

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

akademie am vormittag

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

101

„Guten Morgen!“ – Gesprächskreis für Menschen ab 70

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

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

Termine zweiwöchentlich dienstags 10.00 - 11.30 Uhr
26.08./09.09./23.09./07.10./04.11./18.11./02.12.

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

102

für Fortgeschrittene

12 x

mi ab 03.09. 09.30 - 10.45 Uhr

67,20 € ◀

103

für Anfänger/innen

12 x

mi ab 03.09. 11.00 - 12.00 Uhr

54,00 € ◀

Gesprächskreis:**Der Mensch ist, was er isst.**

Während manche Menschen das Essen als Event inszenieren, ist die Nahrungsaufnahme für viele ein Teil des täglichen Kampfes zum Überleben.

In unserem Gesprächskreis nähern wir uns dem Thema Essen, indem wir das Essen als Mittel zum Zweck, Essen als Genuss, Essen als wichtigen Bestandteil bei Feierlichkeiten und das Essen im Rahmen von religiösen Bräuchen ansehen. Wir machen uns auf die Suche nach dem „Geschmackvollen“ und stellen die Frage, ob Essen wirklich Leib und Seele zusammenhält. Häppchenweise lesen wir Literaturbeispiele, Märchen, Gedichte. Portioniert betrachten wir Bilder. Guten Appetit!

Helga Küntzel do 10.00 - 12.00 Uhr
Irena Maksymyszyn-Schreich

Termine: 04.09./25.09./09.10./30.10./13.11./27.11./11.12

7 x

38,50 € ◀

Stilleben aus vier Jahrhunderten

Überbordende Blumenbouquets, blutige Wildbraten, Zinnkelche und Totenschädel – Stilleben faszinieren seit vielen Jahrhunderten Betrachter und Künstler gleichermaßen. Die Kompositionen bannen den Blick, sprechen die Sinne an und bleiben doch immer rätselhaft.

Mit einer Auswahl an Werken aus vier Jahrhunderten lassen wir Stilleben vom Barock über Meister wie Auguste Renoir, Claude Monet, Max Beckmann und George Braque in einen Dialog mit zeitgenössischen Skulpturen und Installationen treten.

Wir wollen der Frage nachgehen, wie die Bilder wirken, wie das Spiel mit der Täuschung, der Illusion und Wahrnehmung funktioniert, und welche Beziehung die kunstvollen Arrangements zum Betrachter aufbauen.

Katy Pelchen fr ab 05.09. 10.00 - 11.30 Uhr
M.A. Kunstpädagogin

4 x

24,00 € ◀

Kreatives Schreiben im Herbst zum Thema „Fülle und Farbe“

Die Aufmerksamkeit auf das richten, was den eigenen Alltag bereichert und ihm Farbe gibt, Sinneseindrücke genießen und beschreiben, die schönen Seiten des Lebens würdigen und wiedergeben, mit der Sprache spielen und sich austauschen – spricht Sie das an? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sich vom Herbst, von der Farbenpracht und der Fülle des Lebens zum Schreiben inspirieren zu lassen. Sie werden von Ihren eigenen Texten überrascht sein!

Dr. Silke Mensching mo ab 08.09. 09.00 - 12.00 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

3 x

33,00 € ◀

Göttingen literarisch

Deutschland erlebte in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts eine kulturelle Blüte ohne Gleichen. In Literatur, Musik, Kunst und Philosophie entstanden Werke, deren Faszination bis heute ungebrochen ist. Auch Göttingen hatte durch seine 1737 gegründete Universität daran teil. Literarisch herausragende Persönlichkeiten aus dem „Göttinger Hain“, den ich im Herbst des vorigen Jahres behandelte, waren Göttinger Studenten.

Gottfried August Bürger, Amt-mann im Göttinger Umland und später außerordentlicher Professor an der Universität, gehört zu den bekanntesten deutschen Dichtern des „Sturm und Drang“. Über ihn will ich im September sprechen.

In den letzten Jahren des Jahrhunderts studierten einige der später die Literarische Romantik prägenden Schriftsteller und Dichter an der Georgia Augusta, von denen ich Ihnen die unten genannten vorstellen werde.

18. September **Gottfried August Bürger**

Leben und Werk des „Sturm und Drang“-Dichters, sowie Lesung von Lyrik, Balladen, Briefen und einigen Kapiteln aus „Münchhausen“

06. November **Dichter der Romantik als Studenten in Göttingen**

Ludwig Tieck und Wilhelm Wackenroder
Achim von Arnim und Clemens Brentano

Roderich Schmidt
Buchhändler i.R.,

Herausgeber stadsgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Termine jeweils donnerstags 10.15 - 11.45 Uhr
pro Termin **6,00 €** ◀

109

Künstlerpaare

Prominente Künstler-Verbindungen wie Camille Claudel & Auguste Rodin oder Gabriele Münter & Wassily Kandinsky sind vielen Kunstinteressierten ein Begriff.

Wir wollen die Arbeits- und Beziehungsmuster bedeutender Künstlerpaare aus verschiedenen Kunstepochen beleuchten. Diese Gegenüberstellungen bieten spannende Vergleiche und einen faszinierenden Einblick ins Leben und Schaffen der einzelnen Paare. Zudem erlauben die Werke der unterschiedlichen Künstler und Künstlerinnen einen Blick auf die verschiedenen Epochen der Kunst- und Zeitgeschichte. Und nicht zuletzt erzählen die „Künstlerpaare“ von der Beziehung der bildenden Kunst zu anderen Künsten wie Fotografie, angewandte Kunst, Architektur, Dichtkunst oder Musik.

Katy Pelchen fr ab 07.11. 10.00 - 11.30 Uhr
M.A. Kunstpädagogin

4 x

24,00 € ◀

110

Kreativität – oder: Wo kommen die Ideen her?

Kann man gute Ideen machen? Kaum. Kann man die Entstehung guter Ideen begünstigen? Aber ja! Kann man Kreativität fördern? Unbedingt!

Wie kreative Prozesse ablaufen, was sie fördert oder behindert, welches die typischen Phasen sind und wie man leicht einen Einstieg findet, darum geht es in diesem Vortrag. Egal, ob Sie schon immer einmal etwas Kreatives anfangen wollten oder leichter Ideen für Weihnachtsgeschenke finden möchten: Es wartet ein anschaulicher Morgen mit etwas Theorie, vielen Beispielen und Anregungen sowie einigen Übungen zum Ausprobieren auf Sie. Bitte Schreibzeug mitbringen!

Dr. Silke Mensching mo 10.11. 10.00 - 11.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

6,00 € ◀

eltern - specials

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

111

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 02.09. 19.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Mathematiker,
Lehrer, Dyskalkulietherapeut

5 x

Einzelperson 35,00 € ◀

Paar 45,00 € ◀

Gute Seiten – schlechte Seiten

Chancen und Risiken des Internets für Kinder und Jugendliche

Nach neuesten Untersuchungen haben fast alle Mädchen und Jungen im schulpflichtigen Alter Zugang zum Internet. Das bietet ihnen einerseits große Chancen, ihr Wissen zu erweitern und schnell und günstig zu kommunizieren. Andererseits hält das weltweite Netz auch Seiten bereit, die für Kinder und Jugendliche gänzlich ungeeignet sind.

Auf welchen Seiten surfen Kinder und Jugendliche gern? Welche Internetseiten sind empfehlenswert? Auf welche Gefahren können Kinder und Jugendliche im Internet stoßen und wie können Eltern sie davor schützen?

