

(FAMILIEN-)BILDUNG BAUT BRÜCKEN



Programm 2015-2016

www.efb-friwhv.de



Samstag, 12. September, 10-16 Uhr Feldmark 56, (Wilhelmshaven-Wiesenhof) Ev. Familien-Bildungsstätte

- Familiengottesdienst zum Auftakt
- Aktionen und Kreatives für Groß und Klein
- Großer Flohmarkt mit vielen Kindersachen
- Schnupperangebote aus dem EFB Programm
- Polizei & Feuerwehr
- Musik, Tanz und Bewegung für alle
- Information und Unterhaltung

Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven
Feldmark 56 • 26389 Wilhelmshaven-Wiesenhof • (04421) 320 16
info@efb-friwhv.de • www.efb-friwhv.de



KIRCHE IM BLICK – WIEDEREINTRITT IN DIE KIRCHE



Sie möchten wieder in die evangelische Kirche eintreten?

Der Schritt in die Kirche ist unbürokratisch. Er ist verbunden mit einem Gespräch, das jeder Pastor oder jede Pastorin führen kann.

Wenn Sie es wünschen, können Sie nach Ihrem Wiedereintritt auch zu einer Kirchengemeinde gehören, in deren Gebiet Sie nicht wohnen.

Wiedereintrittsstellen gibt es auf Wangerooge, in Oldenburg und Bad Zwischenahn.

Fragen Sie bei uns in der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven, wie Sie wieder in die ev. Kirche eintreten können - wir unterstützen Sie gerne!

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.kirche-oldenburg.de/kircheneintritt.html



Brücken bauen

Brücken verbinden entfernte Ufer,
helfen über tiefe Gräben hinweg,
führen über reißendes Wasser,
kürzen viele Wege ab,
bringen getrennte zusammen.
Brücken schütten Gräben nicht zu,
ebnen Unterschiede nicht ein,
schaffen Hindernisse nicht weg,
erkennen Trennendes an
und ermöglichen dennoch Begegnung.
Über Brücken kann man gehen.
Brücken kann man bauen.

Peter Ganzert



(Familien-)Bildung baut Brücken, über Generationen und Grenzen hinweg. Diese Erfahrung machen wir als evangelischer Bildungsträger täglich in vielen Seminaren und Begegnungen, wenn Menschen im Alter von wenigen Lebenswochen sich zur selben Zeit im Haus treffen wie über 90jährige.

Bildung baut Brücken und schafft Begegnung, lebensbegleitend, oft ein Leben lang, auch über Sprachgrenzen hinweg.

Wenn sich Lebensumstände verändern und die Zukunft unsicher erscheint, wenn das Leben mehr Fragen als Antworten bereitstellt, dann tun sich oft Täler und Schluchten auf und man hat den Eindruck: Vieles zerbricht und es gibt keine verbindende Brücke mehr.

Wo man bisher an Grenzen stieß, wo es nicht weiter ging, sind es Brücken, die den Weg zu etwas Neuem zeigen. Zugleich kommen Menschen zu uns, um anderen unbeschwert zu begegnen und miteinander fröhlich zu sein. Sie möchten etwas für ihre geistige oder körperliche Gesundheit tun und kommen in den Englisch-Geprächskreis oder zum Tanzen, zum gemeinsamen Nähen oder zur Gymnastik.

Brücken ermöglichen aber auch Begegnung, sie fördern den Austausch von Wissen und Waren. Wer über Brücken geht, ist offen für Anderes und Neues, es erschließen sich ihm neue Horizonte. Brücken erschließen uns Neuland.

Zusammen mit vielen Dozentinnen und Dozenten, mit Kirchengemeinden, Einrichtungen und anderen engagierten Menschen haben wir dieses Programmheft für Sie erstellt.

Mit unseren Angeboten möchten wir Menschen in Zeiten von Veränderungen zur Seite stehen, um Brücken zu verstärken und neue zu bauen, Familien beim Brückenbauen helfen und sie begleiten, Eltern den Start über die Brücke zu ihren Kindern erleichtern, Brücken zum christlichen Glauben eröffnen, Kommunikationsfähigkeiten stärken, Brückenbauer ausbilden und sensibilisieren.

Unsere Dozenten/innen sind qualifizierte Brückenbauer, wir möchten Ihnen mit unseren Angeboten Material für eigene Brücken bereitstellen.

Wenn Ihnen die Angebote gefallen, sagen Sie es weiter. Falls Sie Anregungen haben oder Sie etwas stört, sagen Sie es uns bitte! Wir nehmen Ihre Anregungen und Wünsche gerne auf und versuchen, sie so gut und so schnell wie möglich umzusetzen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Mut zum Brückenbauen, und Mut zum ersten Schritt.

Wir, das Team der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven, freuen uns auf die Brücken, die wir in diesem Jahr zu Ihnen und mit Ihnen bauen werden.

Für das gesamte Team der EFB grüßt Sie herzlich,
Ihr

Rüdiger Schaarschmidt und das Team der EFB Friesland-Wilhelmshaven

Das Team der Ev. Familien-Bildungsstätte



Rüdiger Schaarschmidt
Leitung
04421 754 865
schaarschmidt@efb-friwhv.de



Carola Wedel
Pädagogische Mitarbeiterin
04421 7479 042
wedel@efb-friwhv.de



Nicola Jacobi
Pädagogische Mitarbeiterin
04421 754 866
jacobi@efb-friwhv.de

Anschrift

Ev. Familien-Bildungsstätte
Feldmark 56
26389 Wilhelmshaven
Tel. (04421) 3 20 16
Fax (04421) 3 41 43
info@efb-friwhv.de

Bürozeiten:

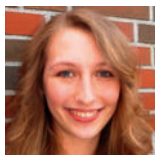
Wir sind persönlich für Sie da:
Montag bis Freitag: 8.30 bis 12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
In den Schulferien gelten eingeschränkte Bürozeiten.



Sandra Neumann
Verwaltung / Anmeldung
04421 320 16
neumann@efb-friwhv.de



Jens Reiners
Verwaltung / Anmeldung
04421 320 16
reiners@efb-friwhv.de

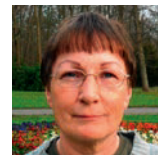


Karina Wadle
Freiwilliges Soziales Jahr
(ab 1.9.2015)
04421 320 16
info@efb-friwhv.de

Kontoverbindung:

Sparkasse Wilhelmshaven
Konto-Nr. 2605004, BLZ 28250110
BIC: BRLADE21WHV
IBAN: DE80282501100002605004

Sie können bei uns Geschenkgutscheine erhalten.



Christa Lorenzen
Raumpflege
04421 320 16
info@efb-friwhv.de



Günter Voss
Bundesfreiwilligendienst
04421 320 16
reiners@efb-friwhv.de

Projektmitarbeiterinnen der Ev. Familien-Bildungsstätte



Waltraud Sprauer
Projekt Erziehungslotsen im
Familien- und Kinderservicebüro
04421 75 43 422
sprauer@efb-friwhv.de



Elke Stalze-Straus
wellcome-Teamleiterin
Friesland-Wilhelmshaven
04421 758 680
friesland-wilhelmshaven
@wellcome-online.de

Allgemeines, Organisatorisches

Vorwort	3
Ihre Ansprechpartner/-innen	4
Inhaltsverzeichnis	5
Kursprogramm	6
Termine für Mitarbeitende	125
Förderverein	126
Allgemeine Geschäftsbedingungen	127
Stichwortverzeichnis	129
Anmeldeformulare	135
Für Kooperationsveranstaltungen mit der Evangelischen Erwachsenenbildung gilt folgender Hinweis:	

Wir führen diese Veranstaltung in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen und in deren pädagogischer Verantwortung durch.



Die Ev.Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven ist Mitglied des Forums Familienbildung der „ev. arbeitsgemeinschaft familie e.V.“, Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

Mitglieder des Fördervereins erhalten 10 % Rabatt auf fast alle Kursgebühren. Genaue Informationen dazu bei der Anmeldung.

Impressum

Herausgeber: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven
Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven
Verantwortlich: Rüdiger Schaarschmidt
Bildnachweis: Inge Echterhagen (3, 11, 14, 17, 19, 23, 29, 33, 41, 53, 54, 69, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 94, 100, 103, 104, 106, 107, 114, 122, 124, 134), fotolia (Titel), Daniela Didi (110), Lukas Julifs (25), Rüdiger Schaarschmidt (10, 63)
Grundlayout: Fortmann.Roleder Grafik.Design, Dortmund
Gestaltung: Prull-Druck, Oldenburg
Herstellung: Prull-Druck, Oldenburg
Auflage: 12.000 - Druck: 06.15
Erscheinungsweise: jährlich - Wilhelmshaven 2015

Das Kursprogramm

■ Angebote im Jeverland	6	■ Frauen / Männer	74
■ Angebote in Varel / Friesische Wehde	13	Frauen	74
■ Glaube und Leben	27	Männer / Väter mit Kindern	77
Akademie am Vormittag	27	■ Kreative Freizeit	78
Leben und Sterben, Tod und Trauer	29	Gestalten mit Ton	78
Vorträge und Einzelangebote	32	Gestalten mit Farbe	78
■ Wissenswertes für Eltern, Großeltern und Erwachsene	35	Gestalten mit verschiedenen Materialien	80
Angebote für Eltern und Großeltern	35	Textiles Gestalten	81
Angebote zu Alltagsfragen	38	Weitere Angebote	85
■ Rund um die Geburt	42	Kultur, Exkursionen	86
■ Gut durch die ersten Lebensjahre	47	■ Gesundes Leben	89
Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr	47	Gymnastik, Bewegung und Tanz	89
Eltern mit Kleinkindern von 1-3 Jahren	51	Selbsterfahrung	93
Familie in Aktion	51	Entspannung, Yoga und mehr	94
Väter und Kinder in Aktion	52	Gesundheit und Fasten	100
Kurse für Kinder und Jugendliche	54	Kochen, Backen und Genießen	102
Kochen und Backen für Kinder	62	■ Fremde Sprachen für Groß und Klein	105
Malschule für Kinder und Jugendliche	63	■ Lebenslanges Lernen	108
Ferienangebote für Kinder / Jugendliche	65	Fortbildung für Fachkräfte an Kindertagesstätten und Grundschulen	108
■ Musik und Instrumente für Groß und Klein	68	Fortbildung für Mitarbeitende von EFB,	
Akkordeon	68	Familienzentren und FAKIS WHV	109
Blockflöte	69	Fortbildung für Mitarbeitende der Kirchengemeinden	113
Cajon	69	EDV	116
Chor und Gesang	70	Einzelangebote	122
Gitarre	71	■ Treffpunkte und Selbsthilfegruppen	123
Keyboard und Klavier	72		

Angebote im Jeverland

Glaube und Leben

Akademie am Vormittag in Jever

NEU Kleine Leute in der Bibel – ganz groß Randfiguren aus dem Neuen Testament in den Mittelpunkt gerückt

Die kleinen Leute der Bibel, das sind jene, die stets am Rande der großen Geschichten angesiedelt sind, Männer und Frauen mit einer Nebenrolle. Aber auch in den Nebenrollen wirkt der Gott der Geschichte, auch mit den Randfiguren hat Gott oft Großes vor. Die Bibel ist voller kleiner Leute am Rande. Über sie wird kaum etwas geschrieben, meist stehen sie im Schatten der bedeutenden Gestalten.

Die „Akademie am Vormittag“ greift beispielhaft sechs kleine Leute, drei Männer und drei Frauen heraus und rückt sie in den Mittelpunkt. Die Reihe möchte damit auch die Augen dafür öffnen, dass der Weg Gottes mit den Menschen zuweilen ein Weg mit Ungereimtheiten und Schwächen ist und über mancherlei Hindernisse führt.

Nach einer Vorstellung der Person in ihrem Umfeld und mit ihrer Lebensgeschichte auf dem Hintergrund der biblischen Texte besteht jeweils ausreichend Raum für Gespräch und Diskussion.

Tabita: Eine Tote wird auferweckt (Apg, 9,36-42)

Mo · 15.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Kai Wessels, Pastor

Simon Magnus: Ein Zauberer will sein Geschäft vergrößern (Apg, 8, 5-25)

Mo · 22.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Dr. Tim Unger, Pastor

Lydia: Eine Purpurhändlerin wird Europas erste

Christin (Apg 16, 11-15)

Mo · 29.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Katrin Jansen, Pastorin

Ein Kämmerer aus Äthiopien: Die Taufe des Finanzministers am Straßenrand (Apg 8, 26-40)

Mo · 07.03.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Andreas Zuch, Pfarrer

Die Magd mit dem Wahrsagegeist (Apg 16, 16-40)

Mo · 14.03.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Johannes Rieper, Pfarrer i.R.

Kornelius: Ein gottesfürchtiger Mann vom Militär (Apg 10, 1-48; 1-18)

Mo · 21.03.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Dr. Klaus-Michael Lemke-Paetznick, Pastor

1223 Mo 9.30-11.30 Uhr · 6 x 120 Min.

Gebühr gegen Spende incl. Kaffee/Tee

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

NEU typisch evangelisch – typisch katholisch

Ökumene in Jever am Vorabend des Reformationstages

Das 500. Jubiläum der Reformation rückt näher. Die protestantischen Kirchen bereiten sich weltweit auf das große Ereignis vor und laden auch die anderen Kirchen dazu ein, das Jubiläum ökumenisch zu begehen.

Die Reihe geht deshalb der Frage nach, was die protestantischen Kirchen und die römisch-katholische Kirche knapp 500 Jahre nach der Trennung inzwischen verbindet und was sie noch immer trennt. Ziel ist neben der sachlichen Information das Gespräch über Erfahrungen der Zusammenarbeit, über die

wechselseitigen Erwartungen aneinander und über den Abbau von Vorurteilen, alles mit dem Ziel einer wachsenden Zusammenarbeit bei Respektierung der Unterschiede. Das 1. und 3. Treffen der Reihe findet im Evangelischen Gemeindehaus Am Kirchplatz 13 in Jever statt, beim 2. Treffen im Karlshof, Kleine Burgstraße in Jever, geht es im Gespräch mit dem katholischen Theologen und Diakon Klaus Elfert um den direkten Austausch zu Fragen der Teilnehmenden und um die ökumenische Zusammenarbeit.

1221 Mo · 02.11.15 · 9.30-11.30 Uhr · 3 x 120 Min.

Orte Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever und Karlshof, Kath. Gemeinde St. Benedikt, Kleine Burgstraße, Jever

Leitung Johannes Rieper, Pfarrer i.R.

Gebühr gegen Spende incl. Kaffee/Tea

Angebote zu Alltagsfragen

NEU Konfliktbewältigung durch Gesprächsführung

Gesprächsführung erlernen durch das päd. Rollenspiel

Kommen Sie immer wieder an Ihre Grenzen, weil Sie es Jedem recht machen wollen? Und wissen Sie nicht, wie Sie sich Ihren Kollegen, Ihrem choleischen Chef oder der zickigen Nachbarin gegenüber verhalten sollen? Ihre bisherigen Versuche, die Konflikte zu lösen sind gescheitert. Sie wissen nicht mehr weiter und es fehlen Ihnen die Worte? Oft reicht es bereits aus, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mit Hilfe von Techniken aus dem pädagogischen Rollenspiel werden Sie durch Ihre Konfliktsituationen begleitet, und es

werden spielerisch neue Lösungsansätze erarbeitet und ausprobiert.

1112 Mi · 23.09.15 · 18.15 Uhr · 6 x 90 Min. · 28 €

1115 Mi · 13.01.16 · 18.15 Uhr · 8 x 90 Min. · 37 €

Ort Ev. GH, Zerbster Str.10, Jever

Leitung Stephan Lunden, Dipl. Soz. Päd., Päd. Psychodramaleiter

Betreuungsverfügung - Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Ob Unfall oder schwere Krankheit, jede(r) von uns kann in eine Situation kommen, in der eigenverantwortliche Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Auch Familienangehörige benötigen für viele Entscheidungen für einen anderen eine Vollmacht. Der juristische Informationsabend zeigt Möglichkeiten der Vorsorge durch die rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung oder eines Patiententestaments.

1117 Mo · 28.09.15 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort Stephanus Haus, An der Kirche 1, Hohenkirchen

Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Erben und Vererben

Was sollte in einem Testament geregelt werden? Was ist bei den Formulierungen zu beachten? Der juristische Informationsabend informiert über die Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten und Erbverträgen, die Rechtslage nach dem Todesfall, z. B. die Stellung von Miterben, Erbrecht nichtehelicher Kinder, Pflichtteilsansprüche, Bedeutung des Erbscheines etc.

1116 Mo · 09.05.16 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort Stephanus Haus, An der Kirche 1, Hohenkirchen

Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Gut durch die ersten Lebensjahre

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

Die Einrichtung von Eltern-Kind-Gruppen in den Ev. Kirchengemeinden ist jederzeit möglich. Information bei Nicola Jacobi unter (04421) 754 866.

DELFI

DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell) ist ein Angebot für Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr. Durch den Austausch von Informationen rund um das erste Lebensjahr, durch Spielanregungen, Lieder und den Kontakt zu anderen Eltern und ihren Babys erfahren die Teilnehmenden Unterstützung und können eigene Erfahrungen weitergeben. In einem wohligen warmen Raum können die Babys sich unbekleidet bewegen und Erfahrungen mit allen Sinnen machen. Sie nehmen erste Kontakte außerhalb der Familie auf und werden durch die vielfältigen Anregungen zum Erwerb neuer Fähigkeiten ermutigt. Die Gruppen bestehen aus 5-8 Elternteilen mit ihren Babys, die bereits ab der 8. Lebenswoche teilnehmen können. Neben den Gruppentreffen gibt es einen Elternabend. Bitte mitbringen: ein Handtuch.

3020 Mi · 01.09.15 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.

3021 Mi · 13.01.16 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.

2022 Mi · 13.04.16 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.
Gebühr 81.40 €
Ort Gyn. Praxis, Petersilienstraße 2, Jever
Leitung Britta Keithahn, Physiotherapeutin

Ein Angebot für „Trauernde Kinder und Jugendliche“ finden Sie im Hauptabschnitt „Glaube und Leben“.

Kurse für Kinder und Jugendliche

NEU **Nadelfilzen für Kinder ab 8 Jahren** Schnupperangebote in die Welt des Filzens mit der Nadel

Hier verwandelt ihr Wolle von hiesigen Schafen in kreative Gegenstände. Neben der Vermittlung der Grundkenntnisse habt ihr genügend Zeit, eigene Ideen in die Tat umzusetzen.

4541 Sa · 10.10.15 · 10-12 Uhr
4542 Sa · 12.03.16 · 17-19 Uhr
Gebühr 6 € + Materialkosten
Ort Ev. GH „Karkenhuus“, Sillensteder Str., Waddewarden
Leitung Martina Tischler, Erzieherin



SOHNLE GmbH
Bedachungen

Mühlenweg 75 Telefon 0 44 21 / 20 27 85 E-Mail: info@sohnle-bedachungen.de
 26384 Wilhelmshaven Telefax 0 44 21 / 20 17 96 www.sohnle-bedachungen.de

Ausführungen sämtlicher Dach-, Fassaden- und Isolierarbeiten,
 Bauklempnerei, Gerüstbau, Verkauf von Dachbaustoffen, Kranverleih

Musik und Instrumente für Groß und Klein

Blockflötenensemble in Waddewarden Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, bei denen die Flöte endlich mal wieder zum Einsatz kommen soll und die Spaß und Lust am gemeinsamen Musizieren haben. Ein eigenes Instrument ist erforderlich.

4100 Mo · 07.09.15 · 18.30 Uhr · 35 x 60 Min.
Gebühr keine, 5 € Mat.
Ort Ev. GH, Sillensteder Str.10, Waddewarden
Leitung Erika Zibell

Blockflötenensemble in Schortens Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wieder einmal gern Flöte spielen möchten und die Spaß und Lust am gemeinsamen Musizieren haben. Neben Barockmusik beschäftigen wir uns auch mit Volks- und Kirchenliedern. Ein eigenes Instrument ist erforderlich.

4101 Do · 10.09.15 · 18.15 Uhr · 35 x 60 Min.
Gebühr keine, 5 € Mat.
Ort Ev. GH, Kirchstr.2 (Eingang Menkestr.), Schortens
Leitung Erika Zibell

6. Kindermusikferien

Kinder zwischen 7 und 12 Jahren in Jever und Umgebung

Zu Beginn der Sommerferien 2016 studieren wir wieder gemeinsam ein Singspiel ein, das zum Abschluss der Woche aufgeführt wird. Neben den musikalischen Proben werden wir Kostüme und ggf. Masken basteln und an den Kulissen arbeiten. Es

gibt für alle Kinder ein gemeinsames Mittagessen. Anmeldung möglich ab März 2016.

4711 Mo · 27.06. - Fr · 01.07.16 · 10-15 Uhr
 Aufführungen · Sa · 02.07. · 15 Uhr +
 So · 03.07. · 10 Uhr
Gebühr 50 € + 25 € für Mittagessen, Mat. und Imbiss
Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever
Leitung Klaus Wedel, Kreiskantor, Carola Wedel, Dipl.-Päd.

Kinderchor in Jever Kinder ab etwa 6 Jahren

Alle Kinder im Grundschulalter, die gerne singen, sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir proben in der Regel donnerstags (nicht in den Ferien) von 15 Uhr bis 15.45 Uhr. Das Angebot ist für die Kinder und ihre Eltern kostenlos.

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever
Leitung Klaus Wedel, Kreiskantor
Anmeldung Ev.-Luth. Kirchengemeinde Jever, (04461) 93 38 30 oder (04461) 74 89 525

BILDUNG AUF BESTELLUNG - WAS IST DAS?

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

In vielen Fällen sind wir der richtige Ansprechpartner. Im persönlichen Gespräch reden wir mit Ihnen über das inhaltliche Konzept und den organisatorischen Rahmen und wählen für die gemeinsam geplante Veranstaltung geeignete Fachkräfte aus unserem Dozententeam aus. Termine und Veranstaltungsorte sprechen wir mit Ihnen ab. Fragen Sie uns gerne an!

Information und Kontakt:
 Ev. Familien-Bildungsstätte • 04421 - 32016 • info@efb-friwhv.de



Die Angebote „Schwimmen für Schwangere“ und „Rückbildungsgymnastik im Wasser“ in Schortens sowie „Fit in der Schwangerschaft“ in Jever finden Sie im Abschnitt „Rund um die Geburt“.

Beckenbodengymnastik

Der angebotene Kurs ist ein Kurs nach dem BM-Balance-Konzept und beinhaltet nicht nur Übungen zur Beckenbodenkräftigung, sondern auch des Bauch und Rückenbereiches. Haltungsschulende Übungen und Wahrnehmungsschulung finden ebenso Raum, wie Kräftigung und Dehnung aller angrenzenden Muskelgruppen. Nach diesem Kurs sind die Teilnehmerinnen in der Lage die Übungen zuhause selbstständig durchzuführen.

Aus dem Kursinhalt:

- theoretische Einführung zum Thema Beckenboden
- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur
- Kräftigung und Dehnung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur
- Atemlenkung, Zusammenhang zwischen Atmung und Beckenboden
- Haltungsschulung
- Lagerungen

im Wangerland

2033 Di · 01.09.15 · 19-20.15 Uhr · 8 x 75 Min.

2034 Di · 12.01.16 · 19-20.15 Uhr · 8 x 75 Min.

2035 Di · 12.04.16 · 19-20.15 Uhr · 8 x 75 Min.

Gebühr 48,50 €

Ort Stephanus Haus, An der Kirche 1, Hohenkirchen

Leitung Britta Keithahn, Physiotherapeutin

2030 Mi · 01.09.15 · 8.30 Uhr · 10 x 60 Min.

2031 Mi · 13.01.16 · 8.30 Uhr · 10 x 60 Min.

2032 Mi · 13.04.16 · 8.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 48,50 €

Ort Gyn. Praxis, Petersilienstraße 2, Jever

Leitung Britta Keithahn, Physiotherapeutin

Gesprächskreis für Frauen ab 60 im Jeverland

Wer heute über 60 oder 70 Jahre alt ist, gehört - anders als in den Generationen vor uns - noch lange nicht zu den „Alten“. Noch nie war eine Generation so voller Tatendrang und Unternehmungslust wie die heute 60- bis über 70-jährigen. Mit noch fast 20 Jahren Lebenserwartung können Frauen vieles nachholen und neu ausprobieren, was aufgrund familiärer Pflichten und beruflicher Zwänge vielleicht nicht möglich war. Die Türen stehen weiter offen: für Kontakte, ehrenamtliches Engagement, Aktivitäten, persönliche Zufriedenheit. Wie wir heute unser Leben mit intensiver gelebten Jahren füllen können, darum geht es hier.

1515 Do · 08.10.15 · 10 Uhr · 8 x 90 Min. · 32,20 €

1516 Do · 14.01.16 · 10 Uhr · 9 x 90 Min. · 36,10 €

1517 Do · 07.04.16 · 10 Uhr · 10 x 90 Min. · 40 €

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Maria Weghorst

Ölmalerei in Neustadtgödens

Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch nicht mit Ölfarben gemalt hat und diese Maltechnik kennen lernen möchte, der ist hier richtig. In kleinen Schritten wird in den Umgang mit diesem Material eingeführt. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über die verschiedenen Malgründe, Farben und Pinsel. Das benötigte Material wird beim 1.Termin besprochen und kann in kleinen Mengen im Kurs erworben werden.

7100 Mi · 23.09.15 · 18.30 Uhr · 8 x 150 Min. · 57 €

7101 Mi · 20.01.16 · 18.30 Uhr · 8 x 150 Min. · 57 €

Ort Pastorei, Brückstr. 34, Neustadtgödens

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

PROJEKTMITARBEITER GESUCHT

Die Familien-Bildungsstätte engagiert sich in verschiedenen pädagogischen Projekten für Kinder und Erwachsene in der Region:

- Hausaufgabenbetreuung und verschiedene Spiel- und Kreativangebote für Kinder an verschiedenen Grundschulen
- Ferienbetreuung für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter
- Café Kinderwagen
- Sozialtrainings für Grundschulkinder
- Elternkurse
- Beratung in Fragen zum Thema Kindeswohlgefährdung

Für die verschiedenen Projekte suchen wir immer wieder pädagogische aber auch „Fachleute des Herzens“: engagierte Laien, die ihre Zeit gerne in einem der Projekte einbringen möchten.

Es gibt viele Möglichkeiten, uns in den verschiedenen Projekten zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei uns:

! Carola Wedel, Tel. 04421 – 747 90 42
- wedel@efb-friwhv.de

Ich freue mich über Ihren Anruf und einen ersten Austausch!



Farben im Fluss: **Aquarellmalerei in Jever** **Anfänger/innen**

Der Umgang mit Wasser und Farbe birgt ein großes kreatives Potential, das ich Ihnen durch vielerlei Anregungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen nahe bringen möchte. Hier können Sie die unterschiedlichen Techniken der Aquarellmalerei erproben. Thematisch werden wir uns an Landschaften, Stillleben und Menschendarstellungen ausprobieren, sowie auch an freien Themen. Ganz nebenbei bekommen Sie ein Gespür für Komposition, Proportion und Perspektive. Material für die Aquarellmalerei bitte mitbringen. Auf Wunsch kann das Material auch bei der Kursleiterin erworben werden.

7119 Mo · 05.10.15 · 9.30 Uhr · 10 x 120 Min.

7120 Mo · 11.01.16 · 9.30 Uhr · 10 x 120 Min.

7121 Mo · 04.04.16 · 9.30 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 55 € + Mat.

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

NEU **Nadelfilzen für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen**

Workshop in die Welt des Filzens mit der Nadel

Verwandeln Sie Wolle von hiesigen Schafen in kreative Gegenstände. Neben der Vermittlung der Grundkenntnisse haben Sie genügend Zeit, eigene Ideen in die Tat umzusetzen.

7239 Mi · 04.11.15 · 17-19 Uhr

Gebühr 7,80 € + Materialkosten

Ort Ev. GH „Karkenhuus“, Sillensteder Str., Waddewarden

Leitung Martina Tischler, Erzieherin

NEU **Nadelfilzen**

Wiedereinsteigerinnen, Anfängerinnen und Interessierte mit leichten Vorerfahrungen

Sie haben nach dem Workshop Lust bekommen, weiterzumachen und Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten weiter aufzubauen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

7240 Mi · 18.11.15 · 17 Uhr · 3 x 120 Min. / 14-tägig

7241 Mi · 13.01.16 · 17 Uhr · 11 x 120 Min. / 14-tägig

Gebühr 17,00 € / 71 € + Materialkosten

Ort Ev. GH „Karkenhuus“, Sillensteder Str., Waddewarden

Leitung Martina Tischler, Erzieherin

Nähkurse in Jever

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe und führen Fortgeschrittene zu selbständigem Zuschneiden und Nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, mit Raum für Austausch und Gespräch. Hinzu kommen

Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Teilnehmende mit Grundkenntnissen können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schere, Stecknadeln, Maßband, Modehefte, Schnitt (falls vorhanden).

7315 Mo · 21.09.15 · 9-12 Uhr · 7 x 180 Min.

7316 Mo · 18.01.16 · 9-12 Uhr · 7 x 180 Min.

7317 Mo · 11.04.16 · 9-12 Uhr · 7 x 180 Min.

7318 Fr · 25.09.15 · 9-12 Uhr · 7 x 180 Min.

7319 Fr · 15.01.16 · 9-12 Uhr · 7 x 180 Min.

7320 Fr · 15.04.16 · 9-12 Uhr · 7 x 180 Min.

Gebühr 58 €

Ort Ev. GH, Zerbster Str.10, Jever

Leitung Annegret Schönebohm

Gesundes Leben

Entspannung und Yoga

Yoga

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

Stress? Schlafstörungen? Konzentrationsprobleme? Rückenschmerzen? Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen sie. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, ihn lebendiger und beweglicher werden zu lassen. Anmeldung und Information unter Tel.: (04421) 3 20 16

Yoga für Frauen und Männer

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, warme Kleidung

- 6304** Mo · 07.09.15 · 17.45 Uhr · 12 x 90 Min.
6305 Mo · 07.09.15 · 19.30 Uhr · 12 x 90 Min.
6306 Mo · 04.01.16 · 17.45 Uhr · 20 x 90 Min.
6307 Mo · 04.01.16 · 19.30 Uhr · 20 x 90 Min.
Gebühr 60,40 € / 100 €
Ort Friedel-Orth-Hospiz, Mühlenstr.63A, Jever
Leitung Ina Asseln
- 6308** Fr · 11.09.15 · 9 Uhr · 10 x 90 Min.
6309 Fr · 11.09.15 · 11 Uhr · 10 x 90 Min.
6310 Fr · 08.01.16 · 9 Uhr · 20 x 90 Min.
6311 Fr · 08.01.16 · 11 Uhr · 20 x 90 Min.
Gebühr 50,50 € / 100 €
Ort Friedel-Orth-Hospiz, Mühlenstr.63A, Jever
Leitung Ina Asseln
- 6300** Do · 10.09.15 · 17 Uhr · 10 x 90 Min.
6301 Do · 18.02.16 · 17 Uhr · 14 x 90 Min.
Gebühr 50,50 € / 70,30 €
Ort Friedel-Orth-Hospiz, Mühlenstrasse 63 A, Jever
Leitung Inge Schomann
- 6302** Di · 15.09.15 · 11 Uhr · 10 x 90 Min.
6303 Di · 26.01.16 · 11 Uhr · 14 x 90 Min.
Gebühr 50,50 € / 70,30 €
Ort Ev. GH, Kirchstr. 2 (Eingang Menkestr.), Schortens
Leitung Edith Krause

Gymnastik, Bewegung und Tanz

Pilates-Training in Jever

Pilates ist ein spezielles Körpertraining, bei dem die Muskeln gestärkt und geformt werden, wodurch die

gesamte Körperhaltung verbessert wird. Pilates steigert die Flexibilität und das Gleichgewicht, im Einklang mit Körper und Geist. Die Auseinandersetzung mit der Bewegungsfähigkeit des eigenen Körpers fördert so das Selbstbewusstsein. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Decke, Gymnastikschuhe oder Socken.

am Vormittag

- 6042** Do · 17.09.15 · 9 Uhr · 11 x 60 Min.
6043 Do · 07.01.16 · 9 Uhr · 10 x 60 Min.
6044 Do · 07.04.16 · 9 Uhr · 10 x 60 Min.

am Abend

- 6045** Do · 17.09.15 · 19 Uhr · 11 x 60 Min.
6046 Do · 07.01.16 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.
6047 Do · 07.04.16 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.
Gebühr 39,50 € / 36 €
Ort Ev. GH, Zerbster Str.10, Jever
Leitung Anja Gornig

NEU Pilates-Training in Cleverns

Pilates ist ein spezielles Körpertraining, bei dem die Muskeln gestärkt und geformt werden, wodurch die gesamte Körperhaltung verbessert wird. Pilates erhöht Ihre Flexibilität und Ihr Gleichgewicht, es werden gleichzeitig Körper und Geist angesprochen. Die Auseinandersetzung mit der Bewegungsfähigkeit des eigenen Körpers fördert das Selbstbewusstsein und führt zu einer positiven Ausstrahlung. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken.

Anfänger/innen

- 6055** Do · 24.09.15 · 9 Uhr · 11 x 60 Min.
6056 Do · 14.01.16 · 9 Uhr · 18 x 60 Min.
Gebühr 38,40 € / 60,40 €
Ort Ev. GH, Dorfstraße 40, Cleverns
Leitung Konstantia Bolles, Übungsleiterin

Älter werden - aktiv bleiben auf Wangerooge

Denken und bewegen - Fitness für Körper, Geist und Seele

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

- 6009** Mi · 26.08.15 · 10.30 Uhr · 8 x 60 Min.
6010 Mi · 06.01.16 · 10.30 Uhr · 10 x 60 Min.
6011 Mi · 06.04.16 · 10.30 Uhr · 12 x 60 Min.
Gebühr 29 € / 36 € / 43 €
Ort Ev. GH, Carstensstraße, Wangerooge
Leitung Kerstin Tscheuschner-Kortenhorn, Übungsleiterin „Sport der Älteren“



Meditativer Kreistanz im Jeverland

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

Tanzfreudige Frauen in Cleverns

1551 Mi · 07.10.15 · 19.30 Uhr · 10 x 90 Min.

1552 Mi · 13.01.16 · 19.30 Uhr · 10 x 90 Min.

1553 Mi · 06.04.15 · 19.30 Uhr · 12 x 90 Min.

Gebühr 41,50 € / 49,60 €

Ort Ev. GH, Dorfstraße 40, Cleverns

Leitung Monika Werker, Dipl. Soz. Päd., Tanzleiterin

Gesundheit

Schüssler - Salze -

12 Salze für die Gesundheit

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

6509 Sa · 21.11.15 · 10-14 Uhr · 1 x 240 Min. · 13,50 €

6510 Sa · 27.02.16 · 10-14 Uhr · 1 x 240 Min. · 13,50 €

Ort Ev. GH, Zerbster Str.10, Jever

Leitung Sandra Steineke, Heilpraktikerin

Fremde Sprachen

Spanisch für Anfänger/innen

Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch ist eine Weltsprache und weit mehr verbreitet als zum Beispiel Englisch. Das merken vor allem Urlauber, wenn sie in ein entsprechendes Land reisen. Wer demnächst nach Spanien, Lateinamerika, Kuba, Dominikanische Republik oder anderswo hinreisen möchten, wo Spanisch gesprochen wird, ist hier genau richtig. Im Vordergrund steht nicht Vokabeln büffeln und Grammatik pauken, vielmehr wird Spanisch in einer Form gelernt, die hilft, im Umgang mit spanisch sprechenden Mitbürgern oder im Ausland die richtigen Worte zu finden. Lehrbuch: Caminos neu, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-12-514954-0, Verlag Klett. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehr- und Arbeitsbuch.

5112 Fr · 25.09.15 · 16-17.30 Uhr · 10 x 90 Min.

5113 Fr · 15.01.16 · 16-17.30 Uhr · 8 x 90 Min.

5114 Fr · 08.04.16 · 16-17.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 45 € + Mat. / 37 € + Mat.

Ort Martin-Luther-Haus, Langeooger Str.12, Schortens

Leitung Ana Maria Claus

Spanisch mit Vorkenntnissen

Sie wollen im Urlaub nach Spanien, Lateinamerika, Kuba, Dominikanische Republik oder in ein Land, wo Spanisch gesprochen wird? Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits Vorkenntnisse in der spanischen Sprache erworben haben. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Caminos neu, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-12-514954-0, Verlag Klett. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehr- und Arbeitsbuch.

5109 Fr · 25.09.15 · 17.30-19 Uhr · 10 x 90 Min.

5110 Fr · 15.01.16 · 17.30-19 Uhr · 8 x 90 Min.

5111 Fr · 08.04.16 · 17.30-19 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 45 € + Mat. / 37 € + Mat.

Ort Martin-Luther-Haus, Langeooger Str.12, Schortens

Leitung Ana Maria Claus

Niederländisch für Anfänger/innen

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

Niederländisch 1, für Anfänger ohne Vorkenntnisse

5100 Mi · 30.09.15 · 9-11 Uhr · 10 x 120 Min.

5101 Mi · 30.09.15 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Niederländisch 2, für Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

5102 Mi · 13.01.16 · 9-11 Uhr · 10 x 120 Min.

5103 Mi · 13.01.16 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Niederländisch 3, für Anfänger mit Vorkenntnissen

5104 Mi · 13.04.16 · 9-11 Uhr · 10 x 120 Min.

5105 Mi · 13.04.16 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 60 € + Mat.

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Manfred Lattke

NEU Englisch-Gesprächskreis für Erwachsene in Roffhausen

Wenn Sie sich ohne Leistungsdruck dem praktischen Alltagsenglisch nähern möchten, sind Sie hier genau richtig. Sie können im Kurs an Ihrem Schullenglisch anknüpfen, Ihre Kenntnisse auffrischen und sich sprachlich auf Reisen, Familien- und/oder Freundeskontakte vorbereiten. Ziel ist es, durch abwechslungsreiche Methoden die kommunikative Kompetenz zu erweitern und in konkreten Situationen anzuwenden. Dabei steht nicht das Erlernen von grammatischen Strukturen im Vordergrund, sondern die Freude am Sprachen lernen. Der Kurs ist auch geeignet für Eltern, die ihre Kinder beim Erlernen der englischen Sprache unterstützen möchten.

5151 Do · 01.10.15 · 18 Uhr · 10 x 90 Min.

5152 Do · 07.01.16 · 18 Uhr · 10 x 90 Min.

5153 Do · 07.04.16 · 18 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 42 € + Mat.

Ort Ev. Gemeindehaus, Glatzer Str.2, Roffhausen

Leitung Edeltraud Breiter, Englischlehrerin

Weitere Sprachkurse finden Sie im Abschnitt
„Fremde Sprachen für Groß und Klein“.

Angebote in Varel / Friesische Wehde

Glaube und Leben

Sternenkind-Eltern

Hier treffen sich Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Ihnen ist das wohl Schlimmste und Grausamste passiert, was Eltern geschehen kann: Sie haben nicht nur ihr Kind verloren, sondern auch einen großen Teil ihrer Zukunft. Nicht Betroffenen fehlt oft das Verständnis für das, was in ihnen vorgeht. Die Gruppe hilft dabei, sich gegenseitig Kraft und Mut zu spenden für das Leben ohne das gestorbene Kind. In unserer Gruppe dürfen sich alle so zeigen, wie sie sich fühlen - ohne Angst vor Bewertung oder gar Verurteilung. Hier wird geweint und gelacht und hier darf erinnert werden, immer wieder... Kontakt Theresia de Jong 04453 1596.

1406 Mo · 14.09.15 · jeden 2. Mo im Monat ·
20 Uhr · 11 x 120 Min.

Gebühr keine

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24,
Zetel-Bohlenbergerfeld

Begleitung Theresia de Jong, Journalistin, Sach-
buchautorin

Ein Angebot für „Trauernde Kinder und Jugendliche“ finden Sie im Abschnitt „Glaube und Leben“.

Tauf- und Konfirmationskurs für Erwachsene

Sie möchten mehr über den christlichen Glauben erfahren? Sie überlegen, ob Sie die Taufe und die Konfirmation nachholen wollen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in einer Gruppe zusammen

mit einem Pfarrer oder einer Pfarrerin die Grundlagen des Evangelischen Glaubens kennen zu lernen und Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen. Im Anschluss können Sie sich dann auf einer klareren Grundlage entscheiden. Termine auf Anfrage. Kontakt: Pfarrer Tom Brok, 04451 4585.

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Pfarrer/innen aus Varel

Perlen des Glaubens

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

1207 Do · 21.01.16 · 19.30-21 Uhr · keine Gebühr

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Petra Czeppat, Pfarrerin und Spiritualin



Meditation: Sitzen in der Stille

Der Kurs bietet eine Einführung für Interessierte, die Grundsätze der Meditation kennen lernen möchten: Sitzen in der Stille, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Gebetsgebärden. Bitte bringen Sie eine Wolldecke (evtl. eine zweite Decke, um die Schultern zu wärmen), dicke Socken und bequeme Kleidung mit. Information: Petra Czeppat, 04451-960807.

