben ihren Preis. Aber sie sind es wert, denn sie sind gesund und machenmunter.

1 x mi 16.04. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

404 **Alles von der Stange**
Feine Überraschungen für Spargelfreunde.
1 x mo 21.04. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

405 **Kräuter ...**
... in der Küche sorgen für neuen Schwung. Lassen Sie sich überraschen!
1 x mo 28.04. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

406 **Schnitzel und Co.**
– die Allzweckwaffe für schnelles Essen. Doch wir schauen mal, was es noch so alles gibt.
1 x mi 30.04. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

407 **Kleinigkeiten**
Ein Snack muss viele Voraussetzungen erfüllen: schnell zuzubereiten, gut mit der Hand zu essen und lecker sein.
1 x mo 05.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

408 **Ihr Mittelmeerabend**
Alles was Sonne ins Herz bringt!
2 x mi ab 07.05. 19 - 22 Uhr 30,00 € ◀

409 **Nur für mich!**
Zu zweit machen viele Dinge meist mehr Spaß, aber manchmal möchte man auch gern mal ganz allein genießen – mit unseren köstlichen Gerichten zum Beispiel.
1 x mo 19.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

410 **Das vitale Highlight**
Alles was der Gemüsemarkt hergibt!
2 x mi ab 21.05. 19 - 22 Uhr 30,00 € ◀

411 **Indien kulinarisch**
Verschiedene Landstriche, aber die gleichen Gewürze immer anders zubereitet.
1 x mo 26.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

412 **Sommerparty**
Für die Einladung zur Sommerparty haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht!
2 x mo ab 02.06. 19 - 22 Uhr 30,00 € ◀

413 **Tempo ohne Grenzen**
Gerichte aus verschiedenen Ländern – sie schmecken köstlich und stehen blitzartig auf dem Tisch.
1 x mi 04.06. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

414 **Häppchen**
Welches Häppchen zuerst? Ein Buffet voll leckerer Variationen.
1 x mi 11.06. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

415

Salate

Sommerleicht satt essen – Salate mit Biss.

2 x mo ab 16.06. 19 - 22 Uhr

30,00 € ◀

416

Asiatisch

Die Asiaten wissen seit Jahrtausenden, was zu einer gesunden Küche gehört: frische Zutaten, aromatische Gewürze und der Wok.

2 x mi ab 18.06. 19 - 22 Uhr

30,00 € ◀