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

Katrin Neuhaus mi 17.09. 20.00 - 21.30 Uhr
M.A. Germanistin, Pädagogin, Eltern-Medien-Trainerin **6,00 € ◀**

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 18.09. 20.00 - 21.45 Uhr

Elke Drebing Einzelperson **50,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin Paar **65,00 € ◀**

Karin Wendelborn
staatl. gepr. Pädagogin,
Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

Hinweise:

Ein Nachtreffen ist auf Seite 28 aufgeführt.

Ein entsprechender Kinderkurs ist auf Seite 61 beschrieben.

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!

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

Edith Winzig di 23.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

115 Erkältungskrankheiten

Edith Winzig di 28.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

116 Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen

Edith Winzig di 11.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

117 Behandlung von Verletzungen und Notfällen

Edith Winzig di 02.12. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

118 Erziehungsaltag 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 24.09. 20.00 - 21.30 Uhr
6,00 € ◀

Notfallsituationen im Kleinkindalter

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

Woher weiß ich, wann eine Verletzung, Fieber oder das Schreien meines Kindes auf einen echten Notfall hinweist?

Wie hole ich richtig Hilfe? Was muss ich tun, bis der Notarzt eintrifft?

Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

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

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

Katharina Minkus

Kinderkrankenschwester

119 **Kompaktkurs** sa 27.09. 09.00 - 16.00 Uhr
20,00 € ◀

120 **Kompaktkurs** sa 13.12. 09.00 - 16.00 Uhr
20,00 € ◀

Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

121 **Teil 1: Vortrag**

Brain-Gym-Lernen/Erziehen durch Bewegung

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

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

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

Claudia Kaphengst mo 29.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU
8,00 € ◀

122 **Teil 2: Praxis**

Leichter lernen durch Brain Gym

Für Kinder von 6 - 11 Jahren mit einem Elternteil

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

In diesem Einführungskurs werden wir Übungen für Konzentration, Ruhe und Aktivität zum leichteren Lernen ausprobieren. Das wird viel Spaß machen. Du wirst dich

fragen, was hat Lernen mit Bewegung zu tun? Die Antwort wird erst im Kurs verraten!

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

Mitzubringen sind bitte: Buntstifte, Papier

Claudia Kaphengst mo 06.10. 16.00 - 17.30 Uhr

Heilpraktikerin, Juristin,

Yoga-Lehrerin BDY/EYU

8,00 € ◀

123

Übergang zur Familienkost

Ernährung im 2. Lebensjahr

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

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

Meike König mi 01.10. 20.00 - 21.30 Uhr

Kinderkrankenschwester,

ASS-Stillberaterin i.A.

6,00 € ◀

124

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 mi 01.10. 20.00 - 21.30 Uhr

Erzieherin,

Heilpädagogin

6,00 € ◀

125

„Ich schaff's!“

Ein Problemlösungsprogramm

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

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

Es hilft Kindern vom Vorschulalter bis in die Pubertät, Schwierigkeiten konstruktiv und spielerisch zu überwinden – seien es Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste oder einfach „nur“ schlechte Angewohnheiten.

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

Frank Dandyk di 07.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieher, **6,00 € ◀**
„Ich-schaff’s“-Trainer,
Systemischer Familientherapeut

126

Erziehungslotsen

Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

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

Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes.

Erziehungslotsen

- arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen.
- werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.

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

Informationsveranstaltung

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

mo 27.10. 20.00 - 21.30 Uhr
kostenlos ◀

127

„wellcome“

– praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

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

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

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns erhalten:

Die von „wellcome“ vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt nach Absprache ca. 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 – je nach Möglichkeit – eine geringe Gebühr erhoben.

Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die Aufgaben einer „wellcome“-Mitarbeiterin. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur „wellcome“-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**

Informationsabend zu „wellcome“

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

All diese Fragen und die, die Sie noch mitbringen, werden an diesem Abend geklärt. Eingeladen sind alle werdenden

Eltern und alle, die sich grundsätzlich für das Angebot interessieren.

Elke Drebing, Koordinatorin des Projektes

di 28.10.

20.00 Uhr

kostenlos ◀

Bitte anmelden!

129

Jungen erziehen – eine besondere Herausforderung

Ein Workshopangebot für Eltern und Interessierte, die mit Jungen beruflich oder privat Kontakt haben

Grundstein des Workshops ist die Erlebniswelt von Jungen und wie wir Zugang zu ihnen 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, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen und in die Arbeit mit unterschiedlichsten Materialien.

Frank Dandyk sa 01.11. 09.30 - 16.30 Uhr
Erzieher, **25,00 €** ◀

Systemischer Familientherapeut

130

Wut und Zorn bei Kindern

Ein Informations- und Gesprächsabend

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

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

Hans Essers di 04.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe, **6,00 €** ◀

Psychoanalytiker,

Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut,

stellvertr. Leiter der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen

131

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 06.11. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin
Dorothea Thimian

8,00 € ◀

132

Hurra – wir sind Oma und Opa!

Großelternwissen auf dem neuesten Stand

Dies ist ein Informationsabend für werdende und frisch gewordene Großeltern, die ihr Wissen rund um das neugeborene Enkelkind auffrischen und den eigenen Kindern beim Nachwuchs zur Seite stehen möchten.

An diesem Abend geht es neben aktuellen Infos zur Säuglingspflege, Ernährung und Erziehung auch um die eigene Rolle als Oma/Opa und die veränderte Situation, wenn die eigenen Kinder Eltern sind.

Catarina Frey mo 10.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Hebamme

6,00 € ◀

133

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 12.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Krankenschwester,
Trauerbegleiterin

3,00 € ◀

134

Wie kommt Gott ins Kinderzimmer?

Ein Vortrag zur christlich-religiösen Erziehung

Warum betet man und wie sieht Gott eigentlich aus?

Wenn Kinder fragen, dann sind Eltern gefordert – und nicht selten überfordert. Die eigenen Kinder sind für viele ein neuer Grund, sich mit dem christlichen Glauben auseinander zu setzen. Kinder haben ein Recht auf religiöse Bildung – was bedeutet das für uns Eltern, Großeltern oder Paten?

Nach einer Einführung zum Thema „Christlich-religiöse Erziehung“ soll der Abend auch Gelegenheit bieten zum Austausch und zum Finden von Ideen und Anregungen, um anregend religiöse Erziehung zu gestalten.

Christine Döhling di 18.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Diakonin

3,00 € ◀

„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 19.11.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Pädagogin, Lehrerin

6,00 € ◀

„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).

Meike König

mi 19.11.

20.00 - 21.30 Uhr

Kinderkrankenschwester,

6,00 € ◀

ASS-Stilberaterin i.A.

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

sa 29.11.

10.00 - 12.00 Uhr

Kinderkrankenschwester,

8,00 € ◀

Delfi-Gruppenleiterin

Elke Drebing

Dipl.-Sozialpädagogin,

PEKiP-Gruppenleiterin

**Handwerkzeug für Eltern -
Nachtreffen**

Sie haben bereits an einem Kurs „Handwerkszeug für Eltern“ teilgenommen. Nun ist etwas Zeit ins Land gegangen. Die Kinder sind größer geworden. Wie geht es Ih-

nen? Konnten Sie Informationen aus dem Kurs in den Alltag übertragen? Haben sich neue Fragen aufgetan?

