

unser angebot

Akademie am Vormittag
Eltern-Specials
Fortbildung
Für alle Generationen
Lebenszeit – Abschiedszeit
Eltern-Kind-Gruppen

Hits für Kids
Ferienhits für Kids
Fitness und Wellness
Kreativ-Werkstatt
Workshop für Nähbegeisterte
Kulinarisches

akademie am vormittag

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

„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

5.10.01

13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03.

5.10.02

21.04./05.05./19.05./09.06./23.06.

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
für Fortgeschrittene

5.10.03

10 x

mi ab 14.01.

09.30 - 10.45 Uhr

56,00 € ◀

5.10.04

8 x

mi ab 22.04.

09.30 - 10.45 Uhr

44,80 € ◀

für Anfänger/innen

5.10.05

10 x

mi ab 14.01.

11.00 - 12.00 Uhr

5.10.06 8 x

mi ab 22.04. 11.00 - 12.00 Uhr

45,00 € ◀

36,00 € ◀

Gesprächskreis: Welche Farbe hat die Freude?

Auf die Frage: „Welche Farbe hat die Hoffnung?“, sagen die meisten Menschen: „Grün!“. Warum ist die Hoffnung grün? Finde ich einen grünen Apfel, denke ich vielleicht an sauer, an Unreife. Schneide ich ein Brot auf und es schimmert grün, assoziiere ich: „Achtung: Gift!“ Im Frühling tut mir das erste Grün der Blätter gut.

Wir verbinden Farben mit Erfahrungen und Gefühlen. Manchmal empfinden wir ein Rot als grell, ein anderes als hässlich, aber auch oft als einfach schön – z.B. bei einem Sonnenuntergang oder in Erinnerung an die erste Liebeserklärung durch rote Rosen.

In unseren Treffen bis zum Sommer wollen wir herausfinden, welche Beziehung wir zu Farben haben. Beispiele aus der Literatur, Religion und Malerei werden uns dabei helfen. Vielleicht finden wir dann auch die Antwort darauf, welche Farbe die Freude hat.

Helga Küntzel do 10.00 - 12.00 Uhr
Irena Maksymyszyn-Schreich

5.10.07 Termine: 15.01./29.01./12.02./26.02./12.03./26.03.

6 x

33,00 € ◀

5.10.08 Termine: 16.04./30.04./14.05./28.05./11.06.

5 x

27,50 € ◀

Frühstückstreffen für Frauen Thema: Wechseljahre

An vier Samstagen wollen wir uns zum Frühstück treffen und uns in gemütlicher und entspannter Atmosphäre mit dem Thema „Wechseljahre“ beschäftigen. Frauen gehen unterschiedlich mit den seelischen und körperlichen Veränderungen in diesem Lebensabschnitt um. Die einen ignorieren die Wechseljahre frei nach dem Motto: „Was nicht sein kann, darf auch nicht sein!“ Andere Frauen sind traurig, finden sich alt und unattraktiv.

Der erste Samstag, **31.01.**, dient dem Kennenlernen und dem Erfahrungsaustausch.

Am **28.02.** wollen wir uns mit den körperlichen Veränderungen und der rechtzeitigen Vorsorge gegen Osteoporose und mit den Funktionen der Hormone Östrogen, Testosteron und Progesteron beschäftigen.

Am **21.03.** und am **18.04.** sprechen wir über die positiven Seiten der Wechseljahre und wie wir dazu beitragen können, dieser Lebensphase freudig zu begegnen.

Susanne Schirmmacher-Peter

Dipl.-Psychologin,

Psychologische Psychotherapeutin

5.10.09 4 x

(inkl. Frühstück) 35,00 € ◀

Mit Schwung in den Frühling – Kreatives Schreiben zum Thema Veränderung

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

Dr. Silke Mensching di ab 03.03. 09.00 - 12.00 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

5.10.10 2 x

22,00 € ◀

Christliche Literatur im 20. Jahrhundert

Auf die Frage, was Christliche Literatur sei, gab der Göttinger Autor Rudolf Otto Wiemer in einem Interview zur Antwort:

„Christliche Literatur ist eine zwielfichtige sprachliche Definition. Sie kann nur so verstanden werden, daß es sich hier um eine besondere Art von Literatur handelt, die sich entweder mit christlichen Personen, Geschehnissen oder Themen befaßt oder die, bei allgemeiner Themenstellung, von Autoren gemacht wird, die ihrem Bekenntnis nach Christen sind oder sich bemühen, es zu sein. Die Kriterien dieser Art Literatur sind die gleichen, wie sie allgemein für die künstlerische Gestaltung und für das Handwerk des Schreibens gelten ... Ob eine christliche Dichtung gut ist, hängt vom Geschmack, von der Imagination und Formkraft des Autors ab, nicht von seinem Glauben.“

In dieser Veranstaltungsreihe wollen wir uns mit den zahlreichen Autoren befassen, die wesentlich dazu beigetragen haben, dass es Christliche Dichtung in der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts überhaupt gab und noch gibt. Von der Literaturwissenschaft aus verschiedensten Gründen vernachlässigt oder nicht zur Kenntnis genommene Autoren wollen wir an dem Anspruch prüfen, den Wiemer in seinem Interview aufgestellt hat.

Roderich Schmidt

Buchhändler i.R.,

Herausgeber stadtgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Albrecht Goes: Von Mensch zu Mensch

Albrecht Goes (1908 - 2000), der schon früh mit literarischen Texten hervortrat, war von 1930 bis 1952 evangelischer Pfarrer im Schwäbischen, zuletzt in Stuttgart. Danach lebte er als freier Schriftsteller mit einem regelmäßigen Predigtantrag. Mit den Erzählungen „Unruhige Nacht“, „Das Brandopfer“ und „Das Löffelchen“ erzielte er große Aufmerksamkeit. Er wurde zu einem Repräsentan-

ten der „Christlichen Literatur“ nach 1945. Seine Betrachtungen zu menschlichen, musikalischen und literarischen Themen unter dem Titel „Von Mensch zu Mensch“ versah er mit dem für ihn bezeichnenden Untertitel „Bemühungen“.

5.11.01 Roderich Schmidt do 22.01. 10.15 - 11.45 Uhr
Buchhändler i.R., **6,00 € ◀**
Herausgeber stadtgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Jochen Klepper:

Nun sich das Herz von allem löste

Jochen Klepper (1903 - 1942) ist der eigentliche Erneuerer des Kirchenlieds im 20. Jahrhundert, obwohl er traditionelle Formen benutzt und meistens am biblischen Wort entlang dichtet. Seine Prosa spricht hingegen eine andere Sprache, wie sich an seinen beiden gegensätzlichen Romanen „Der Kahn der fröhlichen Leute“ und „Der Vater. Roman eines Königs“ zeigen lässt.

Sein bleibendes Vermächtnis sind jedoch seine Tagebücher, deren Auswahl mit dem Titel „Unter dem Schatten deiner Flügel“ im Jahr 1956 mit einer Einleitung von Reinhold Schneider erschien. In diesen Tagebüchern kämpft Klepper als Christ um den Verbleib seiner jüdischen Frau mit ihren in die Ehe gebrachten Töchtern Brigitte und Renate.

5.11.02 Roderich Schmidt do 19.02. 10.15 - 11.45 Uhr
Buchhändler i.R., **6,00 € ◀**
Herausgeber stadtgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Reinhold Schneider:

Allein den Betern kann es noch gelingen

Reinhold Schneider (1903 - 1958) hat für fast alle Gattungen der Literatur wichtige Werke geschaffen. Nach der Veröffentlichung seiner im Jahr 1938 erschienenen Erzählung „Las Casas vor Karl V.“ verhängten die Nationalsozialisten 1940 Schreibverbot. Wegen illegaler Verbreitung religiöser Schriften wurde Schneider 1945 wegen Hochverrats angeklagt. Es kam aber durch das Kriegsende nicht mehr zum Prozess. Auch nach dem Krieg geriet er häufig in Widerspruch zu politischen Maßnahmen.

5.11.03 Roderich Schmidt do 19.03. 10.15 - 11.45 Uhr
Buchhändler i.R., **6,00 € ◀**
Herausgeber stadtgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Schreibwerkstatt:

Fürs Leben lernen wir?

Im Mittelpunkt dieser Schreibwerkstatt steht der Blick zurück auf die eigene (Bildungs-)Biographie: Wie haben mich Schule, Ausbildung und evtl. Universität auf mein (Berufs-)Leben vorbereitet? Was hat mich geprägt, gefördert oder gehemmt? Was hat noch zu meiner (Persönlichkeits-)Bildung beigetragen? Wenn ich die Bildungslandschaft verändern könnte, wo würde ich ansetzen?

Rund um diese Fragen können Sie an zwei Vormittagen Ideen, Impressionen und Erinnerungen in Worte fassen, Formulierungen ausprobieren und mit Sprache spielen – eine anregende Begegnung mit sich selbst und anderen.

5.10.11

Dr. Silke Mensching mo ab 04.05. 09.00 - 12.00 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
2 x

22,00 € ◀

Fotowettbewerb **Ausstellungseröffnung** **Weisheit und Torheit:** **Menschen würdig bilden**

Worte lassen sich zu verschiedenen Aussagen verbinden. Haben Sie noch mehr Assoziationen zum Thema (gerechte) Bildung? Vielleicht schenkt Ihnen ein Blick durch die Kamera eine genaue Beobachtung: in der Arbeitswelt, in der Uni, im Kindergarten, in der Familie, in der Schule, in der Ev. Familien-Bildungsstätte, im Verein ... Teilnehmen können alle: Kinder und Erwachsene aller Altersgruppen. Vorgaben für Art, Größe, Technik gibt es nicht. Beachten Sie aber bitte, dass wir Papier-Fotos nicht zurücksenden können.

Schicken Sie Ihre Fotos mit Absender, evtl. einer Bildunterschrift und bei Kindern mit Altersangaben bis zum 3. Juni an die Ev. Familien-Bildungsstätte. Alle eingereichten Bilder werden ausgestellt und nehmen an einer Preisverlosung teil. Die Gewinner/innen werden bei der Ausstellungseröffnung ermittelt.

9.11.01

Ausstellungseröffnung mit Sekt und Selters **am Samstag, 13.06., 11.00 Uhr**

Besuchen Sie auch sonst die Bildergalerie zu den üblichen Öffnungszeiten!

eltern - specials

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Feiern Sie Kindergeburtstag in unseren Räumen!