1208 Do · 03.03.16 · 19.30 Uhr · 2 x 90 Min. · 6 €

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Petra Czeppat, Pfarrerin und Spiritualin

NEU **Auf biblischen Spuren durch die Wüste**

Biblische Reise durch Bethlehem, Jerusalem, Palästina, Samaria, Südwüste

Für viele biblische Geschichten bildet die Wüste den Erzählraum. Mose führte das Volk Israel durch die Wüste in die Freiheit. Gott teilte die Gebote in der Wüste den Menschen mit. Jesus fastete 40 Tage in karger Umgebung. Gegen allen Augenschein ist die Wüste voller Leben und Verheißung. Ursprungsgeschichten unseres Glaubens spielen in der Wüste. Die Wüste ist ein spiritueller Ort, ein Ort an dem uns der Himmel nahe kommt.

Termin: 7. - 17. November 2016

Weitere Informationen ab Herbst 2015 bei: Pastor Tom Oliver Brok, pastor@brok.de, (04451) 4585.

Ein Besinnungswochenende auf Wangerooge für Frauen „Loslassen - und sich selber finden“ finden Sie im Abschnitt „Frauen“.

Angebote zu Alltagsfragen

Klassenelternvertreter/in

Chancen und Aufgaben

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

1803 Mi · 07.10.15 · 20 Uhr · 5 x 120 Min.

Gebühr 40 €, incl. Mat.

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Christine Holstein, Dipl. Päd.

NEU **Presstexte – selbst schreiben – gut schreiben!**

Workshop am Wochenende

Schreiben ist einfach, 26 Buchstaben, ein paar Satz- und Sonderzeichen – fertig ist der Text. Ob er dann auch gut ist? Kommt drauf an. Auf den Inhalt. Und ob Sie ein paar elementare Dinge beachtet haben, die ein guter Presstext mindestens haben sollte. Worauf Sie beim Verfassen einer Pressemitteilung achten sollten, und wie Sie allseits beliebte Fettnäpfchen spielend umschiffen, erfahren Sie in dem Presseworkshop mit Theresia Maria de Jong. Sie lernen den Leser zu fesseln, Texte präzise, konkret und verständlich aufzubauen und bekommen Schreib-Tipps aus der Praxis für die Praxis. Bitte mitbringen: Schreibutensilien (das kann auch ein Notebook sein), ein Thema aus Ihrer Gemeinde, ihrem Verein oder Firma, über das Sie gerne eine Pressemitteilung verfassen möchten und etwas für das gemeinsame Mittagessen.

5527 Sa · 12.09.15 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min. · 50 € + Mat.

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24,
Zetel-Bohlenbergerfeld
Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Autorin
und Verlegerin

NEU Gelassen älter werden: wie kann das gehen?

Vortrag für mutige, „junge Alte“

Mit Humor, Gelassenheit und Sinnfindung älter werden, das wünschen sich alle. Mutige „junge Alte“ können ein Vorbild für die nächste Generation sein. Doch wie geht das, und wann beginnt das Altern überhaupt? Der Vortrag bietet einen Einstieg in das Thema. Wer das Thema für sich vertiefen möchte, ist eingeladen, an der anschließenden Gesprächsreihe teilzunehmen.

6504 Do · 05.11.15 · 20-22 Uhr · 7,50 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Ursula Golder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin

NEU Gelassen älter werden: wie kann das gehen?

Gesprächskreis zu diesem Thema

Mit Humor, Gelassenheit und Sinnfindung älter werden, das wünschen sich alle. Durch den Gewinn des Älterwerdens dem Jugendwahn etwas entgegensetzen. Dieser Gesprächskreis schließt an den informierenden Vortrag an und bietet einen vertiefenden Austausch. Termine: 03.12.2015, 07.01.2016, 11.02.2016.

6505 Do · 03.12.15 · 20 Uhr · 3 x 120 Min.

Gebühr 16,60 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Ursula Golder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin

Betreuungsrecht - Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Ob Unfall oder schwere Krankheit, jede(r) von uns kann in eine Situation kommen, in der eigenverantwortliche Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Auch Familienangehörige benötigen für viele Entscheidungen für einen anderen eine Vollmacht. Der juristische Informationsabend zeigt Möglichkeiten der Vorsorge durch die rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung oder eines Patiententestaments.

1106 Di · 10.11.15 · 19.30-21 Uhr

1107 Di · 12.04.16 · 19.30-21 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Ulfert Janssen, Rechtsanwalt, Notar a.D.

NEU Wohlgefühl und Unterstützung für pflegende Angehörige durch Aromapflege

Naturreine ätherische Öle können erfrischen oder Konzentration stärken, muntern auf, entspannen und schützen die eigenen Gefühle. Finden Sie heraus, welche Düfte Sie mögen und erleben Sie damit z.B. eine Handmassage. Hier werden Ihnen Aromaprodukte vorgestellt, die Sie teilweise ganz leicht selbst herstellen oder im Fachgeschäft erwerben können.

1114 Mo · 14.12.15 · 9-11 Uhr · 14 € + Mat.

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

NEU Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz

Bastel-, Ideen- und Spieleabend für Angehörige.

Hier bekommen Sie Anregungen zur individuellen Umsetzung der Beschäftigungsvielfalt, je nach Stadium der Demenzerkrankung. Probieren Sie verschiedene Dinge und Spiele aus und kommen Sie miteinander ins Gespräch.

1101 Mo · 14.03.16 · 19-21 Uhr · 14 € + Mat.

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

PRÄVENTION

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

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Beratung für die Seele
Entspannung für den Körper
Heilung für den Geist
Praxis Balance Ursula Golder

Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Mediatorin Kinesiologin Reikilehrerin
26316 Varel

Einzel-u. Paarberatung: Im Tulpengrund 1
Entspannungskurse: Bleichenpfad 8

www.gesundheitsbalance-golder.de

Anmeldung: (04451 – 80 96 01 / 2121 o. 0171 – 530 25 77



Kindersachenflohnmarkt in Varel-Büppel

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

Termin Samstag, 12. September 2015, 14-16 Uhr

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

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

DELFI

DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell) ist ein Angebot für Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr. Durch den Austausch von Informationen rund um das erste Lebensjahr, durch Spielanregungen, Lieder und den Kontakt zu anderen Eltern und ihren Babys erfahren die Teilnehmenden Unterstützung und können eigene Erfahrungen weitergeben. In einem wohlig- warmen Raum können die Babys sich unbekleidet bewegen und Erfahrungen mit allen Sinnen machen. Sie nehmen erste Kontakte außerhalb der Familie auf und werden durch die vielfältigen Anregungen zum Erwerb neuer Fähigkeiten ermutigt. Die Gruppen werden so zusammengestellt, dass 6-8 Elternteile mit Babys einer Altersspanne von ca. 8 Wochen beginnen. Bitte mitbringen: ein Handtuch.

3011 Do · 10.09.15 · 9 Uhr

3012 Do · 10.09.15 · 10.45 Uhr

3013 Do · 14.01.16 · 9 Uhr

3014 Do · 14.01.16 · 10.45 Uhr

Dauer jeweils 10 x 90 Min. inkl. Elternabend
Gebühr 81.40 €
Ort Ev. GH, Corporalskamp, Zetel
Leitung Wiebke Gertje, Physiotherapeutin, DELFI-Leiterin

3015 Fr · 11.09.15 · 15 Uhr

3016 Fr · 15.01.16 · 15 Uhr

Dauer jeweils 10 x 90 Min. inkl. Elternabend

Gebühr 81.40 €

Ort MGH Zetel, Hauptstraße 7, Zetel

Leitung Wiebke Gertje, Physiotherapeutin, DELFI-Leiterin

Eltern-Kind-Gruppen in Varel

Gruppe für Kinder von ca. 6 Monaten bis 3 Jahre

3401 Fr. 04.09.15 · 9 Uhr · 12 x 90 Min. + 1 Elternabend · 51,70 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Andrea Leichter-Rausch

WUNSCHZETTEL

Haben Sie in unserem Programm das Thema Ihrer Wahl nicht gefunden?

- Wofür interessieren Sie sich?
- Nach welchem Kursangebot haben Sie schon lange gesucht?

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich neue Kurse zu wünschen, die wir derzeit noch nicht anbieten.

SCHENKEN SIE UNS IHRE IDEE! - VIELLEICHT KÖNNEN WIR SIE SCHON BALD REALISIEREN.

* 04421 / 320 16

-> info@efb-friwhv.de

Familienbildung -
mehr als Sie glauben



Eltern-Kind-Gruppen in Bockhorn, Neuenburg und Zetel

Die Einrichtung weiterer Eltern-Kind-Gruppen in anderen Ev. Kirchengemeinden ist jederzeit möglich. Information bei Nicola Jacobi unter (04421) 754 866. Die Gruppen werden im Januar 2016 fortgesetzt.

Schnuppergarten

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

Schnuppergarten in Varel und der friesischen Wehde

Die Einrichtung weiterer Gruppen in anderen Ev. Kindertagesstätten in Friesland ist jederzeit möglich. Information bei Nicola Jacobi unter (04421) 754 866.

Babys gesund ernährt - was kommt nach der Milch?

Was kommt nach der Milch, wann gibt es den ersten Brei? Was ist besser: Gläschen oder selbst gekocht? Wie viel sollen Babys trinken? Wie kann ich einer Allergie vorbeugen? Diese Fragen stellen sich alle Eltern, wenn die eigene Milch allein für ihr Baby nicht mehr ausreicht. Welche Lebensmittel erwei-

tern nach und nach den Speiseplan und wie werden sie am besten zubereitet ist Thema dieser Veranstaltung.

1814 Di · 06.10.15 · 19-21 Uhr

Gebühr 9 € + Mat. 4 €

Ort MGH Zetel, Hauptstraße 7, Zetel

1815 Di · 13.10.15 · 19-21 Uhr

Gebühr 7,50 € + Mat. 4 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Elke Diekmann, Dipl. Oecotrophologin

Das Angebot ist auf Nachfrage auch für geschlossene Gruppen erhältlich.

Information in der Ev. Familien-Bildungsstätte bei Nicola Jacobi unter **04421-754 866**.

Kunterbunt und kerngesund

Essen und Trinken für Kleinkinder

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

1816 Di · 08.03.16 · 19-21 Uhr · 9 € + Mat. 4 €

Ort MGH Zetel, Hauptstraße 7, Zetel

1817 Di · 15.03.16 · 19-21 Uhr · 7,50 € + Mat. 4 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Elke Diekmann, Dipl. Oecotrophologin

Das Angebot ist auf Nachfrage auch für geschlos-

sene Gruppen erhältlich.

Information in der Ev. Familien-Bildungsstätte bei Nicola Jacobi unter **04421-754 866**.

Kurse für Kinder und Jugendliche

Nähmaschinen-Führerschein

Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

In diesem Kurs lernt ihr alle Teile und Begriffe rund um die Nähmaschine kennen, wie sie funktioniert, wie man sie putzt und pflegt und vor allem, was man Tolles damit nähen kann. Sobald ihr wisst, wie alles funktioniert, geht's auch schon los. Wir nähen schöne Kleinigkeiten, die ihr dann auch zu Hause nachmachen könnt. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Schere, Stecknadeln, ein wenig Nähgarn, falls vorhanden (kann gerne auch bunt sein).

Termine 2015: 15.10., 29.10., 12.11. **2015.**

Termine 2016: 21.01., 04.02., 18.02. **2016**

4802 Do · 15.10.15 · 16-18 Uhr · 3 x 120 Min.

4803 Do · 21.01.16 · 16-18 Uhr · 3 x 120 Min.

Gebühr 25 € + Mat. 5 €, 14tägig

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Anke Diegel, Schneiderin

NEU **Holzengel basteln**

für Kinder ab 8 Jahre

Mit Gips, Holz und etwas Geschick entsteht an diesem Nachmittag ein individuell gestalteter Engel. Der Engel ist ca. 30 cm groß und bekommt durch eure fantasievolle Gestaltung einen persönlichen

Charakter. Eine schöne Adventsdekoration oder ein Geschenk.

4544 Mi · 25.11.15 · 15 Uhr · 1 x 150 Min

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

4550 Mi · 18.11.15c · 15 Uhr · 1 x 150 Min.

Ort Ev. GH Obenstrohe, Riesweg 30, Varel

Gebühr 7,50 € + Mat. Kosten 8 €

Leitung Andrea Leichter-Rausch



Brain Gym® - was ist das?

Oder: Wie kann das Lernen leichter gehen?

Schüler/innen ab 8 Jahren in Begleitung oder ab 12 Jahren ohne Begleitung

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“ - das ist das Motto von Brain Gym®, einer Art „Lerngymnastik“, die nicht nur die Aufnahmebereitschaft zum Lernen anbahnt sondern auch den leichteren Umgang mit Stresssituationen ermöglicht. Mit Hilfe der Brain-Gym®-Übungen kann es gelingen, frischer und entspannter die Hausaufgaben zu bewältigen oder Lernblockaden in einer Arbeit zu überwinden. Ein

informativer und praxisorientierter Workshop. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock und Getränk. Für eine Begleitperson wird eine zusätzliche **Gebühr** von 3 € erhoben.

4908 Sa · 19.09.15 · 9.30 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

4910 Sa · 13.02.16 · 9.30 Uhr · 1 x 180 Min.

4911 Sa · 09.04.16 · 9.30 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Ort Praxis ma-vi-da, Bahnhof Str. 8a, Varel

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

„Immer Stress mit der Klassenarbeit?“

Schüler und Schülerinnen ab 12 Jahren

Wenn eine Klassenarbeit ansteht, ist oft „Reinpauken“ angesagt. Und während der Arbeit folgt unter Umständen eine totale Blockade, sobald Unsicherheiten auftreten. Wünschenswert wäre für jeden Schüler, wenn es leichter ginge. Über Gespräche und kleine Bewegungsübungen bekommen die Teilnehmenden Möglichkeiten an die Hand, wie sie das Lernen effektiver organisieren, welche Methoden zu einem leichteren Lernen verhelfen können und was getan werden kann, sobald Stress aufkommt. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock und Getränk.

4912 Sa · 19.09.15 · 15 Uhr · 1 x 180 Min.

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

Wellness für Mutter und Tochter

Mütter und Mädchen ab 8 Jahren

Wenn die Mutter mit der Tochter einmal ausgeht... An diesem Tag steht ausruhen, entspannen, verwöhnen, massieren und genießen an erster Stelle. Hier können sich Mutter und Tochter gegenseitig mit einer erfrischenden Gesichtsmaske verwöhnen, wohltuende Fußbäder genießen und hübsche Nageldesigns ausprobieren. Eine entspannende Rückenmassage mit pflegendem Öl sorgt für ein wohliges Empfinden. Ein kühler Cocktail rundet den erholsamen Tag ab. Bitte mitbringen: kleinen Imbiss.

4903 Sa · 12.09.15 · 11-15 Uhr

4904 So · 15.11.15 · 11-15 Uhr

4905 Sa · 16.04.16 · 11-15 Uhr

4906 So · 17.04.16 · 11-15 Uhr

Gebühr 27,40 € (Mutter + Tochter) + Mat. 5 € pro Person

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

Leitung Andrea Leichter-Rausch

NEU **Wellness-Tag**

Mädchen ab 13 Jahren

Ladys aufgepasst! Ein paar Stunden nur für Euch! Verwöhne und entspanne Dich an diesem Tag! Deine Hände und Fingernägel werden gepflegt und vorbereitet für ein schönes Aussehen mit Nagellack und Co. Der selbsthergestellte Lipgloss sorgt für eine angenehme und pflegende Wirkung. Die Füße lässt Du in ein wohltuendes Bad eintauchen. Dein Haar darf mit Haar-mascara aufgepeppt werden.

Suche Dir eine Farbe aus und gestalte Dich neu. Ein Cocktail in entspannter Atmosphäre rundet den Tag ab. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung.

4538 Sa · 05.09.15 · 10-14 Uhr

4539 Sa · 14.11.15 · 10-14 Uhr

4540 Sa · 21.05.16 · 10-14 Uhr

Gebühr 13,90 € + Mat. 5 €

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

Musik und Instrumente für Groß und Klein

Musikgarten

Kleinkinder (ab 18 Monaten - 3 Jahre) in Begleitung der Eltern / Großeltern

Eltern oder Großeltern singen gemeinsam mit den Babys. Knireiter, Fingerspiele, Wiegenlieder, Tänze und das freie Spielen auf Orff-Instrumenten gehören ebenso dazu wie die Freude an der Musik. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken

4400 Do · 03.09.15 · 15 Uhr · 7 x 45 Min.

4401 Do · 05.11.15 · 15 Uhr · 7 x 45 Min.

4402 Do · 07.01.16 · 15 Uhr · 10 x 45 Min.

4403 Do · 07.04.16 · 15 Uhr · 10 x 45 Min.

Gebühr 32 € / 45 € + Mat.

Ort Ev. GH Obenstrohe, Riesweg 30, Varel

Leitung Gaby Menzel, staatl. gepr. Musik-Pädagogin

DER KURS-GUTSCHEIN - DIE GESCHENKIDEE

Möchten Sie mal etwas Besonderes verschenken, zum Beispiel für jemanden, der eigentlich schon alles hat?

Dann schenken Sie doch einen Gutschein für einen Kurs in der Ev. Familien-Bildungsstätte. Der Beschenkte kann den Gutschein bei uns gegen einen Kurs seiner Wahl einlösen.

Gutscheine bekommen Sie in unserer Verwaltung!



Blockflöte spielen(d) lernen

Schulkinder ab 6 Jahren in Varel-Büppel

Nähere Informationen bei Pfarrer Tom Brok unter (04451) 4585.

Mi · 14.30 Uhr

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel



Kantorei an der Schlosskirche

Kinderchöre

Die Kinderchöre der Kantorei an der Schlosskirche finden donnerstags von 15 -17 Uhr im Gemeindehaus an der Schlosskirche statt. Kinder ab 4 Jahren werden aufgenommen.

Kontakt Kantorin Dorothee Bauer, Kantor Thomas Meyer-Bauer, Tel.: (04451) 951 783

Gitarrenkurs für Kinder ab 8 Jahren

Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Voraussetzung ist, dass die Kinder sicher lesen können, um so auch Noten erlernen zu können. In einer Kleingruppe machen wir uns mit dem Instrument vertraut. Inhalt des Kurses: Grundlagen der klassischen Gitarre nach Noten lernen, sowie Hinführung zu Akkorden und Liedbegleitung. Material: FRIDOLIN Gitarrenschule Band 1 (ohne CD) von H.-J. Teschner. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug.

Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

4200 Mo · 07.09.15 · 14.30 Uhr · 10 x 60 Min.

4201 Mo · 11.01.16 · 14.30 Uhr · 10 x 60 Min.

4202 Mo · 04.04.16 · 14.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Anfänger mit Vorkenntnissen

4203 Mo · 07.09.15 · 15.30 Uhr · 10 x 60 Min.

4204 Mo · 11.01.16 · 15.30 Uhr · 10 x 60 Min.

4205 Mo · 04.04.16 · 15.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 37 € + Kopiergeld

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Renate Aden, Erzieherin, Musikerin

Gitarrenkurs für Erwachsene und Ältere

Anfänger

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Gitarrenspiel wünschen und sich in einer altersgemischten Gruppe nicht so wohl fühlen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsmaterial (Folk-Buch von Peter Bursch) kann gebraucht erworben oder ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug.

4206 Mi · 09.09.15 · 18.30-19.45 Uhr · 10 x 75 Min.

4207 Mi · 13.01.16 · 18.30-19.45 Uhr · 10 x 75 Min.

4208 Mi · 06.04.16 · 18.30-19.45 Uhr · 10 x 75 Min.

Gebühr 46 € + Kopiergeld

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Renate Aden, Erzieherin, Musikerin

Gitarren-Grundkurs für Erwachsene und Ältere mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen, die ihr Gitarrenspiel verbessern möchten. In lockerer Atmosphäre werden Liedbegleitungen für Folk- und Unterhaltungsmusik erarbeitet und Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug.

4209 Di · 08.09.15 · 19.30-20.50 Uhr · 10 x 80 Min.

4210 Di · 12.01.16 · 19.30-20.50 Uhr · 10 x 80 Min.
4211 Di · 05.04.16 · 19.30-20.50 Uhr · 10 x 80 Min.
Gebühr 49 € + Kopiergeld
Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg
Leitung Renate Aden, Erzieherin, Musikerin

←← Gitarrenkreis

für Erwachsene und Ältere

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits einige Gitarrenkurse besucht haben und nun in einer Gruppe ihre Fähigkeiten verbessern und gemeinsam mit anderen spielen möchten. Lieder und Inhalte orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug.

4212 Mi · 09.09.15 · 20 Uhr · 6 x 60 Min. · 14tägig
4213 Mi · 13.01.16 · 20 Uhr · 5 x 60 Min. · 14tägig
4214 Mi · 06.04.16 · 20 Uhr · 6 x 60 Min. · 14tägig
Gebühr 22,60 € / 19 € / 22,60 € + Kopiergeld
Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg
Leitung Renate Aden, Erzieherin, Musikerin

←← Gitarre

für Erwachsene und Ältere am Vormittag

Anfänger mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Gitarrenspiel wünschen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes

orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug.

4215 Mo · 07.09.15 · 9.30 Uhr · 12 x 60 Min.
4216 Mo · 11.01.16 · 9.30 Uhr · 10 x 60 Min.
4217 Mo · 04.04.16 · 9.30 Uhr · 10 x 60 Min.
Gebühr 44,20 € / 37 € + Kopiergeld
Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg
Leitung Renate Aden, Erzieherin, Musikerin

NEU **←← Gitarrenkurs**

für den pädagogischen Alltag

Erzieher/Innen, pädagogische Mitarbeitende in Krippe und Kindertagesstätte

Dieses Angebot richtet sich an pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich, die die Gitarre in der Arbeit mit Kindern einsetzen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache erste Akkorde, Schlag- und Zupfmuster als Liedbegleitung. Arbeitsgrundlage: „Kinderlieder zum Einsteigen und Abfahren“ von Wolfgang Hering, Band 1. Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Schreibzeug, Kapodaster, Liederbuch von W. Hering,

4254 Mi · 16.09.15 · 20 Uhr · 5 x 60 Min. · 14tägig
4255 Mi · 20.01.16 · 20 Uhr · 5 x 60 Min. · 14tägig
4256 Mi · 13.04.16 · 20 Uhr · 6 x 60 Min. · 14tägig
Gebühr 20 € / 24 € + Kopiergeld
Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg
Leitung Renate Aden, Erzieherin, Musikerin

Singen wie im Himmel

in der St. Martin Kirche in Zetel

„Erfülle dein Leben mit deinem Lied. Hebe es empor in den neuen Morgen. Achte die Vision deines Weges, singe deinen Lobgesang jeden neuen Tag.“
Barry Brailsford

Wir singen Kraftlieder, Mantras und spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen. Neue und alte Lieder, die aber alles eines gemeinsam haben: Sie können in Kürze mitgesungen werden und sie schenken uns Energie oder sie entspannen. In einer Gruppe gemeinsam singen stärkt nachweislich das Immunsystem und macht den Kopf frei. Singerfahrung ist nicht notwendig. Jede(r) kann singen! Besonders schön ist das freie Tönen am Ende des Abends. Da öffnet sich die Seele und es fließen die im Moment passenden und notwendigen Töne aus jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer wie von selbst hinaus. Gemeinsam entsteht so ein Klangraum von beeindruckender Kraft und gleichzeitig Zartheit.

1211 Di · 08.09.15 · 19 Uhr · 7 x 90 Min.

1212 Di · 05.04.16 · 19 Uhr · 7 x 90 Min.

Gebühr 40 €

Ort Ev. St. Martin-Kirche, Kirchstraße, Zetel

Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Sachbuchautorin

Frauen

Wellness-Tag für Frauen

Brauchen Sie einfach einmal Zeit für sich? Dann ist dieser Tag genau das Richtige für Sie! Er bietet Ihnen eine „Hot-Stone“ Massage, eine ayurvedische Fußmassage, Rückenentspannung auf einer Spezialliege

ge, Ruhekissen für Ihre Augen und die wohltuende Wärme einer Infrarotkabine. Ebenso können Sie bei einer Tasse Tee oder Kaffee vor der „Lichtdusche“ Energie für Ihren Alltag tanken. Ein Verwöhn-Tag vom Kopf bis zu den Füßen. Bitte bringen Sie für das gemeinsame Mittagsbuffet etwas Leckeres mit.

1520 So · 06.09.15 · 11-17.30 Uhr

1524 So · 11.10.15 · 11-17.30 Uhr

1522 So · 08.11.15 · 11-17.30 Uhr

1523 So · 17.01.16 · 11-17.30 Uhr

1524 So · 21.02.16 · 11-17.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage möglich.

Gebühr 56,90 € + Mat. 8 €

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

Leitung Andrea Leichter-Rausch

DOZENTINNEN UND DOZENTEN GESUCHT!

möchten Sie...

... Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen in die Arbeit mit Erwachsenen und/oder Kindern einbringen?

haben Sie...

... Ideen, die in unserem Programm bisher fehlen oder zu kurz kommen?

... Spaß haben an und in der Arbeit mit aufgeschlossenen Menschen?

dann werden Sie Teil unseres Teams!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen:

Nicola Jacobi	04421-754866
Rüdiger Schaarschmidt	04421-754865
Carola Wedel	04421-7479042

Familienbildung -
mehr als Sie glauben



Kreative Freizeit

NEU Applikationen von Hand nähen Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Applikationen sind Bilder, die aus Stoffresten gemacht werden. Dabei werden die Stoffe aufeinander geschichtet. In einer Gruppe lernen Sie unter Anleitung, wie aus Flickern und anderen Stoffresten auf einem Untergrundstoff einzigartige Bilder und kleine Kunstwerke entstehen können. Das anregende Gespräch in gemütlicher Runde gehört natürlich auch dazu. Bitte mitbringen: wenn möglich Stoffreste, Untergrundstoff (z.B. Tischdecke), Nähzeug, Schreibutensilien.

7329 Mo · 05.10.15 · 15-17 Uhr · 10 x 120 Min.

7330 Mo · 11.01.16 · 15-17 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 20 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Renate Ude

Nähkurse in Varel

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe. Fortgeschrittene lernen, selbständig zuzuschneiden und zu nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, mit Raum für Austausch und Gespräch. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Grundkenntnisse sind hilfreich, aber keine Bedingung. Teilnehmende mit Grundkenntnissen können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Verlängerungskabel

7321 Do · 03.09.15 · 9-11.30 Uhr · 4 x 150 Min.

7322 Do · 22.10.15 · 9-11.30 Uhr · 5 x 150 Min.

7323 Do · 07.01.16 · 9-11.30 Uhr · 5 x 150 Min.

7324 Do · 18.02.16 · 9-11.30 Uhr · 5 x 150 Min.

Gebühr 47 € / 58,80 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Anke Diegel, Schneiderin

Stricken: einfach und schön

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

7242 Di · 15.09.15 · 19.30 Uhr · 5 x 120 Min. · 14-tägig

7243 Di · 19.01.16 · 19.30 Uhr · 5 x 120 Min. · 14-tägig

7244 Di · 12.04.16 · 19.30 Uhr · 6 x 120 Min. · 14-tägig

Gebühr keine, Spende erbeten.

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Margrit Watermann

Tilda und mehr

Workshop für Anfänger/innen und Geübte ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Was verschenke ich zu einem bestimmten Anlass oder als Dankeschön? Wie wäre es mit selbst genähten Deko-Ideen im Skandinavien-Look, eine Aufmerksamkeit nicht von der Stange, sondern individuell und von Herzen? Aus bunten Stoffen werden unter Anleitung wunderschöne Dekorationen genäht. Ein Workshop für die ganze Familie. Bitte mitbringen: nach Möglichkeit eigene Nähmaschine (einige Nähmaschinen sind vorhanden), passende

Stoffe, sonstiges Nähzubehör. Das Material kann auf Wunsch auch im Kurs erworben werden.

7245 Sa · 21.05.16 · 15-19 Uhr + So · 22.05.16 · 12-15 Uhr

Gebühr 420 Min. · 33 € + Mat.

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Petra Harnack, Dipl. Designerin

Ikebana

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

7002 Mi · 16.09.15 · 17.30 Uhr · 5 x 90 Min.

Gebühr 26,25 €

Ort Ev. GH, Lauwstr. 5, Bockhorn

Leitung Beate Ramm, Fachlehrerin

Gesundes Leben

Gymnastik, Bewegung und Tanz

Tänze aus aller Welt

Für alle tanzfreudigen Menschen mit oder ohne Vorkenntnissen

Wir tanzen überlieferte europäische Reigentänze, u.a. die Tänze der südosteuropäischen Roma und neu choreographierte Tänze aus aller Welt – im Kreis und in der Reihe, von besinnlich bis temperamentvoll. Bitte leichte Tanzschuhe und wer mag, etwas Schönes, Weites zum Tanzen anziehen.

6439 Mi · 16.09.15 · 18.45 Uhr · 1.+ 3. Mittwoch

6440 Mi · 03.02.16 · 18.45 Uhr · 1.+ 3. Mittwoch

Gebühr 6 x 90 Min. · 29,80 €

Ort Ev. GH Obenstrohe, Riesweg 30, Varel

Leitung Stefanie Logemann, Tanzleiterin

Selbsterfahrung

NEU Schreibe deine Lebensgeschichte neu Workshop am Wochenende

Wir alle haben unsere eigene Lebensgeschichte – aber was können wir tun, um sie zu einem Happy End zu führen? Natürlich liegt das Schicksal nicht allein in unserer Hand, aber wir können mehr tun, als wir bisher dachten. Dazu gehört zunächst, sich mit seinem roten Faden im Leben zu beschäftigen, um eigene Muster, Themen, Gewohnheiten und Rollen zu erkennen. Erst dann haben wir die Möglichkeit, unserer Geschichte neu zu schreiben und die Kraft

der Transformation zu nutzen, um ganz neue Kapitel in unser Lebensbuch zu integrieren. Bitte mitbringen: Schreibkladde und etwas für das gemeinsame Mittagessen.

5524 Sa · 26.09.15 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min. · 50 € + Mat.

5525 Sa · 20.02.16 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min. · 50 € + Mat.

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24, Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Autorin und Verlegerin

Märchen - und was sie uns zu sagen haben

Märchen sind weise. Sie erzählen von der Heldenreise, die ein Junge zurücklegen muss, ehe er ein Mann wird, sie erzählen von der seelischen Reifezeit junger Mädchen, ehe sie ihre Weiblichkeit ganz leben können. In den Märchen wird Archetypisches elegant verpackt in einer Geschichte, die sich allen erschließt. Märchen sind ursprünglich keine Geschichten nur für Kinder, sondern für Erwachsene bzw. für Wachsende, egal welchen Alters. Es erwarten Sie besinnliche Märchenabende bei Tee, Keksen und Märchendeutungen.

5526 Fr · 13.11.15 · 19-20.30 Uhr · 4 x 90 Min.

Gebühr 27 €

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24, Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Sachbuchautorin

Phantasiereisen -

eine Auszeit für Zwischendurch

Mit unseren Gedanken können wir unbegrenzt auf Reisen gehen. Sich in Gedanken an warme Strände, ursprüngliche Wälder und heilige Tempel zu „beamen“, ist entspannend und wohltuend. In meditativer Stille können wir neue Welten entdecken (auch in uns selbst) und die Hektik des Alltags hinter uns lassen.

6414 Mo · 16.11.15 · 19-20.30 Uhr · 4 x 90 Min. · 25 €

6415 Mo · 18.01.16 · 19-20.30 Uhr · 4 x 90 Min. · 25 €

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24, Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Sachbuchautorin

NEU LebensVisionen:

Eine Reise zu mir selbst Workshop am Wochenende

Was ist es, was mich tief im Innern schon seit Urzeiten anzieht? Worin liegt mein Lebenssinn und wie kann ich ihn in die Welt tragen? Welche Beziehungen nähren mich, welche rauben mir Energie? Wo stehe ich jetzt und wo findet mein Herz, was es braucht? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass auf Sie noch ein Schatz wartet, den Sie gerne auspacken und verwirklichen möchten? Lebensträume wollen gelebt werden, nur fehlt im Alltag oft die Zeit, sich über ursprüngliche Sehnsüchte und Wünsche klar zu werden. An diesem Tag wollen wir auf den Pfaden der Visionen wandeln und die ureigenen, noch ungehobenen Schätze im Innern finden und heben.

Bitte mitbringen: etwas für das gemeinsame Mittagessen.

1214 Sa · 12.03.16 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min. · 50 € + Mat.

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24, Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Autorin und Verlegerin

Entspannung und Yoga



Yoga zum Kennen lernen

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

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

6312 Mo · 07.09.15 · 17 Uhr · 11 x 90 Min.

6313 Mo · 11.01.16 · 17 Uhr · 19 x 90 Min.

Gebühr 50,50 € / 95,05 € (2 Raten)

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Marita Nowak, Yogalehrerin

NEU Yoga in Bockhorn

Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene Männer und Frauen, die Stress abbauen wollen und Entspannung im Alltag suchen

Stress? Schlafstörungen? Konzentrationsprobleme? Rückenschmerzen? Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen sie. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, ihn lebendiger und beweglicher werden zu lassen. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, warme Kleidung

6360 Mo · 04.04.16 · 20.15 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 50,50 €

Ort Ev.GH Bockhorn, Lauwstr.5, Bockhorn

Leitung Gudrun Küper, Yogalehrerin

Entspannung im Alltag und im Beruf mit Brain Gym®

Innovativer und praxisorientierter Workshop

Wie können Sie Müdigkeit, Stressauswirkungen, Verspannungen und Lustlosigkeit einfach und effektiv begegnen? Bei diesem Workshop können Sie lernen, was Sie schnell tun können, um sich z.B. nach lang anhaltender Computerarbeit wieder körperlich und geistig beweglich zu machen. Einfache und leicht auszuführende Körperübungen bilden das Programm von Brain Gym®, die über die

Körperkoordination und die Stimulation der Körperenergien ganz gezielt auf die Lernfähigkeit des Gehirns wirken, um auch z. B. Kommunikation, freies Sprechen, Selbstorganisation zu fördern - und sich am Arbeitsplatz und im Alltag wohler zu fühlen. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock, Getränk.

6434 Fr · 18.09.15 · 19 Uhr · 1 x 180 Min.

6435 Fr · 11.03.16 · 19 Uhr · 1 x 180 Min.

Ort Praxis ma-vi-da Bahnhofstr.8a, Varel

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

NEU Brain Gym®

Workshop für Senioren

Brain-Gym®-Übungen sind leicht zu lernende und auszuführende Körperübungen, die den Informationsfluss zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte verbessern und zur Stressablösung dienen können. Eine wertvolle Unterstützung für die Konzentrationsfähigkeit, das innere Gleichgewicht und die Entspannung, nicht nur, um den Anforderungen im Alltag besser begegnen, sondern auch, um sich körperlich und geistig rege halten zu können. Ein informativer und praxisorientierter Workshop für Senioren. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock und Getränk

6436 Mo · 16.11.15 · 10 Uhr · 2 x 120 Min.

6437 Mo · 18.01.15 · 10 Uhr · 2 x 120 Min.

Gebühr 22,70 € + 5 € Workshop-Mappe

Ort Praxis ma-vi-da, Neue Str.26, Varel

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele in Entspannungsvielfalt

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, unterschiedliche Entspannungstechniken kennen zu lernen. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Qi-Gong, Yogaelemente können Sie zum Beispiel ausprobieren. Zusammen legen wir am ersten Kurstag fest, welche Entspannungstechniken Sie besonders interessieren. Bitte mitbringen: Decke, Unterlage, dicke Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung, Trinkwasser

6429 Sa · 10.10.15 · 10 Uhr · 1 x 240 Min.

6430 Sa · 23.04.16 · 10 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 15 €

Ort Ev.GH, Corporalskamp 2, Zetel

Leitung Martina Kretschmer, Entspannungstrainerin

6420 Fr · 27.11.15 · 17 Uhr · 1 x 240 Min.

6421 Fr · 12.02.15 · 17 Uhr · 1 x 240 Min.

6422 Fr · 10.06.16 · 17 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 15 €

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8, Neuenburg

Leitung Martina Kretschmer, Entspannungstrainerin

6427 So · 22.05.16 · 11 Uhr · 1 x 240 Min.

6428 So · 05.06.16 · 11 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 15 €

Ort Ev. GH Obenstrohe, Riesweg 30, Varel

Leitung Martina Kretschmer, Entspannungstrainerin

NEU Meridianklopfen für den Notfall und im Alltag

Wie man sich von Angst und Stress durch „Klopfverfahren“ befreien kann

Stressreiche Gedanken und Gefühle, stressige Situationen, erlebte Traumata und alte Verhaltensmuster erzeugen oft im Körper einen Energiestau. Kinesiologische Meridianverfahren, wie das Klopfen auf bestimmten Punkten des Körpers, lösen diese Energie und bringen den Geist und Körper wieder in neue Balance. Der Vortrag bietet den Teilnehmenden anschauliche Theorie und Praxis, so dass jeder es ausprobieren kann und ein „Handgepäck“ für zu Hause mitnimmt.

6502 Do · 17.09.15 · 20-22 Uhr · 7,50 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Ursula Golder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin

NEU Bachblüten- Notfallapotheke für den Hausgebrauch

Eine Einführung in die Bachblüten Therapie und die Vorstellung der wichtigsten Bachblüten für den Hausgebrauch in allen Lagen bietet dieser Vortrag. „Bachblüten sind Blüten, die über die Seele heilen“, so Dr. Bach. Jeder Teilnehmende kann sich danach selbst befragen und gegebenenfalls durch die Anwendung der Bachblüten energetisch stärken.

6503 Do · 19.11.15 · 20-22 Uhr · 7,50 €

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Ursula Golder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin

NEU Klangmassage auf dem Somachord

Ein Nachmittag mit Ur-Ton Klängen bringt Ruhe und Entspannung in ihren Alltag. Das Somachord ist eine Klangliege(Saiteninstrument) auf dem Sie liegen. Beim Spielen werden die Schwingungen in Ihrem Körper übertragen. Eine sanfte Lockerung und Entspannung breitet sich in ihrem Körper aus. Eine einmalige Erholung für alle Sinne. Während ein Teilnehmer auf dem Instrument liegt und die Klänge über den Körper spüren kann, nehmen die anderen die Klänge über die Akustik war. Spieldauer je TN ca. 25 Minuten. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt

6416 Sa · 21.11.15 · 14-18 Uhr

6417 So · 13.12.15 · 11-15 Uhr

Gebühr 27,20 €

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

Leitung Andrea Leichter-Rausch

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!

Sind Sie mit uns zufrieden? Oder können wir etwas besser machen?
Haben Sie Anregungen und Ideen für unsere Arbeit?

Dann sagen Sie uns Ihre Meinung, wir hören Ihnen gerne zu!
Ihre Rückmeldungen und Anregungen sind unsere Chance. Ihre
Ideen, Wünsche und Vorschläge helfen uns, in Zukunft noch besser
zu werden.

SAGEN SIE UNS, WIE WIR UNS VERBESSERN KÖNNEN!

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen:

• 04421 / 320 16

- rueckmeldung@efb-friwhv.de

• Bei uns im Haus bekommen Sie auch Rückmeldekarten, die Sie
ausfüllen können.

Familienbildung –
mehr als Sie glauben



NEU Klangschalen und Kinesiologie

Sanfte Berührung zum Stressabbau

Im Alltag stehen wir oft „unter Strom“. Der Stress wirkt sich aus auf Körper, Geist und Seele. In der Kinesiologie geht es um Stressabbau, inneres Gleichgewicht und die Fähigkeit, mit sich selbst und anderen achtsamer umzugehen. Gemeint ist nicht nur Muskelspannung und Körperbewegung, sondern die Bewegung von Lebensenergie, von Gefühlsreaktionen oder Gedankenmustern. Klangschalen sind ein besonders wirkungsvolles Instrument zur Stressreduktion. Musik und Klang berühren den Menschen, trösten, verbinden und ordnen innerlich neu. Der Kurs erklärt mit Hilfe der Kinesiologie Stressmuster und Reaktionsweisen und stellt wirksame Selbsthilfemethoden vor. Am Ende gibt es eine Klangreise an einen Ort innerer Geborgenheit, um Ruhe und Vertrauen zu erleben. Verschiedene Klangschalen stehen zum Ausprobieren zur Verfügung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Schreibzeug, Verpflegung

6431 Sa · 12.03.16 · 9.30-17 Uhr · 29,50 €

Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg

Leitung Annette Tewes, Kinesiologin

Kochen, Backen und Genießen

NEU Kaffeeseminar:

fair und selbst geröstet.

Ein Abend für Genießerinnen und Genießer

Sie lieben Kaffee? Werden Sie vom Kaffeeliebhaber zum Kaffeekenner. Wir werden gemeinsam Kaffee auf verschiedene Arten rösten. Sie werden dabei ler-

nen, wie Sie dies zu Hause mit einfachsten Mitteln frisch selbst erledigen können. Ebenfalls werden wir uns um die Zubereitung in diversen Kaffeemaschinen und Kännchen befassen. Dabei lernen Sie Unterschiede sowie die Vor- und Nachteile kennen.

6739 Fr · 20.11.2015 · 17.30-20.30 Uhr

Gebühr 12 € (incl. Materialkosten)

Ort GH „Die Arche“, Geestweg 9, Büppel

Leitung Esben Fest, Kaffeeröster, Memento Kaffee
Oldenburg



Alles Käse, oder was?