Wir möchten mit Ihnen an diesem Abend wieder ins Gespräch kommen. Haben Sie auch Lust dazu?

do 04.12. 20.00 - 21.30 Uhr

Elke Drebing

Einzelperson **6,00 €** ◀

Dipl.-Sozialpädagogin

Paar **8,00 €** ◀

Karin Wendelborn

Pädagogin,

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

fortbildung

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

139ff

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

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

- Geschwisterbeziehung – Geschwisterstreit
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Unterstützungsmöglichkeiten bei der Sprachentwicklung
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Familien-Spielregeln
- Erziehungsalltag mit Kinderbüchern unterstützen
- Jedes Kind kann schlafen lernen – nur meins nicht?
- Ernährung im 2./3. Lebensjahr
- Tausche Windel gegen Hose – Sauberkeitserziehung
- Wie mein Kind sprechen lernt – Infos zur Sprachentwicklung mit dem Schwerpunkt „Zweisprachig aufwachsen“

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

Termine nach Absprache **65,00 €** ◀

+ Fahrtkosten

Auch mit Kompaktkursen (z.B. „Babysitter werden fitter“ vgl. S. 32 oder einem Eltern-/Kindertraining vgl. S. 14 und S. 61) kommen wir gerne zu Ihnen!

140

Zur Ruhe kommen

Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2 - 6 Jahren

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

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

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

Karen Märtens
Dipl.-Psychologin

sa 08.11.

10.00 - 13.00 Uhr

15,00 € ◀

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

Dipl.-Pädagogin

Daniela Hass

Dipl.-Sozialpädagogin

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

142

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 16 dieses Programmheftes).

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

Svenja Henne	fr	21.11.	17.00 - 20.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin	u. sa	22.11.	11.00 - 15.30 Uhr

25,00 € ◀

für alle generationen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

143

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

mo ab 01.09. 18.00 - 19.30 Uhr

8 x

36,00 € ◀

144

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: **0551 5471326**

145

„Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben“ (Ben Furman)

Für Menschen mit Lebenserfahrung – ab 30 Jahren
Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen und Ressourcen, die das Leben bestimmen. Sie beeinflussen unsere Reaktionen auf die Umwelt, unsere Wechselbeziehung zu anderen Menschen, die Kommunikation im Familien-, Kollegen- oder Freundeskreis.

Der finnische Psychiater Ben Furman hat herausgefunden, dass auch „rückwirkend“ Erfahrungen bearbeitet werden können, so dass sich der Umgang mit ihnen verändert. Mit Hilfe der Systemischen Methode und anhand des Buches (siehe Titel der Ankündigung) entwickeln die Teilnehmenden positive Gedankenbilder und stärken ihre Ressourcen. Im Kurs werden folgende Themen und Buchkapitel bearbeitet:

- Einführung in die systemische Therapie
- Die vielen Wege, das Leben zu meistern
- Der Stolz desjenigen, der es geschafft hat
- Besser spät als nie
- Die Möglichkeit des Wachsens
- Fragen und Antworten
- Was kann uns die systemische Sichtweise im Alltag nutzen?

Die Anschaffung des Buches von Ben Furman ist erwünscht.

Kerstin Hedemann mi ab 17.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Theologin,
System. Familien-Sozialtherapeutin
7 x

42,00 € ◀

146

Stimmig auftreten: Freies Sprechen und Sich-Präsentieren

Ihnen stockt der Atem, die Luft bleibt im Hals stecken oder Heiserkeit und Räuspern bei Vorträgen plagen Sie?

Unwohlsein bei Bewerbungsgesprächen, beim Standpunktvertreten oder anderen schwierigen Gesprächssituationen finden Ausdruck in unserer Stimme und dem Körper. Vorträge und freies Sprechen vor anderen sind für manche Menschen eine große Herausforderung.

Durch Erfahren der Stimm- und Atemfunktion, Wahrnehmungsübungen in der Gruppe sowie durch Setzen neuer Impulse lernen Sie, Ihre Stimme und Ihren Körper optimal einzusetzen. Auf diese Weise wird die Einheit von verbalem und körperlichem Ausdruck wieder hergestellt. So wird Präsentieren und Kommunizieren in verschiedenen Lebens- und Berufssituationen erfolgreich und kann mit Spaß und mehr Leichtigkeit umgesetzt werden.

Meike Dubbert mi ab 24.09. 19.00 - 21.00 Uhr
Trainerin für Körper-,
Stimm- und Persönlichkeitsentwicklung
6 x **48,00 € ◀**

147

Osteopathie: richtige Diagnose – erfolgreiche Therapie

Vor mehr als hundert Jahren entwickelte der amerikanische Mediziner Andrew Taylor Still die Osteopathie. Er aktivierte durch sanften Händedruck die Selbstheilungskräfte statt Medikamente zu verabreichen.

Seitdem hat sich die Osteopathie stark weiterentwickelt. Sie gewinnt auch in Deutschland immer mehr an Bedeutung. Es werden Bewegungseinschränkungen und Blockaden auf verschiedenen Ebenen behandelt. Parietale, viscerale und craniosacrale Osteopathie werden unterschieden, können jedoch nur gemeinsam den Prinzipien einer ganzheitlichen Behandlung gerecht werden.

An diesem Abend werden die Teilnehmenden Einiges über die Geschichte der Osteopathie und ihre Wirkungsweise erfahren - und schließlich, um einen praktischen Bezug zu bekommen, eine Eigenübung erlernen.

Martina Kinsky mo 06.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Physiotherapeutin,
Osteopathin,
Heilpraktikerin **6,00 € ◀**

148

Psychoonkologie

– wie hilfreich ist psychotherapeutische Unterstützung bei Krebserkrankungen

Die Diagnose „Krebs“ reißt Menschen aus ihrem Alltag und verursacht allzu oft Angst und Entsetzen. Wichtig ist es, die Krankheit als Anstoß zur Veränderung des bisherigen Lebens zu begreifen und als Herausforderung für eine zweite Lebenschance zu betrachten. Denn seelische Faktoren stellen neben den medizinischen Maßnahmen einen großen Anteil am Heilungsprozess dar und werden deshalb eingehend besprochen.

Kurt H. Peter di 07.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut,
Supervisor **6,00 € ◀**

149

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 mi 08.10. 18.00 - 19.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 € ◀**

Fremde Welten kulinarisch entdecken

Unsere kulinarische Reise führt uns nach Ostafrika und Südostasien. An vier Abenden in den Herbstferien beschäftigen wir uns mit landestypischen Gerichten jeweils eines Entwicklungslandes, gekocht wird mit exotischen Gewürzen und fairen Zutaten.

Beim gemeinsamen Essen berichtet die Kursleiterin vom Lebensalltag der Menschen sowie über Schwerpunktthemen wie Wasserversorgung, Reisanbau, Fairer Handel und den Arbeitsalltag als Entwicklungshelferin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Regionalen Bildungsstelle Nord in Göttingen statt.

Termine: 13.10./15.10./20.10./22.10.

Sigrid Pessel jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ing. Landschaftsplanung

Begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania

4 x

52,00 € ◀

inkl. Lebensmittelkosten

Wie kommt Gott ins Kinderzimmer?

Wechseljahre – eine neue Phase

Dem Thema Wechseljahre können wir auf verschiedene Weise begegnen: Wir können es medizinisch betrachten oder diese Lebensphase ganzheitlich mit neuer Einstellung annehmen. In meinem Vortrag und dem anschließenden Gespräch wird es vor allem um den zweiten Aspekt gehen. Was können wir selbst tun, damit wir diesen natürlichen Übergang von einer Lebensphase in die andere positiv gestalten?