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

Kein Problem!

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

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

Vorbesprechung, Miete,

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.

1.1.01 8 x di ab 03.02. 20.00 - 21.45 Uhr

Karin Wendelborn

Einzelperson 52,00 € ◀

staatl. gepr. Pädagogin,

Paar 66,00 € ◀

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

und N.N.

Hinweise:

Nachtreffen und Kinderkurs sind weiter unten aufgeführt.

Mit Kindern beten

Ein Workshop für Eltern, die Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter haben

Haben Sie Interesse daran, sich Fragen der christlichen Erziehung zu stellen? Hier sind Sie herzlich willkommen! Mit anschaulichen Vorträgen, lebhaften Diskussionen und einem Austausch von eigenen Erfahrungen wollen wir verschiedenen Fragen und Bereichen nachgehen: Wie können wir unseren Kindern heute Beten noch nahe bringen – Beten als Innehalten, als Zwiesprache mit Gott, als Lob, Dank, Klage und Bitte?

Einfache Worte genügen. Darum können wir auch von und mit unseren Kindern lernen. Gott hört jedes Gebet. Es geht einzig darum, den Anfang zu machen. Ein bisschen Übung kann dabei für den Einstieg von Nutzen sein.

Die Bausteine im Einzelnen:

1. Erfahrungsaustausch und Einstieg mit Auszügen aus Romano Guardinis „Vorschule des Betens“
2. Zur Ruhe kommen: Meditieren mit Kindern (praktische Beispiele)
3. Biblische Geschichten (u.a. Vorstellung von Kinderbibeln)
4. So sollt ihr beten: Das Vaterunser (Jesus von Nazareth)
5. Gott spricht alle Sprachen: Kindergebete aus aller Welt

6. Psalmen: Auch heute noch aktuelle Gebete für Erwachsene und Kinder

7. Zusammenfassung, Meinung und Diskussion

1.1.02 Kerstin Hedemann mi ab 04.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Theologin,
System. Familien-Sozialtherapeutin
7 x **20,00 € ◀**

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.

1.1.03 Carry Oppermann mi 04.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin,
Heilpädagogin **6,00 € ◀**

Ein Kick mehr Partnerschaft

Gesprächstraining für Paare

Wünsche mitteilen, den Alltag gemeinsam planen, Meinungsverschiedenheiten klären – nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich die Beziehung.

In diesem Lernprogramm (EPL = Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Auf dieser Grundlage sprechen die Paare dann über wichtige Bereiche ihrer Beziehung – und zwar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Sie werden begleitet von den beiden speziell ausgebildeten Kursleiter(inne)n. Die Teilnehmer(innen)zahl ist begrenzt. Ein Kurs besteht in der Regel aus 4 Paaren.

Das EPL-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.

2.10.01 Der Kurs umfasst 4 Termine:

sa	07.02.	09.30 - 18.00 Uhr
mi	11.02.	19.00 - 21.30 Uhr
mi	18.02.	19.00 - 21.30 Uhr
mi	04.03.	19.00 - 21.30 Uhr

4 x

Susanne Günther-Heimbucher
Pastorin, Ehe- und Lebensberaterin, EPL-Trainerin
Reinhard Martynus
Pastoralreferent, EPL-Trainer

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Lebensberatungsstelle statt. Bitte melden Sie sich an unter **0551 706400**.

180,00 € ◀

Homöopathie für Kinder

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

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

Die Seminarvorträge können auch unabhängig voneinander besucht werden!

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

1.1.04 Edith Winzig di 10.02. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

Erkältungskrankheiten

1.1.05 Edith Winzig di 10.03. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen

1.1.06 Edith Winzig di 28.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

Behandlung von Verletzungen und Notfällen

1.1.07 Edith Winzig di 12.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin

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.

1.1.08

Harald Schmidt di ab 10.02. 19.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Mathematiker,
Lehrer, Dyskalkulietherapeut
5 x

Einzelperson **35,00 €** ◀
Paar **45,00 €** ◀

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

1.1.09

Kompaktkurs sa 14.02. 09.00 - 16.00 Uhr
20,00 € ◀

1.1.10

Kurs über drei Abende mo 04.05. 20.00 - 22.00 Uhr
do 07.05. **20,00 €** ◀
mo 11.05.

„Griffbereit“ und „Rucksack“ Ein Projekt zur Elternbildung und Sprachförderung von Kindern mit Zu- wanderungsgeschichte

Was ein Kind in den ersten Jahren seines Lebens erlebt, ist entscheidend für seine Zukunft, doch die optimalen Lernphasen enden sehr früh: Diese kurze Zeit gut zu nutzen – am besten in der Familie und in der Kindertageseinrichtung – ist Ziel von „Griffbereit“ (für Kinder von ein bis drei Jahren) und „Rucksack“ (für Kinder von vier bis sechs Jahren). Das aus den Niederlanden stammende und von der RAA Nordrheinwestfalen für Deutschland überarbeitete Projekt umfasst ein umfangreiches Programm zur Förderung der Muttersprache und der deutschen Sprache sowie zu allgemeinen Erziehungsfragen.

Dabei werden Eltern unterstützt, ihre Kinder durch spielerische Anregung in der Muttersprache optimal zu fördern. Durch eine so genannte „Elternbegleiterin“, selbst Mutter von einem zweisprachig aufwachsenden Kind, erhalten sie in wöchentlich stattfindenden Treffen Informationen über die Inhalte des Programms. Parallel werden die Themen auf deutsch in den Kindertagesstätten begleitet. Die Kompetenz und Individualität der Eltern wird gestärkt und gleichzeitig findet eine interkulturelle Öffnung in den Kindertageseinrichtungen statt.

Das Projekt wird gefördert von der Stadt Göttingen und dem Landesprogramm „Familien mit Zukunft“. Für die Durchführung ist die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen zuständig.

Haben Sie noch Fragen zu „Griffbereit“ und „Rucksack“? Wenden Sie sich gerne an:

Katy Pelchen - Koordinatorin des Projektes

Tel.: **0551 4886986**

Informationsabend zu „Griffbereit“ und „Rucksack“

Wenn Sie mehr über die Hintergründe des Projekts oder die praktische Durchführung in Göttingen erfahren möchten, wenn Sie als Erzieher/innen oder Eltern wissen möchten, wie Sie am Projekt teilnehmen können oder noch weitere Fragen haben, sind Sie herzlich zum Informationsabend eingeladen.

9.12.01

Katy Pelchen

mi 04.03.

20.00 - 21.30 Uhr

Koordinatorin des Projektes

kostenlos ◀

Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

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.

1.1.11

Claudia Kaphengst

mo 09.03.

20.00 - 21.30 Uhr

Heilpraktikerin, Juristin,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU

8,00 € ◀

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

1.13.02

Claudia Kaphengst

mo 16.03.

16.00 - 17.30 Uhr

Heilpraktikerin, Juristin,

Yoga-Lehrerin BDY/EYU

8,00 € ◀

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.

1.1.12

Birgit Scharnowski-Huda

mo 16.03.

20.00 - 21.30 Uhr

Krankenschwester,

Trauerbegleiterin

3,00 € ◀

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.

1.1.13

Meike König

mi 18.03.

20.00 - 21.30 Uhr

Kinderkrankenschwester,

6,00 € ◀

„Zeig mir, was du willst!“

Baby-Zeichen-Sprache in Vortrag und Kurs

Kommunikation beginnt schon lange bevor Kinder sprechen lernen. Baby-Zeichen-Sprache ist ein Weg, dem natürlichen Bedürfnis von Babys und Kleinkindern nach Kommunikation schon vor dem Sprechen gerecht zu werden. Viele Gesten machen Eltern automatisch, z.B. das Winken beim Abschied.

Mit der Baby-Zeichen-Sprache werden solche selbstverständlichen Zeichen spielerisch ausgebaut und bewusst genutzt. Der Erfolg zeigt sich darin, dass Babys ab etwa 8 - 9 Monaten diese Gesten gern erlernen, schnell sicher anwenden und dadurch auf eine sehr erfolgreiche Art in Austausch treten können. Zusätzlich werden sie positiv in ihrer Sprach- und allgemeinen Intelligenz-Entwicklung gefördert und durch die Bewegung der Hände in ihren feinmotorischen Fähigkeiten geschult. Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Hintergründe der Baby-Zeichen-Sprache und wie Sie diese zu Hause mit Ihrem Kind anwenden können. Angesprochen werden im Vortrag Eltern, Erzieher/innen, Tagesmütter/-väter und weitere Interessierte. Der weiterführende Kurs ist für Eltern mit Babys/Kleinkindern im Alter von 12 - 18 Monaten, die gemeinsam mit den Babys und Kleinkindern auf spielerische Art und Weise Babyzeichen für den Alltag erlernen möchten.

Baby-Zeichen-Sprache eignet sich für Kinder von etwa 8 bis 24 Monaten und auch für Kinder mit Behinderungen.

1.1.14 Vortrag di 24.03. 20.00 - 21.30 Uhr

6,00 € ◀

1.1.15 Kurs 6 x fr ab 08.05. 17.00 - 18.30 Uhr
(inkl. Vortrag) 40,00 € ◀

Edith Winzig
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

Kinder und Fernsehen

Faszination und Risiko

Fernsehen übt nach wie vor eine große Faszination auf Kinder aus. Doch die Berichte über negative Auswirkungen massiven Fernsehkonsums häufen sich. Gefordert sind vor allem die Eltern, einen „angemessenen“ Umgang ihrer Kinder mit der „Flimmerkiste“ zu trainieren. Aber was ist „angemessen“? Was dürfen Kinder gefahrlos sehen und was könnte ihnen schaden? Wie können Eltern helfen, Ängstigendes zu verarbeiten? Wie viel Fernsehen verträgt ein Kind? Und welche Möglichkeiten der Einflussnahme haben Eltern auf das Fernsehverhalten ihrer Kinder?

Diese und weitere Fragen rund um den Umgang mit dem kindlichen Fernsehkonsum werden in einem Vortrag und einer Diskussion besprochen.

1.1.16 Katrin Neuhaus do 26.03. 20.00 - 21.30 Uhr

M.A. Germanistin, Pädagogin,
Eltern-Medien-Trainerin

6,00 € ◀

„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 Schlafanzughose 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.

1.1.17

Frank Dandyk

di 21.04.