Kulinarischer Abend für Genießerinnen und Genießer

Lassen Sie sich verführen! Theo Haverkamp, der „Holländische Käsespezialist“ aus der Marktstraße in Wilhelmshaven, führt Sie durch die Welt des Käses und der dazu gehörenden Weinsorten. Er nimmt Sie mit auf eine Reise durch Europa und seine Käse- und entsprechenden Weinspezialitäten. Er erzählt Ihnen etwas über die faszinierenden Geschmacksunterschiede verschiedener Käsesorten und führt Sie ein in die Geheimnisse der Käsezubereitung. Dazu gibt es acht Sorten Käse und passenden Wein. Auch verschiedene Brotsorten werden gereicht.

6720 Fr · 18.03.2016 · 19.30-22 Uhr · 26 €
Ort GH, Graf-Anton-Günther-Str. 8,
Neuenburg
Leitung Theo Haverkamp, Käsehändler

Gesundheit

NEU Die spirituelle Hausapotheke für jeden Tag

Workshop am Wochenende

Was tun, wenn der Winterblues ans Fenster klopft? Oder die lieben Mitmenschen nur noch meckern und klagen? Vorgestellt und eingeübt werden wirkungsvolle und einfache Übungen, die auch an dunklen Tagen die Wolken beiseiteschieben und die innere Sonne hervorlocken. Bitte mitbringen: warme Socken und etwas für das gemeinsame Mittagessen.

1213 So · 17.01.16 · 11-17 Uhr · 1 x 360 Min. ·
50 € + Mat.
Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24,
Zetel-Bohlenbergerfeld
Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Autorin
und Verlegerin

Fremde Sprachen

Englisch-Gesprächskreis

Fortgeschrittene

Wie viel Englisch muss der Mensch heutzutage können? Im Geschäftsleben ist Englisch inzwischen eine Selbstverständlichkeit und Notwendigkeit. Die meisten hatten Englisch in der Schule, wissen viel

über Grammatik, sind aber trotzdem unsicher im Gespräch. Das freie Sprechen ist eine typisch deutsche Unsicherheit. Da hilft im Grunde nur eins: Learning by doing. Wir arbeiten ohne Textbuch, wir wollen uns unterhalten. So lernen wir auf natürliche Weise - so wie Kinder eine Sprache erlernen. Wir erarbeiten uns geläufige Phrasen und trainieren diese themenbezogen im Sprachkontext. Unterrichtssprache ist nur Englisch. Nicht für Anfänger geeignet.

5149 Do · 10.09.15 · 18.30-20 Uhr · 7 x 90 Min.

5150 Do · 14.01.16 · 18.30-20 Uhr · 7 x 90 Min.

Gebühr 42 € + Mat.

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24,
Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Theresia de Jong, Journalistin, Sachbuch-
autorin

Französisch für den Urlaub

Anfänger/innen

Ob Sie nach Paris oder in die Provence reisen wollen, Ziel dieses Kurses ist es, Standardsituationen zu trainieren, Mentalität und Sehenswertes erfahren zu wollen, um einen gelungenen, fröhlichen Urlaub in Frankreich verbringen zu können. Der Kurs ist gedacht für Teilnehmende ohne oder mit leichten Vorkenntnissen.

5154 Do · 8.10.15 · 20.15-21.45 Uhr · 6 x 90 Min.

5155 Do · 11.2.16 · 20.15-21.45 Uhr · 6 x 90 Min.

Gebühr 36 € + Mat.

Ort Seminarraum „Einklang“, Siedlung 24,
Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Marion Groninger, Dipl. Kauffrau (FH)

DOZENTINNEN UND DOZENTEN GESUCHT!

möchten Sie...

... Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen in die Arbeit mit Erwachsenen und/oder Kindern einbringen?

haben Sie...

... Ideen, die in unserem Programm bisher fehlen oder zu kurz kommen?

... Spaß haben an und in der Arbeit mit aufgeschlossenen Menschen?

dann werden Sie Teil unseres Teams!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen:

Nicola Jacobi

04421-754866

Rüdiger Schaarschmidt

04421-754865

Carola Wedel

04421-7479042

Familienbildung -
mehr als Sie glauben



Glaube und Leben

Akademie am Vormittag

Akademie am Vormittag in Wilhelmshaven

NEU Kleine Leute in der Bibel – ganz groß Randfiguren aus dem Neuen Testament in den Mittelpunkt gerückt

Die kleinen Leute der Bibel, das sind jene, die stets am Rande der großen Geschichten angesiedelt sind, Männer und Frauen mit einer Nebenrolle. Aber auch in den Nebenrollen wirkt der Gott der Geschichte, auch mit den Randfiguren hat Gott oft Großes vor. Die Bibel ist voller kleiner Leute am Rande. Über sie wird kaum etwas geschrieben, meist stehen sie im Schatten der bedeutenden Gestalten.

Die „Akademie am Vormittag“ greift beispielhaft sechs kleine Leute, drei Männer und drei Frauen heraus und rückt sie in den Mittelpunkt. Die Reihe möchte damit auch die Augen dafür öffnen, dass der Weg Gottes mit den Menschen zuweilen ein Weg mit Ungereimtheiten und Schwächen ist und über mancherlei Hindernisse führt. Nach einer Vorstellung der Person in ihrem Umfeld und mit ihrer Lebensgeschichte auf dem Hintergrund der biblischen Texte besteht jeweils ausreichend Raum für Gespräch und Diskussion.

Tabita: Eine Tote wird auferweckt (Apg, 9,36-42)

Mo · 02.11.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Kai Wessels, Pastor

Simon Magnus: Ein Zauberer will sein Geschäft vergrößern (Apg, 8, 5-25)

Mo · 09.11.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Dr. Tim Unger, Pastor

Lydia: Eine Purpurchändlerin wird Europas erste

Christin (Apg 16, 11-15)

Mo · 16.11.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Katrin Jansen, Pastorin

Ein Kämmerer aus Äthiopien: Die Taufe des Finanzministers am Straßenrand (Apg 8, 26-40)

Mo · 23.11.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Andreas Zuch, Pfarrer

Die Magd mit dem Wahrsagegeist (Apg 16, 16-40)

Mo · 30.11.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Johannes Rieper, Pfarrer i.R.

Kornelius: Ein gottesfürchtiger Mann vom Militär (Apg 10, 1-48; 1-18)

Mo · 07.12.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Dr. Klaus-Michael Lemke-Paetznick, Pastor

1222 Mo 9.30-11.30 Uhr · 6 x 120 Min.

Gebühr gegen Spende incl. Kaffee/Tee

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

NEU Akademie am Vormittag in Wilhelmshaven

Bibel-Zoo: Tiere im Alten und Neuen Testament

In der Bibel werden an zahlreichen Stellen sehr verschiedene Tiere und deren Verhalten erwähnt, um das vielfältige Beziehungsgeflecht zwischen Gott und Mensch darzustellen. Die Bibel würde einen großen Teil ihrer sprachlichen Kraft verlieren, wenn diese tierbezogenen Textstellen fehlten. Mitunter wirken Tiere in biblischen Texten Gott um einiges näher als die Menschen, da der menschliche Kontakt zum Schöpfer immer wieder von Störungen begleitet wird. Deshalb ist es angebracht, Tiere, die in der Bibel mit großer Symbolkraft erwähnt werden, zur

Sprache kommen zu lassen. Dabei geht es bei dieser biblischen Spurensuche ins Tierreich sowohl um die symbolische als auch die religiöse Bedeutung der Tiere. In dieser Reihe der „Akademie am Vormittag“ kommen sechs Tiere mit uns ins Gespräch. Sie werden im biblischen Kontext erläutert, dabei kommt auch ihre Bedeutung für die göttliche Botschaft zur Sprache. Anschließend besteht jeweils ausreichend Raum für Gespräch und Diskussion.

Die Schlange

Mo · 25.01.15 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Frank Morgenstern, Pastor

Der Esel

Mo · 01.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Dr. Urs-Ullrich Muther, Pastor

Die Fische

Mo · 08.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Ursula Plote, Pastorin i. R.

Der Rabe

Mo · 15.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Christine Grätz, Pastorin

Der Löwe

Mo · 22.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Nico Szameitat, Pastor

Der Adler

Mo · 29.02.16 · 9.30-11.30 Uhr

Leitung Bernhard Busemann, Pastor

1224 Mo 9.30-11.30 Uhr · 6 x 120 Min.

Gebühr Spende, incl. Kaffee/Tee

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

NEU Gesprächskreis kritischer Christen: Kreuz und Quer

Offenes Angebot zu kritischen Themen aus Kirche und Gesellschaft

Hier treffen sich Menschen, die den Wunsch haben, sich in einer Gruppe über aktuelle Themen aus Christentum, Kirche und Gesellschaft auszutauschen. Möglich Themen könnten u.a. sein: Woher kommt die Feindschaft zwischen Christen, Juden und Muslimen? Wie vereinbaren diese Religionen ihre Feindschaft mit ihrer Moral? Kann Religion verantwortlich für Krieg sein? Was macht die Kirche mit dem Geld? Lässt sich grenzenloses Wachstum mit der christlichen Ethik vereinbaren? Die Themen orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Hier finden sich entschiedene Christen, Suchende, kritische Geister und auch Menschen, die nicht in der Kirche sind, zum Austausch über sie bewegende Themen und Fragen. Alle Interessierten sind zu den Treffen willkommen.

1225 Mi · 14.10.15 · 19.30 - 21.30 Uhr · jeden
2. Mittwoch im Monat

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort Ev. GH Lutherkirche, Brommystraße 75,
WHV

Leitung Benno Gliemann, Pastor

NEU Katholische Erwachsenenbildung Typisch evangelisch – typisch katholisch

Ökumene in Wilhelmshaven am Vorabend des Reformationsjubiläums

Das 500. Jubiläum der Reformation rückt näher. Die protestantischen Kirchen bereiten sich weltweit auf

das große Ereignis vor und laden auch die anderen Kirchen dazu ein, das Jubiläum ökumenisch zu begehen.

Die Reihe geht deshalb der Frage nach, was die protestantischen Kirchen und die römisch-katholische Kirche knapp 500 Jahre nach der Trennung inzwischen verbindet und was sie noch immer trennt. Ziel ist neben der sachlichen Information das Gespräch über Erfahrungen der Zusammenarbeit, über die wechselseitigen Erwartungen aneinander und über den Abbau von Vorurteilen, alles mit dem Ziel einer wachsenden Zusammenarbeit bei Respektierung der Unterschiede. Das 1. und 3. Treffen der Reihe findet im Evangelischen Gemeindehaus der Friedenskirche, Preußenstraße 45, statt. Beim 2. Treffen im Kath. Gemeindehaus Christus-König geht es im Gespräch mit dem katholischen Pfarrer und Dechanten Andreas Bolten um den direkten Austausch zu Fragen der Teilnehmenden und um die ökumenische Zusammenarbeit.

1220 Mo · 08.02.16 · 19.30-21.30 Uhr · 3 x
120 Min.

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45,
WHV und
Kath. GH Christus-König, Posener Str. 45,
WHV

Leitung Johannes Rieper, Pfarrer i.R.

Gebühr keine, Spende erbeten

Hilfe für trauernde Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche ab etwa 6 Jahren

Manchmal tut es gut, einen Ort zu haben, der anders ist, als das alltägliche Umfeld, wo junge Menschen andere, ebenfalls vom Tod eines geliebten Menschen Betroffene treffen können und neue Erfahrungen möglich sind. Hier können Geschichten erzählt, Bilder gemalt und weitere Ausdrucksmöglichkeiten eingesetzt werden, um mit dem Verlust leben zu lernen. Einen solchen Ort gibt es hier für Kinder und Jugendliche ab etwa 6 Jahren, die einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin verloren haben und in der Geborgenheit einer Gemeinschaft diese Erfahrungen verarbeiten wollen. Die Anmeldung ist zunächst ohne Altersbegrenzung möglich, bei Bedarf werden altersdifferenzierte Gruppen eingerichtet. Die genaue Zeitplanung erfolgt in Absprache mit den Eltern. Kontakt: Pfarrer Rainer Claus (04421) 30 35 34

1407 Fr · 25.09.15 · 15.30-18 Uhr · monatlich

Details Die Treffen finden derzeit 1 x im Monat am Freitagnachmittag statt.

Gebühr keine

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

Leitung Rainer Claus, Pfarrer, Silvia Zahn-Claus, Ergotherapeutin, Spiel- und Theaterpädagogin



Nach dem Tod des Partners:

Wie kann ich weiterleben?

Offener Gesprächskreis für Witwen und Witwer

Wenn wir mit einem anderen Menschen eine Partnerschaft eingehen, haben wir meist die Vorstellung, bis ans Lebensende zusammen zu sein. Wir schmieden Pläne, ob wir Kinder bekommen, wo und wie wir leben wollen und vielleicht auch schon, wie unser Alter aussehen soll. Deshalb trifft uns ein Schicksalsschlag wie der Tod unseres Partners oft

völlig unvorbereitet. Wir fallen in ein Loch, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt. Der Verlust eines geliebten Menschen ist kaum auszuhalten. Der Gesprächskreis möchte betroffenen Menschen die Möglichkeit bieten, sich untereinander auszutauschen. Das Angebot findet in den Schulferien nicht statt.

1402 Do · 24.09.15 · 20-22 Uhr · jeden 4. Do im Monat

Gebühr keine

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Elke Stalze-Straus, Lehrerin

Trauernde Eltern

Hier finden Eltern, die ein Kind verloren haben, die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern zu treffen, die einen ebensolchen Verlust erlebt haben. Die Trauer ist oft gekennzeichnet von vielen einander widerstrebenden Gefühlen - eine Erfahrung, die betroffene Menschen verbindet. Sich mit anderen Menschen austauschen zu können, die einen Weg suchen, um die Liebe zu dem verstorbenen Kind weiterleben zu können, und die ihren Trauerweg aktiv gestalten möchten, kann hilfreich sein. Dieser Treffpunkt ist jederzeit offen für neue Mütter und Väter. Bitte zunächst Kontakt aufnehmen mit Pfarrer Axel Kullik (04426) 99211 oder Doris & Karl Adden (04422) 4118.

1401 jeden 3. Dienstag im Monat · 20 Uhr (auch in den Schulferien)

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Begleitung Axel Kullik, Pfarrer



Erziehungslotsen

Ein Projekt für Familien in
Niedersachsen

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

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

Erziehungslotsen

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

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

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

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

Sternenkind-Eltern

Wir sind eine Gruppe von Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Uns ist das wohl Schlimmste und Grausamste passiert, was Eltern geschehen kann: Wir haben nicht nur unsere Kinder verloren, sondern auch einen großen Teil unserer Zukunft. Nichtbetroffenen fehlt oft das Verständnis für das, was in uns vorgeht. Wir haben uns daher zusammengefunden, um uns gegenseitig Kraft und Mut zu spenden für das Leben ohne unsere Kinder. In unserer Gruppe dürfen wir uns so zeigen, wie wir uns fühlen - ohne Angst vor Bewertung oder gar Verurteilung. Hier wird geweint und gelacht, und hier darf erinnert werden, immer wieder... Kontakt Heidi Weiß (04421) 302474, Renate Müller (04421) 501989

1400 jeden 3. Mittwoch im Monat · 20 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Begleitung Bernd Mehler, Pfarrer

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Für alle Erwachsenen, die mit Kindern zu tun haben
Auch Kinder werden mit dem Tod konfrontiert und müssen mit Verlusten leben lernen: Von Menschen, aber auch von geliebten Tieren. Doch wie sollen Erwachsene mit Kindern über den Tod reden? Das Seminar möchte Hilfen und Anregungen geben, wie Kinder in Trauerzeiten unterstützt und begleitet werden können. Bitte mitbringen: einen kleinen Imbiss für den persönlichen Bedarf.

1408 Mi · 04.11.15 · 18.30-21.30 Uhr · 1 x 180 Min.

1409 Mo · 09.05.16 · 18.30-21.30 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 7 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bernhard Jacobi, Pfarrer

NEU **Wie Kinder mit Tod und Trauer umgehen**

Gerade noch tief betrübt und im nächsten Moment voller Hoffnung und Sonne im Herzen - so sind Kinder. Ein nahe stehender Mensch ist z.B. schwer krank, die Trauerfeier und die Trauerarbeit danach erleben Kinder direkter, unverblümt und auch perspektivenreicher als Erwachsene. Kinder sind ganz nah dran, fangen Stimmungen ein und drücken sie aus. Daher brauchen Kinder starke Begleiter durch die Zeit der Veränderung. Menschen, die Fragen beantworten, die der Trauer im Herzen helfen Ausdruck zu verleihen oder sie in den Arm nehmen. Ein Abend, um begreiflicher zu machen, wie die Welt in Kinder-Augen funktioniert, und wie es möglich ist, ihnen in traurigen Zeiten beizustehen.

1405 Mo · 11.04.16 · 19-21 Uhr · 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

Leben bis zuletzt

**Arbeit des ambulanten Hospizdienstes
Wilhelmshaven-Friesland**

Fast alle Menschen möchten in der Zeit ihres Sterbens in vertrauter Umgebung umsorgt werden. Doch für viele Menschen geht dieser Wunsch nicht in Erfüllung. Der ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland bietet daher an, Menschen in dieser Phase ihres Lebens zu begleiten, ihnen zu helfen, bis zuletzt ein würdiges Leben zu führen. An dem Abend informiert die Referentin über die Entwicklung der Hospizarbeit, erläutert den Unterschied zwischen ambulantem Hospizdienst, einem stationären Hospiz und der Palliativversorgung und berichtet aus der praktischen Arbeit. Danach besteht ausreichend Gelegenheit zu Fragen und einem Gespräch.

1129 Mi · 04.11.15 · 18-19.30 Uhr · Spende erbeten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gisela Hoch, Hospiz-Initiative
Wilhelmshaven-Friesland



Birgit Gerdes Coaching.
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologie.

Kolkweg 3b
26386 W'haven

Tel. (04421) 91 888 66

praxis@birgitgerdes.de
www.birgitgerdes.de



Eine Lichterkette geht um die Erde

Gedenktag für alle gestorbenen Kinder

Damit ihr Licht immer leuchte, stellen am 2. Sonntag im Dezember Menschen rund um den Globus in Erinnerung an ihre verstorbenen Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern Kerzen in ihre Fenster. Während bereits in einer Zeitzone die Kerzen erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterkette die ganze Welt umringt. Eingeladen sind alle, die sich an diesem Gedenktag beteiligen möchten. Fotos oder andere Erinnerungen können mitgebracht werden.

1403 So · 13.12.15 · 19 Uhr

Ort Christus- und Garnisonkirche, Kirchplatz 1, WHV

Begleitung Petra Czeppat, Pfarrerin

NEU Der etwas andere Abschied

Möglichkeiten zur Gestaltung einer Trauerfeier

Sie möchten einem lieben verstorbenen Menschen durch eine individuelle Trauerfeier die letzte Ehre erweisen? Dieser Abend bietet Ihnen Ideen und Impulse, was alles möglich ist. Beispiele von Ritualen, Texten und Liedern vervollständigen das Bild.

1404 Mo · 22.02.16 · 19-21 Uhr · 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

Vorträge und Einzelangebote

NEU Trost wie bei Müttern

Auslegung der Jahreslosung 2016 und Gespräch mit Bischof Janssen

Die Jahreslosung will evangelische und katholische Christinnen und Christen durch das Jahr begleiten. Sie wird jeweils von der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen herausgegeben. Für 2016 stammt die Jahreslosung aus dem Buch des alttestamentlichen Propheten Jesaja: Gott spricht: Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet (Jesaja 66,15). Der Oldenburger Bischof Jan Janssen geht an diesem Abend auf eine biblische Entdeckungsreise mit der Jahreslosung. Herzliche Einladung zum Hören, Entdecken, Staunen und Austauschen.

1217 Di · 19.01.16 · 19.30-21.30 Uhr · keine Gebühr

Ort FZ West, Am Wiesenhof 135, WHV

Leitung Jan Janssen, Bischof

Achtsamkeit im Alltag: Meditationsgruppe

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, die Achtsamkeitsmeditation (näheres dazu finden Sie beim Text zum Einführungsseminar) regelmäßig gemeinsam mit anderen einzuüben und zu vertiefen. Weiterhin üben wir achtsames Sprechen und Zuhören, es gibt einen Austausch darüber, wie wir diese sehr heilsame Methode gut in unseren Alltag integrieren können. Die Teilnahme am Einführungsseminar ist sehr empfehlenswert, aber nicht Bedingung für die Teilnahme an der Gruppe. Die Gruppe trifft sich jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat.

1200 Mi · 26.08.15 · 18 Uhr · 4 x 120 Min. · 22 €

1201 Mi · 13.04.16 · 18 Uhr · 6 x 120 Min. · 33 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ulla Cremer, Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin

Filzen und Meditation

Entspannung durch Kreativität für Erwachsene

Immer mehr Menschen leiden heute unter den Folgen von dauerhaftem Stress. Die Folgen sind vielfältig. Eine Möglichkeit, Stress abzubauen und Entspannung zu finden, ist kreatives Tun. In diesem Kurs geschieht das durch die Verknüpfung von Nadelfilzen und Meditation. In einer entspannten Atmosphäre senkt das kreative Tun in Gemeinschaft den Puls und den Blutdruck, entspannt und hilft, Stress abzubauen. Ziel ist es, (wieder) mehr zu sich selbst zu finden. Die sichtbaren kreativen Ergebnisse sind sekundär, in erster Linie geht es um die Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung

1215 Mi · 11.11.15 · 18-19.30 Uhr · 3 x 90 Min.

1216 Mo · 29.02.16 · 18-19.30 Uhr · 3 x 90 Min.

Gebühr 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Leicht und gelassen leben

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

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

muss vermittelt und eingeübt werden. Sie führt zu einer wachen, von ruhigem Selbstvertrauen geprägten Lebenseinstellung. Probleme, Krisen und Stress können erheblich gelassener und angstfreier bewältigt werden als zuvor. Dies führt zu großer innerer Ruhe. Das Seminar vermittelt eine mentale Technik, die überall und jederzeit anwendbar ist. Um sie einzusetzen, benötigen wir unseren Körper und unseren Atem: beides haben wir immer dabei.

1202 Sa · 26.09.15 · 15 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

1203 Sa · 23.04.16 · 15 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ulla Cremer, Dipl. Psychologin,
Gestalttherapeutin

Zazen (Zen) für Anfänger/innen

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

1205 Fr · 06.11.15 · 18.15-20.15 Uhr · 7 €

1206 Fr · 04.03.16 · 18.15-20.15 Uhr · 7 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Berthold Hauschild

Zum Taufen nimmt man Wasser ohne Seife

Informationsabend für Eltern, Großeltern und Paten

„Zum Taufen nimmt man Wasser ohne Seife“, das weiß schon der kleine Florian im gleichnamigen

Buch. Aber was wissen wir Erwachsenen über Taufkleid, Taufsprüche oder Taufkerzen? Und wie erklären wir unseren Kindern die Bedeutung der Taufe? Eingeladen sind alle Eltern, die sich für die Taufe interessieren.

1218 Mi · 10.02.16 · 19.30-21.30 Uhr ·
keine Gebühr

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pfarrer

Konfirmation in der Familie: Anregungen für das Fest zu Hause

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

1219 Mi · 02.03.16 · 19.30-21.30 Uhr ·
keine Gebühr

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pfarrer

Der portugiesische Jakobsweg

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

5547 Fr · 11.03.16 · 19 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch, Gesundheitsberaterin



Pilgern im Wangerland

Unterwegs auf dem Wangerländischen Pilgerweg
Pilgern ist eine alte Form des Unterwegs seins. Natur erleben, den eigenen Rhythmus finden, auf dem Weg in einer Kirche verweilen, neu aufbrechen. Vorbesprechung: Do, 19.05.16, 19 Uhr.

5535 Sa · 21.05.16 · 10-14 Uhr

Gebühr 9 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Utta Diettrich

NEU **Mit dem Motorrad zu ausgewählten Kirchen in Friesland**

Eine Pilgerfahrt der etwas anderen Art

An einem Samstag wollen wir eine entspannte Bikertour machen, die uns zu ausgewählten Kirchen in Friesland führt. Geplant ist eine Tour von ca. 120 bis 150 km, die sich auch nach dem Wetter und den Interessen der Teilnehmenden richten wird. Mitfahren kann jeder, der verkehrssicher mit mindestens 125 ccm anrollt. An zwei oder drei Kirchen („Lasst euch überraschen“) werden wir einkehren und geistig

auftanken. Eine Kirchenerkundung wird Geschichte mit Gegenwart und Zukunft verbinden. Treffpunkt ist ab 9.30 Uhr in Wilhelmshaven, die Abfahrt nach Verabredungen zu Fahrt und Strecke dann gegen 10 Uhr. Wo wir für einen Kaffee oder zu Mittag körperlich auftanken, ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Zurück in Wilhelmshaven sind wir gegen 17 Uhr.

5537 Sa · 18.06.16 · 10 Uhr · 10 €

Treffpunkt EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Nicola Jacobi, päd. Mitarbeiterin,
Bernhard Jacobi, Marineseelsorger

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

Der Weg in die Stille hilft, mehr bei uns selbst zu sein. So kommt unser Geist zur Ruhe. Das gelingt

zunehmend, wenn wir immer mehr lernen, unsere Gedanken los zu lassen und in uns hineinspüren. Wir suchen den Weg zur Mitte im Gespräch und in der Meditation (in Ruhe und Bewegung). Ein Einstieg ist jederzeit möglich, Vorerfahrung ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. Die Veranstaltung findet in den Schulferien meist nicht statt.

1204 jeden Do · 19.45 Uhr · keine Gebühr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Kontakt Utta Diettrich, Tel.: **04421-82178**

Meditation: Sitzen in der Stille

Fortgeschrittene

Das Angebot ist für alle gedacht, die in der Gruppe meditieren wollen. Voraussetzung sind Vorerfahrungen im Meditieren. Im Kurs geht es um Sitzen in der Stille, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Gebetsgebärden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte mitbringen: eine Wolldecke und bequeme Kleidung. Ort und Termine nach Absprache. Kontakt und Information: (**04451**) 960 807 (Petra Czeppat).

Leitung Petra Czeppat, Pfarrerin und Spiritualin

Tauf- und Konfirmationskurs für Erwachsene

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

bart. Termine auf Anfrage. Kontakt: Pfarrer Bernhard Busemann, **04421 983339**

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pfarrer

EDITION

WATTENMEER

DIE WEINPROBE

Kompetenz in Wein

Erhältlich in der
Rheinstraße 14

www.die-weinprobe.net
Tel. 0 44 21 / 9 87 55 00
Präsent-Service / Wein Seminare



Grüntee Schwarztee Früchtetee Kaffee
Roiboostee Weisser Tee Walker's
Leidenschaften Confiserie Hachez
Niederegger Rausch Schwermer Porzellan
Teesöpke Kerzen Servietten Präsente
Silberwaren Konfitüren Teelikör Ingwer
Früchtebrot Honigkuchen Printen
Zimtsterne Trüffeln Makkum Rumkandis
Fadenkandis Makkum Fliesen Teedosen
Teekannen Teetassen Bremer Kluten
Fondant Sanddorn Espresso Asbach
Weinbrandringe Adventskalender Likör
Weihnachtskarten Kränze Espressotassen
Baumkuchen Regentropfen Elisenkuchen
Erdnüsse und wann kommen Sie zum Genießen zu uns?



Tee-Bakker

Seit 1764

Bismarckstraße 75
26384 Wilhelmshaven
Tel. 04421/33210
www.tee-bakker.de

Wissenswertes für Eltern, Großeltern und Erwachsene

Angebote für Eltern und Großeltern

Kinder stark machen für ihr Leben: mit Ritualen und Übungen

für Eltern von Kindern aller Altersgruppen

Jedes Kind hat seine ganz eigenen Kompetenzen, Kraft- und Energieressourcen, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Welche Ressourcen hat mein Kind, und wie kann ich diese fördern und stärken, um es gut durch Kindergartenzeit, Schulzeit und Pubertät zu begleiten? Welche Ziele verfolge ich in meiner Erziehung, wie gehen wir innerhalb der Familie mit Konflikten um? Welche Rituale bereichern unser Familienleben? In dem Seminar bekommen Eltern vielseitige Anregungen für das Zusammenleben mit ihren Kindern.

1818 Mi · 30.09.15 · 19.30-21 Uhr · 3 x 90 Min.

Gebühr 13,50 €

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Dagmar Masche, NLP- Trainerin, Gesundheitscoach

Wie Erwachsene (ihre) Kinder vor Gewalt schützen können

Eltern, Erwachsene, pädagogische Fachkräfte

Die Erwachsenen sind gefragt, wenn Kinder von Gewalt bedroht oder betroffen sind. An diesem Abend gibt es Gespräche und Informationen über die sechs wichtigsten Grundsätze in der Gewaltprävention und im Opferschutz. Der Abend richtet sich an Erwachsene (ab 18 Jahren), die als Angehörige oder pädagogische Fachkräfte Kinder und Jugendliche betreuen und erziehen.

1812 Mo · 05.10.15 · 18 Uhr · 2 x 90 Min.

1813 Do · 25.02.15 · 18 Uhr · 2 x 90 Min.

Gebühr 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Fuhlborn, Dipl. Soz. Päd.

Alkohol und Drogen

Vortrag für Eltern von Jugendlichen und Interessierte

Wo kommen Drogen her, wie sehen sie aus und welche Wirkungen haben sie? Wie kann es sein, dass jemand drogensüchtig wird, ein anderer aber nicht? Was kann ich Zuhause unternehmen, um mein Kind stark zu machen? Was sind sogenannte „Legal Highs“? Ist Haschisch tatsächlich so ungefährlich und ist der Eigenkonsum wirklich immer straffrei? Woran erkenne ich, ob mein Kind möglicherweise Drogen zu sich nimmt? Wie können Eltern den Umgang mit Alkohol bei Ihren jugendlichen Kindern sinnvoll begleiten? Diese und andere Fragen stellen sich Eltern von Jugendlichen. Der Vortrag wird zunächst vielfältige Informationen zum Thema geben, im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

1811 Do · 05.11.15 · 19 Uhr · 90 Min. · 3 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Lewald, verantwortlicher Koordinator der Prävention der PI WHV-FRI, Beauftragter für Jugendsachen

Klassenelternvertreter/in

Chancen und Aufgaben

An 5 Abenden werden die Teilnehmenden über Rechte und Pflichten informiert, die sich aus dem

Nieders. Schulgesetz ergeben, und lernen Methoden für eine engagierte Elternarbeit kennen.

1800 Mi · 07.10.15 · 20 Uhr · 5 x 120 Min.

1801 Di · 03.11.15 · 20 Uhr · 5 x 120 Min.

1802 Di · 12.01.16 · 20 Uhr · 5 x 120 Min.

Gebühr 40 €, incl. Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frank Hansmann, Dipl. Päd.

NEU Wie können Eltern und Lehrer besser miteinander kommunizieren?

Vorbereitung für das Gespräch mit einem Lehrer.

Wenn Eltern zu einem Gespräch in die Schule geladen werden, gehen sie selten stressfrei dort hin. Der Abend soll zeigen, wie Gespräche zielgerichtet, konstruktiv und auf gleicher Augenhöhe stattfinden können. Folgendes soll an dem Abend angesprochen werden: Ausgangssituation für ein Erstgespräch, Vorbereitung, Grundzüge kooperativer Gesprächsführung, Mitgestaltungsmöglichkeiten, konkrete Beispiele für ein Eltern-Lehrer-Gespräch, Analyse und Konsequenzen. Die Dozentin bringt in den Abend ihre Erfahrungen in der Ausbildung von Studierenden und Referenden sowie ihre langjährige Praxis ein.

1806 Mo · 09.11.15 · 19.30 Uhr · 120 Min. · 6,50 €

1807 Di · 09.02.16 · 19.30 Uhr · 120 Min. · 6,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Edeltraud Breiter, Lehrerin,
Hochschuldozentin

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Einführung für Eltern, Mitarbeitende in Kirchengemeinden, Kindertagesstätten und Schulen

Der weltweit arbeitende Mediator und Psychologe Marshall B. Rosenberg hat das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt. Dieses fördert eine Haltung, die zu einer gelingenden Kommunikation und zu wertschätzenden und partnerschaft-

lichen Konfliktlösungsstrategien führen kann. Der Vortrag stellt das Konzept vor und zeigt an Beispielen aus dem Alltag, wie es helfen kann, Konflikte zu vermeiden, um stattdessen Klärung und Konsens herbeizuführen und dabei auch zur Erfüllung der jeweiligen Bedürfnisse beizutragen.

1804 Di · 10.11.15 · 19.30-21.30 Uhr · 7 €

1805 Mo · 07.03.16 · 19.30-21.30 Uhr · 7 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Axel Kullik, Pastor und Mediator



Körper und Geist.

Ob Yoga, Fitness oder einfach nur Entspannung:
Finden Sie zu einem neuen Ich mit unserer Sport-
und Wellnessbekleidung in der zweiten Etage.

Montag bis Freitag 9.30 - 19.00 Uhr
Samstag 9.30 - 18.00 Uhr

Leffers
Das Modehaus in Wilhelmshaven.

www.leffers-mode.de

Erste Hilfe

Eltern, Kursleiter, Pädagogische Mitarbeiter und Interessierte

Infos zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen ab etwa 7 Jahren

Der klassische Erste-Hilfe-Lehrgang für alle Lebenslagen. Hier erlernen Sie Kenntnisse und Fähigkeiten, um bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf richtig helfen zu können:

- Auffinden einer Person
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Absichern der Unfallstelle und Absetzen des Notrufs
- Stabile Seitenlage und Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Schock
- Wundversorgung/Verbände und Umgang mit Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen

Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars wird eine anerkannte Teilnahmebescheinigung des DRK ausgestellt. Bitte kleinen Imbiss für zwischendurch mitbringen!

8026 Sa · 14.11.15 · 9 - 17.30 Uhr

Gebühr 27€ (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Leitung Diana Welk

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Rechtschreibung ist TOP

Seminarreihe zum „Tübinger Orthografie Programm“ für Eltern und Grundschullehrer/innen

Was in der Rechtschreibung nach orthografischer Willkür aussieht, folgt in Wirklichkeit einem logischen System. In dessen Zentrum steht die RE-Form als orthografische Referenzform. Wie ein roter Faden zieht sie sich durch alle orthografischen Formate. Wer mit ihr vertraut ist, ist mit der Rechtschreibung vertraut. Die Seminarreihe liefert einen ersten Einblick in das Programm und seine Relevanz für Lehrkräfte und Eltern.

Im Dschungel der Wörter

Workshop für Eltern und Grundschullehrer/innen

An diesem Abend geht es um das Muster der Wörter. Warum haben viele Kinder Rechtschreibschwierigkeiten? Offenbar gibt es ein Muster, das manche Kinder intuitiv erkennen und andere nicht. Daraus ergeben sich die bekannten Lernschwierigkeiten. Erforschend und entdeckend experimentieren wir mit Vokalen und Konsonanten, Länge und Kürze der Betonung. Dabei entfaltet sich eine beeindruckende Musterlogik, die unseren gesamten Wort-Schatz durchdringt. Ein verlässliches Navigationssystem im Dschungel der Wörter.

1808 Fr · 12.02.16 · 16-19 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

Gebühr 10 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gaby Wendel-Rothe, TOP-Rechtschreibtrainerin

Die Muster der Wörter

Workshop für Eltern und Grundschullehrer/innen
Über den nativen Wortschatz hinaus ermöglicht die RE-Form sogar die Fremdworterkennung auf einen Blick. Die T.O.P-Strategien werden nun ausdifferenziert. Struktur- und Strategiewissen ermöglichen das richtige Schreiben von ca. 95% der Wörter ohne Auswendiglernen.

1809 Fr · 11.03.16 · 16-19 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

Gebühr 10 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gaby Wendel-Rothe, TOP-Rechtschreibtrainerin

Wenn Kinder verwaizen....:

Vorsorgemöglichkeiten

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

1810 Mi · 13.04.16 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Ebbe und Flut

Einführung in die Gezeiten - Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ebbe und Flut, der ständige Wechsel der Gezeiten, sind ein Phänomen, das Besucher und Bewohner an der Nordsee und anderen offenen Meeren immer wieder fasziniert. Wie kommen diese Erscheinungen zustande? Warum läuft die Flut an einem Ort höher auf als anderswo? Warum ändern sich die Gezeiten sogar am selben Ort? Warum kommt die Flut täglich später? Was bedeuten Ausdrücke wie Ebbe, Flut, Hochwasser und Niedrigwasser? Was ist der Unterschied zwischen Nipp-, Spring- und Sturmflut? An diesem Abend zeigt ein Fachmann die wesentlichen Zusammenhänge in leicht verständlicher Weise auf und erklärt die wichtigsten Begriffe.

5501 Mo · 05.10.15 · 19.30 Uhr · 120 Min. · 6,50 €

5502 Mo · 15.02.16 · 19.30 Uhr · 120 Min. · 6,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Joachim Krug, Meteorologe, Ozeanograph

Erben und Vererben

Was sollte in einem Testament geregelt werden? Was ist bei den Formulierungen zu beachten? Der juristische Informationsabend informiert über die Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten und Erbverträgen, die Rechtslage nach dem Todesfall, z. B. die Stellung von Miterben, Erbrecht nichtehelicher Kinder, Pflichtteilsansprüche, Bedeutung des Erbscheines etc.

1108 Mi · 14.10.15 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

1109 Mi · 08.06.16 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Politischer Gesprächskreis mit Moderation

zu aktuellen Themen

In diesem offenen Gesprächskreis kommen die aktuellen, tagespolitischen Themen zur Sprache. Dabei geht es um die Kommunalpolitik ebenso wie um die Landes- und Bundespolitik. Auch europäische und weltpolitische Fragen kommen nicht zu kurz. Der Gesprächskreis ist thematisch offen und wird nach den Interessen der Teilnehmenden gestaltet. Die Themenschwerpunkte werden gemeinsam festgelegt. Bei Bedarf werden zu einzelnen Themen auch Politiker/innen der Region eingeladen. Ziel ist die Erweiterung des eigenen Hintergrundwissens

und ein besseres Verständnis der aktuellen politischen Ereignisse.

5509 Mo · 02.11.15 · 16.45 Uhr · 8 x 90 Min. · 34 €

5510 Mo · 11.01.16 · 16.45 Uhr · 10 x 90 Min. · 42 €

5511 Mo · 04.04.16 · 16.45 Uhr · 8 x 90 Min. · 34 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hans Rainer Klanke, Dipl. Verw.

Ein Angebot zum Thema „Unsere Region braucht Frauen in der Politik - Entscheidungshilfe für Frauen vor der Kommunalwahl 2016“ finden Sie im Abschnitt „Frauen“.

NEU GREENPEACE

Ökologischer Gesprächskreis

in Kooperation mit Greenpeace Wilhelmshaven
junge Erwachsene ab 16 Jahren und Erwachsene



Zuhause pflegen...

- Kranken- und Altenpflege
- Betreuungsangebot für Demenzkranke
- Vermittlung von Essen auf Rädern
- Schulung für Angehörige
- Palliativpflege
- Hausnotruf
- Seelsorge
- Pflegeberatung

Diakoniestation der Ev.-luth. Kirche

24 Stunden erreichbar unter Tel.: 04421 - 926513, Fax 04421 - 926548
Weserstraße 192, 26382 Wilhelmshaven, email: sozialstation@diakonie-whv.de

TTIP - Was verbirgt sich hinter dem Freihandelsabkommen?

In den Medien wird seit Monaten darüber berichtet. Die TTIP-Verhandlungen der EU- Kommission dagegen verliefen jedoch eher verdeckt. Seit Juli 2013 wird über eine geplante Angleichung der stark unterschiedlichen Märkte in der EU und den USA diskutiert. Da fragt sich der mündige Bürger: Welche Auswirkungen hätte die Unterzeichnung des Abkommens, außer der Einfuhr der Investor- Staatschiedsverfahren und Veränderungen im Verbraucherschutz? Warum möchte die EU-Kommission das Abkommen durchsetzen? Welche Vorteile hat es und für wen? Greenpeace Wilhelmshaven lädt zu einem Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde ein. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

5542 Do · 01.10.15 · 19-21 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher + weitere Fachleute von Greenpeace

Gen-Technik in Lebensmitteln – ein Problem?

Was ist Gen-Technik – Wofür ist sie gut und warum sollte man darüber nachdenken? Gentechnisch veränderte Lebensmittel greifen viel stärker in unsere Natur & Umwelt ein, als man denkt. Woran erkenne ich genveränderte Lebensmittel und können sie mir schaden? In der Presse fallen immer wieder Schlagworte wie Ökosystemverfälschung und Kennzeichnungspflicht. Auf alle diese Fragen soll an diesem Abend eingegangen werden. Greenpeace Wilhelmshaven lädt zu einem Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde ein. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

5543 Do · 05.11.15 · 19-21 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher + weitere Fachleute von Greenpeace

Ökologisch Einkaufen – geht das überhaupt?

Der Verbraucher sieht sich mit immer mehr Marken und Qualitätssiegeln konfrontiert. Wie soll er sich in diesem Dschungel noch zurechtfinden? An diesem Abend werden einige Lebensbereiche vorgestellt: Woran erkenne ich z.B. ökologisch Kleidung, wo bekomme ich sie, und ist sie auch bezahlbar? Ist in Billig- und Discounterläden wirklich alles giftig? Was wurde bisher mit der Detox-Kampagne von Greenpeace erreicht? Ähnliche Fragen stellen sich beim Lebensmitteleinkauf: Worauf sollte ich beim Einkauf achten, was bedeutet Fair Trade? An diesem Abend sollen diese Aspekte angesprochen werden, außerdem gibt es Tipps und Anregungen für den Alltag. Greenpeace Wilhelmshaven lädt zu einem Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde ein. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

5544 Do · 03.12.15 · 19-21 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher + weitere Fachleute von Greenpeace

Palmöl - Fluch oder Segen?