Elisabeth Geisel mi 29.10. 20.00 - 21.30 Uhr

GfG-Wechseljahrbegleiterin®

6,00 € ◀

Einstieg in den Ausstieg

Endlich ist es so weit! Mehrere Jahrzehnte hat man darauf hingearbeitet, und nun ist er da: der wohlverdiente Ruhestand. Jetzt beginnt die Zeit der Entspannung, keine Termine mehr, nur Freizeit. Ist das wirklich so? Oder beginnt jetzt der „Unruhestand“ und alles ist ganz anders als erwartet?

Tatsächlich ist der Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand oft persönlich sehr einschneidend, auch für Angehörige, und bedeutet häufig, gravierende Veränderungen in der gewohnten Lebensführung zu verkraften. Ziel und Zweck der Veranstaltung ist es, Informationen über Beginn und Verlauf des „dritten Lebensabschnitts“ anzubieten, um eigene Wege klarer und greifbarer planen und dann auch leben zu können.

Kurt H. Peter mo 03.11. 20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Psychologe,

Psychologischer Psychotherapeut,

Supervisor

6,00 € ◀

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 08.11. 14.00 - 19.00 Uhr

Dozentin für Sacred Dance

28,00 € ◀

Nele Langeheine

kreative Leibtherapeutin, Erzählerin

Traumfrau sucht Traummann

Wer kennt sie nicht, die Suche nach dem/der idealen Partner/in, der/die alle Sehnsüchte erfüllt. Wenn wir glauben ihn/sie gefunden zu haben, erleben wir häufig – nachdem die erste schöne Zeit der Verliebtheit vorüber ist – Enttäuschung, Streit und vielleicht Trennung.

An diesem Wochenende können Sie Ihre Wünsche und verborgenen Sehnsüchte anschauen und nach Möglichkeiten suchen, wie diese in Erfüllung gehen können.

Susanne Schirmmacher-Peter

Dipl.-Psychologin,

Psychologische Psychotherapeutin

Kurt H. Peter

Dipl.-Psychologe,

Psychologischer Psychotherapeut,

Supervisor

sa 15.11.

10.00 - 17.00 Uhr

und so 16.11.

10.00 - 14.00 Uhr

55,00 € ◀

Lebenszeit - abschiedszeit

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

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** ◀

155

In Göttingen:

immer am letzten Freitag im Monat – Evangelische Familienbildungsstätte

156

In Adelebsen:

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

157-161

Sonntagstreffen für Trauernde

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

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

Karin Wendelborn

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

In der Regel am letzten Sonntag im Monat:

31.08./28.09./26.10./30.11./14.12(!) 15.30 - 17.00 Uhr

pro Treffen **6,00 €** ◀

(inkl. Getränke und Kuchen)

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!

Dr. Patrizia Klintschar

Ärztin, Familientherapeutin i.A., Trauerbegleiterin

162

Gruppe für Eltern, die ihr Kind durch Tod verloren haben

di

18.30 - 20.00 Uhr

pro Treffen **3,00 €** ◀

auf Spendenbasis

Termine:

26.08./09.09./23.09./07.10./04.11./18.11./02.12./16.12.

163

Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

mi

18.00 - 19.30 Uhr

pro Treffen **3,00 €** ◀

auf Spendenbasis

Termine:

03.09./17.09./01.10./29.10./12.11./26.11./10.12.

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

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

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

Folgende Rahmenbedingungen und Ziele finden sich in allen Kursangeboten wieder:

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

**Suchen Sie einen Babysitter?
Wir führen Babysitter-Kurse durch.
Die Adressen der ausgebildeten Jugendlichen
können Sie bei uns erfragen!**

PEKiP®

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

Siehe auch: www.pekip.de

Termine

164-165

13 x

fr ab 29.08.

09.00 - 10.30 Uhr

Anna Hermfisse

10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin,

84,50 € ◀

	PEKiP-Gruppenleiterin		(2. Kind = 18 €)
166-167	13 x Anna Hermfisse Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	mo ab 01.09.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
168-169	13 x Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	di ab 02.09.	15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
170-171	13 x Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	do ab 04.09.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
172	10 x Elke Drebing Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	do ab 04.09.	15.00 - 16.30 Uhr 65,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

DELFI®

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

Siehe auch: www.Familien-Bildung.de

Termine

173-174	13 x Tanja Glöde Dipl.-Pädagogin, Delfi-Gruppenleiterin	mo ab 01.09.	15.00 - 16.30 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
175-176	13 x Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin	di ab 02.09.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
177-178	13 x Barbara Grande Delfi-Gruppenleiterin	mi ab 03.09.	15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)

in Adelebsen, Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

179	13 x Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin	mo ab 01.09.	09.30 - 11.00 Uhr 84,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
-----	---	--------------	---

180-181 Babymassage

Für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche

Babymassage ist ein idealer Körperkontakt, der harmonisiert und beruhigt. Man kann sie leicht erlernen und damit seinem Baby ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Sinneserfahrung zuteilwerden lassen. Die Babymassage fördert die Eltern-Kind-Beziehung und regt Stoffwechsel und Durchblutung an, entspannt die Muskulatur, beeinflusst Blähungen positiv und verbessert Unruhezustände. Eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Kind Geborgenheit, Entspannung und Liebe zu geben!

Massageöl und verschiedenes Begleitmaterial können im Kurs erworben werden.

5 x	mi ab 03.09.	12.00 - 13.00 Uhr
Annett Ernst	mi ab 29.10.	12.00 - 13.00 Uhr
Kinderkrankenschwester, ausgeb. Kursleiterin f. Babymassage		30,00 € ◀

182-183

„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.

11 x	mi ab 10.09.	9.15 - 10.15 Uhr
Elisabeth Geisel		10.30 - 11.30 Uhr
Erzieherin, GfG-Familienbegleiterin		49,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)

Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

Für Eltern und Kleinkinder von 1 - 3 Jahren

Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, aneinander Freude finden.

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

- ❖ sie Raum für Selbsterfahrung und freie Entfaltung erhalten
- ❖ sie viele verschiedene Materialien ausprobieren dürfen
- ❖ sie durch Sing- und Bewegungsspiele den eigenen Körper entdecken und weiterentwickeln können
- ❖ die Kinder durch anregende Spiele Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und das soziale Miteinander erlernen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre

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

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem diese Themen vertieft und spezielle Entwicklungsfragen, Erziehungs- oder Beziehungsthemen gesondert besprochen werden.

Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Eltern schon im Vorfeld kennen lernen und wichtige Gruppenregeln entwickeln können.

Carola Bode, Physiotherapeutin

Tanja Glöde, Dipl.-Pädagogin, Delfi-Kursleiterin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Maren Köhler, Lehrerin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Christel Zintarra, Erzieherin

Spiel- und Kontaktgruppen

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

Termine

184-185	14 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 29.08.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr	63,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
186-189	14 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 01.09.	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 €)
190-193	14 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 02.09.	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 €)
194-197	14 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 03.09.	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 €)
198-201	14 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 04.09.	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 €)

202

Spiel- und Kontaktgruppe in Adelebsen

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

2 bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil

14 x inkl. 1 Elternabend mi ab 03.09. 8.45 - 10.15 Uhr
63,00 € ◀

Sandra Mumme

Dipl.-Sozialpädagogin

Anmeldungen: Tel. **05506 7641312**

203-204

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.

13 x fr ab 29.08. 15.00 - 16.30 Uhr
16.30 - 18.00 Uhr

N.N.