20.00 - 21.30 Uhr

Erzieher,

6,00 € ◀

„Ich-schaff's“-Trainer,

Systemischer Familientherapeut

„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 Zwillingmutter 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

21.04.

20.00 Uhr

9.12.02

kostenlos ◀

Bitte anmelden!

Bilderbücher können helfen

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 29.04.

20.00 - 21.30 Uhr

4.1.01

6,00 € ◀

„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.

1.1.18

Reinhild Otterbein-Doepfer mi 29.04. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Lehrerin **6,00 € ◀**

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.

1.1.19

Hans Essers di 05.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychoanalytiker,
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut,
stellvertr. Leiter der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen **6,00 € ◀**

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.

1.1.20

Frank Dandyk sa 09.05. 09.30 - 16.30 Uhr
Erzieher, **25,00 € ◀**
Systemischer Familientherapeut

„Rette sich, wer kann!“

Informationsabend zum Thema Kindersicherheit

Unfälle sind für Kinder das Gesundheitsrisiko Nummer eins, Kinder unter vier Jahren sind besonders gefährdet. Dabei sind Kinderunfälle keine Zufälle, Pech oder Schicksalsschläge, sondern zu einem Großteil vermeidbar. Durch eine kindgerechte Umgebung, Schutzvorkehrungen und sicherheitsbewusstes Verhalten der Eltern können 60% der Unfälle verhindert werden.

An diesem Abend werden Sie

- informiert über die wichtigsten Gefahrenorte in der Wohnung und über die Nutzung von sinnvollen Sicherheitsprodukten (z.B. Treppengitter, Rutschmatten f. d. Badewanne u.a.),

- aufgeklärt über sicherheitsbewusstes Verhalten und über die Förderung der Bewegungssicherheit von Kindern zur Unfallvermeidung,
- individuell beraten, wie eine kindgerechte Wohnung aussehen kann,
- Tipps für einen unfallfreien Alltag bekommen.

Diese Veranstaltung wird unterstützt von *Penaten* und der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“

Christine-Tabea Granzow mo 11.05. 20.00 - 21.30 Uhr
 Kinderkrankenschwester, **3,00 € ◀**
 Präventionsassistentin in der
 Eltern-Kind-Beratung

Wie schütze ich mein Kind vor sexueller Gewalt?

Wir alle kennen die gut gemeinten Warnungen vor dem fremden Mann, der am Spielplatz kleinen Mädchen auflauert. Doch sie sind wenig hilfreich, wenn man Kinder vor sexueller Gewalt schützen möchte, denn die meisten Taten finden im sozialen Nahraum statt. Die Täter sind den Kindern bekannt.

Dies ist auch immer mehr Eltern bewusst und verunsichert sie. Aber nicht nur die Frage nach dem Schutz vor sexuellem Missbrauch steht an diesem Abend im Vordergrund, sondern auch die Frage nach der natürlichen kindlichen Sexualität.

Lustvolle und zärtliche Körpererfahrungen gehören zu einer gesunden Entwicklung. Hierfür brauchen Kinder Freiräume, aber auch den Schutz durch Erwachsene. Eltern sind immer wieder unsicher, was gut für ihre Kinder ist und was ihnen schadet.

So werden an diesem Abend u.a. folgende Fragen aufgegriffen:

- Was ist kindliche Sexualität?
- Ab wann sollte ein Kind aufgeklärt werden und wie?
- Wie sollen wir mit „Doktorspielen“ umgehen?
- Wie groß ist die Gefahr für ein Kind, sexuellen Missbrauch durch einen Erwachsenen zu erleben?
- Wer tut so was?
- Welche Kinder sind davon betroffen?
- Wie kann ich mein Kind vor ungewollten sexuellen Handlungen schützen?

Antworten auf diese und andere Fragen gibt die Diplom-Psychologin Maren Kolshorn vom Göttinger Frauen-Notruf, dem Beratungs- und Fachzentrum zu sexueller und häuslicher Gewalt. Sie stellt dar, wie Sexualaufklärung und Prävention von sexuellen Übergriffen in den Erziehungsalltag integriert werden können, ohne Kinder zu überfordern oder zu ängstigen. Sie stellt Bücher und andere Materialien vor, mit deren Hilfe Sexualität und sexuelle Gewalt nicht nur ohne Angst, sondern bunt und fröhlich thematisiert werden können.

1.1.22 Maren Kolshorn do 14.05. 19.30 - 21.30 Uhr

„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).

1.1.23

Meike König mi 27.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Kinderkrankenschwester, ASS-Stillberaterin i.A. 6,00 € ◀

Das mach' ich doch mit links!

Der Vortrag richtet sich an interessierte Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen, die sich über den aktuellen Stand der Förderung und Begleitung in Alltags- und Schul-situationen von linkshändigen Kindern informieren wollen. Da viele Lernmethoden auf einer rechts zugeschnittenen Unterrichtspraxis basieren und linkshändige Kinder nicht nur bestimmte Tätigkeiten anders ausführen als ihre rechtshändigen Kameraden, sondern auch anders fühlen, denken und lernen, macht es besonders im Zuge einer bevorstehenden Einschulung Sinn, sich dem Thema zu zuwenden.

Nach einer kurzen „Expedition“ ins menschliche Gehirn und dem Nachgehen der Frage: Warum ist mein Kind linkshändig?, geht es an diesem Abend konkret um folgende Inhalte:

- Voraussetzungen für erfolgreiches Schreibenlernen
- Tipps für den Alltag
- Vorstellungen von Hilfsmitteln
- Hinweise zur besonderen Situation eines linkshändigen Schreibeinsteigers
- Spielideen zur Förderung der Fingerfertigkeit

1.1.24

Dorothee Rosenbrock do 04.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Ergotherapeutin, Bsc. 6,00 € ◀

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 prak-

tischen Übungen werden mit dafür geeigneten Puppen ausprobiert. Eigene Tragehilfen und -tücher – wenn vorhanden – bitte mitbringen!

1.1.25 Meike König sa 06.06. 09.30 - 12.30 Uhr
Kinderkrankenschwester, **8,00 € ◀**
Delfi-Gruppenleiterin Paar **12,00 € ◀**
Elke Drebing
Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin

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.

1.1.26 Catarina Frey mo 08.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Hebamme **6,00 € ◀**

Handwerkszeug 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 Ihnen? 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?

1.1.27 Elke Drebing mo 08.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin Einzelperson **6,00 € ◀**
Karin Wendelborn Paar **8,00 € ◀**
Pädagogin,
Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

fortbildung

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

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
- 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

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

1.1.28

Termine nach Absprache

65,00 € ◀

+

Fahrtkosten

Auch mit Kompaktkursen (z.B. „Babysitter werden fitter“ vgl. S. 39 oder einem Eltern-/Kindertraining vgl. S. 13 und S. 66) kommen wir gerne zu Ihnen!

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.
- Die Ausbildung umfasst in ca. 50 Unterrichtsstunden den Bereich „Wissen/Kenntnisse“ (Familiensoziologie, rechtliche Rahmenbedingungen, Grenzen usw.), den Bereich „Praktische Erfahrungen“ (Methoden, Spiele, Rollen usw.) und den Bereich „Regionale Hilfsmöglichkeiten“.

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:

1.17.01

mo 26.01. 20.00 - 21.30 Uhr

kostenlos ◀

1.17.02

di 26.05. 20.00 - 21.30 Uhr

kostenlos ◀

Bitte anmelden!

Ausbildung für freiwillige Mitarbeiter/innen für die Nachmittagsbetreuung behinderter Kinder und Jugendlicher

Das Christophorushaus Göttingen bietet in Kooperation mit der Schule am Tannenberg – Förderschule mit Schwerpunkt Geistige Entwicklung – und der Ev. Familien-Bildungsstätte eine Basisqualifizierung für freiwillige Mitarbeiter/innen an, die sich für behinderte Kinder und Jugendliche engagieren wollen.

Das Angebot richtet sich an Personen, die (nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz) bereit sind, Kinder und Jugendliche mit einem besonderen Aufsichtsbedarf nach Schulschluss in der Schule am Tannenberg einmal wöchentlich zu betreuen.

In 6 Bausteinen mit insgesamt 25 Unterrichtsstunden werden Sie auf diese Aufgabe vorbereitet. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat. Inhaltlich beschäftigen Sie sich u. a. mit der Zielgruppe, mit Förderprogrammen, mit den wichtigsten Krankheitsbildern, mit Kommunikations-, Spiel-, Beschäftigungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Bevor Sie mit der Ausbildung beginnen, sollten Sie 5 Stunden in der Schule hospitieren.

1.17.03

Termine:

sa 07.02. 10.00 - 15.00 Uhr

do 19.02. 20.00 - 21.30 Uhr

sa 28.02. 10.00 - 14.00 Uhr

do 12.03. 19.30 - 21.30 Uhr

sa 21.03. 10.00 - 15.00 Uhr

sa 18.04. 10.00 - 16.00 Uhr

Die Kosten werden über Fördermittel finanziert. Weitere Informationen und Anmeldung:

Schule am Tannenberg, Sekretariat, Tel.: **0551 4005230**

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 - 8) 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

Gruppenentwicklung (Block 5)

Ankommen – Verändern – Stabilisieren

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfsburg

1.17.04 Elli Mauer sa 21.02.

Dipl.-Sozialpädagogin

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

DELFI-Ausbildung

Die DELFI-Ausbildung ist ein Angebot für Interessierte, die in Familien-Bildungsstätten DELFI-Kurse durchführen wollen. Die Ausbildung umfasst die Auseinandersetzung mit dem aktuellen Wissensstand um die Bedeutung des ersten Lebensjahres. Die Teilnehmer/innen werden in die Lage versetzt, Gruppen von Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr qualifiziert zu leiten.

Voraussetzungen:

Eine pädagogische, psychologische, pflegerische Ausbildung und/oder einschlägige Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Familien. Die zukünftige Arbeit als DELFI-Kursleitung muss mit einer Familien-Bildungsstätte abgesprochen sein!