Was haben Margarine, Schokolade, Kuchen, Kekse, Chips, Teig und Brötchen, Suppen, Saucen, Pommes Frites, Fertiggerichte, Hautcreme, Seife, Sonnenmilch, Körperlotion, Lippenstift, Duschgels, Shampoos, Wasch- und Reinigungsmittel, Schmiermittel, Kerzen, Farben und Lacke gemeinsam? - Sie alle

enthalten Palmöl, wie mittlerweile jedes zweite Produkt im Supermarkt. Palmöl wird uns als nachwachsender Rohstoff verkauft, damit wir ein gutes Gewissen haben, aber stimmt das? Keiner spricht von den Regenwäldern, die gerodet werden, von aussterbenden Tieren oder Menschen die Hunger leiden? Woran erkenne ich „gutes“ und „schlechtes“ Palmöl? Worauf kann ich beim Einkauf achten. Greenpeace Wilhelmshaven lädt zu einem Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde ein. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

5545 Do · 04.02.16 · 19-21 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher + weitere Fachleute von Greenpeace

Klimawandel - ein alter Hut? - Was bringen uns regenerative Energiequellen.

Als maximaler klimaverträglicher Temperaturanstieg wurden 2°C bisher als akzeptabel angesehen. Inzwischen ist es mehr als fraglich, ob dieser Wert überhaupt noch eingehalten werden kann. In diesem Umweltgespräch soll es um den aktuellen Stand des Klimawandels gehen, sollen Ideen und nötige Schritte zum Aufhalten des Klimawandels vorgestellt und diskutiert werden. Unter anderem wird auf die Möglichkeiten und Chancen regenerativer Energiequellen eingegangen. Greenpeace Wilhelmshaven lädt zu einem Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde ein. Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

5546 Do · 03.03.16 · 19-21 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher + weitere Fachleute von Greenpeace

Sorgen kann man teilen:

die Arbeit der Telefonseelsorge

Mehr als 100 Telefonseelsorge-Stellen gibt es in Deutschland. Eine davon ist in Wilhelmshaven. Wie finden Menschen den Weg zur Telefonseelsorge? Wer arbeitet mit? Wer ist geeignet? Wieso und wer ruft dort an? Kann man am Telefon helfen, und das nur durch ein Gespräch? An einem offenen und unverbindlichen Informationsabend werden solche und ähnliche Fragen beantwortet und damit ein Einblick in die Arbeit der Telefonseelsorge gegeben, ohne dabei den Grundsatz der strikten Anonymität und Verschwiegenheit zu verletzen.

1103 Mo · 09.11.15 · 18-19.30 Uhr

1104 Di · 19.01.16 · 19-20.30 Uhr

1105 Mi · 20.04.16 · 18-19.30 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christild Roberz, Leiterin Telefonseelsorge

Betreuungsverfügung -

Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Ob Unfall oder schwere Krankheit, jede(r) von uns kann in eine Situation kommen, in der eigenverantwortliche Entscheidungen nicht mehr möglich sind. Auch Familienangehörige benötigen für viele Entscheidungen für einen anderen eine Vollmacht. Der juristische Informationsabend zeigt Möglichkeiten der Vorsorge durch die rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung oder eines Patiententestaments.

1110 Mi · 11.11.15 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

1111 Mi · 11.05.16 · 20 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Wie finde ich „mein“ Ehrenamt?

Erwachsene/Jugendliche ab 18 Jahren auf der Suche nach dem passenden Ehrenamt

Sie sind auf der Suche nach einer sinnvollen Aufgabe? Sie haben Zeit und Engagement zu verschenken? Sie möchten in einer Gemeinschaft anderen Menschen helfen? Sie haben Fragen wie z.B.:

- Wie finde ich „mein“ Ehrenamt?

- Wo bin ich wichtig?

- Was sollte ich bedenken, bevor ich mich auf die Suche begeben?

Grundsätzliche Tipps und die Fragen der Teilnehmenden sind die Themen des Abends.

8009 Fr · 19.02.16 · 15 Uhr · 1 x 180 Min. · 9 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Fuhlbom, Dipl. Soz. Päd.

Handy im Griff für Ältere

Einsteiger/innen

Ohne Handy geht heute nichts mehr. Allerdings ist der Umgang mit Mobiltelefonen vor allem für ältere Menschen nicht ganz einfach. Neben einer schwer verständlichen Anleitung verwirren die konkurrierenden Anbieter mit verschiedenen Netzen (D1, D2, E plus ...) und Tarifen (Vertrag, Prepaid-Karte ...). Dieser Kurs vermittelt das nötige Grundwissen, um sich zurechtzufinden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt aber auf dem praktischen Umgang mit dem Handy. Hier werden die wesentlichen Möglichkeiten (Mailbox, SMS, Notrufnummer u. a.) vorgestellt

und praktisch durchgeführt. Bitte mitbringen: das eigene Handy mit den Zugangsdaten (PIN und PUK), Gebrauchsanleitung, Schreibzeug. Bitte bei der Anmeldung angeben, um welche Marke es sich bei Ihrem Handy handelt.

5216 Mo · 30.11.15 · 9.30-12 Uhr · 2 x 150 Min.

5217 Mo · 02.05.16 · 9.30-12 Uhr · 2 x 150 Min.

Gebühr 23 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer, Informatiker

NEU Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz

Bastel-, Ideen- und Spieleabend für Angehörige.
Hier bekommen Sie Anregungen zur individuellen Umsetzung der Beschäftigungsvielfalt, je nach Sta-



dium der Demenzerkrankung. Probieren Sie verschiedene Dinge und Spiele aus und kommen Sie miteinander ins Gespräch.

1100 Mo · 12.10.15 · 19-21 Uhr · 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

NEU Austausch für Angehörige von Demenzerkrankten

Angehörige zu Hause zu versorgen ist eine besondere Herausforderung. Der Vormittag bietet Ihnen die Möglichkeit zum Austausch im Rahmen einer professionellen und ergänzenden Gesprächsbegleitung. Gönnen Sie sich diese Zeit. Knüpfen Sie Kontakte und sprechen Sie über Ihre Alltagsproblematiken und -freuden. Hier finden Sie Verständnis und Zuspruch. Auf Wunsch kann aus diesem Austausch ein Gesprächskreis erwachsen.

1102 Mo · 23.11.15 · 9.30-11 Uhr · 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

NEU Wohlfühl und Unterstützung für pflegende Angehörige durch Aromapflege

Naturreine ätherische Öle können erfrischen oder Konzentration stärken, muntern auf, entspannen und schützen die eigenen Gefühle. Finden Sie heraus, welche Düfte Sie mögen und erleben Sie damit z.B. eine Handmassage. Hier werden Ihnen Aromaprodukte vorgestellt, die Sie teilweise ganz leicht selbst herstellen oder im Fachgeschäft erwerben können.

1113 Mo · 13.06.16 · 9-11 Uhr · 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Diana Boldt, Heilpr. f. Psychoth.

Astronomie für Interessierte

Vortragsabend

Wie kann ich mich im Gefunkel des Sternenhimmels zurechtfinden? - Sind Fixsterne wirklich unbeweglich? - Woran erkenne ich einen Planeten? - Was hat eine Sternexplosion mit meinem Leben zu tun? - Diese und andere Fragen aus dem faszinierenden Reich der Astronomie werden auf diesem Vortragsabend beantwortet.

1143 Di · 02.02.16 · 19-21 Uhr

1144 Mi · 09.03.16 · 19-21 Uhr

Gebühr 6,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ulrich Beilfuß, Lehrer i. R.

E-Bike, Pedelec

Elektrofahrrad verstehen und (er)fahren

Geräuschlos gleiten Sie dahin... - Elektrofahräder bringen Spaß und erweitern den Aktionsradius enorm. Doch was genau ist ein E-Bike, und was ist ein Pedelec? Welches Antriebssystem eignet sich für wen am besten? Wie sorgt man beim Akku für Kraft und langes Leben? Wie weit kommt man mit einer Ladung? Welche Rolle spielen Beratung und Service? Fragen über Fragen, die Ihnen ein fachkundiger Kursleiter beantworten wird.

5533 Mi · 09.03.16 · 19.45-20.45 Uhr · 4,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ralf Jungmann, Dipl. Ing.

Sonne, Wind und Wolken

Geheimnisse aus der Wetterküche – Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Das Wetter begleitet uns jeden Tag. Es kann lange Zeit gleich bleiben, es kann sich aber auch innerhalb kürzester Zeit ändern, besonders bei uns an der Küste. Warum ist das so? Was geschieht bei einer Wetteränderung? Was sind Hoch, Tief, Kaltfront, Warmfront oder Ausläufer, was bedeuten die Symbole auf der Wetterkarte? Woran erkenne ich, ob sich ein Tief nähert, ob Regen kommt, ein Schauerwetter sich ankündigt oder das Wetter besser wird. Um diese und andere Fragen rund um das Wetter geht es an diesem Abend mit einem ausgewiesenen Fachmann.

5503 Mo · 14.03.16 · 19.30 Uhr · 120 Min. · 6,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Joachim Krug, Meteorologe, Ozeanograph



Rund um die Geburt



Schwanger - was nun ???

Infoabend für werdende Frauen/Eltern

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

2027 Mo · 09.11.15 · 20 Uhr · 120 Min.

2028 Mo · 15.02.16 · 20 Uhr · 120 Min.

2029 Mo · 30.05.16 · 20 Uhr · 120 Min.

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Marion Santos, Dipl. Sozialarb.,
Elke Regina Suhr, Dipl. Sozialarb.



Geburtsvorbereitung für Frauen

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

2004 Do · 03.09.15 · 20 Uhr · 7 x 120 Min.

2005 Do · 05.11.15 · 20 Uhr · 7 x 120 Min.

2006 Do · 14.01.16 · 20 Uhr · 7 x 120 Min.

2007 Do · 17.03.16 · 20 Uhr · 7 x 120 Min.

2008 Do · 19.05.16 · 20 Uhr · 7 x 120 Min.

2009 Do · 14.07.16 · 20 Uhr · 7 x 120 Min.

Gebühr Die Kursgebühr wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Renate Käisinger / Katrin Zabel,
Hebammen



Geburtsvorbereitung für Frauen und 3 Partnerabende

Dieser Kurs richtet sich an werdende Mütter, die sich innerhalb dieses Kurses an drei Abenden gemeinsam mit ihrem Partner auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten wollen. Informationen zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Wochenbett, Umgang mit Schmerzen und Leben mit einem Neugeborenen, sowie Atmungs-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Beginn ab ca. 28. Schwangerschaftswoche. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, evtl. Decke.

2010 Di · 08.09.15 · 20.15 Uhr · 7 x 120 Min.

2011 Di · 03.11.15 · 20.15 Uhr · 7 x 120 Min.

2012 Di · 12.01.16 · 20.15 Uhr · 7 x 120 Min.

2013 Di · 08.03.16 · 20.15 Uhr · 7 x 120 Min.

2014 Di · 03.05.16 · 20.15 Uhr · 7 x 120 Min.

Gebühr Die Gebühr für die Frau wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Die Partnergebühr (40 €) wird von einigen Krankenkassen übernommen. Bitte Chipkarte und die Gebühr für den Partner beim 1. Treffen mitbringen.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Mai / Elisabeth Münzberger,
Hebammen

praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

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

Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre wellcome-Teamleiterin.

Sie vermittelt Ihnen einen ehrenamtlichen wellcome-Engel.

Für etwa drei Monate kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin ca. zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch, individuell und unbürokratisch. Sagen Sie unserer wellcome-Teamleiterin was Sie brauchen! Eine Vermittlung kostet in der Regel 5 €, die anschließende Betreuung 2 € pro Stunde. Eine Ermäßigung oder ein gänzlicher Erlass sind möglich, denn am Geld wird diese Hilfe niemals scheitern! Versprochen!



Wenn Sie bei wellcome mitarbeiten möchten:

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

Nehmen Sie Kontakt auf!

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

Wellcome wird gefördert durch die Stadt Wilhelmshaven.

Informationen bei Elke Stalze-Straus unter 04421 – 7 58 680,

friesland-wilhelmshaven@wellcome-online.de

Allgemeine Informationen unter www.wellcome-online.de

Träger: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

Ganzheitliche Betreuung rund um die Geburt

Ihre Hebammen:



Renate Käisinger

Tel. 04421-951245
rk@hebprax.de



Petra Mai

Tel. 04421-139466
info@glueck-im-bauch.de



Elisabeth Münzberger

Tel. 04421-22163
emuenzberger@gmail.com



Annika Rohde

Tel. 04421-3706142
ar@hebprax.de

Unser Angebot:

Schwangerenvorsorge ·
Schwangerenberatung
Geburtsvorbereitung · Homöopathie
Beleggeburten · Hausgeburten
Wochenbettbetreuung · Stillberatung
Rückbildungsgymnastik · Babymassage
Babyschwimmen

Anmeldungen zu den Kursen über die EFB, Tel. 04421-32016

Fit in der Schwangerschaft

Dieser Kurs richtet sich an alle schwangeren Frauen, die in der Schwangerschaft fit bleiben wollen, und setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen. Beibehaltung der Kondition im Bereich Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer, Sensibilisierung des Körperverständnisses und der Körperwahrnehmung. Lage und Funktion des Beckenbodens, Haltung und Haltungsänderung während der Schwangerschaft, Veränderungen im Herz-Kreislaufsystem. Dabei stehen das miteinander sportlich aktiv sein und der Spaß an der Bewegung im Zentrum.

2036 Mi · 02.09.15 · 9.30 Uhr · 10 x 60 Min.

2037 Mi · 13.01.16 · 9.30 Uhr · 10 x 60 Min.

2038 Mi · 13.04.16 · 9.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 48,50 €

Ort Gyn. Praxis, Petersilienstraße 2, Jever

Leitung Britta Keithahn, Physiotherapeutin

Schwimmen für Schwangere

Mühlen-Sauna-Bad in Schortens

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

vor. (Wassertemperatur 33 °C) Bitte 15 Min. vor Beginn dort sein.

2015 Mo · 28.09.15 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2016 Mo · 23.11.15 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2017 Mo · 25.01.16 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2018 Mo · 28.03.16 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2019 Mo · 23.05.16 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

2020 Mo · 25.07.16 · 12 Uhr · 5 x 45 Min.

Gebühr 40 € (Abrechnung direkt mit der Kursleitung, Erstattungsmöglichkeiten bitte dort erfragen)

Ort Mühlen-Sauna-Bad, Hollekuhl 5, Schortens

Leitung Renate Müller, Familienhebamme

NEU **Rückbildungsgymnastik**

Frauen nach Schwangerschaft und Geburt

Babys sind herzlich willkommen

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

2024 Mo · 07.09.15 · 11 Uhr · 10 x 60 Min.

2025 Mo · 11.01.16 · 11 Uhr · 10 x 60 Min.

2026 Mo · 04.04.16 · 11 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr Abrechnung direkt mit der Krankenkasse, bitte Chipkarte mitbringen.

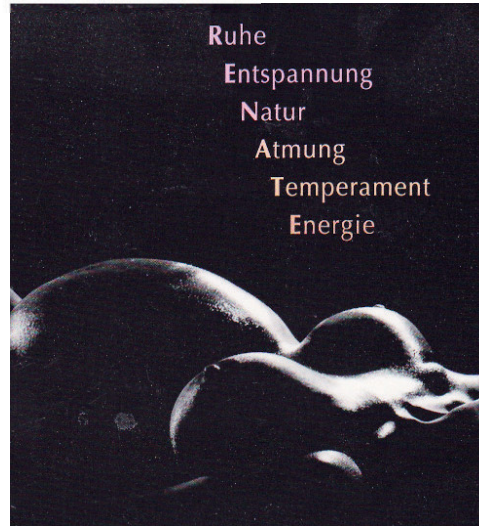
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Mai, Hebamme

Renate Müller

Familienhebamme

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



Lycker Gang 3 s 26388 Wilhelmshaven

Tel. 04421 – 501989 s Fax 04421 – 771084

Mobil 0171 – 5282694 s E-Mail:
hebammerenate@gmx.de

www.hebammenpraxis-renate.de

Rückbildungsgymnastik

Frauen nach Schwangerschaft und Geburt

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

2021 Di · 08.09.15 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2022 Di · 01.12.15 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2023 Di · 08.03.16 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr Abrechnung direkt mit der Krankenkasse, bitte Chipkarte mitbringen.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Mai / Elisabeth Münzberger, Hebammen

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Schwimmen für junge Mütter im Mühlen-Sauna-Bad in Schortens

Nach der Geburt ist der Körper erschöpft. Um seinen Zustand von vor der Schwangerschaft wiederzuerlangen, ist Wasser das ideale Medium: Im warmen Wasser sind die Übungen wesentlich leichter für den Körper und dennoch intensiver. Mithilfe von Rückbildungsgymnastik, sowie Dehn- und Yogaübungen findet der Körper seine alte Form. Gleichzeitig bietet das Wasser der Frau Raum, sich auf sich selbst und auf ihre eigenen Bedürfnisse zu besinnen.

nen. Und Sie haben Gelegenheit, sich mit anderen Frauen auszutauschen. (Wassertemperatur 33 °C) Bitte 15 Min. vor Beginn dort sein. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

2000 Mi · 28.10.15 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2001 Mi · 27.01.16 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2002 Mi · 27.04.16 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

2003 Mi · 27.07.16 · 19 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr wird von den Krankenkassen übernommen, (30 € Eintritt ins Schwimmbad pro Kurs, zahlbar an die Kursleitung). Falls bereits ein Rückbildungskurs mit der Krankenkasse abgerechnet wurde, beträgt die **Gebühr** 70 € (zahlbar an die Kursleitung)

Ort Mühlen-Sauna-Bad, Hollekuhl 5, Schortens

Leitung Renate Müller, Familienhebamme

AKTIV ALS EHRENTAMTLICHE/R MITARBEITER/IN

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

Dann kommen Sie zu uns!

In vielen Bereichen sind wir als Familien-Bildungsstätte auf ehrenamtliche Unterstützung angewiesen.

Wir freuen uns über jede helfende Hand und Idee.

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

Information und Kontakt: 04421 - 32016 - info@efb-frwv.de





**Sparkasse
Wilhelmshaven**



**Finanzielle Bildung.
Gut fürs Leben.**

Ausbildung bei Wilhelmshavens Nr. 1 mit integriertem Studium an der JADEHOCHSCHULE.
Bewirb dich online: [www.sparkasse-wilhelmshaven.de/Ausbildung und Karriere](http://www.sparkasse-wilhelmshaven.de/Ausbildung%20und%20Karriere)





Gut durch die ersten Lebens- jahre

Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Baby-Clubs, Krabbelgruppen, Maxi-Clubs, PEKiP, DELFI-Gruppen

Gut begleitet von Anfang an

Kinder ab 3 Monaten mit einem Elternteil

Mit einem Kind beginnt ein neuer Lebensabschnitt in der Familie. In der Ev. Familien-Bildungsstätte finden Sie für sich und Ihr Kind ein breites Angebot, um in Gemeinschaft und professionell begleitet gut durch die ersten Lebensjahre zu kommen. Unsere Gruppen werden von päd. Fachkräften geleitet, die sich stetig weiterbilden. Die Gruppen sind geprägt durch einen ritualisierten Ablauf mit Begrüßungs- und Abschlusskreis. Altersgemäße Sing- und Bewegungsspiele, kreative Angebote, Austausch untereinander, gemeinsames Erleben des Jahreskreises mit Festen und Feiern bilden die Grundlage dieser Angebote.

In der dritten Septemberwoche 2015 starten von Montag bis Freitag, vormittags und nachmittags in Wilhelmshaven die Eltern-Kind Gruppen in der EFB im Wiesenhof, Voslapp und in F'Groden. Die Gruppen werden nach der Anmeldung altersgerecht zusammengestellt.

Baby-Club in Wilhelmshaven von 3 bis 6 Monaten

10 x 60 Min. + 1 Elternabend ·

Gebühr: 32,20 €

Krabbelgruppen für Kleinkinder von 6 bis 14 Monaten

10 x 60 Min. + 1 Elternabend ·

Gebühr: 32,20 €

Maxi-Club in Wilhelmshaven für Kinder ab 15 Monaten

10 x 90 Min. + 1 Elternabend ·

Gebühr: 45,20 €

Auch während der laufenden Kurse kann es immer wieder freie Plätze geben. Neue Eltern-Kind-Gruppen werden Anfang 2015, nach Ostern 2015 und bei Bedarf eingerichtet. Informationen unter (04421) 32016

Maxi-Club in Fedderwardergoden Gruppe für Kinder ab 15 Monaten

3402 Fr. 14.09.15 · 9.30 Uhr · 12 x 90 Min.

Gebühr 51,70 €, einschl. einem Elternabend

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Tori Krause

Krabbelgruppe in Voslapp

Gruppe für Kinder von ca. 9 - 14 Monate

3403 Mo. 14.09.15 · 8.45 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 47,80 €, einschl. einem Elternabend

Ort Kita St. Martin, Geniusbankstr.39, WHV

Leitung Svenja Backer

Maxi-Club in Voslapp

Gruppe für Kinder von ca. 15 - 36 Monate

3404 Mo. 14.09.15 · 10.15 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 47,80 €, einschl. einem Elternabend

Ort Kita St. Martin, Geniusbankstr.39, WHV

Leitung Svenja Backer



Familienzentrum Süd
Werftstraße 45

26382 Wilhelmshaven
Telefon 0 44 21 - 50 61 06
www.familienzentrum-sued.de
info@familienzentrum-sued.de

Familienzentrum Ost

Heppenser Straße 28
26384 Wilhelmshaven
Telefon 0 44 21 - 13 66 66
www.familienzentrum-ost.de
info@familienzentrum-ost.de

Familienzentrum Nord

Posener Straße 97
26388 Wilhelmshaven
Telefon 0 44 21 - 77 80 50
www.familienzentrum-nord.net
familienzentrum-nord@gmx.de

Familienzentrum West

Am Wiesenhof 135
26389 Wilhelmshaven
Telefon 0 44 21 - 9 66 19 00
www.familienzentrum-west.net
info@familienzentrum-west.net

Die Familienzentren in Wilhelmshaven

Beratung, Treff und Hilfe unter einem Dach

- sind Treffpunkte und Anlaufstellen für Familien, (Groß-) Eltern, Kinder und Jugendliche
- bieten Informationen, Beratung und Hilfe rund um die Familie
- veranstalten unterschiedlichste Angebote und Aktionen im Bereich Pädagogik und Freizeit



NEU Eltern-Kind-Gruppe für Soldatenfamilien

Einmal wöchentlich trifft sich diese Eltern-Kind Gruppe zum Singen, Spielen, Basteln und vor allem Austauschen und Zusammensein. Gerade für Soldatenfamilien gibt es Bereiche, über die sich ein Gespräch lohnt. Die Belastung der langen Trennungszeiten, die Ängste und das Fremdsein in einer neuen Stadt sind nur einige Themen, die andere Familien oft nicht nachempfinden können. Darüber hinaus haben die Eltern Gelegenheit, über Erziehungsfragen zu sprechen und Tipps für den Alltag zu bekommen.

Gruppe für Kinder ab 3 Monate - 6 Jahre

3405 Mo. 14.09.15 · 16.45 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 47,80 €, einschl. 1 Elternabend

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Simone Lühr

Schnuppergarten

Im Schnuppergarten in den Ev. Kindertagesstätten in Wilhelmshaven werden Kinder ab 2 Jahren unterstützt, einen sanften Einstieg in den Kindergartenalltag zu bekommen. Zweimal wöchentlich beschnuppern die Kinder unter der Leitung einer pädagogischen Fachkraft einen Kindergarten. Begleitende Elternabende informieren und beraten die Eltern bei diesem wichtigen Übergang in eine neue Entwicklungsphase ihres Kindes. In den Schnuppergärten ist eine Elternmithilfe notwendig. Die Anmeldung erfolgt über die jeweilige Kindertagesstätte, findet aber in der Verantwortung der Ev. Familien- Bildungsstätte statt. Schnuppergarten-Gruppen finden zurzeit in folgenden Ev. Kindertagesstätten in Wilhelmshaven statt:

- Ev. „Jona-Kindergarten“ Altengroden, Werdumer Str. 29, WHV, 04421-84232
- Ev. Christus-Kindergarten, Adalbertstr.24, WHV, 04421-43677
- Ev. Kindertagesstätte Heppens, Heppenser Str.49, 26384 WHV, 04421-301793
- Ev. Kindertagesstätte Voslapp, Geniusbankstraße 39, WHV, 04421-502520

DELFI

DELFI (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell) ist ein Angebot für Eltern mit Kindern bis zum 1.Lebensjahr. Durch den Austausch von Informationen rund um das erste Lebensjahr, durch Spielanregungen, Lieder und den Kontakt zu anderen Eltern und ihren Babys erfahren die Teilnehmenden Unterstützung und können eigene Erfahrungen weitergeben. In einem wohligen warmen Raum können die Babys sich unbekleidet bewegen und Erfahrungen mit allen Sinnen machen. Sie nehmen erste Kontakte außerhalb der Familie auf und werden durch die vielfältigen Anregungen zum Erwerb neuer Fähigkeiten ermutigt. Die Gruppen bestehen aus 5-7 Elternteilen mit ihren Babys, die bereits ab der 8. Lebenswoche teilnehmen können. Bitte mitbringen: ein Handtuch.

Die DELFI Kurse finden Mittwochs- und Donnerstagsvormittags in der Zeit von 9 -12 Uhr statt und werden altersgemäß zusammengestellt.

Zeit ab der zweiten Septemberwoche bis zu den Weihnachtsferien

Dauer jeweils 10 x 90 Min. inkl. Elternabend

Gebühr 81.40 €

Zeit ab Januar bis zu den Osterferien 2016

Dauer jeweils 9 x 90 Min. inkl. Elternabend

Gebühr 73.75 €

Zeit ab Januar bis zu den Sommerferien 2016

Dauer jeweils 9 x 90 Min. inkl. Elternabend

Gebühr 73.75 €

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Petra Busemann, DELFI-Leiterin

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr
PEKiP begleitet Eltern und Babys mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt, die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrnehmen, dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglichen, Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu geben. Im ersten Lebensjahr lernt das Baby beinahe täglich dazu. Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Als Eltern möchten Sie Ihr Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und haben selber einige Fragen. In der PEKiP-Gruppe haben die Babys die Möglichkeit, die neu gewonnenen Fähigkeiten und den Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Die Eltern können im Austausch mit anderen Eltern und der Leiterin von- und miteinander lernen und bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung für sich und ihr Baby.

3017 Mo · 07.09.15 · 13.45 Uhr · 10 x 90 Min.

3018 Mo · 11.01.16 · 13.45 Uhr · 10 x 90 Min.

3019 Mo · 04.04.16 · 13.45 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 74 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heike Liebau, Erzieherin und PEKiP-Leiterin

Babyschwimmen

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

Kinder von 4-9 Monaten

- 3200 Mi · 09.09.15 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3201 Mi · 13.01.16 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3202 Mi · 06.04.16 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3203 Mi · 09.09.15 · 16.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3204 Mi · 13.01.16 · 16.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3205 Mi · 06.04.16 · 16.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Kinder von 10-15 Monaten

- 3206 Do · 17.09.15 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3207 Do · 07.01.16 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3208 Do · 07.04.16 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3209 Do · 17.09.15 · 16.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3210 Do · 07.01.16 · 16.30 Uhr · 8 x 60 Min.
- 3211 Do · 07.04.16 · 16.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 43 €

Ort Schwimmbecken des Heilpädagogischen Zentrums, Rheinstr. 112, WHV

Treffpunkt Eingang der Tagesbildungsstätte

Leitung Gudrun Sommerick

Paten gesucht

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

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

Wir erwarten:

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

Wir bieten:

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

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Ihr Ansprechpartner:

Herr Pawlowski, Tel. Nr. 04421 / 161677

STADT
WILHELMS
HAVEN



Fit dank Baby

Frauen nach einer Schwangerschaft

„Bauch, Beine, Baby“ ist das Motto dieses Kurses für die Zeit nach der Schwangerschaft. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf Beckenboden, Bauch und Rückentraining. Das Baby ist bei diesem besonderen Kurs ganz in die Stunde eingebunden. Die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen im Stand und auf der Matte wird durch den speziell entwickelten Trainingsgurt unterstützt. Durch den Einbezug der Babys in die Übungen, etwa durch kleine Spiele in Bauchlage, sind sie ruhig und entspannt. Dadurch wird effektives Training für Mutter und Baby ermöglicht. Voraussetzung für diesen Kurs ist ein vorangegangener Rückbildungskurs.

Eltern mit Kindern von 3-7 Monaten

3000 Mo · 07.09.15 · 9 Uhr · 8 x 75 Min.

3001 Mo · 23.11.15 · 9 Uhr · 8 x 75 Min.

Gebühr 80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Tuula Braun, Physiotherapeutin

Eltern mit Kleinkindern von 1-3 Jahren

Kriechen, Klettern, Rutschen und Kullern

Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 1,5 - 3 Jahren

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

3600 Do · 17.09.15 · 15.45 Uhr · 10 x 60 Min.

3601 Do · 14.01.16 · 15.45 Uhr · 9 x 60 Min.

3602 Do · 07.04.16 · 15.45 Uhr · 9 x 60 Min.

Gebühr 30 € / 27,10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Simone Lühr

Musikgarten

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

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

4409 Do · 17.09.15 · 9.30 Uhr · 11 x 45 Min. · 26,30 €

4410 Do · 14.01.16 · 9.30 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

4411 Do · 14.04.16 · 9.30 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

4412 Do · 17.09.15 · 15 Uhr · 11 x 45 Min. · 26,30 €

4413 Do · 14.01.16 · 15 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

4414 Do · 14.04.16 · 15 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

4415 Do · 17.09.15 · 15.45 Uhr · 11 x 45 Min. · 26,30 €

4416 Do · 14.01.16 · 15.45 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

4417 Do · 14.04.16 · 15.45 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

Kleinkinder von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

4418 Do · 17.09.15 · 10.15 Uhr · 11 x 45 Min. · 26,30 €

4419 Do · 14.01.16 · 10.15 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

4420 Do · 14.04.16 · 10.15 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €

Ort Ev. GH Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV

Leitung Silke Toben

Familie in Aktion

„Haare flechten“ für Eltern und Kinder

Tipps und Tricks für die ganze Familie

Flechten, stecken, kreppen - hier erhalten Eltern und Kinder ab etwa 8 Jahren hilfreiche Tipps, wie sie die Haare ihrer Mädchen (und Jungen?) bändigen können. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie die Technik verschiedener Flechtfrisuren. Außerdem gibt es Ideen für besondere Anlässe. Arbeitsmaterial und Finishprodukte werden von der Dozentin gestellt. Wer keine Tochter mit langen Haaren hat, kann auch ein anderes „Langhaarmodell“ mitbringen, außerdem Stielkamm und Bürste.

4546 Sa · 17.10.15 · 10-13 Uhr · 1 x 180 Min.

4547 Sa · 13.02.16 · 10-13 Uhr · 1 x 180 Min.

4548 Sa · 09.04.16 · 10-13 Uhr · 1 x 180 Min.

4549 Sa · 11.06.16 · 10-13 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 15 € + 2 € Mat. (Eltern + 1 Kind)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Ockstadt-Hopp, Friseurmeisterin

Brain Gym® - was ist das?

Oder: Wie kann das Lernen leichter gehen?

Schüler/innen ab 8 Jahren in Begleitung oder ab 12 Jahren ohne Begleitung

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“ - das ist das Motto von Brain Gym®, einer Art „Lerngymnastik“, die nicht nur die Aufnahmebereitschaft zum Lernen anbahnt sondern auch den leichteren Umgang mit Stresssituationen ermöglicht. Mit Hilfe der Brain-Gym®-Übungen kann es gelingen, frischer und entspannter die Hausaufgaben zu bewältigen oder

Lernblockaden in einer Arbeit zu überwinden. Ein informativer und praxisorientierter Workshop. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock und Getränk. Für eine Begleitperson wird eine zusätzliche **Gebühr** von 3 € erhoben.

4909 Sa · 14.11.15 · 9.30 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

Töpfern zur Weihnachtszeit

für Kinder und Erwachsene

Kinder ab 7 Jahren

Gehen Sie gemeinsam mit ihrem Kind den vorweihnachtlichen Töpferweg der Erkenntnis und erleben Sie zusammen, welchen kreativen Freiraum und Spaß der Umgang mit dem Material Ton gibt. Gestalten Sie mit ihrem Kind stressfrei weihnachtliche Geschenke. Sie werden überrascht sein von Ihren gemeinsamen Fähigkeiten.

4505 Sa · 07.11.15 + Sa · 21.11.15 · 9-12 Uhr

Gebühr 2 x 180 Min., 28 € (Erwachsener + Kind) + Mat.-/Brandkosten 14 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Töpfern zur Osterzeit

Workshop für Familien

Das gemeinsame kreative Arbeiten mit Ton bereitet Eltern, Großeltern und Kindern viel Spaß und fördert den familiären Zusammenhalt. So können österli-

che Figuren entstehen, die anschließend gebrannt und glasiert werden. Die eigene Fantasie wird durch das gemeinsame Tun beflügelt und die entstandenen Kunstwerke wecken Lust auf weiteres Arbeiten mit dem Werkstoff Ton.

4506 Sa · 27.02.16 + Sa · 12.03.16 · 14-17 Uhr

Gebühr 2 x 180 Min., 28 € (Erwachsener + Kind) + Mat.-/Brandkosten 14 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Bogenschießen

wie zu Robin Hoods Zeiten

Väter / Mütter und Kinder ab 10 Jahren

Bogenschießen macht Spaß und fasziniert. Kleine und große „Robin Hoods“ haben im Kurs die Möglichkeit, mit traditionellen Langbögen zu schießen. Unter fachmännischer Anleitung erlernen wir das Bogenschießen, wie es schon seit tausenden von Jahren praktiziert wird. Wer möchte, kann sich einen einfachen Bogen aus einer Haselnussrute bauen. Passende Spiele zum Thema sorgen für Spannung und Abwechslung, Höhepunkt des Tages ist ein kleines Turnier zum Abschluss. Der Kurs findet im Freien statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Verpflegung.

1604 Sa · 04.06.16 · 10-16 Uhr

Gebühr 35 € für Eltern und 1 Kind + 20 € Leihgebühr für Pfeile u. Bogen

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Thomas Scheurenbrand, Diakon

Kreativangebot für die Familie

Grundschulkinder mit ihren (Groß-) Eltern

Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

An einem Nachmittag mitten im Sommer entstehen Collagen und Bilder mit Acrylfarben auf dem Keilrahmen. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere

4532 Fr · 10.06.16 · 15-18 Uhr

Gebühr 13,50 € (1 Erw. + 1 Kind) + Mat.

Ort GS Sengwarden, Hauptstr.26, WHV

Leitung Ute Schürmann, Lehrerin

Väter und Kinder in Aktion

Väter und Kinder in Aktion

Unter diesem Motto steht das Angebot für Väter mit ihren Kindern in der EFB. Väter und Kinder in Aktion - mit anderen Vätern und Kindern gemeinsam etwas unternehmen, sich austauschen, miteinander und voneinander lernen - und dabei Spaß haben.

Besuch

der Freiwilligen Feuerwehr Rüstringen

Väter, Großväter mit ihren Kindern/ Enkelkindern von 3-10 Jahren

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



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

3701 Sa · 17.10.15 · 15-17 Uhr

3700 Sa · 04.06.16 · 15-17 Uhr

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

Ort Ortsfeuerwehr Rüstringen,
Freiligrathstrasse 430, WHV

Leitung Karlheinz Salamon, Ute Salamon, Erzieherin

Väter und Kinder kochen und backen

Backen und Kochen für Kinder ab 4 Jahren

Väter und ihre Kinder backen und kochen. Bitte mitbringen: Behälter für Proben.

1601 Fr · 16.10.15 · 15-17.30 Uhr

1602 Fr · 12.02.16 · 15-17.30 Uhr

Weihnachtsbäckerei mit Vätern und Kindern ab 4 Jahren

Väter und ihre Kinder backen leckere Kekse. Bitte mitbringen: Behälter für Proben.

1603 Fr · 20.11.15 · 15-17.30 Uhr

Pflegeeltern gesucht

Der Pflegekinderdienst der Stadt Wilhelmshaven betreut im Auftrag des Jugendamtes Pflegepersonen und Pflegefamilien, die Kinder und Jugendliche zeitlich befristet oder auf Dauer angelegt bei sich aufnehmen.

Für die Bereiche Bereitschaftspflege und Vollzeitpflege suchen wir weitere Familien, die bereit sind, Kinder und Jugendliche, die aufgrund von krisenhaften Entwicklungen in den Herkunftsfamilien vorübergehend oder langfristig untergebracht werden müssen, aufzunehmen.

Wir erwarten:

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

Wir bieten:

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

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Frau Ahlers (Buchstabe A-H), Tel. 04421 / 161459

Frau Feit (Buchstabe I-R), Tel. 04421 / 161613

Frau Westphal (Buchstabe S-Z) und
Bereitschaftspflege, Tel. 04421 / 161482

**STADT
WILHELMS
HAVEN**

Gebühr 12 € (Vater + Kind) + Lebensmittelkosten
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Birgit Mell

Ein Angebot „Ingress: Google-Spiel mit dem Smartphone“ für Erwachsene und Väter mit Kinder/Jugendlichen ab 12 Jahren finden Sie im Abschnitt „EDV“.

Kurse für Kinder und Jugendliche

Kinder ab etwa 3 Jahren

Musikgarten

Kleinkinder von 3 bis 5 Jahren ohne Begleitung
Musik fördert das Körpergefühl, das Sprachvermögen, schult das Gehör, die emotionale und soziale Kompetenz und vor allen Dingen: Musik macht jede Menge Spaß. Einfache Bewegungslieder und Tänze, sowie das spielerische Ausprobieren erster Rhythmusinstrumente machen auch den Kleinen viel Spaß.

4421 Mo · 14.09.15 · 15 Uhr · 11 x 45 Min. · 26,30 €
4422 Mo · 18.01.16 · 15 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €
4423 Mo · 11.04.16 · 15 Uhr · 8 x 45 Min. · 19,40 €
Ort Ev. GH Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV
Leitung Silke Toben

Kinder ab 6 Jahren

NEU stattgarten-süd **Im Stattgarten durch das Jahr**

September: Leckeres aus Kräutern ab 6 Jahren

Manches, was im Stattgarten wächst und grünt, sieht nicht nur schön aus, sondern schmeckt auch echt lecker. Wir streifen durch den Garten, lernen die verschiedenen Kräuter kennen und probieren sie. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.

4523 Fr · 25.09.15 · 15-17 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stattgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Oktober: Herbstschmuck aus Naturmaterialien ab 6 Jahren

Der Herbst färbt die Blätter bunt - die Früchte sind reif - da ist viel los im Stattgarten. Wir zaubern kleine Tiere aus Kastanien und Eicheln, bunte Ketten und hübsche Gestecke. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.

4524 Fr · 09.10.15 · 15-17 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stattgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

November: Futterglocken gießen für Wintervögel ab 6 Jahren

Die Blätter sind gefallen, trüb und grau ist der November. Zeit, unseren gefiederten Freunden beim Überleben im Winter zu helfen. Dafür bauen wir Fut-

terglocken für Balkon oder Garten. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.

4525 Do · 12.11.15 · 16-18 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stattgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Dezember: Kleine Weihnachtssträube ab 6 Jahren

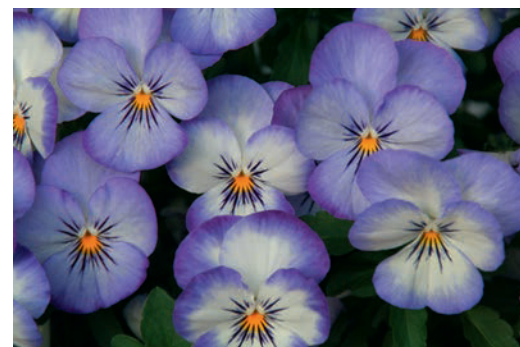
Der 1. Advent ist schon vorbei, jetzt nähern wir uns mit Riesenschritten dem Weihnachtsfest. Der Stattgarten hält Winterschlaf, da holen wir uns den Weihnachtszauber in die warme Winterstube. Wir gestalten kleine Gestecke, Sträube und Teelichter für gemütliche Winterabende. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.

4526 Do · 03.12.15 · 16-18 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stattgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin



HANDWERKSZEUG...

... FÜR ELTERN

Kinder erziehen ohne Schimpfen und Schreien möchte Jeder – aber der Alltag hat seine ganz eigenen Herausforderungen.

Handwerkszeug für Eltern ist ein Kurs für Eltern, die sich auf den Weg machen wollen zu einem gelingenden und fairen Miteinander mit ihren Kindern.

Der Kurs umfasst 8 Abende mit jeweils einem Schwerpunktthema:

Was Kinder für ihre positive Entwicklung brauchen ++ Alterstypische Verhaltensweisen und Entwicklungsphasen ++ Kinder verstehen & Hilfe durch Regeln ++ Typische Erziehungsfallen ++ Aus Erfahrungen lernen ++ Mut statt Wut ++ Gemeinsam geht's besser: Wie Kinder und Eltern miteinander Lösungen finden ++ Kompetente Eltern - starke Kinder

.. FÜR KINDER

Ein soziales Gruppentraining für Kinder im Alter zwischen 5 und 8 Jahren.