58,50 € ◀

(2. Kind = 20 €)

205

Natur erleben im Herbst: toben, lachen, lernen

Für Kinder von 4 - 7 Jahren und Eltern

Im Herbst gibt es viel in der Natur zu entdecken. Pflanzen und Tiere bereiten sich auf den Winter vor. Mit allen Sinnen wollen wir spielerisch und in kleinen Schritten gemeinsam auf Spurensuche gehen. Wir werden Tiere aus nächster Nähe beobachten und ökologische Zusammenhänge erforschen. Wir hören die Geräusche des Waldes, fühlen die Baumrinde, riechen die Pflanzen und lernen neue Spiele kennen.

Zur Vorbesprechung findet ein Elternabend statt.

Bei der Anmeldung möglichst auch eine Emailadresse hinterlassen.

Dr. Christine Denys di ab 16.09. 15.30 - 17.00 Uhr
Dipl.-Biologin

4 x

22,50 € ◀

und 1 Elternabend zur Information

am Dienstag, 09.09. 20.00 - 21.30 Uhr

206

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

Herbst-/Winterlieder fr ab 19.09. 15.30 - 16.30 Uhr
9 x

45,00 € ◀

(2. Kind = 9 €)

207

Weltkindertag am 20. September

Zu wenig Liebe, schlechte Ernährung, lebensbedrohliche Krankheiten, unzureichende Schulbildung, kein Zuhause, Kinderarbeit – so sieht der Alltag von Millionen von Kindern aus. Manchmal auch in Deutschland. Dabei haben Kinder ein Recht auf Schutz und Fürsorge. Sie haben ein Recht darauf, sich frei entwickeln zu dürfen und ernst genommen zu werden.

Die Vereinten Nationen empfahlen 1954 ihren Mitgliedsstaaten, einen besonderen „Tag des Kindes“ einzuführen, um damit ein weltweites Zeichen für Kinderrechte zu setzen. 130 Länder feiern deshalb einen Weltkindertag. In Deutschland ist es der 20. September.

Auch in Göttingen wird an diesem Tag an die Kinderrechte erinnert. Aber es wird auch gefeiert mit vielen Angeboten für Kinder. So können die Kinder mit einem speziell für diesen Tag entwickelten Reisepass „die Länder dieser Erde“, die an den verschiedenen Innenstadtständen präsentiert werden, bereisen und an ca. 50 Stationen Halt machen.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte hat sich für ein Land der Fantasie entschieden: Wir präsentieren LUMMERLAND, das Land aus der Geschichte von Michael Ende, das Land, in dem Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer wohnen, in dem es zwar beschaulich zugeht, es aber nie langweilig wird. Es gibt jede Menge Abenteuer zu erleben und viel zu entdecken – wie in der Ev. Familien-Bildungsstätte und wie an unserem Stand am Weltkindertag!

Aktionen und Informationen für Groß und Klein! Wir freuen uns auf Sie und auf viele Kinder!

sa 20.09. 11.00 - 15.00 Uhr

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. Familien-Bildungsstätte an!

208

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 mi 03.09. 15.00 - 16.00 Uhr
Polizeioberkommissarin

kostenlos ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

209

Im Alten Rathaus:

Für Kinder von 6 - 9 Jahren

Am Alten Rathaus bist du bestimmt schon 100 mal vorbei gegangen. Aber hast du auch schon mal die vielen Malereien und Schnitzereien im Inneren bewundert? Oder hast du schon einmal einen Blick in den Kerker werfen können? Eine spannende, lehrreiche und speziell für Kinder entwickelte Führung wird alle in den Bann ziehen.

Damit es ein richtiges Kinder-Event wird, sind nur sehr wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Im Alten Rathaus

Frau Rudolf di 07.10. 15.30 - 17.00 Uhr
Stadtführerin **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

210

Bei der Feuerwehr:

Für Kinder ab 4 Jahren

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

Treffpunkt: Feuerwache Breslauer Str.10, Göttingen

Wolfgang Schmalstieg mi 12.11. 15.15 - 16.15 Uhr
Brandamtmann **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

211

So hoch wie der Himmel ...

Wir entdecken die Jacobi-Kirche

Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Wie hoch ist eigentlich die Kirche? Wer "trägt" die Kanzel? Was ist eigentlich hinter dem Altar? In der Jakobikirche kann man auf ganz viele Fragen kommen, wenn man mal genauer hinguckt. Wir wollen die Jakobikirche entdecken, einzeln und in der Gruppe, Überraschendes ausprobieren und nach so manchem Versteck suchen. Das wird bestimmt spannend!

Treffpunkt: Haupteingang

Andreas Overdick mo 10.11. 15.00 - 16.30 Uhr
Diakon **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

212

Fröbelsterne

Für Kinder ab 10 Jahren und einem (Groß-)Elternteil
Streifen für Streifen kommen wir Weihnachten näher. Zum Einklingen des Erste-Advent-Wochenendes treffen wir uns in einer überschaubaren Gruppe, um miteinander die Technik der Fröbelsterne zu erlernen. Individuell gestaltete, wunderschöne Exemplare sind der Lohn der Mühe.

Das Material kann im Kurs erworben werden.

Liane Henke fr 28.11. 17.00 - 19.00 Uhr

Einzelpreis **8,00 €** ◀

zwei Generationen **10,00 €** ◀

+ Materialkosten

213

Seht die zweite Kerze brennt!

Lieder und Geschichten im Advent

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 8 Jahren

Wir wollen es uns so richtig gemütlich machen, Kerzen anzünden, leckere Kekse essen und dann schöne, besinnliche, muntere, lustige Advents- und Weihnachtslieder singen, Geschichten vorlesen und das eine oder andere Gedicht hören.

Andreas Overdick mi 10.12. 17.00 - 18.30 Uhr
Diakon **3,00 €** ◀

214

Waldweihnacht

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 3 Jahren
Den 4. Advent werden wir sicherlich nicht so schnell wieder vergessen! Lichter locken uns in den Wald, Getränke und Kekse erwarten uns. Wir werden klönen, erzählen, singen und ein Gebet sprechen. Stille, Dämmerung und unsere Lieder lassen eine ganz eigene Stimmung aufkommen. Und wenn dann an einer Tanne Kerzen entzündet werden, ist Weihnachten ganz nahe. Schade, dass der Nachmittag irgendwann zu Ende geht. Fackeln werden uns den Weg weisen.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Karin Wendelborn, Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

so 21.12. 16.30 - 18.00 Uhr

pro Familie **10,00 €** ◀

215ff

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 kreierten und selbst gekochten Diner für Teens halten wir eine breite Ideenpalette bereit. Räume, Geschirr und Materialien stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Happy birthday

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

Christel Zintarra, Erzieherin

Vorbesprechung, Miete,

Feierbegleitung (15.00 - 18.30 Uhr)

80,00 € ◀

hits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

216

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 29.08. 17.00 - 18.15 Uhr
Yoga-Lehrerin
12 x

60,00 € ◀

217-218 **Töpfern für Kinder**

An den fünf Nachmittagen entstehen kleine Kunstwerke aus dem Bereich der Tierwelt.

Mit verschiedenfarbigem Ton können wir die Eigenarten der Tiere besonders herausarbeiten. Beim letzten Treffen des Kurses habt ihr schon so viel gelernt, dass eigene Ideen umgesetzt werden können.