Umfang der Ausbildung:

Sechs Bausteine à 12 Unterrichtsstunden, vier Hospitationen, vier Studientage, Literatur-Selbststudium, Leitung einer DELFI-Gruppe unter Supervision

Gesamt: 200 Unterrichtsstunden mit Zertifikat

1.17.05 Informationsabend fr 20.03. 20.00 - 21.30 Uhr

1.17.06 Ausbildungsblöcke:

Elke Knoblauch fr 24.04. 16.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin, sa 25.04. 09.30 - 16.30 Uhr

DELFI-Multiplikatorin

fr 15.05. 16.30 - 21.30 Uhr

sa 16.05. 09.30 - 16.30 Uhr

Kati Löwe fr 19.06. 16.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Pädagogin, sa 20.06. 09.30 - 16.30 Uhr

DELFI-Multiplikatorin

fr 21.08. 16.30 - 21.30 Uhr

sa 22.08. 09.30 - 16.30 Uhr

fr 25.09. 16.30 - 21.30 Uhr

sa 26.09. 09.30 - 16.30 Uhr

fr 30.10. 16.30 - 21.30 Uhr

sa 31.10. 09.30 - 16.30 Uhr

750,00 € ◀

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.

1.1.29

Svenja Henne	fr	17.04.	17.00 - 20.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin	u. sa	18.04.	11.00 - 15.30 Uhr

25,00 € ◀

Zur Ruhe kommen

Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2 - 6 Jahren

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

Im ersten Teil der Fortbildung soll es darum gehen, Beruhigungs-/Ruhephasen sinnvoll im Betreuungsalltag zu platzieren sowie Übergänge von Aktivitäts- zu Ruhephasen zu finden. Im Anschluss daran wird die Einführung von Ruheritualen thematisiert. Im zweiten – eher praxisorientierten – Teil werden einfache Beruhigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und erprobt: entspannen und beruhigen u.a. mit Sing- und Fingerspielen, Lauschübungen, Bilderbuchkino, Massagen, einfachen Yoga- und EDU-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.

1.1.30

Karen Märtens	sa	06.06.	10.00 - 13.00 Uhr
Dipl.-Psychologin			

15,00 € ◀

für alle generationen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

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 12.01. 18.00 - 19.30 Uhr

5.1.01 9 x

40,50 € ◀

mo ab 20.04. 18.00 - 19.30 Uhr

5.1.02 7 x

31,50 € ◀

2.10.01 Ein Kick mehr Partnerschaft

9.11.01 Fotowettbewerb

„Menschen würdig bilden“

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!

2.11.01

montags 18.00 - 19.30 Uhr

2.11.02

donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

in der Evangelischen Familienbildungsstätte

Wenn Sie Lust haben sich zu engagieren,

dann rufen Sie an: **0551 5471326**

Fremde Welten kulinarisch entdecken

Unsere kulinarische Reise führt uns nach Ostafrika und Südostasien. An fünf Abenden 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.

Sigrid Pessel fr ab 06.02. 18.00 - 20.30 Uhr

Dipl.-Ing. Landschaftsplanung

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

5.10.12 5 x

65,00 € ◀

inkl. Lebensmittelkosten

„Sie wollen sich lieben, aber sie wissen nicht, wie.“ Sandor Ferenci

Ein Vortrag über die Kräfte, die in Liebesbeziehungen wirken

Immer mehr drängt sich der Eindruck auf, Paare könnten nicht miteinander auskommen, geschweige denn dauerhaft in liebevoll-unterstützender Weise miteinander leben. Zahlen über „gescheiterte“ Ehen, Trennungen, Singles geben ein Bild davon.

Ich möchte an diesem Abend über die Kräfte sprechen, die in Liebesbeziehungen wirken, ihre Potentiale und Chancen ins Bewusstsein heben, die Liebe fördernde und behindernde Faktoren aufzeigen und – Mut machen zur Liebe.

2.10.02

Elke Richter
Psychotherapeutin,
Paartherapeutin

mo 09.02.

19.30 - 21.45 Uhr

7,50 € ◀

Wege aus der Depression

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

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

6.10.01

Kurt H. Peter
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut

mi 11.02.

20.00 - 21.30 Uhr

6,00 € ◀

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 Anregungen und Tipps.

5.11.04

Dr. Silke Mensing
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

mo 16.02.

18.00 - 19.30 Uhr

6,00 € ◀

Perspektivenwechsel durch NLP

(Neurolinguistisches Programmieren)

Unter diesem sperrigen Namen verbirgt sich eine Methode, die in vielen Bereichen – Beratung, Coaching, Verkauf, Verhaltenstrainings – en vogue ist.

In meinem Vortrag erläutere ich Ihnen, auf welchen Prinzipien und Annahmen das NLP beruht und veranschauliche Ihnen die Wirkung zum Beispiel am Bereich der Zielformulierungen: Welche Bilder werden wachgerufen, wenn Sie sagen: „Ich will nicht so viel arbeiten!“ und welche, wenn Sie formulieren: „Ich will mehr Freizeit!“ Wie können Sie positive Veränderungen für sich finden und unterstützen? Es erwartet Sie ein anregender Abend mit vielen anschaulichen und praxisnahen Informationen.

5.11.05 Dr. Silke Mensching mo 20.04. 18.00 - 19.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

6,00 € ◀

Aktive Unterstützung des Wohlbefindens bei einer Krebserkrankung

Es ist immer wieder erstaunlich, dass Krebspatienten sehr oft nur die schulmedizinische Behandlung (Operation, Bestrahlung, Chemotherapie) kennen und erfahren haben. Dabei ist heute wissenschaftlich gesichert, dass neben den o.a. Methoden psychoonkologische Interventionen positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben, den Umgang mit der Erkrankung und Rückfälle erträglicher und somit das Leben wieder lebenswerter machen können. In dem Vortrag wird die Rolle des „aktiven Patienten“ in seinem Leiden erläutert und auf Möglichkeiten hingewiesen, welche psychologischen Ansätze neben der schulmedizinischen Behandlung geeignet sind, der Erkrankung zu begegnen.

6.10.02 Kurt H. Peter di 12.05. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut

6,00 € ◀

Salutogenese – Entstehung der Gesundheit

Während in der schulmedizinischen Therapie häufig die Behandlung einzelner Symptome im Mittelpunkt steht, wendet sich die Salutogenese dem Patienten in einem ganzheitlichen Ansatz zu. Nicht einzelne Symptome, sondern der gesamte Mensch wird behandelt. Ein weiteres wichtiges Merkmal des Salutogenese-Konzeptes ist, dass dem Betroffenen selbst Kompetenz und die entscheidenden Kräfte zugesprochen werden, die zu seiner Gesundheit beitragen. Es fragt also nach Gründen, weshalb Menschen gesund bleiben oder es wieder werden.

6.10.03 Kurt H. Peter mi 03.06. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut

6,00 € ◀

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 eingelebt, 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** ◀

2.1.01

In Göttingen:

immer am letzten Freitag im Monat – Evangelische Familienbildungsstätte

2.1.02

In Adelebsen:

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

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:

25.01./22.02./29.03./26.04./24.05.(!)/21.06.(!)

15.30 - 17.00 Uhr

pro Treffen **6,00 €** ◀

(inkl. Getränke und Kuchen)

2.1.03

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

Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

mi

18.30 - 20.00 Uhr

pro Treffen **3,00 €** ◀

auf Spendenbasis

Termine:

07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03.

29.04./13.05./27.05./10.06./24.06.

2.1.04

2.1.05

Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist

di 18.00 - 19.30 Uhr

pro Treffen **3,00 €** ◀

auf Spendenbasis

Termine:

13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03.

21.04./05.05./19.05./02.06./16.06.

2.1.06

2.1.07

eltern-kind-gruppen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

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.

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

PEKiP-Termine

1. Trimester

1.10.01

9 x

mo ab 12.01.

09.00 - 10.30 Uhr

1.10.02

Anna Hermfisse

10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin,

58,50 € ◀

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

1.10.03 9 x di ab 13.01. 15.00 - 16.30 Uhr

1.10.04 Carry Oppermann 16.30 - 18.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin, **58,50 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

1.10.05 10 x do ab 15.01. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.06 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin, **65,00 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

1.10.07 8 x do ab 29.01. 15.00 - 16.30 Uhr

Elke Drebing **52,00 € ◀**

Dipl.-Sozialpädagogin, (2. Kind = 18 €)

PEKiP-Gruppenleiterin

1.10.08 10 x fr ab 16.01. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.09 Anna Hermfisse 10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin, **65,00 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum

PETRI-HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

1.10.10 9 x mo ab 12.01. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.11 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin, **58,50 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

In Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Grone

Deisterstr. 10

1.10.12 10 x mi ab 14.01. 11.00 - 12.30 Uhr

Bei Interesse bitte melden unter **0551 384812!**

PEKiP-Termine

1.10.13 8 x mo ab 20.04. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.14 Anna Hermfisse 10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin, **52,00 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

1.10.15 8 x di ab 21.04. 15.00 - 16.30 Uhr

1.10.16 Carry Oppermann 16.30 - 18.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin, **52,00 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

1.10.17 7 x do ab 23.04. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.18 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin, **45,50 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

1.10.19 6 x do ab 23.04. 15.00 - 16.30 Uhr

Elke Drebing **36,00 € ◀**

Dipl.-Sozialpädagogin, (2. Kind = 18 €)

PEKiP-Gruppenleiterin

1.10.20 7 x fr ab 24.04. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.21 Anna Hermfisse 10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin, **45,50 € ◀**

PEKiP-Gruppenleiterin (2. Kind = 18 €)

2. Trimester

In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum

PETRI-HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

1.10.22 9 x mo ab 20.04. 09.00 - 10.30 Uhr

1.10.23 Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr

Erzieherin, Heilpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin

58,50 € ◀

(2. Kind = 18 €)

In Kooperation mit dem Nachbarschaftszentrum Grone

Deisterstr. 10

1.10.24 10 x mi ab 22.04. 11.00 - 12.30 Uhr

Bei Interesse bitte melden unter **0551 384812!**

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

1.10.25 9 x di ab 13.01. 09.15 - 10.45 Uhr

1.10.26 Meike König 11.00 - 12.30 Uhr

Kinderkrankenschwester,
Delfi-Gruppenleiterin

58,50 € ◀

(2. Kind = 18 €)

1.10.27 10 x mi ab 14.01. 15.00 - 16.30 Uhr

1.10.28 Barbara Grande 16.30 - 18.00 Uhr

Delfi-Gruppenleiterin

65,00 € ◀

(2. Kind = 18 €)

Termine

1.10.29 8 x di ab 21.04. 09.15 - 10.45 Uhr

1.10.30 Meike König 11.00 - 12.30 Uhr

Kinderkrankenschwester,
Delfi-Gruppenleiterin

52,00 € ◀

(2. Kind = 18 €)

1.10.31 9 x mi ab 22.04. 15.00 - 16.30 Uhr

1.10.32 Barbara Grande 16.30 - 18.00 Uhr

Delfi-Gruppenleiterin

58,50 € ◀

(2. Kind = 18 €)

„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.