Das Training ist sehr gut geeignet für Schulklassen oder Kindergartenkinder im Abschlussjahr - sprechen Sie uns gerne an!

Themen:

Handwerkszeug für Kinder – Los geht's! ++ Ich bin ich und ich bin wichtig ++ Zuhören – den anderen wahrnehmen ++ Gefühle – Vom Traurig- und vom Glücklichsein ++ Wut – Vom Umgang mit einem starken Gefühl ++ Freundschaft und Kooperation ++ Konflikte – Strategien zur Lösung ++ Das war's – Reflexion und Abschied

Umfang: 8x90 Minuten und ein Elternabend **## Leitung:** qualifizierte Handwerkszeug-Multiplikatoren **## Kosten** auf Anfrage

TERMINE FÜR BEIDE KURSE NACH ABSPRACHE

Weitere Informationen und Anmeldung in der Evangelischen Familien-Bildungsstätte
Carola Wedel – Tel. 04421 / 747 90 42 – wedel@efb-friwhv.de



März: Kleine Ostersträuße mit bunter Dekoration ab 6 Jahren

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

4527 Fr · 11.03.16 · 15-17 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stadtgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

April: Blumentöpfe bemalen und bepflanzen ab 6 Jahren

Der Frühling ist längst eingezogen, im Stadtgarten sprießt das Grün - und das Unkraut. Damit wir im Sommer ernten können, müssen wir im Frühjahr pflanzen. Dafür gestalten wir zunächst bunte Blumentöpfe, die wir anschließend bepflanzen. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.

4528 Fr · 15.04.16 · 15-17 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stadtgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Mai: Samenbomben bauen ab 6 Jahren

Hier ist der „Bombenbau“ total ungefährlich und sorgt für so manche Überraschung. Dafür nehmen wir Ton, Samen und schon kann es losgehen. Mehr wird noch nicht verraten. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.



Kinder-Unfallversicherung Auch Schutzengel machen mal Pause

**Jetzt informieren:
Unser neues Angebot!**

Viele neue Leistungen

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

Niedrige Beiträge

Schon für umgerechnet 5,49 €* monatlich.

* Unser Vorsorge-Tipp für Kinder bis 18 Jahre: Vollinvalidität 250.000 €, 50.000 € Versicherungssumme Invalidität mit Progression 500 %, 10.000 € Todesfall-Leistung, Zusatzbaustein Unfall PLUS und Unfall-Schutzbrief inkl. Versicherungsschutz bei bestimmten schweren Krankheiten (Jahresbeitrag 65,80 €)

Ein Produkt der HUK-COBURG Allgemeine AG, 96444 Coburg

Vertrauensmann

Michael de Vries

Tel. 04421 993419

michael.devries@HUKvm.de

Masurenstr. 22

26388 Wilhelmshaven

Termin nach Vereinbarung



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

4529 Fr · 20.05.16 · 15-17 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stadtgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Juni: Garten erleben: Kinder säen und pflanzen ab 6 Jahren

In dieser Zeit zeigt sich der Stadtgarten in voller Blüte. Viele Bewohner haben sich inzwischen eingefunden: bunte Schmetterlinge, Käfer, Vögel und vieles mehr. Wir erkunden den Stadtgarten und jedes Kind darf seinen eigenen Topf bepflanzen. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung.

4530 Fr · 10.06.16 · 15-17 Uhr

Gebühr 6 € + Mat.

Ort Stadtgarten/Werkstatt (ehem. Ruseler Schule), Rheinstraße 190, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Töpfern für Kinder ab 7 Jahren

Die Töpferwerkstatt lädt die Kinder ein, für sie bedeutsame Dinge zu schaffen. Durch vielfältige Angebote sollen ihnen die Möglichkeiten, die im Ton stecken, nahegebracht werden. Dabei soll ihre Fantasie angeregt und ihre Kreativität entwickelt werden. So gewinnen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte und gelangen zu neuen, selbstbestimmenden Erfahrungen.

4507 Mo · 28.09.15 · 16-17.30 Uhr · 8 x 90 Min.

4508 Mo · 18.01.16 · 16-17.30 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 34 € + Mat.-/Brandkosten 16 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Töpfern zur Weihnachtszeit

Grundschulkinder

Zur vorhandenen Krippe können die Kinder unter Anleitung die Heiligen Drei Könige, Tiere und andere Figuren zur Weihnachtsgeschichte töpfeln. Auf Wunsch können auch andere weihnachtliche Figuren und Objekte gestaltet werden.

4509 Sa · 14.11.15 · 9-12 Uhr + 14-17 Uhr + Sa · 28.11.15 · 9-12 Uhr + 14-17 Uhr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Gebühr 30 € + Mat.-/Brandkosten 10 €

Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Schach für Kinder ab 7 Jahren

Das Schachspiel fördert logisches Denken, Kombinations- und Konzentrationsfähigkeit, Phantasie, Disziplin und planvolles Vorgehen. Das macht viel Spaß. Hier sind Kinder willkommen, die Grundkenntnisse lernen oder erweitern wollen. Später geht es um Strategie und Taktik. Kinder mit Ausdauer können zunächst das Bauerndiplom, dann das Turmdiplom oder sogar das Königsdiplom erwerben.

4500 Mi · 04.11.15 · 16.30 Uhr · 14 x 90 Min. · 50 €

Ort Spar- und Bau, Borkumstr. 17, WHV

Leitung Hans-Dieter Bürger, Fachübungsleiter

Nadelfilzen:

Herbst und Winter im Wichtelwald

Grundschulkinder

Der Herbst färbt die Blätter bunt - die Früchte sind reif - da ist viel los im Wald. Wir zaubern unseren eigenen Wald - wohnt bei Dir auch ein Wichtel? Nadelfilzen ist ganz einfach, schnell kommen alle zu



Bavaria
Restaurant & Catering
Familie Wollering

**Fisch- und
Steakgerichte...**

**... Caterer für Krippen,
Kindertagesstätten & Schulen**

**... vegetarische und
vegane Gerichte**

**... Saisonale
Spezialitäten**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Rheinstraße 14, 26382 Wilhelmshaven - direkt an der Kaiser Wilhelm Brücke -
Telefon 0 44 21 - 4 16 42 Fax 0 44 21 - 7 71 91 92 info@bavaria-fisch.de www.bavaria-fisch.de

Warme Küche:
Di. bis So.:
11.30 bis 14.00
und
18.00 bis 22.00
Montags Ruhetag
(außer an Feiertagen)



unerwartetem Erfolg und sind begeistert von ihren Werken.

4511 Fr · 06.11.15 · 16 Uhr · 2 x 120 Min.

Gebühr 11 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Kleine Kunstwerke aus Speckstein

Familienkurs für Grundschulkinder sowie deren Eltern/Großeltern mit Kindern

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

4512 Sa · 10.10.15 · 15 Uhr · 1 x 180 Min.

4513 Sa · 19.03.16 · 10 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 8 € (pro Kind), 16 € (Elternteil mit 1 Kind) + Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Adventskalender basteln

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

Wir wollen originelle Adventskalender herstellen, für Kinder, Eltern, Großeltern und andere liebe Menschen. Außerdem gibt es Anregungen, was alles in die Kalender passt. Bitte mitbringen: Kleinigkeiten zum Bestücken, Schere, Kleber, Buntstifte. Anmeldeschluss: 19.11.2015

4514 Sa · 28.11.15 · 10 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 9 € (pro Kind), 20 € (Elternteil mit 1 Kind) + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

NEU Holzengel basteln für Kinder ab 8 Jahre

Mit etwas Gips, Holz und etwas Geschick entsteht an diesen Nachmittag ein individuell gestalteter Engel. Der Engel ist ca. 30 cm groß und bekommt durch eure fantasievolle Gestaltung einen persönlichen Charakter. Eine schöne Adventsdekoration oder ein Geschenk.

4543 Mi · 02.12.15 · 15 Uhr · 1 x 150 Min.

Gebühr 7,50 € + Mat. Kosten 8 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andrea Leichter-Rausch

Weihnachtsgeschenke auf den letzten Drücker herstellen Grundschulkinder

Was, morgen ist schon Weihnachten?! Das Fest rückt mit großen Schritten heran, und plötzlich ist es so weit. Dieser Kurs bietet die Rettung für alle,

die noch schnell ein paar Geschenke brauchen. Wir basteln und bauen ... - was, wird natürlich nicht verraten. Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Bleistift, Tüte oder Kiste für die Geschenke.

4515 Mi · 23.12.15 · 10-13 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 8 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Töpfern zur Osterzeit

Workshop für Kinder ab 7 Jahren

Die Kinder können fantasievolle Osterfiguren wie Hasen, Schafe, Hühner und ähnliches aus Ton anfertigen und verzieren. Dabei arbeiten sie kreativ in entspannter Atmosphäre und können ihre erworbenen Fertigkeiten unter fachlicher Anleitung umsetzen.

4510 Sa · 27.02.16 + Sa · 12.03.16 · 9 -12 Uhr ·
2 x 180 Min.

Gebühr 15 € + Mat.-/Brandkosten 8 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Künstler, die gerne die verschiedensten Techniken ausprobieren und zu Hause am liebsten mit eigenen Werken die Wohnung dekorieren möchten. Bitte mitbringen: Kleber, Schere, Stifte und ein Karton für die Kunstwerke. Anmeldeschluss: 10.03.2016

4516 Sa · 19.03.16 · 15 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 8 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Kreativangebot für künftige Erstklässler in Sengwarden

Mädchen und Jungen ab 5 Jahren

Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

An einem Vormittag zum Sommeranfang gehen die neuen Erstklässler schon einmal zur Schule. Hier können sie mit verschiedenen Materialien basteln und werkeln. Bitte mitbringen: Malkittel (altes Hemd), Schulmalblock A3, Bleistift, Radiergummi und Schere

4531 Sa · 28.05.16 · 10-13 Uhr

Gebühr 7,50 € + Mat.

Ort GS Sengwarden, Hauptstr.26, WHV

Leitung Ute Schürmann, Lehrerin

Legasthenie- und Dyskalkulie

Training für Kinder ca. ab der 2. Klasse

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

- Ihr Fachmann für den gesamten Innenausbau
- Ladenbau
- Dachausbau



- Küchenplanung
- individuelle Einbauschränke
- Leichtbauwände
- Akustikdecken

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

eine Kostenübernahme beim öffentlichen Jugendhilfeträger (Stadt, Landkreis) beantragt werden.

4902 Termine nach Vereinbarung

Information 04421-853 24 (Gaby Wendel-Rothe)

Ort EFB, Feldmark 56, Wilhelmshaven

Leitung Gaby Wendel-Rothe/Legasthenie-/
Dyskalkulietrainerin

Ein Angebot für „Trauernde Kinder und Jugendliche“ finden Sie im Abschnitt „Glaube und Leben“.

Kinder ab etwa 8 Jahren



Yoga

Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren

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

4900 Mo · 14.09.15 · 16.15 Uhr · 10 x 60 Min.

4901 Mo · 25.01.16 · 16.15 Uhr · 14 x 60 Min.

Gebühr 25 € / 34,60 €

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

Leitung Edith Krause, Yoga-Leiterin



Kinder nähen mit der Maschine

ab 9 Jahren

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

Buchhüllen

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

4804 Sa · 19.09.15 · 10-16 Uhr

Äpfel, Birnen und andere Herbstdeko

Wir nähen Früchte aus verschiedenen Stoffen.

4805 Sa · 10.10.15 · 10-16 Uhr

Kleine Geschenke, selbst genäht zu Weihnachten

Psst! Überraschung! Noch wird nichts verraten.

4806 Sa · 14.11.15 · 10-16 Uhr

NEU Wärmflaschen für die kalte Jahreszeit

Wir nähen etwas Warmes - aber nicht zum Anziehen. Vielleicht wird es ja auch ein Weihnachtsgeschenk.

4807 Sa · 12.12.15 · 10-16 Uhr

Loop-Schal

Wir nähen einen Loop-Schal aus verschiedenen Stoffen.

4808 Sa · 16.01.16 · 10-16 Uhr

NEU Ein kleines Zaubertäschchen für Geld oder das Handy

4809 Sa · 13.02.16 · 10-16 Uhr

NEU Ein Hühnerkissen nähen für Kinder ab 9 Jahren

4810 Sa · 12.03.16 · 10-16 Uhr

Wimpelketten selber nähen

Wir nähen bunte Wimpelketten, eine prima Deko für den Garten im Sommer oder das eigene Zimmer.

4811 Sa · 16.04.16 · 10-16 Uhr

Erdbeeren, Rosen, Kirschen und andere Sommerdeko

Wir nähen Früchte aus verschiedenen Stoffen.

4812 Sa · 18.06.16 · 10-16 Uhr

Gebühr 26 € + Mat. 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Mariska Heidemann, Goldschmiedin



Ebbe und Flut

Einführung in die Gezeiten für Kinder ab 8 Jahren

Ebbe und Flut und ihr ständiger Wechsel sind ein spannendes Phänomen, das Besucher und Bewohner an der Nordsee und anderen offenen Meeren immer wieder erstaunt. Warum läuft die Flut an einem Ort höher auf als anderswo? Warum ändern sich die Gezeiten sogar am selben Ort? Warum kommt die Flut jeden Tag später? Was bedeuten Ausdrücke wie Ebbe, Flut, Hochwasser und Niedrigwasser? Was ist der Unterschied zwischen Nipp-, Spring- und

Sturmflut? Was ist ein Schwingungsknoten? An einem Nachmittag erklärt ein Fachmann die wesentlichen Zusammenhänge in einfacher Sprache.

4501 Mo · 05.10.15 · 16 Uhr · 90 Min. · 5 €

4502 Mo · 15.02.16 · 16 Uhr · 90 Min. · 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Joachim Krug, Meteorologe,
Ozeanograph

Zwergen-Werkstatt

Kinder ab etwa 8 Jahren

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

4519 Fr · 20.11.15 · 15.30 - 18 Uhr · 5 x 150 Min.

Inge Echterhagen



Fastenleiterin (dfa)
Zilgrei-Praktikerin

Heilsame Tage

Verschiedene Fastenmethoden

- Fasten am Wohnort
- Fasten am Urlaubsort auf Borkum, Wangerooge und im südlichen Harz
- basische Kochabende
- Zilgrei

www.heilsame-Tage.de info@heilsame-Tage.de

Gebühr 36 € + Mat. 15 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Geschenke aus der Duftküche

Familienkurs für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

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

4517 Sa · 21.11.15 · 15-18 Uhr

4518 Sa · 16.04.16 · 15-18 Uhr

Gebühr 8 € + Mat. nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Kleine Weihnachtsgeschenke: Seifen gießen

Kinder ab 8 Jahren

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

4520 So · 13.12.15 · 14-18 Uhr

Gebühr 12,50 € + Mat. ca. 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Nilpferde Nähen - zum Verschenken oder zum Behalten

Mädchen und Jungen ab 9 Jahren mit Näherfahrung

In diesem Kurs werden an der Nähmaschine Nilpferde in beliebiger Größe und Farbe genäht. Egal, ob als Geschenk oder für sich selbst, das Nilpferd wird euch begeistern und garantiert sofort ins Herz geschlossen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, für das größte Nilpferd etwa 70cm Stoff und Füllwatte, Pausensnack für zwischendurch.

4800 Sa · 12.12.15 · 9-13 Uhr + So · 13.12.15 · 14-17 Uhr

4801 Sa · 12.03.16 · 9-13 Uhr + So · 13.03.16 · 14-17 Uhr

Gebühr 18 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Anna Antipova, Design-Ingenieurin

Astronomie für Kinder ab 8 Jahren

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

4537 Mo · 08.02.16 · 17 Uhr · 3 x 60 Min.

Gebühr 9 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Olaf Amelsberg

Ein Vortragsabend „Astronomie“ für Erwachsene finden Sie im Stichwortverzeichnis

Weitere kreative Seminare für Kinder und Erwachsene finden Sie im Abschnitt „Kreative Freizeit“.

Kinder von 7-12 Jahren auf Expedition

Wissenschaftlern über die Schulter geschaut: Entdeckungsreisen für Kinder
DZMB-Deutsches Zentrum für Marine Biodiversitätsforschung

Was versteckt sich hinter diesem Namen? Wie funktioniert das Zusammenspiel der Natur und ihrer Vielfalt? Wir besuchen die Labors und erfahren, was zu den Aufgaben eines Meeresbiologen gehört. Wir dürfen selber Forscher spielen und durch die Mikroskope schauen. Genauen Termin bitte Ende April 2016 erfragen.

4522 Do · Mai/Juni 2016 · 15-17 Uhr · 6 €

Treffpunkt DZMB, Südstrand 44, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin
Keschern: Was lebt im Meer und an den Molen?

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

4521 Do · 23.06.16 · 16-18 Uhr

Gebühr 5 € + Mat. 1 €

Treffpunkt Südstrand, vor dem Aquarium, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Kinder ab 10 Jahren

Hundetraining für Kinder ab 10 Jahren **Workshop**

Ziel des Workshops ist es, die Kinder und ihre Hunde einander näher zu bringen: Wie bringe ich meinem Hund beispielsweise einen Trick bei, was kann ich mit meinem Hund sonst noch machen, etwa im sportlichen Bereich, welche Möglichkeiten gibt es z.B. in einem Hundeverein? Diese und andere Dinge geht eine erfahrene Hundetrainerin mit Unterstützung weiterer Kollegen mit den Kindern im Gespräch, aber auch praktisch, an. Dafür bietet das Gelände des „Polizei- Schutz- und Gebrauchshunde Sportvereins Wilhelmshaven e.V.“ (PSG SV) ideale Voraussetzungen. Anfangs und bei Bedarf sollte eine erwachsene Begleitperson dabei sein, sich jedoch nach Möglichkeit im Hintergrund aufhalten: denn die Kinder stehen bei diesem Training im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: den eigenen Hund, Nachweis der Hunde-Haftpflichtversicherung, gültiger Impfausweis mit Tollwutimpfung, festes Halsband oder Geschirr, gute Leckerchen (z.B. Fleischwurst

oder Käsewürfel), Hundebox, falls vorhanden (oder Verwahrmöglichkeit im Auto), Imbiss für das Kind für zwischendurch. Auf Anfrage ist die Teilnahme ggf. auch für Kinder ohne Hund möglich.

4503 Sa · 10.10.15 · 10-15 Uhr · 300 Min.

4504 Sa · 09.04.16 · 10-15 Uhr · 300 Min.

Gebühr 15 €

Ort Vereinsgelände des PSG SV, Triftweg 38d, WHV

Leitung Heidrun Heuer, Ausbildungswartin
Turnierhundesport

Jugendliche ab 12 Jahren

„Immer Stress mit der Klassenarbeit?“

Schüler und Schülerinnen ab 12 Jahren

Wenn eine Klassenarbeit ansteht, ist oft „Reinpausen“ angesagt. Und während der Arbeit folgt unter Umständen eine totale Blockade, sobald Unsicherheiten auftreten. Wünschenswert wäre für jeden Schüler, dass es leichter ginge. Über Gespräche und kleine Bewegungsübungen bekommen die Teilneh-



BAUVEREIN RÜSTRINGEN
Ihr Zuhause

Hier bin ich Zuhause...

www.bauverein-ruestringen.de



menden Möglichkeiten an die Hand, wie sie das Lernen effektiver organisieren, welche Methoden zu einem leichteren Lernen verhelfen können und was getan werden kann, sobald Stress aufkommt. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock und Getränk.

4913 Sa · 14.11.15 · 15 Uhr · 1 x 180 Min.

4914 Sa · 13.02.16 · 15 Uhr · 1 x 180 Min.

4915 Sa · 09.04.16 · 15 Uhr · 1 x 180 Min.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

Modezeichnen

Workshop für Mädchen ab 12 Jahren und Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an alle modebegeisterten Zeichenfreunde. Es wird gezeigt, worauf es bei der Erstellung einer „Modefigurine“ ankommt und anschließend eine Modezeichnung erstellt. Am Ende des Kurses nimmt jeder eine Modezeichnung, erstellt mit seiner Lieblings-Zeichentechnik, mit nach Hause. Bitte mitbringen: Papier, Zeichen- und Malmaterialien, Lineal, Schere, Kleber und Modezeitschriften, außerdem Pausensnack für zwischendurch.

7116 Sa · 14.11.15 · 9-13 Uhr + So · 15.11.15 · 14-17 Uhr

7117 Sa · 16.01.16 · 9-13 Uhr + So · 17.01.16 · 14-17 Uhr

7118 Sa · 21.05.16 · 9-13 Uhr + So · 22.05.16 · 14-17 Uhr

Gebühr 20 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Anna Antipova, Design-Ingenieurin

Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitter-Kartei

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

Babysitter-Training:

Mädchen und Jungen ab 14 Jahren

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

4907 Fr · 13.11.15 · 16-19.30 Uhr + Sa · 14.11.15 · 10-17 Uhr

Gebühr 23,40 € + Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bettina Meier-Dethloff, Dipl. Soz. Päd.,
Christine Kollmann-Jeschke, Dipl. Soz. Päd.

Kochen und Backen für Kinder

Kochen und Backen für Kinder

Kinder von 6-10 Jahren

Kooperation mit der Grundschule Sengwarden.

Mit coolen (und doch gesunden) Rezepten für Kinder wollen wir kochen und backen. Gemeinsam schwingen wir die Kochlöffel, brutzeln in Pfannen,

schnippeln Gemüse und lassen den Backofen glücken.

4533 Di · 03.11.15 · 15.30-18 Uhr · 3 x 150 Min.

4534 Di · 01.03.16 · 15.30-18 Uhr · 3 x 150 Min.

Gebühr 22 € + 8 € Lebensmittelkosten

Ort GS Sengwarden, Hauptstr.26, WHV

Leitung Birgit Mell

„In der Weihnachtsbäckerei ...“

Stutenkerle für Kinder von 6-10 Jahren

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

4545 Fr · 18.12.15 · 16 Uhr · 1 x 90 Min.

Gebühr 8 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Weihnachtsbäckerei für Kinder von 7 bis 10 Jahren

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

4535 Mo · 23.11.15 · 15 Uhr · 2 x 150 Min.

Leitung Birgit Mell

Gebühr 12,50 € + Lebensmittelkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Kochen und Backen

Kinder von 8-11 Jahren

Die Kinder lernen einfache und gesunde Mahlzeiten



kennen, die sie zu Hause selbstständig herstellen können. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Proben.

4536 Mo · 11.01.16 · 15 Uhr · 3 x 150 Min.

Gebühr 20 € + 10 € Lebensmittelkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Mell

Malschule für Kinder und Jugendliche



Malschule

Die Malschule für Kinder und Jugendliche möchte Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck

und schulischen Strukturen können die Kinder/Jugendlichen experimentieren und unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen.

Mini-Malschule für Kinder von 2 bis 3,5 Jahren mit einem Elternteil

In diesem Kurs können Kinder mit Händen und Füßen Farben hautnah erleben und mit ihnen experimentieren. Die Eltern haben zugleich Gelegenheit, mit ihren Kindern die Möglichkeiten der Malschule kennen zu lernen und sich dabei mit anderen Eltern auszutauschen. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung.

4621 Mo · 05.10.15 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min.

4622 Mo · 18.01.16 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min.

4623 Mo · 11.04.16 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 40 € + Mat. 11,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

Malschule für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Hier können Kinder Farben hautnah erleben, mit ihnen experimentieren und dabei ihren Ideen und

Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, kleinen Imbiss für zwischendurch.

4618 Di · 29.09.15 · 15.30 Uhr · 10 x 90 Min.

4619 Di · 12.01.16 · 15.30 Uhr · 10 x 90 Min.

4620 Di · 05.04.16 · 15.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 38,50 € + Mat. 11,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bärbel Tichy

Malschule für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

4606 Fr · 18.09.15 · 14.45 Uhr · 10 x 75 Min.

4607 Fr · 08.01.16 · 14.45 Uhr · 9 x 75 Min.

4608 Fr · 08.04.16 · 14.45 Uhr · 10 x 75 Min.

4609 Fr · 18.09.15 · 16.15 Uhr · 10 x 75 Min.

4610 Fr · 08.01.16 · 16.15 Uhr · 9 x 75 Min.

Malereibetrieb
seit 1967

Klaus Dziergwa

GmbH

Klaus Dziergwa
Maler- und Lackiermeister

Mobil (01 71) 7 25 13 98

Knipphauser Straße 21
26389 Wilhelmshaven
Telefon (0 44 21) 8 15 09
Telefax (0 44 21) 8 76 01



- 4611 Fr · 08.04.16 · 16.15 Uhr · 10 x 75 Min.
 4612 Fr · 18.09.15 · 17.30 Uhr · 10 x 75 Min.
 4613 Fr · 08.01.16 · 17.30 Uhr · 9 x 75 Min.
 4614 Fr · 08.04.16 · 17.30 Uhr · 10 x 75 Min.
Gebühr 32,30 € + Mat. 11,50 € / 29,20 € + Mat. 10,40 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Petra Döscher

Malschule für Kinder von 5 bis 10 Jahren
In Kooperation mit der Grundschule Sengwarden
 Hier können Kinder ihren Ideen und Empfindungen im Bild Ausdruck verleihen. Ihre Fantasie wird durch kleine Geschichten angeregt. Ziel ist, mit Farben zu experimentieren und die eigene Kreativität zu fördern. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3.

- 4615 Mi · 30.09.15 · 15 Uhr · 10 x 90 Min.
 4616 Mi · 13.01.16 · 15 Uhr · 10 x 90 Min.
 4617 Mi · 06.04.16 · 15 Uhr · 11 x 90 Min.
Gebühr 38,50 € + Mat. 11,50 € / 42,30 € + Mat. 12,65 €
Ort GS Sengwarden, Hauptstr.26, WHV
Leitung Petra Döscher

Malschule für Kinder von 6 bis 9 Jahren.

Hier bringen die Kinder ihre Ideen aufs Papier. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, Bleistift, Radiergummi.

- 4600 Mi · 09.09.15 · 16 Uhr · 12 x 90 Min.
 4601 Mi · 13.01.16 · 16 Uhr · 9 x 90 Min.
 4602 Mi · 06.04.16 · 16 Uhr · 9 x 90 Min. (nicht am 4.5.16)
Gebühr 46 € + Mat. 13,80 € / 34,80 € + Mat. 10,40 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bärbel Tichy, Pädagogin

Malschule für 10 bis 14-jährige Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock A3, Bleistift, Radiergummi.

- 4603 Mi · 09.09.15 · 17.30 Uhr · 12 x 90 Min.
 4604 Mi · 13.01.16 · 17.30 Uhr · 9 x 90 Min.
 4605 Mi · 06.04.16 · 17.30 Uhr · 9 x 90 Min.
Gebühr 46 € + Mat. 13,80 € / 34,80 € + Mat. 10,40 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bärbel Tichy, Pädagogin

Ob für die "Großen"
 oder die "Kleinen"
 Bei uns
 gibt es immer
 etwas Spannendes
 zu entdecken !



Buchhandlung Prien

Bücher - Schreibwaren - Schulbedarf

Posener Str. 61, 04421 / 55828 Gökerstr. 37, 04421 / 747241

www.buchhandlung-prien.de

Malschule im Atelier „Kunstwerk“

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

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

4624 Fr · 02.10.15 · 16 Uhr · 10 x 120 Min.

4625 Fr · 15.01.16 · 16 Uhr · 8 x 120 Min.

4626 Fr · 08.04.16 · 16 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 52 € / 42 + Mat. 11 €

Ort Atelier im Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Uwe Müller, Maler und Kunstpädagoge



Malschule in der Kunsthalle

Kinder von 6 bis etwa 10 Jahren

Die Malschule für Kinder möchte Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck und schulischen Strukturen können die Kinder unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen, und das mitten in der aktuellen Ausstellung der Kunsthalle. Die Kunsthallenleiterin Dr. Viola Weigel wird die Gruppe durch die aktuelle Ausstellung führen. So können sich die Kinder von den ausgestellten Werken inspirieren lassen. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, Malblock DIN A3, Bleistift, Radiergummi.

4627 Sa · 10.10.15 · 11-13 Uhr · 8 x 120 Min.

4628 Sa · 09.01.16 · 11-13 Uhr · 7 x 120 Min.

4629 Sa · 16.04.16 · 11-13 Uhr · 8 x 120 Min.

Gebühr 41 € / 36 € + Mat. 9 € /

Ort Kunsthalle, Adalbertstraße 28, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy, Erzieherin,
Kunstpädagogin

Ferienangebote für Kinder und Jugendliche



Ferien-Malschule

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

Kinder von 8 bis 10 Jahren

4700 Mo · 24.08. - Fr · 28.08.15 · 10-12 Uhr · 5 x 120 Min

Leitung Karina Wadle

Kinder/Jugendliche von 10 bis 13 Jahren

4701 Mo · 24.08. - Fr · 28.08.15 · 14-16 Uhr · 5 x 120 Min

Leitung Karina Wadle

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

Ort EFB, Feldmark 56, WHV



LEMKE

Telefon 75 80 50

Güterstraße 44

26389 Wilhelmshaven

www.lemke-online.de

info@lemke-online.de



Sonne, Wind und Wolken

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Das Wetter begleitet uns jeden Tag. Es kann lange Zeit gleich bleiben, es kann sich aber auch innerhalb kürzester Zeit ändern, besonders bei uns an der Küste. Was geschieht bei einer Wetteränderung? Was sind Hoch, Tief, Kaltfront, Warmfront oder Ausläufer, was bedeuten die Symbole auf der Wetterkarte? Woran erkenne ich, ob sich das Wetter ändert, ob sich ein Tief nähert, ob Regen kommt, ein Schauerwetter sich ankündigt oder das Wetter besser wird.

Um diese und andere Fragen rund um das Wetter geht es an diesem Nachmittag mit einem ausgewiesenen Fachmann.

4702 Mo · 31.08.15 · 15.30 Uhr · 120 Min. · 6 €

4710 Mo · 21.03.16 · 15.30 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Joachim Krug, Meteorologe,
Ozeanograph

Keyboard und Klavier in den Ferien **Schnupperkurse für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche**

Hier können Kinder in einer kleinen Gruppe die ersten Spielversuche auf dem Keyboard/Klavier machen. Leihinstrumente stehen zur Verfügung. Wer nach dem Schnupperkurs weiter machen möchte, hat dazu in verschiedenen Kursen am Montag-, Dienstag- und Mittwochnachmittag Gelegenheit. Bei einer Anmeldung zu einem der anschließend beginnenden regelmäßigen Angebote wird die **Gebühr** für den Schnupperkurs auf den Teilnahmebeitrag angerechnet.

In den Herbstferien 2015

4703 Mo · 19.10.15 + Mi · 21.10.15 · 15-17 Uhr

4704 Mo · 26.10.15 + Mi · 28.10.15 · 15-17 Uhr

In den Osterferien 2016

4705 Mo · 21.03.16 + Mi · 23.03.16 · 15-17 Uhr

4706 Di · 29.03.16 - Do · 31.03.16 · 15-17 Uhr

In den Sommerferien 2016

4707 Mo · 11.07.16 + Mi · 13.07.16 · 15-17 Uhr

4708 Mo · 18.07.16 + Mi · 20.07.16 · 15-17 Uhr

4709 Mo · 25.07.16 + Mi · 27.07.16 · 15-17 Uhr

Gebühr 10 €, jeweils 2 x 120 Min.

Ort Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Barbara Kallee, Klavierlehrerin

Englisch für Schulwechsler **in der 5. Klasse**

Die ersten Wochen in der neuen Schule sind vergangen. Aufgrund der großen Nachfrage sollen die Schüler mit diesem Kurs weiter unterstützt werden. Gelerntes soll gefestigt und Lerndefizite aufgeholt werden, damit die Freude am Lernen nicht verloren geht. Natürlich darf bei einem Ferienkurs auch der Spaß nicht fehlen.

5000 Mo · 19.10.15 - Fr · 23.10.15 · 10.30-13 Uhr

5001 Mo · 19.10.15 - Fr · 23.10.15 · 14-16.30 Uhr

Gebühr 40 € + Mat., jeweils 5 x 150 Min.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann

Englisch für Schulwechsler der 4. Klasse

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

5002 Fr · 18.03.16 - Do · 24.03.16 · 10-13 Uhr

5003 Fr · 18.03.16 - Do · 24.03.16 · 14-17 Uhr

Gebühr 47 € + Mat., jeweils 5 x 180 Min.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann

Ein Angebot „Kindermusikferien“ finden Sie im Abschnitt „Angebote im Jeverland“.

FASS Reisen

Mit FASS Reisen entscheiden Sie sich für ein Familienunternehmen mit über 50 Jahren Tradition und Erfahrung mit Standort in Wilhelmshaven - Altengroden. Wir stehen für Komfort, Zuverlässigkeit und Sicherheit auf allen unseren Fahrten. Von der ersten Idee bis zur Planung, von Ihrer Buchung bis zum Reiseende, sind wir mit unserem persönlichen Einsatz dabei und sorgen für einen reibungslosen und unvergesslich schönen Verlauf der Reise.

Unser Büro ist besetzt mit Fachleuten, die die Schwerpunkte kennen und Reisen zu Ihrer vollsten Zufriedenheit bündeln. Unsere Fahrer kennen sich auf den Straßen Deutschlands und Europas bestens aus und bringen Sie zu den schönsten Orten auf Ihrer Reise. In unserer betriebseigenen Meisterwerkstatt sorgen unsere Mitarbeiter für Sicherheit und Wartung der Busse.

Unsere ausgeschriebenen Fahrten beginnen mit dem Taxitransfer (siehe Leistungsbeschreibung) ab Ihrer Haustür zu der gemeinsamen Haltestelle, wo der komfortable Reisebus Sie erwartet. Wir haben wenige feste Haltestellen und ersparen Ihnen damit eine langwierige Sammeltour, womöglich noch mit Umstieg. So geht es auf direktem Wege Ihrem Reiseziel entgegen. Ob auf unseren Tagesausflügen, unseren mehrtägigen Reisen, unseren Linienfahrten nach Berlin und Bremerhaven oder einem eigens angemieteten Bus zu Ihrer Verfügung – am besten fahren Sie mit uns!



Volksbank Wilhelmshaven macht Schule!

Achte Geschäftsstelle vor der ehemaligen Neuender Schule.

Beratung
montags bis
freitags von
08:00 - 20:00 Uhr

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Für uns ist es Wilhelmshaven.

* 1.250,- € mtl. Geldeingang

Die Volksbank Wilhelmshaven macht Schule! Unsere achte Geschäftsstelle finden Sie vor der ehemaligen Neuender Schule. Auch dort erhalten Sie unseren umfassenden Service, das kostenfreie Online-Konto* und unsere genossenschaftliche Beratung. Lernen Sie uns kennen. Vereinbaren Sie gleich heute einen Termin unter 0 44 21 406-0 oder gehen Sie online auf www.voba-whv.de
Wir freuen uns auf Sie!

www.voba-whv.de

Volksbank
Wilhelmshaven eG 

Musik und Instrumente für Groß und Klein

Akkordeon

Akkordeon für Erwachsene

Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Akkordeonspiel wünschen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich dabei in allererster Linie an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Akkordeon, Schreibzeug.

4218 Fr · 02.10.15 · 15-16.30 Uhr · 10 x 90 Min.

4219 Fr · 08.01.16 · 15-16.30 Uhr · 9 x 90 Min.

4220 Fr · 08.04.16 · 15-16.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 57 € / 51 € + Mat. 2 €

Ort Ev. GH Lutherkirche, Brommystraße 75,
WHV

Leitung Klaudia Jüttner, Musikerin, Gesangslehrerin

Akkordeon für Erwachsene

Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit ersten Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden Musikstücke von der Klassik bis zur Moderne in verschiedenen Stilrichtungen erarbeitet. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich dabei in allererster Linie an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Akkordeon, Schreibzeug.

4221 Fr · 02.10.15 · 17-18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

4222 Fr · 08.01.16 · 17-18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

4223 Fr · 08.04.16 · 17-18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 57 € + Mat. 2 €

Ort Ev. GH Lutherkirche, Brommystraße 75,
WHV

Leitung Klaudia Jüttner, Musikerin, Gesangslehrerin

LÖWEN-APOTHEKE

Erich Manger · Inh. F. Kurz · Telefon 0 44 21/5 58 29



ENGEL-APOTHEKE

J. Hagemann · Inh. F. Kurz · Telefon 0 44 21/2 19 15

Blockflötenensemble I

Dieser Kurs richtet sich an alle Blockflötenspieler mit Grundkenntnissen, die gerne einmal im Ensemble spielen möchten. Musiziert wird quer durch alle Musikrichtungen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht dabei im Vordergrund.

4106 Mi · 09.09.15 · 16.45 Uhr · 13 x 60 Min. · 52 €

4107 Mi · 13.01.16 · 16.45 Uhr · 10 x 60 Min. · 40 €

4108 Mi · 06.04.16 · 16.45 Uhr · 12 x 60 Min. · 48 €

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Annette Kallage, Musikerin



Blockflötenensemble II

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Blockflötenspieler, die gerne im großen Ensemble musizieren möchten. Dabei kommen alle Blockflöten vom Sopranino bis zum Grossbass zum Einsatz. Die Teilnehmenden sollten ihr Instrument sicher beherrschen, auch das oktavierende Lesen für Altflötenspieler ist Voraussetzung. Musiziert werden Werke von der Renaissance bis zur Moderne. Auch Auftritte u.a. im Gottesdienst sind geplant.

4109 Mi · 09.09.15 · 18 Uhr · 13 x 90 Min. · 73,20 €

4110 Mi · 13.01.16 · 18 Uhr · 10 x 90 Min. · 57 €

4111 Mi · 06.04.16 · 18 Uhr · 12 x 90 Min. · 68 €

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Annette Kallage, Musikerin

Cajon

Cajon - das Schlagzeug in der Kiste

Einsteiger-Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Das Cajon (sprich: „kachon“) stammt aus Peru und bedeutet übersetzt „Kiste“. Peruanische Sklaven haben in der Kolonialzeit einfache Transportkisten aus Holz benutzt, als Ersatz für Trommeln. Später eroberte das Cajon ganz Lateinamerika, Afrika und Europa. Bekannt ist es vielen Europäern aus der spanischen Flamenco-Musik. Hier wurde es zusammen mit Bongos und Congas zum zentralen Rhythmusinstrument dieser Musikrichtung. Inhalte des Kurses: Grundschrifttechniken am Cajon, Grundrhythmen fürs gemeinsame Musizieren, Notenlesen und -schreiben, üben mit und ohne Begleitmusik. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Wer kein Instrument für die beiden Nachmittage hat, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens eine Woche vor Workshopbeginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4234 Sa · 07.11.15 · 10-13 Uhr + So · 08.11.15 · 12-15 Uhr

4235 Sa · 20.02.16 · 10-13 Uhr + So · 21.02.16 · 12-15 Uhr

Gebühr 28 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Cajon für Kinder

Workshop für Anfänger ab 8 Jahren

Das Cajon (sprich: „kachon“) stammt aus Peru und bedeutet übersetzt „Kiste“. Peruanische Sklaven haben in der Kolonialzeit einfache Transportkisten aus Holz benutzt, als Ersatz für Trommeln. Später eroberte das Cajon ganz Lateinamerika, Afrika und Europa. Altersgerecht lernen die Kinder in diesem Kurs erste Spieltechniken und erhalten Noten-schreib- und Lesekenntnisse. Klangmöglichkeiten des Instrumentes und einfache Rhythmen werden ausprobiert. Erste Versuche der Liedbegleitung werden gewagt. Im Vordergrund aber steht der Spaß an der Musik, dabei aufeinander zu hören und gemeinsam zu musizieren. Cajon spielen ist mit der richtigen Anleitung kinderleicht und macht viel Spaß. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Wer kein Instrument besitzt, muss dies bei der Anmeldung angeben (spätestens eine Woche vor Workshopbeginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4236 Sa · 14.11.15 · 10-13 Uhr · 2 x 180 Min.

4237 Sa · 27.02.16 · 10-13 Uhr · 2 x 180 Min.

Gebühr 20,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Gospelwochenendworkshop in Heppens und Voslapp

Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

An diesem Wochenende werden wir bekannte als auch unbekannte Spirituals und Gospels singen. Sowohl ungeübte Sänger/innen als auch geübte Chorsänger/innen sind willkommen. Wir werden sicher viel Spaß haben und viel Neues kennen lernen und erleben. Teilnehmen können alle, die Freude an der Sache haben, denn die Songs leben letztendlich von ihrer Ausstrahlung und Bewegung. Um das, was wir „ersungen“ haben, auch präsentieren zu können, werden wir am Sonntag anschließend an das Workshop-Wochenende ein kleines Abschlusskonzert in der Kirche geben. Bitte mitbringen: Imbiss für kleines Buffet am Mittag.