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

Für Kinder von 6 - 9 Jahren

do ab 11.09. 16.00 - 17.30 Uhr

Für Kinder von 9 - 12 Jahren

do ab 06.11. 16.00 - 17.30 Uhr

Stefanie Christoph
Töpferin
5 x

30,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

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

219

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 13.09. 15.30 - 17.00 Uhr

6,00 € ◀

Mit Comic-Helden unterwegs

Für Kinder ab 8 Jahren

Anfangs belächelt oder gar verteufelt, hat sich der Comic im Bereich Kinder- und Jugendliteratur als eigene Kunstform etabliert. In Bildern und Geschichten bieten Comics nicht nur spannende und vergnügliche Unterhaltung, sie spiegeln auch unsere Wirklichkeit auf besondere Weise.

Mit allbekannten Comic-Helden wie Peanuts, Popeye, Tim und Struppi oder Micky Maus und mit neuen Figuren wie Mouse Guard oder Wallace und Gromit wollen wir uns an diesem Nachmittag in die Welt der Sprechblasen aufmachen.

Bitte einen Lieblings-Comic mitbringen.

sa 29.11. 15.30 - 17.00 Uhr

6,00 € ◀

Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren

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

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

Katy Pelchen mo ab 15.09. 15.00 - 16.30 Uhr

M.A. Kunstpädagogin

Carry Oppermann

Erzieherin, Heilpädagogin

9 x

60,00 € ◀

(Geschwisterkind = 20 €)

Stressbewältigung für Grundschul Kinder

Entspannung mit Spaß

Viele Kinder empfinden ihren Alltag bereits als „stressig“, fühlen sich überfordert, sind unkonzentriert und schlafen schlecht.

In diesem Kurs stehen Spaß und Bewegung, Konzentration und Entspannung in wechselseitigem Verhältnis. Mittels Techniken aus den Bereichen Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Kinesiologie und Brain Gym erlernen die Kinder einfache Übungen, die sie im Alltag jederzeit anwenden können – z.B. vor den Hausaufgaben, vor einer Klassenarbeit, beim Einschlafen usw.

Bitte mitbringen: 1 Decke und 1 kleines Kissen

Bettina Traeger di ab 16.09. 16.00 - 17.00 Uhr

Dipl.-Juristin,

Lerntrainerin

10 x

40,00 € ◀

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

In dem Kurs „Kinder als Ersthelfer“ haben Kinder nicht nur viel Spaß beim Lernen, sondern bauen gleichzeitig auch Berührungsgängste 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 Berührungsgängste 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.

223

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Oliver-Christoph Blake mo 13.10. 15.00 - 18.00 Uhr
Lehrrettungsassistent **8,00 € ◀**

224

Für Kinder von 9 - 12 Jahren

Oliver-Christoph Blake mo 20.10. 15.00 - 18.00 Uhr
Lehrrettungsassistent **8,00 € ◀**

225

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 Nachmittage 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 live 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 Ev. Familien-Bildungsstätte. Die Veranstaltung wird zusammen mit dem StadtRadio Göttingen durchgeführt.

In den Herbstferien mo - mi ab 13.10. 14.00 - 18.00 Uhr
und do 16.10. 14.00 - 19.00 Uhr

4 x **55,00 € ◀**

Ute Neumann

M.A. Sozialwissenschaften,
Jugendgruppenleiterin

N.N.

Mitarbeiter/in des StadtRadios

226

Magische Menüs mit Harry Potter

Kochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wer möchte nicht einmal speisen wie in Hogwarts?
Wer zu Hause leider nicht die passenden Utensilien zur Verfügung hat, um z.B. das legendäre Butterbier zu brauen oder die knusprigen Kekse von Hagrid zu backen, ist hier richtig. Genau diese Speisen werden wir im Kochkurs ausprobieren und weitere Leckereien aus der Küche von Helga Hufflepuff kennen lernen.
Regine Ellwanger mo - di ab 13.10. 09.30 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau

inkl. Lebensmittelkosten **22,00 €** ◀

227

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 14.10. 09.30 - 12.00 Uhr
Damenschneidermeisterin,
Bekleidungstechnikerin

25,00 € ◀

+ Materialkosten

228

Leckeres aus der Schrottküche vom Ritter Rost

Ferien-Kochkurs für Kinder von 6 - 9 Jahren

Oma Rost ist die beste Küchenchefin von Schrottlund und hat mir einige Lieblingsrezepte von ihrem Enkel, dem Ritter Rost, verraten. Wir werden Stinkesockensuppe, belegte Hufeisen und andere Speisen mit Büroklammern und Nägeln zusammen kochen und verspeisen.

Dabei lassen wir uns von fetzigen Liedern vom Ritter Rost, dem Drachen Koks und dem Burgfräulein Bö von der Arbeit ablenken!

Regine Ellwanger mi - do ab 15.10. 09.30 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau

inkl. Lebensmittelkosten **22,00 €** ◀

229

Wie Seife entsteht

Für Kinder von 7 - 9 Jahren

Wo kommt die Seife her und warum schäumen manche mehr als andere? Diese Fragen sollt ihr in diesem Ferienkurs beantwortet bekommen und darüber hinaus könnt ihr unterschiedliche Seifen selbst herstellen.

Der Weg von verschiedenen Materialien bis hin zur fertigen Seife ist gar nicht schwer. An diesem Vormittag könnt ihr Seifen herstellen, die farbig sind, die duften oder die kleine Überraschungen enthalten.

Eine passende „Verschenkschachtel“ zu eurer Seife fabrizieren wir ebenfalls!

Julia Jeitner fr 17.10. 09.30 - 11.30 Uhr
Erzieherin,
Heilpädagogin i.A.

8,00 € ◀

+ Materialkosten

Perlenzauber:

230

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!

Schmuck mit Fädeltechnik

Soumela Alrutz di 21.10. 14.30 - 16.30 Uhr
Hobby-Schmuckgestalterin **7,00 € ◀**

+ Materialkosten

231

Handyschmuck

Kleine Sterne, Blumen oder Perlenschnüre können Handys und Schlüsselanhänger individuell verschönern.

So ein schillerndes Schmuckstück ist ein echter Hingucker und mit der richtigen Technik gar nicht so schwer anzufertigen!

Eine Materialliste gibt euch Hilfestellung bei der Auswahl der Perlen, zusätzlich anfallende Materialkosten sind extra zu zahlen.

Soumela Alrutz mi 22.10. 14.30 - 16.30 Uhr
Hobby-Schmuckgestalterin **7,00 € ◀**

+ Materialkosten

232

Töpfern in den Herbstferien

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

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

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

mo - fr ab 20.10. 10.00 - 12.00 Uhr

Stefanie Christoph

Töpferin

5 x

35,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

233

Filz dir doch 'ne Maus ...

Für Kinder von 7 - 10 Jahren

In diesem Ferienkurs soll es tierisch abgehen: nur aus Märchenwolle, Nadeln, Pfeifenputzern und Plätzchenformen könnt ihr die verschiedensten Tiere herstellen. Filzen ist eine faszinierende uralte Technik, die

inzwischen wieder entdeckt wurde und immer wieder neue Menschen begeistert. Trockenfilzen ist dabei eine besondere Methode, die leicht zu erlernen und überall umzusetzen ist.

Auf die Nadel, fertig, los!

Julia Jeitner

mo 27.10.

14.30 - 16.30 Uhr

Erzieherin,

Heilpädagogin i.A.

8,00 € ◀

+ Materialkosten

142

Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

vgl. S. 32

234-235

„Geschwisterschule“

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 01.11.

09.30 - 11.30 Uhr

Krankenschwester

7,00 € ◀

Für Kinder von 7 - 9 Jahren

Liane Henke

sa 01.11.