Termine

1.10.33	9 x	mo ab 12.01.	15.00 - 16.00 Uhr
1.10.34	Dorothee Rosenbrock Physiotherapeutin		16.15 - 17.15 Uhr 40,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)

1.10.35	10 x	mi ab 14.01.	9.15 - 10.15 Uhr
1.10.36	Elisabeth Geisel Erzieherin, GfG-Familienbegleiterin		10.30 - 11.30 Uhr 45,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

Termine

1.10.37	8 x	mo ab 20.04.	15.00 - 16.00 Uhr
1.10.38	Dorothee Rosenbrock Physiotherapeutin		16.15 - 17.15 Uhr 40,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)

1.10.39	9 x	mi ab 22.04.	9.15 - 10.15 Uhr
1.10.40	Elisabeth Geisel Erzieherin, GfG-Familienbegleiterin		10.30 - 11.30 Uhr 45,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

2. Trimester

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.

Karin Borges, Dipl.-Sozialarbeiterin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Maren Köhler, Lehrerin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin
 Die diversen Gruppen werden nach dem Alter der Kinder
 zusammengestellt und finden 1 x wöchentlich statt.

Termine

1.11.01	10 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 12.01.	09.00 - 10.30 Uhr	45,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.02				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.03				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.04				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.05	10 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 13.01.	09.00 - 10.30 Uhr	45,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.06				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.07				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.08				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.09	11 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 14.01.	09.00 - 10.30 Uhr	49,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.10				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.11				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.12				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.13	11 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 15.01.	09.00 - 10.30 Uhr	49,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.14				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.15				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.16				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.17	11 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 16.01.	09.00 - 10.30 Uhr	49,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.18				10.30 - 12.00 Uhr	

Termine

1.11.19	9 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 20.04.	09.00 - 10.30 Uhr	40,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.20				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.21				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.22				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.23	9 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 21.04.	09.00 - 10.30 Uhr	40,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.24				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.25				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.26				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.27	10 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 22.04.	09.00 - 10.30 Uhr	45,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
1.11.28				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.29				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.30				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.31	8 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 23.04.	09.00 - 10.30 Uhr	36,00 € ◀ (2. Kind = 12 €)
1.11.32				10.30 - 12.00 Uhr	
1.11.33				15.00 - 16.30 Uhr	
1.11.34				16.30 - 18.00 Uhr	
1.11.35	8 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 24.04.	09.00 - 10.30 Uhr	10.30 - 12.00 Uhr
1.11.36					

1. Trimester

2. Trimester

36,00 € ◀
(2. Kind = 12 €)

Spiel- und Kontaktgruppe in Adelebsen

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

2 bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil

1.11.37 11 x inkl. 1 Elternabend mi ab 14.01. 09.30 - 11.00 Uhr

Sandra Mumme

49,50 € ◀

Dipl.-Sozialpädagogin

(2. Kind = 15 €)

1.11.38 11 x inkl. 1 Elternabend mi ab 22.04. 09.30 - 11.00 Uhr

Sandra Mumme

49,50 € ◀

Dipl.-Sozialpädagogin

(2. Kind = 15 €)

6.1.39 Yoga für die ganze Familie

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, singen, basteln und sammeln neue Erfahrungen.

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

1.11.39 10 x fr ab 16.01. 15.00 - 16.30 Uhr

1.11.40 Volker Löschner

16.30 - 18.00 Uhr

Sportpädagoge

45,00 € ◀

(2. Kind = 18 €)

1.11.41 7 x fr ab 24.04. 15.00 - 16.30 Uhr

1.11.42 Volker Löschner

16.30 - 18.00 Uhr

Sportpädagoge

31,50 € ◀

(2. Kind = 14 €)

Spielkreis – (fast) ohne Eltern in Adelebsen

Für Kinder zwischen 2 ½ und 4 Jahren

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

1.11.43 10 x fr ab 23.01. 15.00 - 16.30 Uhr

und 1 Elternabend am fr 16.01. 20.00 - 21.30 Uhr

Susanne Schirmmacher-Peter

49,50 € ◀

Dipl.-Psychologin

(2. Kind = 18 €)

1.11.44 7 x fr ab 24.04. 15.00 - 16.30 Uhr

und 1 Elternabend am fr 17.04. 20.00 - 21.30 Uhr

Susanne Schirmmacher-Peter

36,00 € ◀

Dipl.-Psychologin

(2. Kind = 14 €)

Musikgarten

Für Babys und Kleinkinder im Alter von 12 – 24 Monaten

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, der kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen. Dieser Weg beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bestätigt, dass Musikerziehung positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Intelligenz, Kreativität und Sprache hat und das logische Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Kindern fördert.

Der Musikgarten lädt Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Jedes Kind ist ein geborener Musiker! Denn bereits im Mutterleib erleben Babys Melodien und Rhythmen ganz intensiv. Und auch danach werden Geräusche besonders gut wahrgenommen, Babys und Kleinkinder erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Kinder stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Und für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

1.12.01 10 x fr ab 16.01. 09.00 - 09.45 Uhr
12 - 18 Monate **50,00 € ◀**

1.12.02 10 x fr ab 16.01. 10.00 - 10.45 Uhr
18 - 24 Monate **50,00 € ◀**
Antje Jenneckens
Lizenzierte Kursleiterin für Musikgarten

Spielerisch Natur erleben

Für Kinder von 6 - 8 Jahren und Eltern

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

Treffpunkt: Wird auf dem Elternabend bekannt gegeben.

Bei der Anmeldung möglichst auch eine Emailadresse hinterlassen.

1.12.03 Dr. Christine Denys di ab 05.05. 16.00 - 17.30 Uhr
Dipl.-Biologin 7 x **36,00 € ◀**

und 1 Elternabend zur Information
am Dienstag, 28.04. 20.00 - 21.30 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!

Im Deutschen Theater:

Für Kinder ab 9 Jahren

Kennst du das Buch „Tintenherz“ von Cornelia Funke? Seit Mitte November hast du die Möglichkeit, hier im Haus das gleichnamige Theaterstück anzusehen. Heute kannst du dich dem Stück mal von einer ganz anderen Seite nähern: mit einer Besichtigung des Dt. Theaters. Du kannst hinter die Kulissen schauen, bekommst Einblicke in die Garderobe, die Schneiderei und die Werkstatt. Na, hast du Lust? Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Bühneneingang des Dt. Theaters

11.13.01

Mirko Schombert
Theaterpädagoge

mo 26.01.

15.00 - 16.00 Uhr

kostenlos ◀

Im Badeparadies

Für Kinder von 8 - 10 Jahren

Was gibt es Schöneres als Schwimmen zu gehen? Warst du schon einmal im Badeparadies Eiswiese? Dann hattest du sicher viel Spaß im und am Wasser. Wenn du wissen möchtest, was alles so hinter den Wänden passiert, damit das Wasser sauber und warm ist, und welche Werkstätten sich im Bad verstecken, dann komm doch zu unserer Führung! Eins versprechen wir dir: Du bekommst keine nassen Füße – aber viel zu sehen und zu hören!

Treffpunkt: Windausweg 6, Haupteingang/Kasse

1.13.02

Jörg Herting
Techniker,
Fachangestellter für Bädertechnik

di 10.02.

15.00 - 17.00 Uhr

kostenlos ◀

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

1.13.03

Wolfgang Schmalstieg
Brandamtmann

mi 25.02.

15.15 - 16.15 Uhr

kostenlos ◀

1.13.04

Wolfgang Schmalstieg
Brandamtmann

mi 29.04.

15.15 - 16.15 Uhr

kostenlos ◀

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

1.13.05 Jasmin Kaatz mi 04.03. 15.00 - 16.00 Uhr
Polizeioberkommissarin **kostenlos** ◀

Auf dem Betriebshof

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Heute besichtigen wir ein großes Unternehmen:

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

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

Treffpunkt:

auf dem Betriebshof, Gustav-Bielefeld-Str. 1

1.13.06 Manfred Mölder di 12.05. 14.00 - 15.30 Uhr
Leiter Marketing **kostenlos** ◀

Bei der Stadtreinigung:

Von 6 - 12 Jahren

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

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

Treffpunkt: Stadtreinigung Gö., Rudolf-Wissell-Str. 5

1.13.07 Maja Heindorf di 09.06. 15.00 - 16.30 Uhr
Abfallwirtschaftsberaterin
und Öffentlichkeitsarbeiterin **kostenlos** ◀

hits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

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.

1.12.04 Carry Oppermann mo ab 19.01. 15.00 - 16.30 Uhr
Erzieherin, Heilpädagogin
und N.N.
9 x

60,00 € ◀

(Geschwisterkind = 20 €)

Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

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.

1.12.05 Stefanie Christoph do ab 22.01. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin
5 x

30,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

1.12.06 Stefanie Christoph do ab 30.04. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin
5 x

30,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

Experimentier-Club

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

„Sei doch nicht so neugierig!“ - Kennst du diesen Satz?

Bei uns heißt es: „Sei doch bitte neugierig!“ Denn wir wollen an vier Samstagen jeweils ein Stück der Wunder unserer Welt mit vielen Experimenten und Basteleien erkunden und verstehen.

Wir möchten zusammen mit euch verschiedene Experimente zu den vier Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde durchführen. Gemeinsam werden wir ergründen, wie Luft z.B. ein Windrad antreibt, wodurch eine Flamme erstickt, warum Wasser in einer Klangschale zum Springbrunnen wird oder welche Kräfte uns auf der Erde festhalten und wie man aus Erde kleine Kunstwerke entstehen lassen kann.

Also nimm all deine Neugier zusammen und lass uns auf Entdeckungsreise gehen! Wir freuen uns auf dich!

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

Julia Jeitner, Erzieherin, Heilpädagogin i.A.

Iris Wimmer, Heilpädagogin i.A.

pro Termin samstags jeweils 15.00 - 17.30 Uhr

inkl. Material

12,00 € ◀

1.12.07 Thema **Wasser** sa 24.01.

1.12.08 Thema **Feuer** sa 28.02.

1.12.09 Thema **Luft** sa 21.03.

1.12.10 Thema **Erde** sa 30.05.

9.11.01 **Fotowettbewerb**

„Menschen würdig bilden“

Entspannung mit Spaß für Grund- schul Kinder

Viele Kinder sind überfordert, unkonzentriert und schlafen schlecht.