4224 Sa · 10.10.15 · 10-18 Uhr + So · 11.10.15 · 13-18 Uhr · 25 €

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

Leitung Anna-Rabea Schulz

4225 Sa · 23.01.16 · 10-18 Uhr + So · 24.01.16 · 13-18 Uhr · 25 €

Ort Ev. GH Voslapp, Flutstr. 233a, WHV

Leitung Anna-Rabea Schulz

NEU **Chorgesang mit nordamerikanischen Liedern**

Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

An einem Kompakt-Wochenende werden wir klassische Chormusik singen, komponiert von amerikanischen Komponisten. Innerhalb eines Auslandssemesters in den USA (South Dakota) konnte

die Dozentin wertvolle Erfahrungen innerhalb der amerikanischen Chormusik machen, die sich durch wundervolle, träumerische Harmonien auszeichnet. Um sich eine Vorstellung oder einen Eindruck darüber zu verschaffen, worum es gesanglich an diesem Wochenende gehen soll, folgende Titel als Inspiration: „There is sweet music here“ (Greg Gilpin) und „And this shall be for music“ (Mary Lynn Lightfoot). Gesungen wird überwiegend auf Englisch. Chorerfahrung ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Imbiss für ein kleines Buffet am Mittag.

4226 Sa · 14.11.15 · 10-18 Uhr + So · 15.11.15 · 13-18 Uhr · 25 €

4227 Sa · 20.02.16 · 10-18 Uhr + So · 21.02.16 · 13-18 Uhr · 25 €

Ort Ev. GH Voslapp, Flutstr. 233a, WHV

Leitung Anna-Rabea Schulz

Das Angebot „Singen wie im Himmel“ finden Sie im Abschnitt „Varel/Friesische Wehde“.

Stimmbildung und Kinderchor für Kinder

Kinder ab 7 Jahren

Das Angebot wendet sich an Kinder, die Spaß und Interesse am Singen haben, oder mit Hilfe gezielter Atem-, Stimm- und Körperübungen mehr Ausgeglichenheit im täglichen Leben erreichen möchten. Je nach Interesse der Kinder werden Stücke aus verschiedenen Sparten erarbeitet und interpretiert. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit der eigenen Stimme, Singen nach Noten und das gemeinsame Singen. Ziel ist es, den Kindern Freude an der Musik, Rhythmusgefühl und Spaß an der eigenen Stimme

zu vermitteln. Durch die musikalischen Erfolgserlebnisse wird das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt und ihre Kooperationsfähigkeit gefördert. Jedes Jahr wird ein Kindermusical einstudiert und aufgeführt. Gelegentlich singt der Kinderchor in Familiengottesdiensten. Das Angebot ist kostenlos und findet in den Schulferien nicht statt.

4405 Mo · 07.09.15 · 16.30-17.30 Uhr

Ort Ev. GH Lutherkirche, Brommystraße 75, WHV

Leitung Klaudia Jüttner, Musikerin, Gesangslehrerin

Anmeldung Lutherkirche, **04421-31555**

Banter Singschule

Kinder ab 6 Jahren

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

Kinderkantorei (1.+2. Klasse) mittwochs, 15-15.45 Uhr

Kinderkantorei (3.+4. Klasse) mittwochs, 15.45-16.30 Uhr

Junge Kantorei (ab 5. Klasse) donnerstags, 18-18.45 Uhr

Ort Ev. GH Bant, Werftstr. 75, WHV

Leitung Markus Nitt, Stadtkantor

Anmeldung Ev. Kirchengemeinde Bant, **04421-26255**

NEU **Stimmbildung für Erwachsene**

nicht nur für Chorsänger/innen

Geht die Höhe schlecht, macht die Tiefe Schwierigkeiten, klingt die „Mitte“ dünn? Fehlt das Volumen? Die Aussprache wird bemängelt, der Hals tut weh? Bei der Stimmbildung für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse können Sie mit fachkundiger Unterstützung diese und andere Schwierigkeiten „anpacken“, damit Sie sich beim Singen bald noch sicherer fühlen.

4406 Mo · 05.10.15 · 17.45 Uhr · 8 x 60 Min.

4407 Mo · 11.01.16 · 17.45 Uhr · 8 x 60 Min.

4408 Mo · 11.05.16 · 17.45 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 33 €

Ort Ev. GH Lutherkirche, Brommystraße 75, WHV

Leitung Klaudia Jüttner, Musikerin, Gesangslehrerin

Anmeldung Lutherkirche, 04421-31555

Gitarre

Gitarrenkurse für Kinder

Anfänger ab 7 Jahren

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

4228 Fr · 09.10.15 · 14.30-15.30 Uhr · 8 x 60 Min.

4229 Fr · 15.01.16 · 14.30-15.30 Uhr · 8 x 60 Min.

4230 Fr · 15.04.16 · 14.30-15.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 32 € + Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Kinder ab 7 Jahren mit ersten Grundkenntnissen

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

4231 Fr · 09.10.15 · 15.30-16.30 Uhr · 8 x 60 Min.

4232 Fr · 15.01.16 · 15.30-16.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 32 € + Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Kinder ab 7 Jahren mit erweiterten Grundkenntnissen

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

4233 Fr · 15.04.16 · 15.30-16.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 32 € + Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Gitarrenkurse für Erwachsene / Ältere

Gitarre für Ältere

Die folgenden Kurse richtensich an Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Gitarrenspiel wünschen und sich in einer altersgemischten Gruppe nicht so wohlfühlen. Ohne Druck und in lockerer Atmosphäre werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und erste Zupf- und Schlagtechniken erklärt und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bitte jeweils mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

Gitarre für Ältere I

Anfänger

4238 Mo · 11.01.16 · 17.30-18.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 31 € + Mat. 2 €

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

Leitung Karsten Hoeft, Musiker

Gitarre für Ältere II

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

4239 Mi · 09.09.15 · 16-17 Uhr · 6 x 60 Min.

4240 Mo · 04.04.16 · 17.30-18.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 24 € / 38 € + Mat. 2 €

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

Leitung Karsten Hoeft, Musiker

Gitarre für Ältere III

Anfänger mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die vielleicht schon einen der Vorgän-

gerkurse besucht haben. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4241 Mo · 07.09.15 · 16-17 Uhr · 6 x 60 Min.

4242 Mo · 02.11.15 · 16-17 Uhr · 6 x 60 Min.

4243 Mi · 04.11.15 · 16-17 Uhr · 6 x 60 Min.

Gebühr 24 € + Mat. 2 €

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

Leitung Karsten Hoeft, Musiker

Gitarre für Ältere IV

Anfänger mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die einen der Vorgängerkurse besucht haben. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4244 Mo · 07.09.15 · 17.30-18.30 Uhr · 6 x 60 Min.

4245 Mo · 11.01.16 · 16-17 Uhr · 8 x 60 Min.

4246 Mi · 13.01.16 · 16-17 Uhr · 9 x 60 Min.

4247 Mo · 04.04.16 · 16-17 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 24 € / 31 € / 35 € / 38 € + Mat. 2 €

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

Leitung Karsten Hoeft, Musiker

NEU Gitarre für Ältere V

Anfänger mit erweiterten Grundkenntnissen

4248 Mo · 02.11.15 · 17.30-18.30 Uhr · 6 x 60 Min.

4249 Mi · 06.04.16 · 16-17 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 24 € / 42 € + Mat. 2 €

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

Leitung Karsten Hoeft, Musiker

Gitarrenkreis für Erwachsene

Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits einige Gitarrenkurse besucht haben und nun

in einer Gruppe ihre Fähigkeiten verbessern und gemeinsam mit anderen spielen möchten. Lieder und Inhalte orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4250 Mi · 09.09.15 · 17.30-18.30 Uhr · 6 x 60 Min.

4251 Mi · 04.11.15 · 17.30-18.30 Uhr · 6 x 60 Min.

4252 Mi · 13.01.16 · 17.30-18.30 Uhr · 9 x 60 Min.

4253 Mi · 06.04.16 · 17.30-18.30 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 24 € / 35 € / 42 € + Mat. 2 €

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

Leitung Karsten Hoeft, Musiker

Keyboard und Klavier

Keyboard und Klavier

Unterricht in der Kleingruppe

Anfänger und Fortgeschrittene. Ein Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich. Leihinstrumente stehen gegen eine monatlich **Gebühr** in Höhe von 8 € zur Verfügung. Ein eigenes Keyboard zum Üben für zuhause ist jedoch empfehlenswert. Bitte mitbringen: Kopfhörer, Imbiss mit Getränk für zwischendurch, Aufgabenheft. Eine Probestunde wird kostenfrei erteilt. Für Ganztagschüler besteht die Möglichkeit, flexibel am Unterricht im Umfang von 120 Min. zwischen 16 Uhr und 20 Uhr (incl. Pause zwischendurch) teilzunehmen. Einzelunterricht für Erwachsene auf Anfrage.

Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

4300 Mo · 07.09.15 · 16 Uhr · 14 x 120 Min.

4301 Mo · 11.01.16 · 16 Uhr · 11 x 120 Min.

4302 Mo · 04.04.16 · 16 Uhr · 11 x 120 Min.

4303 Mo · 07.09.15 · 18 Uhr · 14 x 120 Min.

4304 Mo · 11.01.16 · 18 Uhr · 11 x 120 Min.

4305 Mo · 04.04.16 · 18 Uhr · 11 x 120 Min.

4306 Di · 08.09.15 · 16 Uhr · 14 x 120 Min.

4307 Di · 12.01.16 · 16 Uhr · 11 x 120 Min.

4308 Di · 05.04.16 · 16 Uhr · 12 x 120 Min.

4309 Di · 08.09.15 · 18 Uhr · 14 x 120 Min.

4310 Di · 12.01.16 · 18 Uhr · 11 x 120 Min.

4311 Di · 05.04.16 · 18 Uhr · 12 x 120 Min.

4312 Mi · 09.09.15 · 16 Uhr · 13 x 120 Min.

4313 Mi · 13.01.16 · 16 Uhr · 11 x 120 Min.

4314 Mi · 06.04.16 · 16 Uhr · 12 x 120 Min.

4315 Mi · 09.09.15 · 18 Uhr · 13 x 120 Min.

4316 Mi · 13.01.16 · 18 Uhr · 11 x 120 Min.

4317 Mi · 06.04.16 · 18 Uhr · 12 x 120 Min.

Gebühr 155 € / 144 € / 122 € / 133 € je nach Dauer

Die Kurs**gebühr** wird je nach Höhe in 2 bis 4 Raten erhoben. Die Materialkosten in Höhe von 3,50 € je Teilnehmenden und Kursabschnitt werden direkt von der Dozentin eingesammelt.

Ort Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Barbara Kallee, Klavierlehrerin

Keyboard und Klavier für Fortgeschrittene

Einzelunterricht / Zweiergruppe für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Die EFB bietet donnerstags in der Zeit von 16 - 20 Uhr Einzelunterricht / Zweierunterricht für Keyboard



/ Klavier unter folgenden Rahmenbedingungen an Einzelabsprachen auf Wunsch möglich.

- Einzelunterricht 45 Min. /wöchentlich. 2. Halbjahr **2015:** 12 x 45 Min., 192 € (4 x 48 €), 1. Halbjahr **2016:** 20 x 45 Min., 320 € (6 x 53,33 €).

- Zweiergruppe 60 Min. /wöchentlich: 2. Halbjahr **2015:** 12 x 60 Min., 128 € (4 x 32 €), 1. Halbjahr **2016:** 20 x 60 Min., 212 € (6 x 35,33 €).

Die Anmeldung ist jeweils für ein Halbjahr möglich und verbindlich: 2. Halbjahr **2015:** 15.09.-31.12.2015, 1. Halbjahr **2016:** 01.01.-30.06.2016. Bitte mitbringen: Kopfhörer, Imbiss mit Getränk für zwischendurch, Aufgabenheft.

Ort Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV
Leitung Barbara Kallee, Klavierlehrerin

Kurse für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene) auf Anfrage

Weihnachtsfeier aller Keyboard- und Klavierkurse
Eingeladen sind Schüler/innen, Geschwister und (Groß-)Eltern.

Sa · 12.12.15 · 15 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben.

Sommerparty aller Keyboard- und Klavierkurse
Eingeladen sind Schüler/innen, Geschwister und (Groß-)Eltern.

Sa · 18.06.16 · 15 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben.

Hinweis: Für Instrumentalkurse gibt es keine Gebührenermäßigung!

Keyboard-Schnupperkurse in den Herbstferien 2015 sowie den Oster- und Sommerferien 2016 stehen im Abschnitt „Ferienangebote für Kinder / Jugendliche“.

Ein Angebot „Kindermusikferien“ finden Sie im Abschnitt „Angebote im Jeverland“.

BRILLEN

Babatz

Wie Zuhause fühlen!

SEHENSWERT

www.brillen-babatz.de

Brillen Babatz Wilhelmshaven:
Marktstraße 37 · Tel. 0 44 21 / 9 41 20

Frauen / Männer

Frauen

NEU **Ich suche (m)eine Frauengruppe Finden und bilden neuer Frauen-Gruppen**

Sie stehen mitten im Leben, sind neu zugezogen, leben alleine oder beginnen einen neuen Lebensabschnitt? Sie suchen eine Frauengruppe zum Austauschen oder für gemeinsame Unternehmungen? Gemeinsam suchen, bilden und finden wir neue Gruppen.

1526 Fr · 06.11.15 · 15 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

1527 Fr · 26.02.16 · 15 Uhr · 1 x 180 Min. · 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Fuhlborn, Dipl. Soz. Päd.

NEU „Unsere Region braucht Frauen in der Politik“

Entscheidungshilfe für Frauen vor der Kommunalwahl 2016

In Wilhelmshaven wie auch anderswo ist die Mehrheit der Bevölkerung weiblich. Im Stadtrat sitzen aber zu 69 Prozent Männer und nur zu 31 Prozent Frauen. Frauen neigen eher dazu, ihr Licht unter den Scheffel zu stellen. Dabei braucht gerade auch die Kommunalpolitik ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen und ihre Fachlichkeit, mit Themen und Konflikten umzugehen. Rechtzeitig vor der niedersächsischen Kommunalwahlen am 11.09.2016 möchten das Seminar Frauen eine Entscheidungshilfe geben. Wie funktioniert die politische Mitwirkung im Rat einer Kommune, worauf muss ich mich einstellen, welche Mechanismen spielen eine Rolle, welches Zeitbudget muss ich

einplanen etc.? Um diese und andere Fragen geht es bei diesem Tagesseminar. Ziel ist es, das Für und Wider eines politischen Angebotes abzuwägen und das neutral, unabhängig von einzelnen Parteien. Die Referentin ist seit elf Jahren Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Wilhelmshaven.

1554 Sa · 21.11.15 · 9 - 15 Uhr · 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ellen Seehausen, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt WHV

NEU **Loslassen - und sich selber finden**

Für Frauen, die eine Auszeit brauchen

Zeit für Wind und Wellen, Zeit für sich und in der Gruppe, Zeit zum Nach- und Vordenken, Zeit für Gott und die Welt, Ruhe, Gespräche, Wanderungen am Strand - An diesem Wochenende wollen wir versuchen, den Alltag eine Zeit lang loszulassen und neue Kraft zu tanken. Wo kann das besser gehen als auf einer Insel im Reizklima: Die Seele durchpusten lassen, Stille genießen, austauschen und sich an einem vorgegebenen Tagesrhythmus anlehnen. In der **Seminargebühr** enthalten ist: 2 Übernachtungen im Einzelzimmer, HP mit Lunchpaket, Fähre. Anmeldung bis spätestens 18.12.2015.

6432 Mi · 12.02.16 · 19.30 Uhr · Vorbesprechung

6432 Fr · 26.02.16 · 13 Uhr · bis So · 28.02.16 · 13 Uhr

Gebühr 191 €

Ort DJH Wangerooge, Westturm, Wangerooge

Leitung Nicola Jacobi, päd. Mitarbeiterin

Gesprächskreis für Frauen ab 60

Wer heute über 60 oder 70 Jahre alt ist, gehört - anders als in den Generationen vor uns - noch lange nicht zu den „Alten“. Noch nie war eine Generation so voller Tatendrang und Unternehmungslust wie die heute 60- bis über 70-jährigen. Mit noch fast 20 Jahren Lebenserwartung vor sich können Frauen vieles nachholen und neu ausprobieren, was aufgrund familiärer Pflichten und beruflicher Zwänge vielleicht lange nicht möglich war. Die Türen stehen weiter offen: für Kontakte, ehrenamtliches Engagement, Aktivitäten, persönliche Zufriedenheit. Wie wir heute unser Leben mit intensiver gelebten Jahren füllen können, darum geht es hier.

1502 Mo · 07.09.15 · 10 Uhr · 12 x 90 Min.

1503 Mo · 11.01.16 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.

1504 Mo · 04.04.16 · 10 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 48 € / 40 € / 44 €

Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV

Leitung Dr. Jutta Niedersen, Soziologin

Frauen treffen sich...

Die Teilnehmenden können ihre Isolation als Frauen überwinden und neue Erfahrungen mit sich und anderen machen. Die eigene Rolle, der eigene Ort im persönlichen Leben und die gesellschaftliche Stellung im öffentlichen Leben sollen erkannt werden. Dabei werden das Zusammenleben in der Familie, mit Partnern und Kindern, Fragen der Solidarität unter Frauen ebenso überdacht, wie Reifungs- und Alterungsprozesse im eigenen Leben. In diesen Kursen werden nicht nur Alltagsgeschehnisse, sondern auch Bücher besprochen und Kulturreisen thematisiert. Zur Vertiefung von Themen wird auch gebastelt, sich bewegt oder gespielt.

1544 Di · 08.09.15 · 9.30 Uhr · 12 x 120 Min.

1545 Di · 12.01.16 · 9.30 Uhr · 20 x 120 Min.

1546 Mi · 09.09.15 · 9.30 Uhr · 12 x 120 Min.

1547 Mi · 13.01.16 · 9.30 Uhr · 20 x 120 Min.

Gebühr 61 € / 101 €

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Tori Krause, Erwachsenenbildnerin

1548 Mi · 09.09.15 · 11 Uhr · 12 x 120 Min.

1549 Mi · 13.01.16 · 11 Uhr · 9 x 120 Min.

1550 Mi · 13.04.16 · 11 Uhr · 11 x 120 Min.

Gebühr 61 € / 46 € / 56 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

Bauchtanz

Bauchtanz ist ein sinnlicher, harmonischer Tanz voller Temperament und Lebensfreude. Seit Urzeiten verzaubert er die Menschheit, und auch in der westlichen Welt erfreut er sich zunehmender Beliebtheit. Nicht ohne Grund, denn es werden etliche Muskeln (z.B. Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur) beansprucht und deren Koordination gesteigert. Doch vor allem fördert er die Beweglichkeit des Beckens. Im orientalischen Tanz können Frauen in geselliger Atmosphäre ihren Körper neu entdecken. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken, evtl. ein Tuch für die Hüfte.

Anfängerinnen (auch für Schwangere geeignet)

1509 Di · 22.09.15 · 19.15 Uhr · 9 x 60 Min.

1510 Di · 12.01.16 · 19.15 Uhr · 8 x 60 Min.

1511 Di · 05.04.16 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.

Frauen mit Vorkenntnissen

1512 Di · 22.09.15 · 20.30 Uhr · 9 x 60 Min.

1513 Di · 12.01.16 · 20.30 Uhr · 8 x 60 Min.

1514 Di · 05.04.16 · 20.30 Uhr · 10 x 60 Min

Gebühr 31,60 € / 28,20 € / 35 €

Ort Ev. Kita St. Martin Voslapp, Geniusbankstr. 39, WHV

Leitung Petra Hans, Bauchtanzlehrerin

Orientalische Nacht

Ein Tanzfest für Frauen

Orientalische Nacht - eine besondere Nacht, ein Tanzfest für alle Frauen, die Freude am orientalischen Tanz, Bewegung und an der Musik haben. Bitte mitbringen: einen Beitrag zum Büfett, Teller, Besteck, Gläser und Getränke, Ihre gewohnten Tanzschuhe oder Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

1508 Sa · 10.10.15 · ab 18 Uhr · 2,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Hans, Bauchtanzlehrerin

Handwerk im Alltag

für Frauen jeden Alters

Ungeübte

Es werden verschiedene handwerkliche Tätigkeiten bzw. Reparaturarbeiten aus dem Alltag besprochen und in praktischen Übungen vertieft. Dazu gibt es praktische Tipps und Anregungen. Geplant sind z.B. Arbeiten mit Bohrmaschine und Stichsäge, Schmirgeln und Schleifen, Auswechseln verschiedener Leuchtmittel, Reinigung eines Siphons, sowie Einstellen und Ölen von Scharnieren. Beim 2. Termin kann auf individuelle Werkwünsche eingegangen werden, wie z.B. erstellen eines kleinen Regals. Bitte mitbringen: Kreuz- und Schlitzschraubendreher, außerdem entsprechende Kleidung: Jeans, Pullover und festes Schuhwerk.

7000 Sa · 07.11.15 + 21.11.15 · 14-18 Uhr
7001 Sa · 06.02.16 + 13.02.16 · 14-18 Uhr
Gebühr 26 € + Mat. 6 € (2 x 240 Min.)
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Inge Martens



Laufen auf High Heels

High Heels sind der Inbegriff der Weiblichkeit. Allerdings nur, wenn eine Frau auch vernünftig darauf laufen kann. Das A und O der graziösen Fortbewegung lautet: „Aufrechte Haltung, Hüfte locker, die Arme schwingen und die Füße leicht nach außen zeigen lassen.“ Weitere wertvolle Tipps gibt es an diesem Nachmittag. Bitte mitbringen: Schuhe mit den höchsten Absätzen, die vorhanden sind, außerdem eine Handtasche

1518 Fr · 13.11.15 · 17 Uhr · 1 x 150 Min. · 8 €
1519 Di · 19.04.16 · 9 Uhr · 1 x 150 Min. · 8 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Claudia Paetznick, Dipl. Modedesignerin

Gut aussehen im Alter

„Das Alter hat keinerlei Bedeutung. Man kann mit zwanzig hinreißend sein, mit vierzig charmant und den Rest seiner Tage unwiderstehlich.“ (Coco Chanel)

Auch im dritten Lebensabschnitt möchten sich Frauen schön und gepflegt fühlen. Hier bekommen Sie Tipps für die tägliche Hautpflege und dafür, wie Sie mit kleinen Make-up-Tricks eine tolle Wirkung erzielen. Sie eignen sich Basiswissen über Farben und Schminktechniken an und üben, wie Sie Ihr Aussehen mit wenig Aufwand verändern können. Bitte mitbringen: Handtuch, Stand- oder Handspiegel, ggf. auch ein Getränk.

1530 Do · 19.11.15 · 16-20 Uhr
1531 Do · 10.12.15 · 16-20 Uhr
1532 Do · 28.01.16 · 16-20 Uhr
1533 Do · 25.02.16 · 16-20 Uhr
Gebühr 23,40 € inkl. Material
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Frauke Kramer, Visagistin, Kosmetikerin

Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Grundlagen der Farb- und Stilberatung

Die richtige Farbwahl der Kleidung bewirkt eine positive Ausstrahlung und steigert das Selbstwertgefühl. Die Methodik der Farbanalyse wird vorgestellt und beispielhaft für eine Teilnehmende eine Beratung durchgeführt. Dabei entscheidet das Los.

1534 Do · 12.11.15 · 17 Uhr · 1 x 180 Min.
1535 Do · 03.12.15 · 17 Uhr · 1 x 180 Min.
1536 Do · 21.01.16 · 17 Uhr · 1 x 180 Min.
1537 Do · 18.02.16 · 17 Uhr · 1 x 180 Min.
Gebühr 10,30 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Frauke Kramer, Visagistin, Kosmetikerin

Farbberatung - praktische Tipps

Wissen Sie, welche Farben Ihnen schmeicheln und Sie jünger wirken lassen? Macht schwarz schlank oder schlanker? Wirken Sie authentisch oder verkleidet? Welches Make-up passt zu Ihrem natürlichen Kolorit? Durch eine Expressfarbberatung erhalten Sie alle einen ersten Eindruck über Ihr persönliches Farbenspektrum. Danach werden Sie sicherer sein, was Ihnen steht und welche Farben Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringt. Bitte ungeschminkt kommen. Standspiegel und Stirnband mitbringen, ggf. ein Getränk. Ein Farbpass kann für 35 € bei der Kursleiterin erworben werden.

1538 Do · 14.01.16 · 16-20 Uhr
1539 Do · 04.02.16 · 16-20 Uhr
1540 Do · 03.03.16 · 16-20 Uhr
Gebühr 23,40 € inkl. Material
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Frauke Kramer, Visagistin, Kosmetikerin

Typgerechtes Make-up

Ein natürliches, typgerechtes Make-up betont Ihre Vorzüge. Sie möchten geschminkt sein, aber nicht angemalt aussehen und mit minimalem Zeitaufwand eine super Wirkung erzielen? Sie lernen das Auftragen Ihres Make-ups von der Grundierung bis zum Finish. Bitte ungeschminkt kommen. Standspiegel, Stirnband, vielleicht auch vorhandene Schminkprodukte zur Bestimmung der Farben bitte mitbringen, ggf. auch ein Getränk.

1541 Do · 26.11.15 · 16-20 Uhr
1542 Mo · 11.01.16 · 16-20 Uhr
1543 Mo · 22.02.16* Q 16-20 Uhr
Gebühr 26 € inkl. Material
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Frauke Kramer, Visagistin, Kosmetikerin

Gruppe für sexuell missbrauchte Frauen

Wenige Erfahrungen sind so einschneidend und traumatisierend wie sexueller Missbrauch. Frauen, die sich an sexuelle Übergriffe aus ihrer Kindheit oder späterer Zeit erinnern, haben das Gefühl, vor einem Abgrund zu stehen. Sich mit der extrem belasteten Vergangenheit zu befassen, erfordert viel Mut, Geduld und Unterstützung. Die Familien-Bildungsstätte bietet Frauen jeden Alters, die sexuelle Gewalt erfahren haben (oder dies vermuten), die Teilnahme an regelmäßigen Treffen einer begleiteten Selbsthilfegruppe an. In der Gruppe geht es um Erfahrungsaustausch, nur Zuhören dürfen, auch Erzählen können, verstanden werden, gegenseitige Hilfe für den Alltag, Mut und Kraft schöpfen, neue Perspektiven finden und Freundschaft erfahren. Die Gruppe ersetzt keine Therapie. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot findet in Kooperation mit der Schlüsselblume e.V. statt. Die Finanzierung erfolgt über Spenden, über die wir uns sehr freuen. Infos dazu unter (04421) 320 16.

1500 Do · 03.09.15 · 18.30-20.30 Uhr · wöchentlich
Gebühr keine
Anmeldung (04421) 201910 (Schlüsselblume)
Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV
Leitung eine Mitarbeiterin der Schlüsselblume e.V.

Trennung und Scheidung

Unterhaltsrechte für Frauen

Eine Juristin informiert über das allgemeine Scheidungsrecht und die Unterhaltsrechte bei Trennung und Scheidung.

1525 Mi · 09.03.16 · 20 Uhr · 120 Min. · 10 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Gesprächskreis Depression

Ältere Frauen mit depressiven Verstimmungen

Menschen, die unter depressiven Einflüssen leiden, haben oft Schwierigkeiten, sich in ihrer Umgebung zurecht zu finden. Sie ziehen sich zurück, fühlen sich allein, die Gedanken drehen sich im Kreis. Das Gespräch mit Gleichgesinnten kann helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

1501 jeden Dienstag · 10-12 Uhr · 2,50 € je Treffen
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Begleitung Elke Klische, Pastorin i.R.

Männer

Mannsbilder

Offener Gesprächskreis für Männer

„Männer führen Kriege, ...Männer weinen heimlich; ...Männer sind außen hart und innen weich, sind schon als Kind auf Mann geeicht; ...Männer brauchen viel Zärtlichkeit; ...Männer brauchen Liebe, ...Wann ist ein Mann ein Mann?“ (Herbert Grönemeyer). Mit den gesellschaftlichen Bedingungen ändert sich auch die Männerrolle in allen Lebensbereichen. In

diesem Männer-Gesprächskreis ohne Leitung haben diese Fragen, Unsicherheiten, Ängste, Hoffnungen und Forderungen ihren Platz. Kontakt: Joachim Aust, (04421) 84999.

1600 jeden Do · 20 Uhr · (nicht in den Schulferien)
Gebühr keine
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Trennung und Scheidung

Unterhaltsrechte für Männer

Eine Juristin informiert über das allgemeine Scheidungsrecht und die Unterhaltsrechte bei Trennung und Scheidung.

5534 Mi · 10.02.16 · 20 Uhr · 120 Min. · 10 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin

Die Kochkurse „Thermomix für Männer“ und „Tapas: Spanische Küche für Männer“ finden Sie im Abschnitt „Kochen, Backen und Genießen“.



Kreative Freizeit

Gestalten mit Ton

Plastisches Gestalten und Modellieren mit Ton

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Das Formen und Gestalten mit Erde, genauer gesagt mit Tonerde, gehört zu den frühesten gestalterischen Tätigkeiten des Menschen. Im Mittelpunkt des Modellierens mit Ton steht die menschliche Figur bzw. Fragmente des menschlichen Körpers: Gesicht/Kopf, Füße oder der Torso, der halbe Mensch. Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in verschiedene Techniken der Tonbearbeitung, in das figürliche Gestalten und den Umgang mit Engoben, Glasuren und alternativen Oberflächengestaltungen. Kenntnisse zur Anatomie des menschlichen Körpers und zur Proportionslehre werden anschaulich vermittelt. Ausprobieren und experimentieren sind hier wichtig. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie Plastiken entwickeln/aufbauen, und wie Sie über die Veränderungen der Oberfläche eine Abstraktion der figürlichen Darstellung erreichen können.

7414 Fr · 09.10.15 · 9.30 Uhr · 9 x 150 Min.

7415 Fr · 08.01.16 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.

7416 Fr · 08.04.16 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 62 € / 69 € + Mat. und Brandkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

Keramisches Gestalten

Wir erstellen keramische Arbeiten nach eigenen Vorstellungen: verschiedene Aufbautechniken, Brennen und Glasieren der Arbeiten.

7400 Mi · 02.09.15 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.

7401 Mi · 06.01.16 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.

7402 Mi · 06.04.16 · 9.30 Uhr · 11 x 150 Min.

7403 Mi · 02.09.15 · 20 Uhr · 10 x 150 Min.

7404 Mi · 06.01.16 · 20 Uhr · 10 x 150 Min.

Zu allen Kursen kommen Brandkosten in Höhe von 1 € je Vormittag/Abend und Mat. nach Verbrauch hinzu.

Gebühr 69 € / 76 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elke Jesse, Keramikerin

Gartenstelen und Gartenstecker

Töpfer-Workshop für Erwachsene

Möchten Sie Ihrem Garten gerne einen dekorativen Blickfang geben? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie Sie aus Ton und Ihren kreativen Ideen Gartenstelen, Gartenstecker und andere für Sie interessante Gartenobjekte fantasievoll gestalten können.

7412 Sa · 26.09.15 · 9-14 Uhr + Sa · 10.10.15 · 9-12 Uhr

7413 Sa · 06.02.16 · 9-14 Uhr + Sa · 20.02.16 · 9-12 Uhr

Gebühr 26 € + Mat./Brandkosten nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Kunstpädagogin

Gestalten mit Farbe

Zeichnen und Malen: Porträt, Landschaft und mehr

Zeichnen und Malen Sie gerne, aber Ihnen fehlt das theoretische Basiswissen? Lassen Sie sich kurz

die wichtigsten Themen erklären, wie Proportion, Bildaufbau, Komposition, Farbwirkung, Perspektive, Licht, Schatten usw. Wir experimentieren mit klassischen Techniken (Bleistift, Graphit) und der Malerei (Öl, Acryl) und entwickeln individuelle Bildthemen und Konzepte. Vorhandenes Material kann zum 1.Treffen mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift.

7102 Mo · 14.09.15 · 10-12.30 Uhr · 9 x 150 Min.

7103 Mo · 11.01.16 · 10-12.30 Uhr · 9 x 150 Min.

Leitung Norma Krause-Tichy, Erzieherin,
Kunstpädagogin

Gebühr 62 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

7109 Di · 08.09.15 · 18.30-21 Uhr · 12 x 150 Min.

7110 Di · 12.01.16 · 18.30-21 Uhr · 12 x 150 Min.

Leitung Oliver Kohls, Künstler

Gebühr 82 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Aquarellmalerei

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Aquarelltechnik. Fortgeschrittene können mit neuen Techniken experimentieren und Erlerntes vertiefen. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Aquarellfarben, Aquarellblock (rau), Aquarellpinsel Gr. 6 + 12, Bleistift HB, Wasserglas, Lappen, Radiergummi und Anspitzer. Das benötigte Material wird beim 1.Treffen genauer besprochen.

7125 Mo · 14.09.15 · 9.30 Uhr · 8 x 120 Min.

7126 Mo · 18.01.16 · 9.30 Uhr · 8 x 120 Min.

7127 Mo · 25.04.16 · 9.30 Uhr · 8 x 120 Min.

Gebühr 46 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Paetznick, Dipl. Modedesignerin

Ölmalerei/Acrylmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch nicht mit Ölfarben oder Acryl gemalt hat und es erst einmal kennen lernen möchte, der ist hier richtig. In kleinen Schritten wird in den Umgang mit diesem Material eingeführt. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über die verschiedenen Malgründe, Farben und Pinsel. Vorhandenes Material kann zum 1.Treffen mitgebracht werden, weiteres in kleinen Mengen im Kurs erworben werden.

7104 Di · 15.09.15 · 19 Uhr · 10 x 120 Min.

7105 Di · 12.01.16 · 19 Uhr · 9 x 120 Min.

Gebühr 55 € / 50 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

Ölmalerei/Acrylmalerei

Abendworkshops für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch nicht mit Ölfarben oder Acryl gemalt hat und es erst einmal kennen lernen möchte, der ist hier richtig. In kleinen Schritten wird in den Umgang mit diesen Materialien eingeführt. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über die verschiedenen Malgründe, Farben und Pinsel. Das benötigte Material wird besprochen und kann in kleinen Mengen im Kurs erworben werden. Wenn eigenes Material vorhanden ist, bitte mitbringen. Die Kurstreffen finden jeweils am 3. Freitag im Monat statt: 1. Kursabschnitt: 18.09., 16.10., 20.11.15, 15.01.16. 2. Kursabschnitt: 19.02., 18.03., 15.04., 20.05.16.

7106 Fr · 18.09.15 · 18-22 Uhr · 4 x 240 Min.

7107 Fr · 19.02.16 · 18-22 Uhr · 4 x 240 Min.

Gebühr 46 € € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

NEU **Workshop**

Offenes Malen und Zeichnen

verschiedene Materialien - für Anfänger und Fortgeschrittene

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Hier haben Sie Gelegenheit, in verschiedener Bereiche von Zeichnung und Malerei hinein zu schnuppern und zu entdecken, was zu Ihnen passt. Andere finden hier Zeit, um sich intensiv auf eine „Arbeit“ einzulassen. Verschiedenen Techniken und Materialien werden im Kurs erklärt. Das benötigte Material bitte selbst mitbringen, soweit vorhanden oder bei der Kursleiterin erfragen. Material in kleinen Mengen kann im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

7111 Sa · 10.10.15 · 15-21 Uhr · 1 x 360 Min.

7112 Sa · 09.01.16 · 15-21 Uhr · 1 x 360 Min.

7113 Sa · 13.02.16 · 15-21 Uhr · 1 x 360 Min.

7114 Sa · 09.04.16 · 11-17 Uhr · 1 x 360 Min.

7115 Sa · 11.06.16 · 15-21 Uhr · 1 x 360 Min.

Gebühr 22 € € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

Die Workshops „Modezeichnen für Mädchen ab 12 Jahren und Erwachsene“ finden Sie in der Rubrik „Kurse für Jugendliche ab 12 Jahren“.

NEU Offene Werkstatt:

Malerei, Drucktechniken etc.

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Das Angebot bietet, die Möglichkeit, verschiedene Kreativtechniken in einer Gruppe parallel auszuüben.

- Wir werden Grundtechniken der Malerei mit verschiedenen Techniken erlernen und umsetzen. Dazu betrachten wir Werke berühmter Künstler. Auch der Spaß, mit Farbmaterialien zu experimentieren, kommt nicht zu kurz. Darüber hinaus werden wir verschiedene räumliche Darstellungsprinzipien und Kompositionsformen ausprobieren.

- Die Radierung zählt zu den ältesten Druckverfahren. Rembrandt war in seinen Radierungen ein Meister der Schraffur und der bewegten Linien. In diesem Kurs können Sie die Werke der alten Meister wie Rembrandt, Dürer und Goya ebenso studieren und daraus lernen wie Künstler der Moderne wie z.B. Horst Janssen. Die Technik der Radierung ist leicht zu erlernen. Im Kurs stehen unterschiedliche Tiefdruckfarben und Tiefdruckpapiere zur Verfügung. Thematisch werden Landschaften, Stilleben, Menschendarstellungen und Porträts behandelt, sowie freie Themen.

7122 Mi · 07.10.15 · 18.30 Uhr · 9 x 150 Min.

7123 Mi · 13.01.16 · 18.30 Uhr · 10 x 150 Min.

7124 Mi · 06.04.16 · 18.30 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 62 € / 69 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

Steinbearbeitung

Werkstattkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Erwachsene, Eltern mit Jugendlichen ab 13 Jahren

Dieser Tageskurs vermittelt unterschiedliche Techniken der Steinbearbeitung. Die verschiedenen Herangehensweisen bei der Bearbeitung eines Steines, wie z.B. das Arbeiten mit Skizzen und Entwürfen, aber auch das intuitive Arbeiten ohne Entwurf werden unterstützt. Es können Ideen vor Ort besprochen, entwickelt und umgesetzt werden. Werkzeug und alle weiteren Arbeitsmaterialien werden gestellt. Materialkosten sind in der Kurs**gebühr** enthalten. Zur Auswahl stehen entweder eine Steinplatte (Weser Sandstein-rötlich, bereits verwittert), eine Steinplatte (Travertin, sehr hart) oder ein Stück Speckstein. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung je nach Wetterlage (es wird draußen gearbeitet, Pavillon steht zur Verfügung), festes Schuhwerk, etwas Selbstgemachtes zum Essen für zwischendurch. Weitere Kurse nach Vereinbarung möglich.

7405 Sa · 12.09.15 · 10-17 Uhr · 420 Min.

7406 Sa · 26.09.15 · 10-17 Uhr · 420 Min.

7407 Sa · 10.10.15 · 10-17 Uhr · 420 Min.

7408 Sa · 12.03.16 · 10-17 Uhr · 420 Min.

7409 Sa · 16.04.16 · 10-17 Uhr · 420 Min.

7410 Sa · 28.05.16 · 10-17 Uhr · 420 Min.

7411 Sa · 18.06.16 · 10-17 Uhr · 420 Min.

Gebühr 96 € incl. Material, für Eltern mit Kindern/Jugendlichen gelten Staffelpreise

Ort Privatgelände, Knud-Rasmussen-Str.22, WHV

Leitung Andreas Kasch

NEU Kreative Schweißwerkstatt

Individuelle Figuren und Gegenstände aus Schrott

Ziel dieser Workshops ist es, aus Schrott und Alltagsabfall aus Eisen (alte Garten- bzw. Küchengeräte etc.) mit Phantasie und technischer Unterstützung Gegenstände und Skulpturen kreativ zusammenzustellen und zu verschweißen. Allein der Prozess, aus den unwahrscheinlichsten Schrott-Fundstücken eine Figur zu gestalten, ist spannend und gleichzeitig entspannend. Eisenmaterialien, Werkzeug und alle Schutzvorrichtungen werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch pro Teilnehmer berechnet. Es kann auch eigener Eisenschrott mitgebracht werden. Bitte mitbringen: feste Schuhe oder Sicherheitsschuhe, Baumwollkleidung tragen (keine synthetische Kleidung wegen Funkenflug!), Arbeitskitel.

7128 Fr · 16.10.15 · 16-20 Uhr + Sa · 17.10.15 · 10-18 Uhr

7129 Fr · 11.12.15 · 16-20 Uhr + Sa · 12.12.15 · 10-18 Uhr

7130 Fr · 12.02.16 · 16-20 Uhr + Sa · 13.02.16 · 10-18 Uhr

7131 Fr · 15.04.16 · 16-20 Uhr + Sa · 16.04.16 · 10-18 Uhr

Gebühr 72 € + Mat. nach Verbrauch

Ort BeKa Metallwerkstatt, Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

Perlen Spaß

Kunstwerke aus Draht und echten Perlen

Nach eigenen Vorstellungen können Edelsteine und Perlen miteinander kombiniert und als Halsnahe

Collier erarbeitet werden. Unter fachkundiger Anleitung, unabhängig vom Alter und ohne Vorkenntnisse gestalten Sie Ihre Lieblingskette. Sicher ist auf jeden Fall: Nach dem Kurs geht jede/r mit einer eigenen, handgearbeiteten Schmuckkette nach Hause. Weitere Termine können auf Wunsch mit der Kursleiterin abgesprochen werden.

vormittags

- 7600** Di · 06.10.15 · 9-12.30 Uhr
7601 Di · 20.10.15 · 9-12.30 Uhr
7602 Di · 24.11.15 · 9-12.30 Uhr
7603 Di · 08.12.15 · 9-12.30 Uhr
7604 Di · 05.01.16 · 9-12.30 Uhr
7605 Di · 09.02.16 · 9-12.30 Uhr

nachmittags

- 7606** Fr · 06.11.15 · 16-19.30 Uhr
7607 Fr · 18.12.15 · 16-19.30 Uhr
7608 Fr · 29.01.16 · 16-19.30 Uhr
7609 Fr · 26.02.16 · 16-19.30 Uhr

Gebühr 15 € + Mat. 15 €

Ort Schulstraße 100, WHV

Leitung Marion Keller

Ikebana

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die japanische Blumenkunst ist ein ästhetisch gestalteter Ausschnitt der Natur. Mit wenigen Mitteln können Sie etwas Dekoratives für zu Hause schaffen und dabei Stille, Konzentration und Entspannung erfahren. Daneben erhalten Sie Einblicke in die Kultur Ostasiens. Bitte mitbringen: Papier, Stifte, Gartenschere, flache Schale, drei Stängel Blumen der

Jahreszeit. Zweige werden am 1. Abend gestellt. Ein japanischer Blumen-Igel kann erworben oder gegen eine Pfand**gebühr** in Höhe des Kaufpreises entliehen werden.