15.00 - 17.00 Uhr

Krankenschwester

7,00 € ◀

236

In der Weihnachtsbäckerei

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Neben der gewöhnlichen Plätzchenbäckerei könnt ihr in diesem Kurs leckere, kleine Weihnachtsgeschenke aus der Küche zaubern – süße, saure und herzhaft Leckereien für Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde.

Zu dem Kurs gehört auch die Zubereitung eines kleinen Mittagsimbisses, so dass eure Eltern euch ganz entspannt (nach ihrem Weihnachtseinkauf) abholen können.

Die Termine können auch getrennt gebucht werden!

Regine Ellwanger

sa 13.12.

10.30 - 13.30 Uhr

Hotelfachfrau

und sa 20.12.

inkl. Lebensmittelkosten jeweils **12,00 € ◀**

fitness und wellness

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Achtung:

Bei verschiedenen Sportkursen erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren!



Bei der Anmeldung zum neuen Trimester haben Teilnehmende aus den Kursen, die fortgeführt werden, Vorrang vor Neuansmeldungen.

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.

237-238 Ulrike Hartje mo ab 25.08. 09.15 - 10.15 Uhr
Krankengymnastin 10.30 - 11.30 Uhr
12 x **50,40 € ◀**

239 Katja Overdick di ab 26.08. 17.30 - 18.30 Uhr
Physiotherapeutin
12 x **50,40 € ◀**

240 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 Verspannungen 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:

12 x di ab 26.08. 08.45 - 09.45 Uhr
50,40 € ◀

241 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 13 x di ab 26.08. 10.00 - 11.00 Uhr
Übungsleiterin **54,60 € ◀**

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 13 x di ab 26.08. 11.00 - 12.00 Uhr
Übungsleiterin **54,60 € ◀**

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 12 x mi ab 27.08. 10.15 - 11.15 Uhr
Krankengymnastin **50,40 € ◀**

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.

Anne Steuckardt mo ab 25.08. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin

13 x **78,00 € ◀**

Ulrike Hartje mi ab 27.08. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin

12 x **72,00 € ◀**

Krankengymnastik für Frauen in der Gruppe

Die individuelle Krankengymnastik ist ausgelaufen – was nun? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter erfahrener Anleitung eine gesundheitsför-

dernde 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 do ab 28.08. 16.00 - 17.00 Uhr
Physiotherapeutin 17.20 - 18.20 Uhr
12 x **60,00 € ◀**

248

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 Selbstgewartens 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

13 x mo ab 01.09. 16.45 - 18.15 Uhr
89,70 € ◀

249

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 10 x mi ab 03.09. 09.00 - 10.00 Uhr
Krankengymnastin **42,00 € ◀**

250

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 08.09. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin
8 x **48,00 € ◀**

251-252 **Figur und Form – fit forever**

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

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

Elke Balleer do ab 11.09. 09.30 - 10.45 Uhr
Sportlehrerin
11 x **57,75 € ◀**

Elke Balleer do ab 11.09. 11.00 - 12.00 Uhr
Sportlehrerin
11 x **46,20 € ◀**

253 **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 16.09. 11.30 - 12.30 Uhr
Sportlehrerin
11 x **46,20 € ◀**

In Kooperation mit dem ASC

254 **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 19.09. 09.15 - 10.15 Uhr
Dipl.-Pflegerin,
Exam. Altenpflegerin
7 x **42,00 € ◀**

kreativ-werkstatt

255

Aquarell – Motive bekannter Malerinnen des 19./20. Jh.

Von Anna Ancher bis Frida Kahlo

Jeder Vormittag wird einer anderen Künstlerin gewidmet sein. Nach einer kurzen Vorstellung der Biographie beschäftigen wir uns mit dem speziellen Stil anhand eines oder mehrerer Werke. Die meiste Zeit des Vormittags werden wir dazu verwenden, die Anregungen aufzugreifen und diese Ölwerke in ein Aquarell umzusetzen. Dieses kann anhand eines Werkes der Künstlerin geschehen, aber auch auf der Basis eines Fotos aus ihrer Motivwelt.

Bitte mitbringen:

Aquarellblock ca. 24 x 32 cm, Pinsel Gr. 6 und 12, Aquarellfarben, Bleistift 3B und Knetradiergummi

10 x di ab 02.09. 09.30 - 12.00 Uhr
Cornelia Wenzel **65,00 € ◀**

Malerin,
Dipl.-Biologin

256

Aquarelle

Bei der Motivwahl lassen wir uns anregen von der jeweiligen Jahreszeit, der Natur, aber auch von aktuellen Erlebnissen und Ereignissen. Wenn wir mit Wasser und Farben daraus ein Bild gestalten, üben wir uns Schritt für Schritt in die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei ein. Nach und nach wird jeder dabei auch seine eigene malerische Handschrift entdecken.

Bitte mitbringen:

Aquarellblock ca. 24 x 32 cm, Pinsel Gr. 6 und 12, Aquarellfarben, Bleistift 3B und Knetradiergummi

10 x mi ab 03.09. 09.30 - 12.00 Uhr
Cornelia Wenzel **65,00 € ◀**

Malerin,
Dipl.-Biologin

257

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 mo ab 22.09. 10.00 - 12.00 Uhr
Silvia Uhlendorff **42,00 € ◀**
Kunsttherapeutin + Materialkosten 30 €
(z.B. für Papier, Gouachefarben, Pinsel)

258-259

Töpfern und Aufbaukeramik

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

8 x mo ab 22.09. 19.30 - 22.00 Uhr
Ursula Müller **56,00 € ◀**
Töpferin + Materialkosten
8 x mi ab 24.09. 19.30 - 22.00 Uhr
Ursula Müller **56,00 € ◀**
Töpferin + Materialkosten

212

Fröbelsterne

Streifen für Streifen kommen wir Weihnachten näher. Zum Einklingen des Erste-Advent-Wochenendes treffen wir uns in einer überschaubaren Gruppe, um miteinander die Technik der Fröbelsterne zu erlernen. Individuell gestaltete, wunderschöne Exemplare sind der Lohn der Mühe. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Liane Henke fr 28.11. 17.00 - 19.00 Uhr
Einzelpreis **8,00 € ◀**
+ Materialkosten

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!

260 **Info-Abend:** do 09.10. 19.30 - 20.30 Uhr
Zu allen Kursen **kostenlos** ◀

261 **Ketten mit Häkeltechnik**
Für Anfänger/innen do 30.10. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
+ Materialkosten

262 **Ketten mit Fädeltechnik**
Für Anfänger/innen do 06.11. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
+ Materialkosten

263 **Sterne und Engel**
Weihnachtsschmuck aus Perlen do 13.11. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
+ Materialkosten

264 **Fertigungstermin**
Für Teilnehmende aus den Vorkursen, die ihre Schmuckstücke unter Begleitung fertig stellen möchten
do 20.11. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
Soumela Alruz
Hobby-Schmuckgestalterin
Altenpflegerin
+ Materialkosten

265 **Köpfe zeichnen**
Für Fortgeschrittene
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, Zeichenpapier A3. Weitere Materialien nach Absprache.
Renate Bethmann
Kunstpädagogin
Thema: Charakteristische Züge
do ab 30.10. 17.45 - 19.45 Uhr
6 x **45,00 €** ◀
+ Modellkosten 20,00 €

An- und Abmeldungen bis zum 09.10.