In diesem Kurs stehen 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 oder als Entspannung vor dem Einschlafen.

1.12.11

Bettina Traeger
Lerntrainerin
7 x

di ab 10.02.

16.00 - 17.00 Uhr

28,00 € ◀

1.1.29

Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

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

Hier kommt Lola

Für Mädchen von 9 - 12 Jahren

Sie ist blond, hat hellgrüne Augen und Kringellocken: das ist Lola. Lola hat einen brasilianischen Vater, eine 80 cm große Tante und eine beste Freundin namens Flo. Nachts, wenn sie nicht schlafen kann, ist sie berühmte Sängerin, Reporterin, Geheimagentin, Tierretterin oder Hochzeitsplanerin und sie sammelt magische Wörter.

Wenn du die Lola-Bücher von Isabel Abedi liebst und dich gerne mit anderen Lola-Fans über Lolas Abenteuer austauschen und Neues erfahren möchtest, dann bist du hier genau richtig!

4.10.01

sa 21.02.

15.30 - 17.00 Uhr

6,00 € ◀

Die drei ???

Für Kinder von 8 - 11 Jahren

Die drei Detektive ???	
Wir übernehmen jeden Fall	
Erster Detektiv	Justus Jonas
Zweiter Detektiv	Peter Shaw
Recherche/Archiv	Bob Andrews

Auf einem alten Schrottplatz im kalifornischen Küstenstädtchen Rocky Beach haben sie ihre Zentrale. Von hier aus starten sie ihre Ermittlungen und geraten dabei im-

mer wieder in turbulente Abenteuer, doch am Ende lösen sie jeden Fall.

Gemeinsam mit Justus, Peter und Bob wollen wir uns an diesem Nachmittag auf Spurensuche begeben und den ein oder anderen kniffligen Fall lösen.

4.10.02

sa 21.03.

15.30 - 17.00 Uhr

6,00 € ◀

ferienhits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

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

Kindgerecht lernen die Kinder gemeinsam:

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

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

Zum Kursabschluss erhält jedes Kind eine Urkunde.

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

3.1.01

Oliver-Christoph Blake mo 30.03.

15.00 - 18.00 Uhr

Lehrrettungsassistent

8,00 € ◀

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

3.1.02

Oliver-Christoph Blake mo 03.08.

15.00 - 18.00 Uhr

Lehrrettungsassistent

8,00 € ◀

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

Treffpunkt ist die Ev. Familien-Bildungsstätte. Die Veranstaltung wird zusammen mit dem StadtRadio Göttingen durchgeführt.

4.10.03 In den Osterferien mo - mi ab 30.03. 14.00 - 18.00 Uhr
und do 02.04. 14.00 - 19.00 Uhr

4 x **55,00 € ◀**

Ute Neumann

M.A. Sozialwissenschaften,

Jugendgruppenleiterin

N.N.

Mitarbeiter/in des StadtRadios

Steinreich werden!

Specksteingestaltung für Kinder von 8 - 12 Jahren
Schritt für Schritt vom Rohling zum fertigen Kunststück – ob Kettenanhänger, Handschmeichler oder kleine Skulptur. Ihr entscheidet und dann wird gesägt, gehobelt, gerspelt, gebohrt, geschliffen und geritzt – natürlich mit Staubmaske und Wasser! Um darüber hinaus zu erfahren, was man ansonsten mit Steinen so machen kann, ist ein Besuch bei einem Steinmetz geplant!

Bitte Verpflegung mitbringen!

3.1.03 Nicola Kloth di - mi ab 31.03. 09.30 - 12.30 Uhr

Ergotherapeutin

20,00 € ◀

inkl. Materialkosten

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 nach der Gießtechnik herstellen, die farbig sind, die duften oder die kleine Überraschungen enthalten.

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

3.1.04 Julia Jeitner di 31.03. 10.00 - 12.00 Uhr

Erzieherin,

12,00 € ◀

Heilpädagogin i.A. inkl

. Materialkosten

Filzschmuck

Für Kinder von 9 - 12 Jahren

In diesem Ferienkurs könnt ihr dem Filzrausch verfallen und euch Ketten, Ring oder Haarschmuck filzen.

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. Auch Filz-Neulinge können in kurzer Zeit tolle Ergebnisse vorweisen!

Auf die Nadel, fertig, los!

3.1.05 Julia Jeitner mi 01.04. 10.00 - 12.00 Uhr

Erzieherin,

12,00 € ◀

Meine eigene Osterkerze

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Die Osterkerze hat Ostern eine ganz bestimmte Bedeutung: Sie ist diejenige, die Licht in die dunkle Kirche am Ostersonntag bringt. Zu welchen besonderen Anlässen sie sonst noch im Kirchenjahr angezündet wird und was die Symbole einer traditionellen Osterkerze eigentlich bedeuten, werdet ihr in diesem Kurs erfahren.

Aus Wachsplatten könnt ihr eure eigene Osterkerze gestalten, mit den typischen religiösen Symbolen oder ganz fantasievoll nach eigenen Ideen.

3.1.06

Julia Jeitner fr 03.04. 10.00 - 12.00 Uhr

Erzieherin,

12,00 € ◀

Heilpädagogin i.A.

inkl. Materialkosten

Käpt'n Blaubärs Kombüsenkost

Kochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

Alle an Deck und Pfoten waschen! Nach den echten Rezepten des berühmten Seebären und Geschichtenerzählers Käpt'n Blaubär gibt's in diesem Kochkurs was auf den Tisch: Wellen-Nudel-Salat, geschmorte Flötenfische, Bärchenpuffer, Dummfischpizza, danach Idiotenpudding mit Vanillecreme und dazu ein Bermuda-Kribbelwasser ... Hmmm!

Ein paar Lügengeschichten und tolle Seemannslieder sind auch dabei.

3.01.07

Regine Ellwanger di - mi ab 14.04. 09.30 - 12.30 Uhr

Hotelfachfrau

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

Einmal hoch hinaus ...

Kletterkurs im Hochseilgarten für Kinder von 8 - 13 Jahren
Der Hochseilgarten liegt tief im Wald und besteht aus 7 Stationen, die viele Herausforderungen bieten. Immer geht es hoch hinaus. Aber jeder Kletterer ist von einem 3-Kinder-Team vom Boden aus gesichert. Das braucht natürlich Vertrauen. So gut gesichert können sich die Kinder auch etwas zutrauen, was sonst nicht denkbar wäre, wie z.B. von dem „Pamper Pole“, einem 8 m hohen Stamm, einen Sprung zu wagen.

Dieser Kurs führt die Kinder in alle Sicherungstechniken ein. Sie müssen den ganzen Kurs hindurch Verantwortung für ihre Gruppenmitglieder übernehmen. Im Gegenzug lernen sie zu vertrauen und stellen fest, wo die eigenen Mutgrenzen liegen.

In diesen 2 Tagen gibt es viel Spaß und neue Erfahrungen für alle Interessierten mit und ohne Klettererfahrung.

Die einzelnen Aktionen finden in Volpriehausen auf Einrichtungen des Landhotels „AM ROTHENBERG“ statt sowie im umliegenden Wald. Bei Regen gibt es ein spannendes Alternativprogramm.

Maximal 6 Kinder können teilnehmen.

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

jeweils 2-Tage-Kurs

3.1.08	8 - 10 Jahre	do 25.06.	08.00 - 16.00 Uhr
	fr	26.06.	75,00 € ◀
3.1.09	11 - 13 Jahre	mo 03.08.	08.00 - 16.00 Uhr
	di	04.08.	75,00 € ◀

Christina Boeder
Erlebnispädagogin i.A.

Zwerg Nases Lieblingsspeise – mit Märchen kochen lernen

Für Kinder von 6 - 9 Jahren

Märchen, in denen gekocht, gegessen, ja richtig geschlemmt wird? Die gibt's – und nach dem Erzählen machen sich alle gemeinsam in der Küche an die Arbeit und zaubern ein märchenhaftes Menü. Gegessen wird natürlich an einem ebenso märchenhaft dekorierten Tisch!

3.1.10	Regine Ellwanger Hotelfachfrau	do - fr ab 25.06.	09.30 - 12.30 Uhr
--------	-----------------------------------	-------------------	-------------------

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

Leckeres aus der Schrottküche vom Ritter Rost

Ferien-Kochkurs für Kinder von 6 - 9 Jahren

Oma Rost ist die beste Küchenchefin von Schrotkland 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!

3.1.11	Regine Ellwanger Hotelfachfrau	mo - di ab 29.06.	09.30 - 12.30 Uhr
--------	-----------------------------------	-------------------	-------------------

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

Töpfern in den Sommerferien

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.

3.1.12		mo - fr ab 29.06.	10.00 - 12.00 Uhr
--------	--	-------------------	-------------------

Stefanie Christoph
Töpferin
5 x

35,00 € ◀

+ Materialkosten 10,00 €

Hier kommen die Olchis

Pappmaché-Workshop für Kinder ab 6 Jahren

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

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

3.1.13

Nicola Kloth mi - do ab 01.07. 09.30 - 12.30 Uhr
Ergotherapeutin **20,00 €** ◀
inkl. Materialkosten

„Da werd’ ich doch zum Krokodil!“

Kreativangebot für Kinder von 6 - 9 Jahren

In diesem Kurs wollen wir uns mit Hilfe von Büchern, Liedern, dem Malen und Falten von Krokodilen auf verschiedene Weise mit der Welt der Krokodile beschäftigen. Der Star wird sicherlich dabei Schnappi sein, das kleine Krokodil, gebaut aus einer echten Holzgrillzange!

Ein krokofantastisches Angebot!

Bitte tierisch gute Verpflegung mitbringen!

3.1.14

Nicola Kloth fr 03.07. 09.30 - 12.30 Uhr
Ergotherapeutin **13,00 €** ◀
inkl. Materialkosten

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.

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.