7003 Mi · 09.03.16 · 17.30 Uhr · 5 x 90 Min.

Gebühr 26,25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Beate Ramm, Fachlehrerin

Textiles Gestalten

NEU Näh-Treff in der Lutherkirche

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

„Ich kann nicht einmal einen Faden in die Nähmaschine einfädeln.“ „Ich möchte wieder anfangen.“ „Ich kann es, brauche aber einen festen Termin, damit ich dazu komme.“ Rat, Hilfe und Ideenaustausch stehen im Mittelpunkt des Treffens. Jeder arbeitet an einem selbst gewählten Projekt von „geht ganz einfach“ bis „schon etwas aufwändiger“. Materialien: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitte und diverse Nähutensilien

7325 Mi · 09.09.15 · 18 Uhr · 6 x 180 Min.

7326 Mi · 13.01.16 · 18 Uhr · 7 x 180 Min.

7327 Mi · 06.04.16 · 18 Uhr · 6 x 180 Min.

Gebühr 49,60 € / 57,70 / 49,60 €

Ort Gemeindehaus der Lutherkirche,
Brommystraße 75, WHV

Leitung Imke Stockter, Dipl.Ing.

Tilda und mehr

Workshop für Anfänger/innen und Geübte ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Was verschenke ich zu einem bestimmten Anlass

oder als Dankeschön? Wie wäre es mit selbst genähten Deko-Ideen im Skandinavien-Look, eine Aufmerksamkeit nicht von der Stange, sondern individuell und von Herzen? Aus bunten Stoffen werden unter Anleitung wunderschöne Dekorationen genäht. Ein Workshop für die ganze Familie. Bitte mitbringen: nach Möglichkeit eigene Nähmaschine (einige Nähmaschinen sind vorhanden), passende Stoffe, sonstiges Nähzubehör. Das Material kann auf Wunsch auch im Kurs erworben werden.

7218 Sa · 24.10.15 · 15-19 Uhr + So · 25.10.15 · 12-15 Uhr

7219 Sa · 12.12.15 · 15-19 Uhr + So · 13.12.15 · 12-15 Uhr

7220 Sa · 16.01.16 · 15-19 Uhr + So · 17.01.16 · 12-15 Uhr

7221 Sa · 06.02.16 · 15-19 Uhr + So · 07.02.16 · 12-15 Uhr

7222 Sa · 23.04.16 · 15-19 Uhr + So · 24.04.16 · 12-15 Uhr

7223 Sa · 18.06.16 · 15-19 Uhr + So · 19.06.16 · 12-15 Uhr

Gebühr 420 Min. · 34 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Harnack, Dipl. Designerin

Hardanger-Stickerei

Die Hardanger-Stickerei, die ihre Vorbilder in der Volkskunst des norwegischen Hardanger-Fjords hat, ist auch bei uns mittlerweile weit verbreitet. Mit ihr lassen sich Läufer, Kissenbezüge und Decken auf Zähl- und Effektstoffen arbeiten. Die Kurse tragen dazu bei, die Stickerei stilgerecht zu erlernen. Es werden verschiedene Stiche und Gestaltungsmöglichkeiten gezeigt, dabei wird auch Wert auf eine

stilgerechte Randbefestigung gelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse sind gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

- 7206** Mo · 31.08.15 · 15-16.30 Uhr · 10 x 90 Min.
7207 Mo · 18.01.16 · 15-16.30 Uhr · 12 x 90 Min.
7208 Mo · 31.08.15 · 16.30-18 Uhr · 10 x 90 Min.
7209 Mo · 18.01.16 · 16.30-18 Uhr · 12 x 90 Min.
Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV
7210 Di · 01.09.15 · 9.30-11 Uhr · 10 x 90 Min.
7211 Di · 19.01.16 · 9.30-11 Uhr · 12 x 90 Min.
Ort Ev. GH Neuende, Kirchreihe 108
7212 Di · 01.09.15 · 15.15-16.45 Uhr · 10 x 90 Min.
7213 Di · 19.01.16 · 15.15-16.45 Uhr · 12 x 90 Min.
7214 Di · 01.09.15 · 16.45-18.15 Uhr · 10 x 90 Min.
7215 Di · 19.01.16 · 16.45-18.15 Uhr · 12 x 90 Min.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
7216 Mi · 02.09.15 · 10-11.30 Uhr · 10 x 90 Min.
7217 Mi · 20.01.16 · 10-11.30 Uhr · 12 x 90 Min.
Ort GH Christuskirche, Kirchplatz 1, WHV
Gebühr 42 € / 50 €
Leitung Christa Janßen, Lehrerin



Stricken und Häkeln

In gemütlicher Runde werden hier unter Anleitung verschiedene Einzelstücke gestrickt oder gehäkelt, wie z.B. Pullis, Bolerojäckchen, Ponchos, Fingerhandschuhe, Schals, Lace Tücher, Socken u.v.m. Auch Strickfilztaschen können hier gearbeitet werden. Dabei wird Tee getrunken und viel geklönt und gelacht. Ganz nebenbei entstehen herrliche Hingucker. Übrigens: Stricken beansprucht beide Gehirnhälften, senkt den Puls und den Blutdruck, entspannt und hilft, Stress abzubauen. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

„Frühstricken“ am Morgen

Ein Frühstück während der Treffen ist nach Absprache möglich.

- 7224** Di · 08.09.15 · 9 Uhr · 14täglich · 2 x 150 Min.
7225 Di · 06.10.15 · 9 Uhr · 14täglich · 5 x 150 Min.
7226 Di · 13.10.15 · 9 Uhr · 14täglich · 5 x 150 Min.
7227 Di · 26.01.16 · 9 Uhr · 14täglich · 4 x 150 Min.
7228 Di · 02.02.16 · 9 Uhr · 14täglich · 4 x 150 Min.
7229 Di · 05.04.16 · 9 Uhr · 14täglich · 6 x 150 Min.
7230 Di · 12.04.16 · 9 Uhr · 14täglich · 6 x 150 Min.
Gebühr 15 € / 35 € / 28 € / 42 €
Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Stricken im Spätsommer

Lace-Stricken

Ajourmuster wie z.B. das Glockenmuster, das Federmuster, diagonale Lochreihen, das Pfauenmuster und vieles mehr kann in diesem Kurs erlernt werden. Mit diesen Mustern können wunderschöne Schals gestrickt werden. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

- 7231** Do · 10.09.15 · 17.30 Uhr · 14täglich · 4 x 120 Min.
7232 Do · 10.09.15 · 19.30 Uhr · 14täglich · 4 x 120 Min.
Gebühr 22,60 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Der nächste Winter kommt bestimmt.

Schals, Stulpen, Mützen, Handschuhe u.v.m.

In gemütlicher Runde werden unter Anleitung trendige Schals, Mützen, Handschuhe, Stulpen, Pullover, Jacken, Ponchos, Mäntel, Filztaschen etc. gestrickt und gehäkelt. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

- 7233** Do · 05.11.15 · 17.30 Uhr · 14täglich · 3 x 120 Min.
7234 Do · 05.11.15 · 19.30 Uhr · 14täglich · 3 x 120 Min.
Gebühr 17,20 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Warm und „wollig“ eingepackt

Jugendliche und Erwachsene

In gemütlicher Runde werden unter Anleitung trendstarke Maschenhits wie Schals, Mützen, Handschuhe, Stulpen, Pullover, Jacken, Ponchos, Mäntel etc. gestrickt und gehäkelt. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

- 7235** Do · 28.01.16 · 17.30 Uhr · 14täglich · 5 x 120 Min.
7236 Do · 28.01.16 · 19.30 Uhr · 14täglich · 5 x 120 Min.
Gebühr 28 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Bettina Köhlke

Zarte farbenfrohe Sommermaschen

In diesem Kurs können Sie zarte Sommerschals, Stolen, Tops, Pullis, Strickjacken u.v.m. aus hübschen Sommergarnen stricken. So entstehen in gemütli-

cher Runde farbenfrohe Accessoires und Hingucker. Material vor Kursbeginn bitte mit der Kursleitung absprechen.

7237 Do · 07.04.16 · 17.30 Uhr · 14tägig · 5 x 120 Min.

7238 Do · 07.04.16 · 19.30 Uhr · 14tägig · 5 x 120 Min.

Gebühr 28 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bettina Köhlke

Spinnstuben-Treff

Die Spinnstubentreffen tragen dazu bei, dieses schöne, traditionelle Handwerk wieder zu beleben und Menschen aller Altersstufen dafür zu begeistern. Faden für Faden werden Sie erleben, wie viel Freude das Schaffen am Spinnrad mit den eigenen Händen bereiten kann. Beim Umgang mit der Naturwolle lernen Sie schätzen, mit welcher wertvollen Fasern wir arbeiten. In fröhlicher, entspannter Atmosphäre können Sie Spinnfertigkeiten vertiefen und bekommen Anregungen und Tipps. Wir arbeiten überwiegend an modernen Spinnrädern mit ausgereifter Technik und einer großen Vielfalt an Tier- und Pflanzenfasern in den schönsten Farben. Von der hiesigen Milchschaftwolle bis zur feinsten Seide können Sie Ihre einmaligen Designerfäden spinnen. Die Treffen inspirieren auch zur kreativen Weiterverarbeitung der gesponnenen Wolle. Ein Tässchen Tee in gemütlicher Runde gehört dazu. Zusätzlich pflegen wir Kontakte zu anderen Spinngruppen, es gibt Spinnaktionen, die wir organisieren und Vorführungen, zu denen wir eingeladen werden, z.B. in Kindergärten und Schulen. Die Treffen finden an folgenden Terminen statt: **2015:** Fr. 04.09., 18.09.,



02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12.2015. Termine für **2016:** Fr. 15.01., 05.02., 19.02., 04.03., 08.04., 22.04., 13.05., 27.05., 10.06.2016

7202 Sept.-Dez. 2015 · Fr · 9.30-11.30 Uhr · 7 x 120 Min. · 39 €

7203 Jan.-Juni 2016 · Fr · 9.30-11.30 Uhr · 9 x 120 Min. · 50 €

7204 Sept.-Dez. 2015 · Fr · 18-20 Uhr · 7 x 120 Min. · 39 €

7205 Jan.-Juni 2016 · Fr · 18-20 Uhr · 9 x 120 Min. · 50 €

Ort Ev. GH „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden

Leitung Edelgard Janßen

„Ich glaub', ich spinne!“

Handspinnen mit Spindel und Flügelspinnrad

Das Handspinnen mit Schafwolle steht im Mittelpunkt: der Umgang mit der Handspindel, Konstruktion und Funktion des Spinnrades, Vorbereitung der Wolle, Kardieren (Kämmen), praktische Übungen am Spinnrad und das Zwirnen. Nehmen Sie sich die Zeit, und gönnen Sie sich den Luxus, Ihr eigenes De-

signergarn spinnen zu lernen. Früher drehten sich „Freud und Leid“ in den Faden, heute ist es Entspannung pur. Spinnräder und Wolle sind vorhanden.

7201 Fr · 09.10.15 · 17-20 Uhr + Sa · 10.10.15 · 10-13 Uhr

Gebühr 24 € + Mat.

Ort Ev. GH „Arche“, Hauptstraße, Sengwarden

Leitung Edelgard Janßen

Näh-Workshop für Erwachsene

Anfänger/innen und Fortgeschrittene Kinderhosen flicken

Bitte mitbringen: zu flickende Hosen und einen Snack für zwischendurch.

7328 Sa · 21.05.16 · 10-16 Uhr

Gebühr 35 € + Mat. 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Mariska Heidemann, Goldschmiedin

Wolle mit Pflanzenfarben färben

An einem Samstag lernen Sie das Färben von Wolle mit natürlichen Farben kennen. Dazu werden Kräuter, Blumen und Rinden, die sich zum Färben eignen, vorbereitet, die Wolle gebeizt und anschließend gefärbt. Daneben gibt es Informationen über Möglichkeiten der Naturfärberei und deren Werdegang. Erleben Sie, welche Farbenpracht uns Pflanzen bescheren können. Ein ebenso sinnlicher, wie von der Natur geprägter Sommertag mitten in der Natur. Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, mehrere Plastiktüten.

7200 Sa · 18.06.16 · 10-16 Uhr · 19 € + Mat.

Ort Privathaus Friesenweg 6, Sengwarden

Leitung Edelgard Janßen

Nähkurse

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe. Fortgeschrittene lernen, selbständig zuzuschneiden und zu nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, mit Raum für Austausch und Gespräch. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Teilnehmende mit Grundkenntnissen können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden).

7312 Mo · 14.09.15 · 15.30 Uhr · 10 x 120 Min.

7313 Mo · 11.01.16 · 15.30 Uhr · 10 x 120 Min.

7314 Mo · 04.04.16 · 15.30 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 57 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Anke Reinecke

Nähkurse

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe, aber auch Fortgeschrittene lernen, selbständiger zuzuschneiden und zu nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, mit Raum für Austausch und Gespräch. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Teilnehmende mit Grundkenntnissen können hier Kleidungsstücke ihrer Wahl nähen. Materialbesprechung beim 1. Treffen. Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden).

7300 Mo · 07.09.15 · 17.45 Uhr · 13 x 120 Min.

7301 Mo · 11.01.16 · 17.45 Uhr · 9 x 120 Min.

7302 Mo · 04.04.16 · 17.45 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 73,80 € / 51,40 € / 57 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Annemarie Knaack, Schneiderin

7303 Di · 08.09.15 · 9 Uhr · 13 x 150 Min.

7304 Di · 12.01.16 · 9 Uhr · 9 x 150 Min. (bis

7305 Di · 05.04.16 · 9 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 92 € / 64 € / 71 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Annemarie Knaack, Schneiderin



Nähkurs

für Anfänger/innen / Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe des Nähens von den Grundlagen bis zum fertigen Rock. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Fortgeschrittene können eigenen Ideen umsetzen. Materialbesprechung beim 1. Treffen. Das Material kann auf Wunsch bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte jeweils mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Probestoff, Stoffschere, Kreide, Nähutensilien

7306 Do · 17.09.15 · 9 Uhr · 12 x 150 Min.

7307 Do · 14.01.16 · 9 Uhr · 8 x 150 Min.

7308 Do · 07.04.16 · 9 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 82 € / 55 € / 68,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Britta Steiner, Dipl. Designerin

Schnittkurs für Anfänger/innen

Die Kurse vermitteln die Grundlagen der Schnitttechnik. Bei Röcken z.B.: schlichter Rock, Halbkreis und/oder Tellerrock. Erlern wird am DIN A 4- Modell, das später auf Originalgröße gebracht wird. Bitte jeweils mitbringen: Papier (DIN A 4), 2 farbige Stifte, Bleistift 2 B, Kugelschreiber, Geodreieck, 1:4 Maß, Papierschere, Tesafilm, Taschenrechner

7309 Mo · 14.09.15 · 19 Uhr · 12 x 90 Min.

7310 Mo · 11.01.16 · 19 Uhr · 10 x 90 Min.

7311 Mo · 04.04.16 · 19 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 49,60 € / 41,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Britta Steiner, Dipl. Designerin

Mamas nähen für und mit Babys

Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Knotenmütze, Pumphose, Windeletui ... diese Dinge wollen wir versuchen für Babys zu nähen. An vier Vormittagen rattern in kleiner, lockerer Runde die Nähmaschinen und die Babys sind mit dabei. Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Stecknadeln, Nähgarn, 1/2 m Jersey (weiteres Material kann über die Kursleiterin erworben werden).

7331 Mi · 04.11.15 · 9-11.30 Uhr · 4 x 150 Min.

7332 Mi · 10.02.16 · 9-11.30 Uhr · 4 x 150 Min.

7333 Mi · 06.04.16 · 9-11.30 Uhr · 4 x 150 Min.

Gebühr 41 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Kathrin Jaeger, Dipl. Soz. Päd, Diakonin



Mah-Jongg:

das großartigste Spiel der Menschheit

Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen

Mah-Jongg ist ein sehr altes chinesisches Gesellschaftsspiel für 4 Personen. Angeblich wurde Mah-Jongg bereits vor ca. **4000** Jahren gespielt, jedoch nur von Königen und Mitgliedern hoher chinesischer Kasten. Durch zahlreiche politische Umwälzungen gelangten die Spielregeln dieses Glücksspiels im Laufe der Jahre dann auch unter das Volk. In den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts war Mah-Jongg das Modenspiel Nr.1. In Asien, Europa und Amerika gab es einen Mah-Jongg-Boom. Gespielt wird mit 144 Steinen nach nationalen Wettkampfregeln, es ist kein Computerspiel! Vorhandene Spiele können mitgebracht werden.

Grundkurs für Anfänger

5512 Mi · 02.09.15 · 14.30-16.30 Uhr · 8 x 120 Min.

5513 Mi · 13.01.16 · 14.30-16.30 Uhr · 8 x 120 Min.

5514 Mi · 06.04.16 · 14.30-16.30 Uhr · 8 x 120 Min.

Gebühr 45 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christa Janßen, Hayung Janßen

Offener Spiel-Treff

An den folgenden Spieltreffs können diejenigen teilnehmen, die zuvor einen Anfängerkurs besucht haben.

Anfänger/innen

5515 Mi · 02.09.15 · 14.30-16.30 Uhr · 11 x 120 Min.

5516 Mi · 13.01.16 · 14.30-16.30 Uhr · 10 x 120 Min.

5517 Mi · 06.04.16 · 14.30-16.30 Uhr · 12 x 120 Min.

Fortgeschrittene

5518 Mi · 02.09.15 · 19.15-21.15 Uhr · 11 x 120 Min.

5519 Mi · 13.01.16 · 19.15-21.15 Uhr · 10 x 120 Min.

5520 Mi · 06.04.16 · 19.15-21.15 Uhr · 12 x 120 Min.

Gebühr 28 € / 25 € / 31 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christa Janßen, Hayung Janßen

Ein Angebot „Ingress: Google-Spiel mit dem Smartphone“ für Erwachsene und Väter mit Kinder/Jugendlichen ab 12 Jahren finden Sie im Abschnitt „EDV“.



Orchideen:

Faszinierende Exoten auf der Fensterbank

Der Kurs gibt praktische Tipps zur Pflege (Gießen, Düngen, Standort, Erde). Anhand zahlreicher Dias und mitgebrachter Pflanzen werden die bekanntesten Gattungen vorgestellt. Eigene Pflanzen können mitgebracht werden, um eventuelle Probleme zu besprechen.

7501 Fr · 16.10.15 · 16 Uhr · 1 x 180 Min. · 9 €

7502 Fr · 15.04.16 · 16 Uhr · 1 x 180 Min. · 9 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Paetznick

NEU Vom Plan zum Gartenparadies

Garten mit Kindern, Garten im Alter, Gartenparadies?

Wie soll Ihr ganz persönliches Paradies gestaltet sein? Ziel ist die Erstellung Ihres eigenen Planes eines Gartenparadieses. Sie bringen sich ein, durch aktive Plan-

gestaltung, ich unterstütze Sie kreativ, unkonventionell und individuell. In unserem großen Garten sind vielseitige, optische Angebote vorhanden. Bitte mitbringen: Lageplan M 1:100 / Haus mit Grundstücksgrenzen, wenn möglich Fotos oder Zeichnungen vom Garten, kleiner Imbiss für das gemeinsame Mittagessen.

7504 Sa · 05.09.15 · 11-17 Uhr

7505 Sa · 10.10.15 · 11-17 Uhr

7506 Sa · 05.03.16 · 11-17 Uhr

7507 Sa · 23.04.16 · 11-17 Uhr

7508 Sa · 21.05.16 · 11-17 Uhr

7509 Sa · 11.06.16 · 11-17 Uhr

Gebühr 75 € + 3 € Material

Ort Knud-Rasmussen-Str.22, WHV

Leitung Jeanne van Deest



Von der Wildnis zum Traumgarten:

Gartenplanung leicht gemacht

Workshop zur Umgestaltung und Pflege eines Privatgartens

Wer seinen privaten Garten neu anlegen oder umgestalten will, für den ist eine sorgfältige Planung besonders wichtig. Neben der optimalen Bodenvorbereitung sind eine gut proportionierte Beetgestaltung und eine gekonnte Pflanzenauswahl besonders wichtig. Eine Fachfrau stellt Gestaltungselemente und Pflanzmöglichkeiten für die Neu- oder Umgestaltung eines Gartens vor und gibt wertvolle Tipps und Hilfestellungen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, nach Möglichkeit Bilder und Pläne vom Grundstück.

7503 Fr · 11.03.16 · 16-19 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Michaela C. Müller-Kleefeld, Unternehmerin

Exkursion an die Molen

Abendspaziergang für erwachsene Entdecker/innen

Beim Gedanken an eine bunte Tierwelt im Wasser fallen uns sofort Korallenriffe ein. Dabei haben wir an der Nordsee quasi direkt vor der Haustür eine große Anzahl kleiner Lebewesen, die in ihrer Vielfalt begeistern können. Der Abend gibt einen Einblick in die bunte Lebenswelt im Wasser direkt am Südstrand. Dabei entdecken wir unerwartete Lebensgemeinschaften an Molen und Schwimmpontons. Bitte mitbringen: passende Kleidung.

5528 Di · 31.05.16 · 19-20.30 Uhr · 6 €

5529 Mi · 15.06.16 · 19-20.30 Uhr · 6 €

Treffpunkt Südstrand, vor dem Aquarium, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin



Führung durch einen Bauerngarten

„Gärtnern ist das größte Vergnügen des Menschen, es ist die schönste Erfrischung des menschlichen Geistes“, schrieb der englische Philosoph Francis Bacon. Sie lernen einen ländlichen Garten in seiner vielseitigen und abwechslungsreichen Gestaltung kennen. Es gibt Tipps für das Gärtnern mit der Natur, z. B. für pflegeleichte Beete, zur richtigen Kompostierung und mehr. Dieser Nachmittag ist ebenso inspirierend wie erholsam, eine gemütliche Teepause gehört dazu.

7500 Sa · 11.06.16 · 15 Uhr · 120 Min. · 6,50 €

Ort Privathaus Friesenweg 6, Sengwarden

Leitung Edelgard Janßen

Kultur, Exkursionen

NEU **Schreibwerkstatt**

Im Mittelpunkt unserer Schreibwerkstatt steht das gemeinsame Schreiben. Einfache, humorvolle Übungen helfen uns, einen leichten Schreibeinstieg zu finden. Wir lernen Techniken aus dem Kreativen Schreiben, die bereits Goethe geholfen haben und begegnen damit eventuellen Schreibblockaden. Die Einfälle der Gruppe wirken inspirierend und das freiwillige Vorlesen fördert einen regen Austausch der Ideen. Die Schreibwerkstatt ist keine Literatenschule mit stilistischen Ansprüchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

5521 Do · 10.09.15 · 18 Uhr · 6 x 90 Min.

5522 Do · 04.02.16 · 18 Uhr · 7 x 90 Min.

Gebühr 24,40 € / 28,30 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christina Lange, Kulturwissenschaftlerin (MA), Buchhändlerin

Auf geht's zur LITERaTour

Einmal pro Woche treffen sich Buch- und Literaturliebhaber in lockerer Runde. Wir besprechen Romane, Novellen, Erzählungen, Gedichte, diskutieren darüber und freuen oder ärgern uns über das Werk. Wir, das sind ganz „normale“ Menschen, keine Literaturwissenschaftler. Einzige Bedingung für die „Tour“ ist die Liebe zum Buch.

5506 Di · 15.09.15 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min.

5507 Di · 12.01.16 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min.

5508 Di · 05.04.16 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 42 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Karl-Heinz Saathoff, Lehrer

Plattdeutscher Gesprächskreis - „Klönssnack“ up Platt

Moin moin! In dem Gesprächskreis „Klönssnack“ up Platt treffen sich Menschen, die ihr Plattdeutsch auffrischen wollen ebenso wie solche, die es gerne lernen wollen. Eine Tasse Tee gibt es auch immer dazu. Een Angebot för Lü, de gern Plattdütsch snacken un sonst keen Gelegenheit hebbt. Hier ward Plattdütsch klönt, egol in wecke Mundart Se snacken (of proten) wöllt.

5536 Mo · 05.10.15 · 19.30 Uhr · 9 x 90 Min.

Gebühr 37,50 €

Ort Gemeindehaus der Lutherkirche, Brommystraße 75, WHV

Leitung Anne Grütz

NEU **Vulkane, Drachenbäume und Guanchen**

Wandern auf Teneriffa - Multimedia-Vortrag

Lassen Sie sich entführen auf die größte Kanaren-Insel, in der Antike eine der Inseln der Glückseligen. Und tatsächlich: Wer auf Teneriffa lebt, in der seidigen Luft des ewigen Frühlings, der darf sich glücklich schätzen. Die klimatische Verallgemeinerung trifft unterdes nicht ganz zu, ist das Eiland doch fast ein kleiner Kontinent. Mild- bis rauklimatische - teils einsame - Küstenstreifen wechseln sich ab mit feuchten Nebelwäldern und schneebedecktem Vulkan-Hochgebirge. Einzigartige Flora wie Fauna und pittoreske Gebirgsdörfer findet man dort ebenso wie Hafenstädte, eine 200.000-Einwohner-Metropole und eine Universität.

5504 Fr · 13.11.15 · 15.30 Uhr · 90 Min. · 5 €

5505 Fr · 19.02.16 · 18 Uhr · 90 Min. · 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

Kulturkreis am Nachmittag

Kinder in Malerei und Literatur - mit Bildern

„Wo Kinder sind, da ist ein goldenes Zeitalter“, so sagte Novalis. Sind wir in unserem kinderarmen Land somit vom goldenen Zeitalter entfernt? Dabei spielten Kinder seit der Antike durch alle Epochen der Kunst und Literatur eine Rolle. In vielen Kinderbildnissen können wir die Ursprünglichkeit unseres Seins erahnen, in der Lyrik wird unsere Seele berührt. Ein Nachmittag mit Information - Diskussion - Gespräch.

5538 Do · 01.10.15 · 15 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick, Buchhändlerin

Frohe Feste? - Mithraskult, Sol invictus, Christfest - mit Bildern

Mythen, Legenden aber auch Geschichte verschiedener Kulturen und Religionen ranken sich um den Tag der Wintersonnenwende, dem 25.12., an dem Christi Geburt gefeiert wird. Was gab diesem Tag seine Besonderheit? Auf welche Kulturen, welche Religionen gehen Elemente unseres weihnachtlichen Brauchtums evtl. zurück? Wir suchen nach Berührungs- oder Schnittpunkten. Ein Nachmittag mit Information - Diskussion - Gespräch.

5539 Do · 10.12.15 · 15 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick, Buchhändlerin

Theodor Fontane - mit Texten und Bildern

Theodor Fontane, eigentlich Henri Theodor, hatte zwar mit 30 Jahren beschlossen, sein „Leben auf den Vers“ zu stellen, war aber im beruflichen Werdegang durchaus flexibel: Apotheker, Soldat, Journalist, Reise- und Kriegsberichterstatte, Gefangener in Frankreich und „außerdem“ der große Romancier und Balladendichter. Wir machen gemeinsam eine kleine Wanderung durch sein interessantes Leben mit Balladen, Briefen, Berichten.

5540 Do · 03.03.16 · 15 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick, Buchhändlerin

Besondere Frauen - mit Texten und Bildern

Waren sie mutig, selbstherrlich oder naiv, als sie in Männerdomänen einbrachen, Türen für uns Nach-

geborene öffneten und dem widersprachen, was bis dato Gültigkeit hatte: „der Mann: das Genie, der Kopf“ - „die Frau: nur das Gefühl“. Wir begegnen Frauen verschiedener Epochen, den Wüstenmüttern, den Beginnen und Mechthild von Magdeburg, Betty Gleim und Lina Morgenstern, Freda Wüsthoff, Edith Stein, Antonie Nopitsch und anderen besonderen Frauen, die wagemutig handelten, aber dadurch auch gelitten haben. Erinnern wir uns ihrer Leistungen und ihres Lebens. Ein Nachmittag mit Information - Diskussion - Gespräch.

5541 Do · 12.05.16 · 15 Uhr · 120 Min. · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Helga Paetznick, Buchhändlerin

Alles Käse, oder was?

Ein kulinarischer Abend für Genießerinnen und Genießer

Lassen Sie sich verführen! Theo Haverkamp, der „Holländische Käsespezialist“ aus der Marktstraße in Wilhelmshaven, führt Sie durch die Welt des Käses und der dazu gehörenden Weinsorten. Er nimmt Sie mit auf eine Reise durch Europa und seine Käse- und entsprechenden Weinspezialitäten. Er erzählt Ihnen etwas über die faszinierenden Geschmacksunterschiede verschiedener Käsesorten und führt Sie ein in die Geheimnisse der Käsezubereitung. Dazu gibt es 8 Sorten Käse und passenden Wein. Auch verschiedene Brotsorten werden gereicht.

6704 Fr · 25.09.15 · 19.30-22 Uhr · 26 €

6705 Fr · 20.11.15 · 19.30-22 Uhr · 26 €

6706 Fr · 12.02.16 · 19.30-22 Uhr · 26 €

6707 Fr · 13.05.16 · 19.30-22 Uhr · 26 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Theo Haverkamp, Käsehändler

Tee-ologie für Neugierige

Ein Abend rund um den Tee mit Verkostung

Nirgendwo in Deutschland wird so viel Tee getrunken, wie in der Region an der Nordsee. Wegen des herausragenden Stellenwertes, den Tee hier genießt, hat sich im Laufe der Zeit eine eigene friesische Teekultur entwickelt. Theda Bakker-Langer, Inhaberin des ältesten Teegeschäftes in der Region mit über 250jähriger Tradition, führt Sie in die Geheimnisse des Tees ein. Sie stellt Ihnen unterschiedliche schwarze, grüne, weiße und halbfermentierte Tees vor, brüht diese auf und Sie können alle Tees dann verkosten. Dabei erfahren Sie eine Menge über die Besonderheiten der unterschiedlichen Teeanbaugebiete, Geschmacksrichtungen, die richtige Zubereitung und allerlei Wissenswertes rund um den Tee. Selbstverständlich gibt es auch Tipps für Ihre persönliche Auswahl der Teesorten und die Lagerung im Haushalt.

5530 Mi · 04.11.15 · 18.30 Uhr · 90 Min. · 6 €

5531 Fr · 08.04.16 · 18.30 Uhr · 90 Min. · 6 €

Ort Tee-Bakker, Bismarckstr, 75, WHV

Leitung Theda Bakker-Langer, Teekauffrau

NEU Grüner Tee - purer Genuss

Ein Abend rund um grünen Tee mit Verkostung

Grüner Tee wird vor allem in China und Japan getrunken. Aber auch bei uns gibt es mittlerweile sehr viele Liebhaber. Grüner Tee unterscheidet sich von schwarzem Tee unter anderem in der Zubereitung, im Geschmack, den Inhaltsstoffen und Wirkungen des Aufgusses. An dem Abend erfahren Sie einiges über die Verarbeitung des Grüntees, über Unterschiede zwischen China und Japan, die Wirkung, Verkostung sowie die Matcha-Zubereitung. Dabei

tauchen Sie ein in die Welt der Grüntees und gehen mit auf eine Genussreise durch die Arten- und Geschmacksvielfalt der Grünen Tees aus den verschiedenen Anbaugebieten der Welt.

5532 Fr · 05.02.16 · 18.15 Uhr · 75 Min. · 6 €

Ort Tee-Bakker, Bismarckstr, 75, WHV

Leitung Theda Bakker-Langer, Teekauffrau

Einführung in den Buddhismus

Viele Menschen fühlen sich von der Toleranz, der Friedfertigkeit und der spirituellen Dimension fernöstlichen Lebens und Denkens und des Buddhismus angezogen. Manche möchten so ein Stück verloren gegangener Lebensqualität und Orientierung wieder finden. Der Abend informiert über Entstehung, Wesen und ethisch-moralische Grundlagen des Buddhismus.

1209 Di · 15.03.16 · 19-21 Uhr · 5 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Petra Czeppat, Pfarrerin und Spiritualin

Koscheres Essen? - Einführung in die jüdischen Speisevorschriften

Mit der Vertreibung und Ermordung der Juden in Deutschland wurde auch das Wissen um ihre Alltagskultur zerstört. Heute leben wieder zunehmend Juden in Deutschland, doch ihre Traditionen und Gebräuche gehören noch nicht wieder zu unserem Allgemeinwissen. Wenige Wochen vor dem jüdischen Pessachfest, dem „Fest der ungesäuerten Brote“ erläutert der Referent an einem Abend die komplizierten jüdischen Speisevorschriften aus theologischer, kulturgeschichtlicher sowie aus naturwissenschaftlicher Sicht. Anschließend besteht

ausreichend Gelegenheit zu Fragen und zum Gespräch. Der Referent hat sich als Theologe intensiv mit Fragen des jüdischen Glaubens und der Kultur beschäftigt. Während der Veranstaltung wird eine kleine Auswahl von Speisen aus der jüdischen Küche in Form von „Fingerfood“ gereicht.

1210 Mi · 16.03.16 · 19.30-21.30 Uhr · 7 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Volker Landig, Pfarrer i.R.

Eine Pilgerfahrt mit dem Motorrad zu ausgewählten Kirchen in Friesland finden Sie im Abschnitt „Glaube und Leben, Vorträge und Einzelangebote“.

Das Erlebnisbad- und Sauna-Paradies in Wilhelmshaven

naut:mo

Spaß und Entspannung für den ganzen Tag



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

Gesundes Leben

Gymnastik, Bewegung und Tanz

ZUMBA® - der neue Tanz- und Fitness-strend

Zumba kommt aus dem umgangssprachlichen Spanisch und bedeutet, sich schnell zu bewegen und Spaß zu haben. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf gute Laune nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Grundkenntnisse im Aerobic oder Tanzbereich sind von Vorteil, aber nicht zwingend nötig. Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Bei gesundheitlichen Problemen klären Sie bitte vorher ab, ob der Kurs für Sie in Frage kommt.

6048 Di · 08.09.15 · 11.30 Uhr · 14 x 60 Min.

6049 Di · 12.01.16 · 11.30 Uhr · 10 x 60 Min.

6050 Di · 05.04.16 · 11.30 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 50 € / 36 € / 39,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Constanze Paul, Bewegungspädagogin

Zumbola

Zumbola ist sowohl für aktive, ältere Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam aufbauen möchten, geeignet. Zumbola ist ein Ganzkörper-Workout, kräftigt die Muskulatur, stärkt die Ausdauer von Herz und Kreislauf und die Koordination, unterstützt von mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen. Es entsteht eine

fröhliche Atmosphäre und ein effizientes Fitness-workout. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, etwas zu trinken.

6033 Mi · 09.09.15 · 9 Uhr · 12 x 60 Min. · 41,80 €

6034 Mi · 13.01.16 · 9 Uhr · 9 x 60 Min. · 31,60 €

6035 Mi · 06.04.16 · 9 Uhr · 11 x 60 Min. · 38,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

Salsa

Workshop für Anfänger/innen am Wochenende

Salsa bedeutet pure Lebensfreude, Leidenschaft und temperamentvolle Rhythmen. Neben einfachen Figuren wird spielerisch auch das Führen und Folgen in diesem Tanz erlernt. Einfache Drehungen, Fußarbeit und Styling machen Sie fit für den Einstieg auf der Tanzfläche. Bitte möglichst paarweise anmelden.

6200 Sa · 07.11.15 · 14-17 Uhr + So · 08.11.15 · 16-19 Uhr

6201 Sa · 20.02.16 · 14-17 Uhr + So · 21.02.16 · 16-19 Uhr

Gebühr 20 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Line Dance

Beim „Line Dance“ tanzen alle in einer Reihe (Line) nach Country- oder Westernmusik. In diesem Kurs werden einfache Schrittfolgen eingeübt. Jeder tanzt für sich und doch nicht alleine. Es ist eine Herausforderung für Kopf und Beine. Bitte mitbringen: (Tanz-) Schuhe.

Auch Neueinsteiger

6202 Do · 10.09.15 · 10 Uhr · 4 x 60 Min.

6203 Do · 15.10.15 · 10 Uhr · 9 x 60 Min.

Gebühr 11,80 € / 25,30 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75,
WHV

Leitung Hartmut Herzog, Lehrer i.R.

Fortgeschrittene

6204 Mi · 09.09.15 · 18.50 Uhr · 4 x 60 Min.

6205 Mi · 14.10.15 · 18.50 Uhr · 9 x 60 Min.

Gebühr 11,80 € / 25,30 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hartmut Herzog, Lehrer i.R.

Fortgeschrittene

6206 Mo · 07.09.15 · 17 Uhr · 11 x 60 Min.

6207 Mo · 11.01.16 · 17 Uhr · 10 x 60 Min.

6208 Mo · 04.04.16 · 17 Uhr · 11 x 60 Min.

6209 Mo · 07.09.15 · 18.30 Uhr · 11 x 60 Min.

6210 Mo · 11.01.16 · 18.30 Uhr · 10 x 60 Min.

6211 Mo · 04.04.16 · 18.30 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 30,70 € / 28 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ilse Behrendt

Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger: Jugendliche und Erwachsene

6212 Mi · 09.09.15 · 18.10 Uhr · 10 x 60 Min.

6213 Mi · 13.01.16 · 18.10 Uhr · 10 x 60 Min.

6214 Mi · 13.04.16 · 18.10 Uhr · 10 x 60 Min.

6215 Mi · 09.09.15 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6216 Mi · 13.01.16 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6217 Mi · 13.04.16 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 28 €

Ort Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75,
WHV

Leitung Michael Schulze



**Genuss
mit Biss.**
Natürlich regional.

**Ihr Bio·Laden
NATURATA**

**Gökerstr. 58, Wilhelmshaven
Mo-Fr: 9-18, Sa: 9-13 Uhr**

- Obst und Gemüse
- Brot und Backwaren
- Molkereiprodukte
- Käse
- Essig und Öl
- Nudeln und Pasta
- Wein und Bier
- Tee und Kaffee
- Naturkosmetik
- Tiefkühlprodukte
- Säfte
- Körner und Ölsaaten
- Müsli
- Trockenfrüchte
- Babynahrung
- Wasch- und Putzmittel
- Glutenfreie Produkte

Latin Dance

Dies ist ein Tanzkurs für Frauen, die Spaß an der Bewegung haben, egal, ob sie Vorkenntnisse in Aerobic haben oder nicht. Wir tanzen (ohne Partner) zu lateinamerikanischer Musik mit Schrittkombinationen, die zu einer Choreografie zusammengefügt werden.

1505 Mi · 09.09.15 · 18 Uhr · 10 x 60 Min.

1506 Mi · 13.01.16 · 18 Uhr · 10 x 60 Min.

1507 Mi · 06.04.16 · 18 Uhr · 10 x 60 Min.

Ort Kinder- und Jugendhospiz,
Kurt-Schumacher-Str. 128, WHV

Gebühr 28 €

Leitung Tanja Pree, Übungsleiterin

Nordic Walking-Treff

Sie haben einen Einsteigerkurs besucht, möchten jetzt gern weiterhin mit Ihren Stöcken durch den Stadtpark laufen und suchen die Unterstützung einer Gruppe? Dafür gibt es dies Lauf-Treff- Angebot: Zu einem festen Termin können Sie mit Gleichge-

sinnten unter Anleitung diesen Sport weiterhin betreiben. Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke.

6100 Do · 10.09.15 · 9 Uhr · 12 x 60 Min.

6101 Do · 14.01.16 · 9 Uhr · 17 x 60 Min.

Gebühr 43 € / 60,50 €

Treffpunkt Bootshaus im Stadtpark, WHV

Leitung Elke Stalze-Straus, Sportlehrerin

Körperliche Fitness für Menschen in der 2. Lebenshälfte

Hier treffen sich Männer und Frauen, die etwas für ihre körperliche Fitness tun möchten, denn gymnastische Übungen erhalten und verbessern die Ausdauer, Kräftigungs- und Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit. Bitte zu jedem Treffen mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, evtl. kleines Kissen für den Kopf.

6006 Mo · 07.09.15 · 18.15 Uhr · 12 x 60 Min.

6007 Mo · 11.01.16 · 18.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6008 Mo · 04.04.16 · 18.15 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 43 € / 36 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik: Rückenschule

Der Kurs ist gut geeignet für Personen mit Haltungsbeschwerden und zur Vorbeugung von Veränderungen der Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenbeschwerden). Wir stärken die gesamte Körpermuskulatur, speziell die an Bauch und Rücken. Gymnastische Übungen erhalten und verbessern das Herz-/Kreislaufsystem, Kräftigungs- und Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug),

dicke, rutschfeste Socken bzw. Turnschuhe, Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen für den Kopf.