266 **Momente – Figur im Raum**
Für Fortgeschrittene
Den bekleideten Menschen in einer bestimmten Situation festzuhalten ist eine spannende Herausforderung: Wir beschäftigen uns zunächst mit Körperformen, Proportionen und Haltungen sowie der Darstellung von Raum und Interieur, immer mit Blick auf die Umsetzbarkeit eines Gesamtgefüges. Nach und nach erforschen wir die geheimnisvolle Beziehung zwischen der Figur und dem sie

umgebenden Raum, in der eine individuelle Situation entsteht. Diesen Momenten werden wir mit verschiedenen Zeichentechniken lebendigen Ausdruck verleihen.
Mitzubringen sind bitte: Bleistift B, Zeichenpapier A3.
Weitere Materialien nach Absprache.
Renate Bethmann
Kunstpädagogin

do ab 30.10. 20.00 - 22.00 Uhr

6 x

45,00 € ◀

+ Modellkosten 20,00 €

An- und Abmeldungen bis zum 09.10.

267

Aber bitte mit Seife ...

Workshop zur Seifenherstellung

An diesem Abend gibt es die Möglichkeit, verschiedene Seifen aus Glycerin selbst herzustellen.

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

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

Julia Jeitner di 28.10. 19.30 - 21.00 Uhr

Erzieherin,

7,00 € ◀

Heilpädagogin i.A.

+ Materialkosten

268

Adventsgestecke

Pünktlich zum ersten Advent entstehen an diesem Abend glanzvolle Gestecke in Rot. Verarbeitet werden verschiedene Laub- und Nadelpflanzen, Stoff und Naturmaterialien. Aber auch Ihre ganz persönlichen Lieblingsstücke können verwendet werden. Ein großer Teller und Kerzen sind in Absprache mit der Kursleiterin im Vorfeld auszusuchen.

Wenn vorhanden, bitte eine Heißklebepistole und eine Rosenschere mitbringen!

Stefanie Christoph do 27.11. 18.00 - 20.30 Uhr

12,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

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!

269-270

Nähen am Vormittag

09.15 - 11.45 Uhr

Dorothee v. Roeder	di	12 x	ab 26.08.	66,00 € ◀
Simone Hübner	mi	12 x	ab 27.08.	66,00 € ◀
Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin				

271-272 **Nähen am Nachmittag** 16.30 - 19.00 Uhr

Lisa Ahlborn	mi	10 x	ab 27.08.	55,00 € ◀
Schneiderin				
Dorothee v. Roeder	do	12 x	ab 28.08.	66,00 € ◀

273 **Nähen am Abend** 19.15 - 21.45 Uhr

Ilsabe Küster	mi	10 x	ab 27.08.	55,00 € ◀
Schneiderin, Modedesignerin				

274 **Vom Schnitt zum fertigen Teil**

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

Dorothee v. Roeder	sa	01.11.	10.00 - 15.00 Uhr	20,00 € ◀
--------------------	----	--------	-------------------	------------------

275 **Kissen & mehr!**

Nähworkshop für Home-Accessoires

In diesem Nähworkshop haben Sie Gelegenheit, nach eigenen Wünschen und Vorstellungen verschiedene Kissen zu fertigen.

Nicht quadratisch, praktisch, gut – sondern individuell und schön! Beim Nähen erhalten Sie Einblick in die Fertigungstechnik von Ecken und Kanten, Rüschen und Rundungen, das Einnähen von Reißverschlüssen und anderen Verschlüssen ...

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

Simone Hübner	sa	08.11.	10.00 - 15.00 Uhr	20,00 € ◀
Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin				

276 **Accessoires für das Kinderzimmer**

Nähworkshop rund um die „Kinderbude“

Der große Sitzsack in der Lieblingsfarbe, ein „Utensilo“ für die herum fliegenden Kleinigkeiten, das Schleierzelt für die „Rück-Zieh-Traumecke“ ...

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

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

Simone Hübner	sa	22.11.	10.00 - 15.00 Uhr	20,00 € ◀
Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin				

kulinarisches

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.

277-285 Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

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

2 x	di	ab 02.09.	18.00 - 21.00 Uhr	30,00 € ◀
1 x	mi	03.09.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
2 x	di	ab 28.10.	19.00 - 22.00 Uhr	30,00 € ◀
2 x	do	ab 30.10.	19.00 - 22.00 Uhr	30,00 € ◀
3 x	mo	ab 03.11.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
3 x	di	ab 11.11.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
1 x	mi	12.11.	18.00 - 21.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	fr	21.11.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
2 x	di	ab 02.12.	18.00 - 21.00 Uhr	30,00 € ◀

150 Fremde Welten kulinarisch entdecken

286 Gemüse-Power

Raffinierte, leckere Gemüse-Rezepte, neue Ideen.

1 x	mo	25.08.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
-----	----	--------	-------------	------------------

287 Wunderbare Kleinigkeiten

Für den Abend zu Hause oder einfach für die Seele.

1 x	mi	27.08.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
-----	----	--------	-------------	------------------

288 Hühnchen international

Aus jedem Land ein Huhn. Jede Nation hat ihre Spezialitäten. Auf köstliche Hähnchengerichte verstehen sich alle!

2 x	mo	ab 01.09.	19 - 22 Uhr	30,00 € ◀
-----	----	-----------	-------------	------------------

289 Kartoffeln

Von klassisch bis raffiniert – frische Rezepte, tolle Ideen.

1 x	mi	10.09.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
-----	----	--------	-------------	------------------

290 Orientalischer Abend

Kochen und genießen wie in 1001 Nacht!

1 x	mo	15.09.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
-----	----	--------	-------------	------------------

291 Party

Pikantes für die Party – für die Gäste nur das Beste!

Gut vorzubereiten, nicht langweilig.

1 x	di	16.09.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
-----	----	--------	-------------	------------------

292 Fernöstlich?

Ganz köstlich!

Zauberküche aus dem Osten – lassen Sie sich überraschen.

1 x	mo	22.09.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
-----	----	--------	-------------	------------------

293

„Schnitzel-Jagd“

Immer auf der Suche nach neuen Schnitzelideen, von klassisch bis vegetarisch. Auf die Hülle kommt es an!

1 x mi 24.09. 19 - 22 Uhr **17,00 € ◀**

294

Blitzrezepte

Ganz einfache und besonders schnelle Rezepte für die ganze Familie. Wenig Aufwand – viel Geschmack!

2 x mo ab 29.09. 19 - 22 Uhr **30,00 € ◀**

295

Eintöpfe

Nichts ist besser:
Super-Suppen.

1 x mi 01.10. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

296

Pasta

Ein Hoch auf Pasta, die Hits der Saison – tolle Ideen.

1 x mi 08.10. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

297

Fisch

Schön leicht, schön einfach, schön gesund und ganz schön schmackhaft.

1 x mi 29.10. 19 - 22 Uhr **17,00 € ◀**

298

Snacks

Für den Fernsehabend, für das Wochenende, für die Seele.

1 x mo 24.11. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

299

Hülsenfrüchte – international

Die bunte Vielfalt in aller Welt – zubereitet als Sauce, Salat, Gemüse. Mehr als nur mexikanische Bohnensuppe!

1 x mi 26.11. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

300

Plätzchen-Zeit

Schnell – genial – superlecker!

Bitte bringen Sie Behältnisse für den Transport der Plätzchen mit!

2 x mo ab 01.12. 19 - 22 Uhr **32,00 € ◀**

301

Grünschnäbel

Feine vegetarische Küche – präsentiert in einem 6-Gänge-Menü.

1 x mi 03.12. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

302

Weihnachtssurprise

Winterlich-weihnachtliches Überraschungsmenü.

1 x mi 10.12. 19 - 22 Uhr **18,00 € ◀**