6.1.01

Elke Balleer do ab 08.01. 09.30 - 10.45 Uhr
Sportlehrerin
11 x **57,75 €** ◀

6.1.02

Elke Balleer do ab 08.01. 11.00 - 12.00 Uhr

Sportlehrerin

11 x

46,20 € ◀

6.1.03

Elke Balleer

do ab 16.04. 09.30 - 10.45 Uhr

Sportlehrerin

8 x

42,00 € ◀

6.1.04

Elke Balleer

do ab 16.04. 11.00 - 12.00 Uhr

Sportlehrerin

8 x

33,60 € ◀

Alexander-Technik

– Leichtigkeit lernen –

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

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

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

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

Bitte eine Wolldecke, warme Socken und drei Taschenbücher mitbringen.

Ulrich Bitter

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

6.1.05

10 x

mo ab 12.01.

16.45 - 18.15 Uhr

69,00 € ◀

Ulrich Bitter

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

6.1.06

7 x

mo ab 20.04.

16.45 - 18.15 Uhr

48,30 € ◀

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.

6.1.07	Anne Steuckardt	10 x	mo	ab 12.01.	18.30 - 19.45 Uhr	
	Krankengymnastin					60,00 € ◀
6.1.08	Anne Steuckardt	7 x	mo	ab 20.04.	18.30 - 19.45 Uhr	
	Krankengymnastin					42,00 € ◀
6.1.09	Ulrike Hartje	10 x	mi	ab 14.01.	17.15 - 18.30 Uhr	
	Krankengymnastin					60,00 € ◀
6.1.10	Ulrike Hartje	8 x	mi	ab 22.04.	17.15 - 18.30 Uhr	
	Krankengymnastin					48,00 € ◀

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.

6.1.11	Katja Overdick	10 x	di	ab 13.01.	17.30 - 18.30 Uhr	
	Physiotherapeutin					42,00 € ◀
6.1.12	Katja Overdick	7 x	di	ab 21.04.	17.30 - 18.30 Uhr	
	Physiotherapeutin					29,40 € ◀
6.1.13	Ulrike Hartje	9 x	mo	ab 19.01.	09.15 - 10.15 Uhr	
6.1.14	Krankengymnastin				10.30 - 11.30 Uhr	
						37,80 € ◀
6.1.15	Ulrike Hartje	7 x	mo	ab 20.04.	09.15 - 10.15 Uhr	
6.1.16	Krankengymnastin				10.30 - 11.30 Uhr	
						29,40 € ◀

Sanfte Gymnastik

Mit gezielten Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, einen eigenen Rhythmus finden und schmerzhaftes Verspannungen abbauen.

Durch muskuläre Kräftigungsübungen, einigen Yoga-Elementen, 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.

6.1.17	Brigitte Sobiray-Hüther	10 x	di	ab 13.01.	08.45 - 09.45 Uhr	
	Yoga-Lehrerin BDY					42,00 € ◀
6.1.18	Brigitte Sobiray-Hüther	7 x	di	ab 21.04.	08.45 - 09.45 Uhr	
	Yoga-Lehrerin BDY					29,40 € ◀

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.

6.1.19	Elke Balleer Sportlehrerin	di	ab 13.01.	11.30 - 12.30 Uhr	
	10 x				42,00 € ◀
6.1.20	Elke Balleer Sportlehrerin	di	ab 21.04.	11.30 - 12.30 Uhr	
6.1.21				18.00 - 19.00 Uhr	
	7 x				29,40 € ◀

Yoga für Parkinson-Patienten

Entspannte Körper- und Atemtechniken des Yogas ermöglichen körperlichen, geistigen und seelischen Stressabbau. Mit gezielten Übungen wird ein bewusster Umgang mit den Bewegungen des Körpers und des Atems erlernt. Eine feinere Wahrnehmung dieser Prozesse sowie eine bessere Koordination wird so ermöglicht. Parkinson-Patienten eröffnet sich so eine Chance, einen besseren Zugang zu körperlichen Bewegungsabläufen zu finden und einzuüben.

6.1.22	Brigitte Sobiray-Hüther Yoga-Lehrerin BDY	di	ab 13.01.	14.15 - 15.45 Uhr	
	10 x				63,00 € ◀
6.1.23	Brigitte Sobiray-Hüther Yoga-Lehrerin BDY	di	ab 21.04.	14.15 - 15.45 Uhr	
	7 x				44,10 € ◀

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“.

6.1.24	Lore Schmidt Übungsleiterin	10 x	di	ab 13.01.	10.00 - 11.00 Uhr	
						42,00 € ◀
6.1.25	Lore Schmidt Übungsleiterin	7 x	di	ab 21.04.	10.00 - 11.00 Uhr	
						29,4 € ◀

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.

6.1.26 Lore Schmidt 10 x di ab 13.01. 11.00 - 12.00 Uhr
 Übungsleiterin **42,00 € ◀**

6.1.27 Lore Schmidt 7 x di ab 21.04. 11.00 - 12.00 Uhr
 Übungsleiterin **29,40 € ◀**

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.

6.1.28 Ulrike Hartje 10 x mi ab 14.01. 09.00 - 10.00 Uhr
 Krankengymnastin **42,00 € ◀**

6.1.29 Ulrike Hartje 8 x mi ab 22.04. 09.00 - 10.00 Uhr
 Krankengymnastin **33,60 € ◀**

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.

6.1.30 Ulrike Hartje 10 x mi ab 14.01. 10.15 - 11.15 Uhr
 Krankengymnastin **42,00 € ◀**

6.1.31 Ulrike Hartje 8 x mi ab 22.04. 10.15 - 11.15 Uhr
 Krankengymnastin **33,60 € ◀**

Krankengymnastik für Frauen in der Gruppe

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

6.1.32 Katja Overdick do ab 08.01. 16.00 - 17.00 Uhr

6.1.33 Physiotherapeutin 11 x 17.20 - 18.20 Uhr
55,00 € ◀

6.1.34 Katja Overdick do ab 16.04. 16.00 - 17.00 Uhr

6.1.35 Physiotherapeutin 8 x 17.20 - 18.20 Uhr
40,00 € ◀

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.

6.1.36 Ursula Eickemeier mo ab 19.01. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin
8 x **48,00 € ◀**

6.1.37 Ursula Eickemeier mo ab 20.04. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin
7 x **42,00 € ◀**

Zwischen Tasten, Maus und Telefon

Entspannter Arbeiten in Beruf und Alltag

Um dieses Ziel zu erreichen, geht es darum, zum Teil tief sitzende, für den Körper schädliche Verhaltens- und Haltungsmuster zu erkennen und durch einen bewussten, freieren und natürlicheren Umgang mit Bewegungen zu ersetzen. Die Methode hilft bei der Überwindung vieler zum Teil stressbedingter körperlicher Beschwerden wie Schmerzen (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen), Steifheit von Nacken oder Schultern oder Spannungszuständen. Sie ist auch geeignet, eingefahrene Reaktionsmuster bewusst zu verändern. Sie werden die nötigen Arbeiten an Schreibtisch und Computer mit mehr Entspanntheit, Aufmerksamkeit und vielleicht sogar mehr Freude bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

6.1.38 Meike Dubbert mi ab 11.02. 19.00 - 21.00 Uhr
Trainerin für Körper-, Stimm-
und Persönlichkeitsentwicklung
6 x **48,00 € ◀**

Yoga für die ganze Familie

Mit Kindern ab 5 Jahren

Ein Tag für das Wohlbefinden für Erwachsene und Kinder gleichermaßen: In einem gemeinsamen Workshop bieten wir Entspannung und Yoga an. Um zur Ruhe zu kommen, dem Stress zu entfliehen, Übertragungsmöglichkeiten für den Alltag zu erlernen werden wir zunächst gemeinsam und dann in zwei getrennten Gruppen Informationen zum Yoga allgemein, zu Entspannungstechniken, Yogaübungen für den Rücken u.a. (Erwachsene) und Traumreisen, Yogastellungen, Atemübungen, kindgerechte Meditation (Kinder) erlernen. Mit gemeinsamem Tanz, Spiel und Massage schließt der lehrreiche und erholsame Tag ab.

6.1.39 sa 14.03. 11.00 - 17.00 Uhr
1 Erwachsene/r und 1 Kind **38,00 € ◀**
Familie **45,00 € ◀**

Brigitte Sobiray-Hüther, Yoga-Lehrerin BDY

Barbara Guichard, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin

kreativ-werkstatt

Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen Umgang mit Ton.

8.11.01	7 x	mo ab 12.01.	19.30 - 22.00 Uhr
8.11.02	Ursula Müller Töpferin	mi ab 14.01.	49,00 € ◀ + Materialkosten
8.11.03	7 x	mo ab 20.04.	19.30 - 22.00 Uhr
8.11.04	Ursula Müller Töpferin	mi ab 22.04.	49,00 € ◀ + Materialkosten

Aquarellmalerei

Bei der Motivwahl lassen wir uns anregen von der jeweiligen Jahreszeit, der Natur, aber auch von aktuellen Erlebnissen und Ereignissen.

Bei der Umsetzung werden – unter Anleitung – verschiedene Techniken erprobt. Somit ist der Kurs sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger/innen geeignet.

Gelegentlich werden wir ein Gemälde einer Künstlerin oder eines Künstlers als Vorlage verwenden, um hieran deren Mittel des Bildaufbaus und der Farbgestaltung zu erfahren und Impulse für unsere eigene malerische Handschrift zu erhalten. Dieses wird ergänzt durch eine kurze Vorstellung der jeweiligen Biographie.

Bitte mitbringen:

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

8.12.01	9 x Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	di ab 13.01.	09.30 - 12.00 Uhr 58,50 € ◀
8.12.02	9 x Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	mi ab 14.01.	09.30 - 12.00 Uhr 58,50 € ◀
8.12.03	6 x Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	di ab 21.04.	09.30 - 12.00 Uhr 39,00 € ◀
8.12.04	6 x Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	mi ab 22.04.	09.30 - 12.00 Uhr 39,00 € ◀

Japanische Tuschtechnik

Sumi-e heißt die mehr als tausendjährige Maltechnik aus Japan, die aus der Tradition des Zen-Buddhismus stammt und bei der es sich um schlichte, aber dabei in hohem Maße ästhetische Zeichnungen mit schwarzer Tusche handelt.

Mit wenigen Mitteln wird durch Schritt-für-Schritt-Unterricht gelernt, wie man die Pinselstriche gekonnt zieht, um damit sehr lebendige ansprechende Bilder zu malen, während gleichzeitig Gelassenheit und Konzentration zunehmen.

8.12.05	Claudia Zachmann freischaffende Künstlerin	do ab 22.01.	19.00 - 21.00 Uhr
	6 x +		52,00 € ◀ Materialkosten

Zeichnen in Farbe

Dieser Kurs ist für alle fortgeschrittenen Bleistift-Zeichner/innen, die mit Farbstiften ein weiteres Ausdrucksmit-

tel kennen lernen möchten, bzw. noch unsicher sind in der Anwendung.

Anhand einfacher, farbenfroher Stillleben erproben wir Farbstifte in ihrer Ausdrucksfähigkeit: Ob linear, als kontrastreiches, blickführendes Kompositionselement oder vollflächig, als Farbfelder und Schraffuren, hier lernen Sie die Ausdrucksmöglichkeiten von Farbstiften kennen, lernen Farbtöne nuancenreich zu mischen, Farbharmonien und Kontraste zu erzeugen und lebendige Farbflächen zu gestalten.

Es kann mit Buntstiften, Aquarellstiften und/oder Aquarellkreiden gearbeitet werden. Die verschiedenen Materialien werden zu Beginn vorgestellt.

Bitte mitbringen: Farbstifte, raues Zeichenpapier, bzw. feines Aquarellpapier A3

Weiteres Material nach Absprache.

8.12.06 ▶ Renate Bethmann do ab 29.01. 20.00 - 22.00 Uhr
Kunstpädagogin
7 x **52,50 € ◀**

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. Zusätzlich kann bei Bedarf nach Abschluss aller Kurse ein Fertigungstermin mit der Kursleitung vereinbart werden!

8.10.01 ▶ Info-Abend: do 05.02. 20.00 - 21.00 Uhr
Zu allen Kursen **kostenlos ◀**

8.10.02 ▶ Ketten mit Häkeltechnik
Für Anfänger/innen do 19.02. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
+ Materialkosten

8.10.03 ▶ Ketten mit Fädeltechnik
Für Anfänger/innen do 12.03. 20.00 - 22.00 Uhr
9,50 € ◀
+ Materialkosten

8.10.04 ▶ Fertigungstermin
Für Teilnehmende aus den Vorkursen, die ihre Schmuckstücke unter Begleitung fertig stellen möchten
do 26.03. 20.00 - 22.00 Uhr
Soumela Alruz **9,50 € ◀**
Hobby-Schmuckgestalterin + Materialkosten
Altenpflegerin

Aber bitte mit Seife ...

Workshop zur Seifenherstellung

An diesem Abend gibt es die Möglichkeit, verschiedene Seifen aus Glycerin nach der *Gießtechnik* selbst herzustellen.

Durch die Zugabe von naturbelassenen und verschiedenen Zutaten (z.B. exotische Früchte, Honig, Körner, Kräuterextrakte 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.

8.10.05	Julia Jeitner	di	17.03.	19.30 - 21.00 Uhr
8.10.06	Erzieherin, di Heilpädagogin i.A. incl		24.03.	19.30 - 21.00 Uhr je 12,00 € ◀ . Materialkosten

Zeichnen: Kopf und Körper

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 die Proportionen und Ausdrucksmöglichkeiten von Kopf und Körper 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

8.12.07	7 x	do	ab 30.04.	18.30 - 20.30 Uhr 52,50 € ◀ + Modellkosten 23,50 €
---------	-----	----	-----------	---

An- und Abmeldungen bis zum 16.04.

Filzen für Einsteiger

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

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken des Nassfilzens kennen lernen und ausprobieren. Was dabei dann herauskommt – ob Ball, Tischset oder kleine Filzblüten – liegt ganz in Ihren Händen!

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

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

8.10.07 2 x sa ab 09.05. 10.00 - 12.30 Uhr
Elke Venus 20,00 € ◀
+ Materialkosten

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!

Nähen am Vormittag 09.15 - 11.45 Uhr

8.1.01 Dorothee v. Roeder di 10 x ab 06.01. 55,00 € ◀
8.1.02 di 8 x ab 28.04. 44,00 € ◀
8.1.03 Simone Hübner mi 10 x ab 07.01. 55,00 € ◀
8.1.04 Schneidermeisterin, mi 8 x ab 22.04. 44,00 € ◀
Bekleidungstechnikerin

Nähen am Nachmittag 16.30 - 19.00 Uhr

8.1.05 Dorothee v. Roeder do 10 x ab 08.01. 55,00 € ◀
8.1.06 do 8 x ab 23.04. 44,00 € ◀

Nähen am Nachmittag 17.00 - 19.30 Uhr

8.1.07 Illsabe Küster mi 8 x ab 21.01. 44,00 € ◀
8.1.08 Schneiderin, mi 8 x ab 22.04. 44,00 € ◀
Modedesignerin

Nähen am Abend 19.00 - 21.30 Uhr

8.1.09 Illsabe Küster di 8 x ab 20.01. 44,00 € ◀
8.1.10 Schneiderin, di 8 x ab 21.04. 44,00 € ◀
Modedesignerin

Vom Schnitt zum fertigen Teil

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

8.1.11 Dorothee v. Roeder sa 21.03. 10.00 - 15.00 Uhr
27,50 € ◀

8.1.12 sa 06.06. 10.00 - 15.00 Uhr
27,50 € ◀

Näh dir deine eigene Tasche

In diesem Workshop wird eine einfache Technik zur Herstellung individueller Taschen vermittelt. Die Auswahl des Materials bestimmt dann das Aussehen des Modells.

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen ohne Nähpraxis geeignet. Eigene Stoffe können mitgebracht werden, z.B. Möbelstoffe, Samt, Kunstleder, Bast ...

8.1.13 Dorothee v. Roeder sa 25.04. 11.00 - 15.00 Uhr

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.

Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

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

7.1.01	4 x	mo	ab 05.01.	19.00 - 22.00 Uhr	60,00 € ◀
7.1.02	4 x	mi	ab 07.01.	19.00 - 22.00 Uhr	60,00 € ◀
7.1.03	1 x	di	27.01.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
7.1.04	2 x	di	ab 03.02.	18.00 - 21.00 Uhr	30,00 € ◀
7.1.05	2 x	di	ab 17.02.	19.00 - 22.00 Uhr	30,00 € ◀
7.1.06	3 x	mo	ab 02.03.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
7.1.07	3 x	di	ab 03.03.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
7.1.08	2 x	do	ab 05.03.	19.00 - 22.00 Uhr	30,00 € ◀
7.1.09	1 x	mi	25.03.	18.00 - 21.00 Uhr	15,00 € ◀
7.1.10	2 x	di	ab 28.04.	18.00 - 21.00 Uhr	30,00 € ◀

5.10.12 Fremde Welten kulinarisch entdecken

Winterpasta

Warm und wohlig im Raum, aber frostige Stimmung? Wir tauen Sie auf! Winterliche Pastagerichte – ein Hochgenuss.

7.1.11	1 x	mi	04.02.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
--------	-----	----	--------	-------------	-----------

Mitmischen ...

... bei der Herstellung wunderbarer Salate als Beilage oder Solo.

7.1.12	1 x	mo	09.02.	19 - 22 Uhr	15,00 € ◀
--------	-----	----	--------	-------------	-----------

Leichte Gerichte

– gewürzt mit einer Prise Exotik und einem Hauch Fernost.

7.1.13	1 x	mo	16.02.	19 - 22 Uhr	30,00 € ◀
--------	-----	----	--------	-------------	-----------

Gemüse-Pot(t)pourri

Unsere Eintöpfe glänzen ohne Fleisch, stattdessen mit jeder Menge frischer Kräuter und Gemüsen.

7.1.14 1 x mo 23.02. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

HAPPY HOUR

Klein, aber fein – Gerichte für den frühen Abend.

7.1.15 1 x mo 23.03. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Schatzinsel

Bringen Sie mallorquinisches Flair auf den Tisch – Tapas.

7.1.16 1 x mi 22.04. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Spargel

Wenn auch von der Stange, doch nicht alltäglich. Viele neue Spargelrezepte!

7.1.17 1 x mi 29.04. 19 - 22 Uhr 17,00 € ◀

Ristorante alla Mama

Ein italienisches Menü für zuhause.

7.1.18 1 x mi 06.05. 19 - 22 Uhr 17,00 € ◀

Grünes Bündnis

Kleine Aromawunder wie Petersilie, Basilikum und Kerbel verwöhnen den Gaumen. Mit frischen Kräutern schmeckt alles wunderbar frühlingssfrisch.

7.1.19 1 x mo 11.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Handlanger

Zum „Hinlangens“ geeignet. Neue Snackideen!

7.1.20 1 x mi 13.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Indische Aromen

Die bunte Welt Indiens in die eigene Küche holen.

7.1.21 1 x mo 18.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Ein französisches Menü

... macht Gourmets glücklich.

7.1.22 1 x mi 20.05. 19 - 22 Uhr 17,00 € ◀

Viva la Tortilla

Mexikanisches in aller Munde!

7.1.23 1 x mo 25.05. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Bestes vom Fisch

Fisch macht mobil – und gesund ist er obendrein.

7.1.24 1 x mi 27.05. 19 - 22 Uhr 17,00 € ◀

So jung und schon Helden

Wenn neue Kartoffeln die Küchenbühne betreten, wird kein kulinarisches Abenteuer ausgelassen.

7.1.25 1 x mi 03.06. 19 - 22 Uhr 15,00 € ◀

Vorspeisen

Diese appetitanregenden Rezepte stehen für sich!

7.1.26

1 x mo 08.06. 19 - 22 Uhr

15,00 € ◀

Sommerbrunch

Neue Ideen für ein gelungenes Mittagstreffen mit lieben Menschen.

7.1.27

1 x mi 10.06. 19 - 22 Uhr

17,00 € ◀

Soßen

Raffiniert kombiniert und komponiert sind sie unwiderstehlich.

7.1.28

1 x mo 15.06. 19 - 22 Uhr

15,00 € ◀

Bohnen-Basics

Saison für Bohnen – wir haben neue leckere Rezepte!

7.1.29

1 x mi 17.06. 19 - 22 Uhr

15,00 € ◀

Köstliches aus dem WOK

Gerade im Sommer ist es wunderbar – alles leicht und schnell aus einer Pfanne!

7.1.30

1 x mo 22.06. 19 - 22 Uhr

17,00 € ◀

Schnell, schnell, schnell

... noch ein paar neue schnelle Ideen für die Ferien.

7.1.31

1 x mi 24.06. 19 - 22 Uhr

15,00 € ◀