6036 Mi · 16.09.15 · 17 Uhr · 10 x 60 Min.

6037 Mi · 13.01.16 · 17 Uhr · 10 x 60 Min.

6038 Mi · 06.04.16 · 17 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 36 €

Leitung N.N.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

6039 Mi · 16.09.15 · 18 Uhr · 10 x 60 Min.

6040 Mi · 13.01.16 · 18 Uhr · 10 x 60 Min.

6041 Mi · 06.04.16 · 18 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 36 €

Leitung N.N.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Mach mit - bleib fit!

Spezielle Rückenschule für Frauen ab 50

In diesem Kurs können Sie Ihre Wirbelsäulen-, Hüft- und Schulterbeweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und der Osteoporose entgegenwirken. Die unter krankengymnastischen Aspekten durchgeführten Übungen stärken das Herz-Kreislaufsystem, fördern das Wohlbefinden, beugen körperlichen Beschwerden vor und schaffen Erleichterung bei Schmerzen. Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kopfkissen und Antirutschsocken.

6000 Mi · 09.09.15 · 19.15 Uhr · 9 x 60 Min.

6001 Mi · 13.01.16 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6002 Mi · 06.04.16 · 19.15 Uhr · 11 x 60 Min.

Wirbelsäulengymnastik

6003 Mi · 09.09.15 · 20.15 Uhr · 9 x 60 Min.

6004 Mi · 13.01.16 · 20.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6005 Mi · 06.04.16 · 20.15 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 32,50 € / 36 € / 39,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Michaela Bogusch-Brosig, Krankengymnastin

Weder Rasten noch Rosten!

Gymnastik für Seniorinnen

Wer sich trotz körperlicher Beschwerden und Einschränkungen nicht unterkriegen lassen will, ist hier herzlich willkommen. Durch Übungen wird der Kreislauf stabil gehalten, die Muskulatur gekräftigt, Entspannung gewonnen, und die Beweglichkeit bleibt erhalten. Bitte mitbringen: Handtuch, Turndress, Gymnastikschuhe.

6027 Do · 10.09.15 · 10.15 Uhr · 12 x 60 Min.

6028 Do · 14.01.16 · 10.15 Uhr · 8 x 60 Min.

6029 Do · 07.04.16 · 10.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6030 Do · 10.09.15 · 11.15 Uhr · 12 x 60 Min.

6031 Do · 14.01.16 · 11.15 Uhr · 8 x 60 Min.

6032 Do · 07.04.16 · 11.15 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 43 € / 29 € / 36 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

6012 Fr · 11.09.15 · 9 Uhr · 10 x 60 Min.

6013 Fr · 15.01.16 · 9 Uhr · 7 x 60 Min.

6014 Fr · 15.04.16 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 36 € / 25,50 € / 29 €

Ort City-Sport-Treff, Bülowstr.13-15, WHV

Leitung Andrea Kückmann, Dipl. Päd.,
Stepplehrerin

Bismarck Apotheke

J. ZOCH

Am Wiesenhof 151A  26389 Wilhelmshaven
Telefon 04421 - 32 76 0  Fax 04421 - 31 46 5
www.bismarck-apotheke.de

NEU Für ein neues sinnliches Körpergefühl

Einführung in das Beckenbodentraining

Vielen Frauen ist Beckenbodentraining nur im Zusammenhang mit Schwangerschaft bekannt - doch es hat noch ganz andere Dimensionen. Hier lernen Sie heute die Basis für eine aufgerichtete Wirbelsäule, für einen lockeren und doch kraftvollen Gang kennen. Die Basis für mehr Leistungskraft und ein intensives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Isomatte oder dicke Decke.

2039 Mi · 20.04.16 · 19.30-21 Uhr · 6 €

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Dagmar Masche, NLP- Trainerin, Gesundheitscoach

Selbsterfahrung

NEU Konflikte lösen mit ganzheitlicher Kinesiologie

Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Konflikte in der Familie, im Beruf, mit sich selbst- Konflikte treten in vielen Bereichen unseres Miteinanders auf. Mit Hilfe der Ganzheitlichen Kinesiologie finden Sie für sich mögliche Lösungsansätze und leisten Bewusstseinsarbeit für deren Ursachen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

1134 Do · 10.09.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1135 Di · 13.10.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1136 Mi · 25.11.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1137 Di · 08.12.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1138 Mi · 20.01.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1139 Mo · 15.02.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1140 Mo · 25.04.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1141 Mi · 25.05.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1142 Mi · 08.06.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 10 € + 1 € für Material

Ort Knud-Rasmussen-Str.22, WHV

Leitung Jeanne van Deest

Selbstliebe - was bedeutet das?

Nur wer gut zu sich selbst ist und sich selbst liebt, kann auch andere so annehmen, wie sie sind und sie sogar lieben. Bei diesem Seminar geht es um Fragen wie: Gehe ich gut mit mir um? Lebe ich das Leben, das ich will? Habe ich den Beruf, den ich mir wünsche? Was macht mich von Herzen glücklich? Mit ganzheitlicher Kinesiologie erarbeiten Sie für sich persönliche Ziele und finden Lösungen. Bitte mitbringen: Trinkwasser.

1118 Di · 15.09.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1119 Do · 05.11.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1120 Do · 03.12.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1121 Di · 12.01.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1122 Do · 25.02.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1123 Di · 15.03.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1124 Di · 05.04.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 10 € + 1 € für Material

Ort Knud-Rasmussen-Str.22, WHV

Leitung Jeanne van Deest, Kinesiologin

NEU Bevor der Kragen platzt!

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Oftmals sind es schon die kleinen Dinge, die uns auf die Palme bringen können, z.B. eine merkwürdige Bemerkung im Freundeskreis, ein Augenaufschlag der Nachbarin, eine Unachtsamkeit des Partners,

eine schnippische Bemerkung des Kindes. Es bedarf nur weniger Hintergrundinformationen, um den alltäglichen Zündstoff im Miteinander zu erkennen und miteinander zu beseitigen. Dabei geht es weder darum, mit der eigenen Meinung hinter dem Berg zu halten, noch das Gegenüber mit der Macht eigener Argumente zu überzeugen. Mit einer erlernbaren Gesprächshaltung ist es möglich, eine Lösung zu finden, die beiden Seiten gerecht wird. Obendrein wird ein „1.Hilfe-Kasten bei Konflikten“ zum Mitnehmen vorgestellt.

1130 Fr · 09.10.15 · 16-18.15 Uhr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

1131 Mo · 22.02.16 · 19.30 -21.45 Uhr

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Gebühr 8 € + Mat. 8 €

Leitung Eva-Maria Ritter

NEU Hilfreich – segensreich - Balsam für die Seele

Das einfühlsame Gespräch

Gut gemeint ist noch nicht unbedingt gut gesagt. Ein emphatisches Gespräch führen können, kann in vielen Situationen sehr hilfreich sein. Unser eigenes Verhalten und unsere Reaktionen werden reflektiert. Grundregeln des empathischen Gespräches und Tipps lernen Sie an diesen Abend kennen.

1132 Mo · 02.11.15 · 15 Uhr · 2 x 90 Min. · 10 €

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Doris Fuhlborn, Dipl. Soz. Päd.

1133 Do · 04.02.16 · 15 Uhr · 2 x 90 Min. · 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Fuhlborn, Dipl. Soz. Päd.

NEU Zeit finden für mehr Lebensqualität und Gesundheit

Der Alltagsstress, die Erwartungen anderer, und der Druck, den wir uns selbst machen, führen häufig dazu, dass wir nicht gut mit uns umgehen. Lernen Sie, Ihre persönlichen Mittel klüger einzusetzen und sich selbst besser zu behandeln. Lassen Sie uns gemeinsam durch eine Veränderung der Blickrichtung, effektiv und in kleinen Schritten zu einem ganz neuen, positiven Zeitverständnis und zu mehr Lebensqualität gelangen.

6506 Mi · 25.11.15 · 19.30-21 Uhr · 6 €

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Dagmar Masche, NLP- Trainerin, Gesundheitscoach

NEU Bewusstseinsarbeit mit ganzheitlicher Kinesiologie

Jugendliche und Erwachsene

Mit Hilfe der Ganzheitlichen Kinesiologie wollen wir individuelle Themen, aber auch Gedanken, Gefühle und den Körper bewegen. Im Austausch mit anderen sind wir auf der „Findung“ nach positiven Lösungen und Denkanätzen. Bitte mitbringen: Offenheit und Toleranz.

1125 Di · 10.11.15 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1126 Mo · 25.01.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1127 Do · 03.02.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

1128 Di · 14.04.16 · 18 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 10 € + 1 € für Material

Ort Knud-Rasmussen-Str.22, WHV

Leitung Jeanne van Deest

Jedes Leben ist einzigartig: Kreative Spurensuche

Workshop am Wochenende

Entdecken Sie, wie spannend Biografiearbeit sein kann. Es gibt viele Formen, das eigene Leben Revue passieren zu lassen. Ein Filmbeispiel soll Sie stimulieren. Erinnern Sie sich an starke Momente, Wünsche und Träume? Durch Übungen entwickeln Sie erste Erzählstränge. Das Seminar ist offen für alle, die sich mit Kreativität und Spaß auf Spurensuche begeben wollen. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

5500 Fr · 20.11.15 · 17.30-20 Uhr + Sa · 21.11.15 · 10-16 Uhr · 1 x 510 Min.

Gebühr 44 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Renate Venske, Journalistin, Filmemacherin

Sich selbst besser kennen- und verstehen lernen

Einführung in die Transaktionsanalyse

Wer bin ich? Wie gestalte ich meine eigene, innere Welt und meinen Kontakt zu anderen Menschen? Warum erlebe ich bestimmte Situationen immer wieder? Wie hindere ich mich an einer positiven Veränderung? Wie kann ich Neues ausprobieren und lernen? Dieser Schnupper-Kurs richtet sich an neugierige Frauen und Männer, die sich einen ersten Einblick über die Möglichkeiten der Transaktionsanalyse (TA) verschaffen wollen.

6413 Di · 16.02.16 · 20 Uhr · 3 x 120 Min.
Gebühr 24 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Christhild Roberz, Dipl. Theologin, Leiterin der Telefonseelsorge

Entspannung, Yoga und mehr



Tai Chi Chuan

Anfänger: Erwachsene / Jugendliche ab 16 Jahren

Bei dieser asiatischen Kampfkunst werden bewegte Bildabläufe im Zeitlupentempo ausgeführt. Die darin eingeflochtenen Qi Gong-Formen reichen von meditativen Stille- und Entspannungsübungen über heilgymnastische Übungen bis hin zu aktiven Kräftigungs- und Koordinationsübungen. So werden Muskeln gedehnt, die Atmung reguliert und insgesamt Körper und Geist gestärkt, sodass die

Körperhaltung verbessert und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe.

6340 Fr · 04.09.15 · 15.45 Uhr · 14 x 60 Min.

6341 Fr · 08.01.16 · 15.45 Uhr · 10 x 60 Min.

6342 Fr · 08.04.16 · 15.45 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 54,20 € / 39 € / 42,80

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hedi Buchmann

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Fortgeschrittene: Erwachsene / Jugendliche ab 16 Jahren

Dieser Kurs bietet sich an für Teilnehmende mit Vorerfahrung. Neben den klassischen Qi Gong Formen üben wir an der „Erde“ und der 24ger Pekingform. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe.

6343 Fr · 04.09.15 · 17 Uhr · 14 x 75 Min.

6344 Fr · 08.01.16 · 17 Uhr · 10 x 75 Min.

6345 Fr · 08.04.16 · 17 Uhr · 11 x 75 Min.

Gebühr 67,50 € / 48,50 € / 53,25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hedi Buchmann

Qi Gong

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und vermittelt Übungen, die auf unterschiedliche Art und Weise das Qi, unsere Vitalkraft und Lebensenergie, wieder in einen harmonischen Fluss bringen. Die Übungen orientieren sich am Leitbahnsystem der Organe. Die sanften, leicht zu erlernenden Bewegungsabläufe werden unterstützt durch Atemübungen und die Schulung

der inneren Wahrnehmung. Dadurch entwickelt man im Laufe der Zeit ein besseres Gefühl für das Geschehen im eigenen Körper. Die Konzentration erhöht sich, Ruhe und Entspannung werden gefördert. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung.

6349 Di · 15.09.15 · 15 Uhr · 13 x 60 Min.

6350 Di · 12.01.16 · 15 Uhr · 10 x 60 Min.

6351 Di · 05.04.16 · 15 Uhr · 12 x 60 Min.

Gebühr 50,40 € / 39 € / 46,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hedi Buchmann

Qi Gong- Workshop am Wochenende

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und vermittelt Übungen, die auf unterschiedliche Art und Weise das Qi, unsere Vitalkraft und Lebensenergie, wieder in einen harmonischen Fluss bringen. Die Übungen orientieren sich am Leitbahnsystem der Organe. Die sanften, leicht zu erlernenden Bewegungsabläufe werden unterstützt durch Atemübungen und die Schulung der inneren Wahrnehmung. Dadurch entwickelt man im Laufe der Zeit ein besseres Gefühl für das Geschehen im eigenen Körper. Die Konzentration erhöht sich, Ruhe und Entspannung werden gefördert. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung.

6358 So · 15.11.15 · 15 Uhr · 11-17 Uhr

6359 So · 07.02.16 · 15 Uhr · 11-17 Uhr

Gebühr 23,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hedi Buchmann

NEU **AIKIDO für Anfänger/-innen**

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Der Kurs richtet sich an Männer, Frauen und Jugendliche, die AIKIDO kennenlernen möchten. AIKIDO gilt als eine der sanftesten und elegantesten Form der Kampfkünste und gleichzeitig als die effektivste Form, Gewalt friedlich zu beenden. Geübt werden weiche fließende Kreis- und Spiralbewegungen. Bei jedem Treffen werden nach einer Einführung zunächst Übungen zur Entspannung und Kräftigung durchgeführt. Die Übungen stammen aus dem Yoga und dem Judo. Aufmerksame Atmung und Konzentration stehen im Mittelpunkt. Anschließend werden AIKIDO-Techniken geübt. Ziel ist es, Körper und Geist immer geschmeidiger zu machen und die Wachheit der Sinne zu schulen. Bitte mitbringen: Decke, Stoppersocken oder rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung.

6361 Mi · 04.11.15 · 19 - 20.30 Uhr · 4 x 90 Min.

6362 Mi · 03.02.16 · 19 - 20.30 Uhr · 4 x 90 Min.

6363 Mi · 04.05.16 · 19 - 20.30 Uhr · 4 x 90 Min.

Gebühr 22 €

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Uwe Kraus, Werner Otten

Gesund durch Entspannung

Progressive Muskel-Entspannung und Autogenes Training

Immer mehr Menschen leiden heute unter den Folgen von dauerhaftem Stress. Schlafstörungen, Rückenbeschwerden und Störungen des Magen-Darm-Traktes können die Folge sein. Dauerhafter Stress kann zu Problemen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen führen. Mit dem Er-

lernen spezieller Entspannungsübungen können Sie rechtzeitig gegensteuern. In diesem Kurs erlernen Sie die Übungen der Progressiven Muskel-Entspannung und des Autogenen Trainings. Außerdem werden Meditationen und Fantasiereisen angeboten, die Sie wieder zur Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Mitzubringen sind eine Unterlage (Gymnastikmatte o.ä.), eine warme Decke sowie ein kleines Kopfkissen.

6403 Mi · 09.09.15 · 19.15 Uhr · 12 x 60 Min.

6404 Mi · 13.01.16 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.

6405 Mi · 06.04.16 · 19.15 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 43 € / 36 € / 39,50 €

Ort Ev. GH Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV

Leitung Gisela Lehnert, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Pilates-Training

Pilates ist ein spezielles Körpertraining, bei dem die Muskeln gestärkt und geformt werden, wodurch die gesamte Körperhaltung verbessert wird. Pilates erhöht Ihre Flexibilität und Ihr Gleichgewicht, es werden gleichzeitig Körper und Geist angesprochen. Die Auseinandersetzung mit der Bewegungsfähigkeit des eigenen Körpers fördert das Selbstbewusstsein und führt zu einer positiven Ausstrahlung. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Socken.

Anfänger/innen

6051 Mo · 28.09.15 · 10 Uhr · 11 x 60 Min.

6052 Mo · 11.01.16 · 10 Uhr · 19 x 60 Min.

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

6053 Mo · 28.09.15 · 9 Uhr · 11 x 60 Min.

6054 Mo · 11.01.16 · 9 Uhr · 19 x 60 Min.

Gebühr 38,40 € / 65,60 €

Ort Ev. GH Fedderwarden, Kirchweg 3, WHV

Leitung Konstantia Bolles, Übungsleiterin

Piloga-Yogalates

Piloga, andere nennen es Yogalates, ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining aus einer Kombination von Pilates und Yoga, welches Kraftübungen, Stretching, Atemtechnik und Koordination zu harmonischen, ineinander fließenden Bewegungen kombiniert. Es kommen auch Zusatzgeräte zum Einsatz. Die Übungen werden bewusst und konzentriert durchgeführt, Haltung, Beweglichkeit und Kraft werden verbessert, Wahrnehmung und Konzentration gefördert. Ihr Körperbewusstsein wird gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

6015 Mi · 09.09.15 · 8 Uhr · 12 x 60 Min.

6016 Mi · 13.01.16 · 8 Uhr · 9 x 60 Min.

6017 Mi · 06.04.16 · 8 Uhr · 11 x 60 Min.

6018 Mi · 09.09.15 · 10 Uhr · 12 x 60 Min.

6019 Mi · 13.01.16 · 10 Uhr · 9 x 60 Min.

6020 Mi · 06.04.16 · 10 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 41,80 € / 31,60 € / 38,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

6021 Do · 10.09.15 · 8 Uhr · 12 x 60 Min.

6022 Do · 14.01.16 · 8 Uhr · 8 x 60 Min.

6023 Do · 07.04.16 · 8 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 41,80 € / 28,20 € / 35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

Piloga-Yogalates

Mit Vorkenntnissen

6024 Do · 10.09.15 · 9 Uhr · 12 x 60 Min.

6025 Do · 14.01.16 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.

6026 Do · 07.04.16 · 9 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 41,80 € / 28,20 € / 35 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

Auszeit vom Alltag

Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit mit leicht zu erlernenden Entspannungsübungen. Sie lernen Übungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen (Atemübungen, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Qi Gong, Massage) kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ein Erste-Hilfe-Kasten, um in stressigen Situationen gelassen zu bleiben.

6411 Mi · 09.09.15 · 19.45 Uhr · 12 x 60 Min.

6412 Mi · 13.01.16 · 19.45 Uhr · 20 x 60 Min.

Gebühr 43 € / 67 €

Ort Ev Kita Regenbogen, Preußenstr 45a, WHV

Leitung Marita Nowak, Yogalehrerin

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele in Entspannungsvielfalt

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, unterschiedliche Entspannungstechniken kennen zu lernen. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Qi-Gong, Yogaelemente können Sie zum Beispiel ausprobieren. Zusammen

legen wir am ersten Kurstag fest, welche Entspannungstechniken Sie besonders interessieren. Bitte mitbringen: Decke, Unterlage, dicke Socken oder Turnschuhe, bequeme Kleidung, Trinkwasser

6423 Sa · 14.11.15 · 14 Uhr · 1 x 240 Min.

6424 Sa · 12.12.15 · 14 Uhr · 1 x 240 Min

6425 Sa · 27.02.16 · 14 Uhr · 1 x 240 Min

Gebühr 15 €

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Martina Kretschmer, Entspannungstrainerin

6426 So · 17.04.16 · 11 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 15 €

Ort EFB, Feldmark56, WHV

Leitung Martina Kretschmer, Entspannungstrainerin

Lebensfreude durch Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich Impulse und Ideen für den Alltag holen möchten, um dadurch bewusster, gelassener und glücklicher zu sein. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atem- und Entspannungsübungen, geführte Meditationen, yogaähnliche Übungen und Übungen aus der Kinesiologie kennen. Gezielte Entspannung verhilft zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder dicke Decke.

6418 Di · 01.09.15 · 18 Uhr · 12 x 60 Min.

6419 Di · 26.01.16 · 18 Uhr · 17 x 60 Min.

Gebühr 41,80 € / 58,80 €

Ort Ev. Gemeindehaus Altengroden, Werdumer Str. 99, WHV

Leitung Anita Bruhnken, Kinesiologin

Gesund durch Bewegung und Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die durch Bewegung und Entspannung körperlich und geistig fit bleiben wollen. Dieser Kurs bietet die optimale Verbindung zur Gesunderhaltung und -werdung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, kleines Kissen

6406 Mo · 07.09.15 · 18.45 Uhr · 9 x 60 Min.

6407 Mo · 11.01.16 · 18.45 Uhr · 19 x 60 Min.

Gebühr 32,50 € / 67,50 €

Ort Ev. GH „Arche“, Hauptstr., Sengwarden

Leitung Gisela Lehnert, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Progressive Muskel-Entspannung und Autogenes Training

Immer mehr Menschen leiden heute unter den Folgen von dauerhaftem Stress. Schlafstörungen, Rückenbeschwerden, Störungen des Magen-Darm-Traktes, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen können die Folge sein. Mit dem Erlernen spezieller Entspannungsübungen können Sie rechtzeitig gegensteuern. In diesem Kurs erlernen Sie die Übungen der Progressiven Muskel-Entspannung und des Autogenen Trainings. Außerdem werden Meditationen und heilsame Fantasiereisen angeboten, die Sie wieder zur Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Mitzubringen sind eine Unterlage (Gymnastikmatte o.ä.), eine warme Decke sowie ein kleines Kopfkissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder dicke Decke.

6408 Mo · 07.09.15 · 20 Uhr · 12 x 60 Min.

6409 Mo · 11.01.16 · 20 Uhr · 8 x 60 Min.

6410 Mo · 04.04.16 · 20 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 43 € / 28 € / 39,50 €

Ort Ev. GH „Arche“, Hauptstr., Sengwarden

Leitung Gisela Lehnert, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Klang-Fantasie-Reisen mit Klangschalen und Gong

Erwachsene

Schöpfe und tanke wieder Kraft für deinen Alltag. Noch nie waren Stress und Burn-out so aktuell wie heute. Mit dieser Klangreise kannst du eine Reise durch deinen Körper erleben und in Klängen baden, dein Körper kommt in eine harmonische Schwingung, die dir eine tiefe Entspannung ermöglicht. Die Klangreise wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, kleines Kissen, evtl. eine Knierolle und Wasser zum Trinken.

6400 Fr · 06.11.15 · 19.30 Uhr · 6 x 90 Min.

6401 Fr · 08.04.16 · 19.30 Uhr · 6 x 90 Min.

Gebühr 39,50 €

Ort Ev. Kindergarten Neuende, Feldmark 56, WHV

Leitung Heidi Blisse

Klangreisen und sphärische Klänge

Klangschalen und Gesang

Sphärische Klänge - das klingt nach Endlosigkeit, Schweben, Wohlbefinden. Und genau das stellt sich ein, wenn Heidi Blisse ihre Klangschalen sprechen lässt und Theresia de Jong singt. Klang ist Ausdruck dessen, was ist und wirkt, jenseits von Raum und Zeit im Hier und Jetzt. Das ganze körperlich-seelische System erlebt Licht und Freude. Das Einlassen auf den Klang, das Verschmelzen mit Tönen führt uns zu uns selbst auf sehr einfache und natürliche Weise. Töne und Klänge haben seit Jahrtausenden einen festen Platz in den mystischen Traditionen der Welt. Sie haben die Kraft zu reinigen und gleichzeitig zu aktivieren. Ganz ohne Worte haben sie Zugang zu unseren tiefsten Gefühlen, zu unserem Urgrund, dem was trägt und zugleich beflügelt. So schöpfen wir neue Kraft. Das ist Wellness für die Seele. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decke und Kopfkissen

6402 Sa · 14.11.15 · 15-19 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 30 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heidi Blisse, Theresia de Jong

Entspannung im Alltag und im Beruf mit Brain Gym®

Innovativer und praxisorientierter Workshop

Wie können Sie Müdigkeit, Stressauswirkungen, Verspannungen und Lustlosigkeit einfach und effektiv begegnen? Bei diesem Workshop können Sie lernen, was Sie schnell tun können, um sich z.B. nach lang anhaltender Computerarbeit wieder körperlich und geistig beweglich zu machen. Einfache und leicht auszuführende Körperübungen bilden das Programm von Brain Gym®, die über die Körperkoordination und die Stimulation der Körperenergien ganz gezielt auf die Lernfähigkeit des Gehirns wirken, um auch z. B. Kommunikation, freies Sprechen, Selbstorganisation zu fördern - und sich am Arbeitsplatz und im Alltag wohler zu fühlen. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock, Getränk.

6433 Fr · 06.11.15 · 19 Uhr · 1 x 180 Min.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Gebühr 17,50 € + 5 € Workshop-Mappe

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

NEU Brain Gym®

Workshop für Senioren

Brain-Gym®-Übungen sind leicht zu lernende und auszuführende Körperübungen, die den Informationsfluss zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte verbessern und zur Stressablösung dienen können. Eine wertvolle Unterstützung für die Konzentrationsfähigkeit, das innere Gleichgewicht und die Entspannung, nicht nur um den Anforderungen im Alltag besser zu begegnen, sondern auch, um sich körperlich und geistig rege halten zu können. Ein informativer und praxisorientierter Workshop für Senioren. Bitte mitbringen: dicke Socken, Stift, Schreibblock und Getränk

6438 Mo · 07.03.16 · 10 Uhr · 2 x 120 Min.

Gebühr 22,70 € + 5 € Workshop-Mappe

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silke Kreikenbohm, Lerntherapeutin

Yoga zum Kennenlernen

Männer und Frauen

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



Fitness-Club Wilhelmshaven

mit Sauna und Solarien für Damen und Herren

Viktoriastraße 16

Telefon 4 32 49

Rückenübungsleiter
und Trainer mit
Bundeslizenz

Yoga für Frauen und Männer

Bitte mitbringen: Yoga-oder Isomatte, warme Kleidung, Socken, evtl. Decke, Kissen.

- 6314** Di · 15.09.15 · 16.15 Uhr · 10 x 60 Min.
6315 Di · 19.01.16 · 16.15 Uhr · 17 x 60 Min.
6316 Di · 15.09.15 · 17.30 Uhr · 10 x 60 Min.
6317 Di · 19.01.16 · 17.30 Uhr · 17 x 60 Min.

Gebühr 34 € / 57,10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Rosemarie Kemeter, Yogalehrerin

- 6318** Mi · 16.09.15 · 9.30 Uhr · 10 x 60 Min.
6319 Mi · 20.01.16 · 9.30 Uhr · 17 x 60 Min.

Gebühr 34 € / 57,10 €

Ort Ev. Gemeindehaus Altengroden,
 Werdumer Str. 99, WHV

Leitung Rosemarie Kemeter, Yogalehrerin

- 6320** Fr · 11.09.15 · 10 Uhr · 11 x 60 Min.
6321 Fr · 15.01.16 · 10 Uhr · 18 x 60 Min.
6322 Fr · 11.09.15 · 11.15 Uhr · 11 x 60 Min.
6323 Fr · 15.01.16 · 11.15 Uhr · 18 x 60 Min.

Gebühr 37,30 € / 60,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sabrina Witte, Yogaübungsleiterin

- 6324** Mi · 09.09.15 · 18 Uhr · 11 x 60 Min.
6325 Mi · 13.01.16 · 18 Uhr · 20 x 60 Min.
6326 Mi · 09.09.15 · 19.10 Uhr · 11 x 60 Min.
6327 Mi · 13.01.16 · 19.10 Uhr · 20 x 60 Min.

Gebühr 37,30 € / 67 €

Ort Ev. Kita St. Martin Voslapp,
 Geniusbankstr. 39, WHV

Leitung Irmgard Domschky, Yogalehrerin

- 6328** Do · 10.09.15 · 17 Uhr · 11 x 60 Min.
6329 Do · 07.01.16 · 17 Uhr · 20 x 60 Min.
6330 Do · 10.09.15 · 18.15 Uhr · 11 x 60 Min.
6331 Do · 07.01.16 · 18.15 Uhr · 20 x 60 Min.

Gebühr 37,30 € / 67 €

Ort Christus-Kindergarten, Adalbertstr.24,
 WHV

Leitung N.N., Yogalehrerin

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Voraussetzung ist ein gesunder Rücken. Bitte mitbringen: Yoga-oder Isomatte, warme Kleidung, Socken, evtl. Decke, Kissen, Nackenrolle

- 6332** Mi · 09.09.15 · 17.15 Uhr · 12 x 60 Min.
6333 Mi · 13.01.16 · 17.15 Uhr · 20 x 60 Min.
6334 Mi · 09.09.15 · 18.30 Uhr · 12 x 60 Min.
6335 Mi · 13.01.16 · 18.30 Uhr · 20 x 60 Min.

Gebühr 40,60 € / 67 €

Ort Ev. Kita „Regenbogen“, Preußenstr.45,
 WHV

Leitung Marita Nowak, Yogalehrerin

- 6338** Do · 10.09.15 · 18 Uhr · 12 x 90 Min.
6339 Do · 07.01.16 · 18 Uhr · 20 x 90 Min.
Gebühr 60,40 € / 100 € (wird in 2 Raten abgebucht)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ingrid Hausdorf, Yoga-Lehrerin

- 6336** Di · 15.09.15 · 19.30 Uhr · 12 x 90 Min.
6337 Di · 05.01.16 · 19.30 Uhr · 20 x 90 Min.

Gebühr 60,40 € / 100 €
 (wird in 2 Raten abgebucht)

Ort Kinder- und Jugendhospiz,
 Kurt-Schumacher-Str.128, WHV

Leitung Ingrid Hausdorf, Yoga-Lehrerin



Apotheker Felix Fuhrmann e.K.

Werdumer Str. 92 • 26386 Wilhelmshaven

Telefon 04421 / 998330 Fax 998331

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



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

NEU Yoga in Sengwarden

Änfanger/ innen und leicht Fortgeschrittene
„Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück“

Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen sie. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, ihn lebendiger und beweglicher werden zu lassen. Neben den Einstieg in das Yoga wollen wir in diesem Kurs Yogaasanas mit dem Atem verbinden und Grundübungen erlernen. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, warme Kleidung und Wasser

6352 Do · 10.09.15 · 9 Uhr · 9 x 60 Min.

6353 Do · 14.01.16 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.

6354 Do · 07.04.16 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.

6355 Do · 10.09.15 · 10.30 Uhr · 9 x 60 Min.

6356 Do · 14.01.16 · 10.30 Uhr · 8 x 60 Min.

6357 Do · 07.04.16 · 10.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 30,70 € / 27,40 €

Ort Ev. GH „Arche“, Hauptstr., Sengwarden

Leitung Lyvia Harms, Yoga-Übungsleiterin

Gesundheit und Fasten

Fasten

Die Kurszeiten für alle Fastenurse können am Wochenende (nach Absprache) abweichen.

NEU  Fasten mit Molke bei abnehmenden
Mond: Fit, gesund und schön

Wir wollen täglich bis zu 1,5 Liter Diäturmolke in kleinen Portionen kombiniert mit Frischpflanzensäften, Kräutertees und Mineralwasser zu uns nehmen. Molke wirkt sich positiv auf das Darmmilieu aus, dadurch wird unser Immunsystem gestärkt. Molke fördert auch die Ausscheidung der Harnsäure, wirkt z.B. bei erhöhten Blutfetten, rheumatischen Erkrankungen und vielerlei Beschwerden. Da Molke viel Kalzium enthält, werden die Knochen gestärkt. Wir beugen somit der Osteoporose vor. Durch den reichlich vorhandenen Milchzucker in der Molke wird die Verdauung angeregt. Die Haut wird reiner, wir tun bei dieser Kur nicht nur etwas für unsere Gesundheit, sondern auch etwas für die Schönheit. Viele Gründe also für diese Wellnesswoche an Körper, Geist und Seele. Es besteht auch die Möglichkeit, in diesem Kurs nach der Buchinger-Lützner-Methode zu fasten.

6603 Do · 05.11.15 - Mi · 11.11.15 · 17.30/18-19.30 Uhr

Vorbesprechung Mo · 02.11.15 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 41,20 € + Umlagen 3,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)



Fasten für Gesunde in der Passionszeit nach der Buchinger-Lützner

Wir wollen in der Passionszeit, vor dem Osterfest, bewusst auf feste Nahrung verzichten und erleben, wie es ist, wenn Körper und Seele sich unter dieser Bedingung verändern. Diese Woche dient der Begegnung mit uns selbst und anderen, der Wahrnehmung der Welt um uns herum und dem Entdecken der Spuren Gottes in unserem Leben. Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Zilgri und der Gemeinschaft in der Gruppe wird das Fasten zu einem besonderen Erlebnis. Wir fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode. Der Kurs wird geistlich von Pastor Nico Szameitat aus Heppens begleitet. Dieser Kurs ist für gesunde Frauen und Männer geeignet und wird von der Ev.-luth. Kirchengemeinde Heppens und der Ev. Familien-Bildungsstätte gemeinsam angeboten.

6600 Do · 11.2.16 - Mi · 17.2.16 · 17.30/18-19.30 Uhr

Vorbesprechung Mo · 8.2.6 · 18-19.30 Uhr

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

Gebühr 41,20 € + Umlagen 3,50 €

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Begleitung Nico Szameitat, Pastor

Basenfasten: gut essen und trotzdem entlasten

Übersäuerung macht schlapp und krank und entzieht dem Körper wertvolle Mineralien. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder wird dafür verantwortlich gemacht. Das Säure-Basen- / Gleichgewicht spielt nicht nur in Bezug auf den Magen und alle Verdauungsorgane eine große Rolle, sondern

wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Säuren entstehen nicht nur bei Stoffwechselprozessen im Körper, sondern werden auch direkt in Form von Nahrung zugeführt. Daher ist eine bewusste Ernährung mit der richtigen Mischung aus Basen- und Säurebildnern sehr wichtig. Sie erhalten Tipps für die Entsäuerung und bekommen Rezepte. Am letzten Abend werden wir uns mit selbst hergestellten Gerichten ins Basen-Plus schlemmen.

6602 Do · 09.06.16 - Mi · 15.06.16 · 17.30/18-19.30 Uhr

Vorbesprechung Mo · 06.06.16 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 41,20 € + Umlagen 3,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Fasten mit Früchten und Zeit für Zilgrei

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte Methode, die Verdauung zu fördern und somit das Körpergewebe auf schonendste Weise zu reinigen. Früchte sind reich an wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen. Diese stärken das Immunsystem. Außerdem werden Sie die Zilgrei-Methode kennen lernen, die leicht erlernbar und hilfreich bei einseitiger Körperbelastung, Ischias oder rheumatischen Beschwerden, Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen ist.

6601 Do · 28.07.16 - Mi · 03.08.16 · 17.30/18-19.30 Uhr

Vorbesprechung Mo 25.07.16 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 41,20 € + Umlagen 3,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Gesund essen- ein Abend mit basenreicher Kost

So bleiben Sie im Gleichgewicht

Übersäuerung macht schlapp und krank und entzieht dem Körper wertvolle Mineralien. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder wird dafür verantwortlich gemacht. Säuren entstehen nicht nur bei Stoffwechselprozessen im Körper, sondern werden auch direkt in Form von Nahrung zugeführt. Sie entziehen dem Körper wertvolle Mineralien. An diesem Abend werden wir uns mit selbst hergestellten Gerichten ins Basen-Plus schlemmen.

6719 Fr · 02.10.15 · 17.30 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 19,90 € (incl. 6,50 € Lebensmittelkosten)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Traditionelle chinesische Medizin

Traditionelle chinesische Medizin (TCM) findet in der westlichen Welt immer mehr Anhänger. Welche grundlegenden Konzepte verbergen sich hinter - dem westlichen Denken oft fremden - Diagnose- und Therapieansätzen? Dieser Doppelvortrag will Grundkonzepte aufzeigen und einen Eindruck geben, wie das ganzheitliche Prinzip der TCM westliche Betrachtungsweisen komplettieren kann. Angesprochen sind Menschen, die einen kurzen Überblick über diese fernöstliche Medizin gewinnen möchten, sei es zur Komplettierung des eigenen Weltbildes oder als Einblick in sinnvolle Therapiebereiche.

6500 Mo · 09.11.15 · 20.15 Uhr · 2 x 90 Min. · 12 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

NEU **Unsere Gelenke: Meisterwerke der Feinmechanik**

Jeder Mensch hat 143 Gelenke in seinem Körper, die als Stoßdämpfer, Hebel oder Scharnier arbeiten - im Idealfall ein ganzes Leben lang. Beweglichkeit und Aktivität bis ins hohe Alter bleiben allerdings nur erhalten, wenn wir unsere Gelenke, diese Meisterwerke der Feinmechanik, pfleglich behandeln.

An dem heutigen Tag erfahren Sie

- Wissenswertes über Aufbau und Funktion unserer Gelenke
- Neues über Behandlung und Vorbeugung von Gelenkerkrankungen
- welche Vitalstoffe vor Gelenksbeschwerden schützen
- wie Sie ihren Körper mit Bewegung fit halten
- warum Stress unseren Gelenken schadet

6508 Mi · 04.11.15 · 19.30-21 Uhr · 6 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dagmar Masche, NLP-Trainerin, Gesundheitscoach

NEU **Kleine Stoffe mit großer Wirkung: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**

In unserer Ernährung sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente die Bausteine des Lebens. Nehmen wir zu wenig zu uns, oder können sie trotz guter Ernährung nicht richtig aufgenommen werden, sind ein hohes Gesundheitsrisiko und frühzeitiges Altern oft die Folge. Am heutigen Abend lernen Sie diese drei Elemente genauer kennen in Bezug auf Vorkommen, Bedeutung für uns und entsprechende Mangelerscheinungen. Darüber hinaus betrachten wir uns die Zusammenhänge für unseren

Stoffwechsel und natürlich auch, was die Aufnahme optimiert.

6507 Mi · 13.01.16 · 19.30-21 Uhr · 6 €

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Dagmar Masche, NLP- Trainerin,
Gesundheitscoach

Kräuter in Küche und Hausapotheke

Kräuter und Gewürze machen die Ernährung zu einem sinnfrohen Erlebnis. Schon auf diese Weise fördern sie, dosiert eingesetzt, Wohlbefinden und Gesundheit. Für viele von ihnen sind gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe nachgewiesen. Hier gilt der Satz eines bekannten Menschen: „Jedes Ding ist Gift, und kein Ding ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ (Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus). - Der Kompaktkurs erläutert Inhaltsstoffe und deren Wirkungen und gibt Tipps zur Verwendung bekannter und weniger bekannter Kräuter und Gewürze in Küche und Hausapotheke. Im Frühjahr liegt der Schwerpunkt dabei auf frischen, regionalen Kräutern.

6501 Mo · 25.04.16 · 20.15 Uhr · 3 x 90 Min. · 18 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

Kochen, Backen und Genießen

Einen Kurs „Basenfasten: gut essen und trotzdem entlasten“ finden Sie im Abschnitt „Gesundheit und Fasten“.

NEU **Cupcakes winterlich gestalten**

Mit der Tortenmanufaktur am Meer

In dem Workshop werden sechs Cupcakes mit Rollfondant dekoriert. Im Rahmen des Kurses wird der Fondant vorbereitet und gefärbt. Mit verschiedenen Ausstechern und Werkzeugen stellen wir winterliche und weihnachtliche Dekorationen her und lernen, kleine Röschen von Hand zu arbeiten. In den Materialkosten in Höhe von 18 € pro Person sind enthalten: Sechs Cupcakes, Fondant, Farben, Transportverpackung und Bereitstellung der Werkzeuge.

6700 Sa · 28.11.15 · 14-17 Uhr

6701 Sa · 05.12.15 · 14-17 Uhr

Gebühr 10,30 € + Mat. 18 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Pia Koglin, Tortendesignerin

Kochen, Backen

Die Gebühren beinhalten bei den nachfolgenden Kochkursen auch die Lebensmittelkosten.

Thermomix: Kulinarische Köstlichkeiten kurz gekocht.

Haben Sie schon lange einen Thermomix und suchen Sie ein paar neue Ideen - oder kennen Sie dieses Gerät noch gar nicht? An diesem Abend können Sie den Thermomix kennen lernen und sich aber auch über Ihre Erfahrungen austauschen. Es wird gemeinsam eine Mahlzeit zubereitet und natürlich

auch verzehrt. Bringen Sie bitte nach Möglichkeit Ihren eigenen Thermomix mit.

6717 Di · 13.10.15 · 18.30-21.30 Uhr

6718 Mi · 20.04.16 · 11-14 Uhr

Gebühr 24,10 € inkl. Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elke Stalze-Straus, Lehrerin

Thermomix für Männer

Mit einem Thermomix kochen ist ein Kinderspiel und viele Männer haben das Kochen mit dieser Küchenmaschine entdeckt. Haben Sie schon lange einen Thermomix und suchen Sie ein paar neue Ideen - oder kennen Sie dieses Gerät noch gar nicht? An diesem Abend können Sie das Kochen mit einem Thermomix kennen lernen, sich aber auch über Ihre Erfahrungen austauschen. Es wird gemeinsam eine komplette Mahlzeit zubereitet und natürlich auch verzehrt. Bringen Sie bitte nach Möglichkeit Ihren eigenen Thermomix mit.

6710 Di · 10.11.15 · 18.30-21.30 Uhr

Gebühr 24,10 € inkl. Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elke Stalze-Straus, Lehrerin

NEU Von der Schweinshaxe über den Krustenbraten zum Steckerlfisch

An diesem Abend steigen wir in die bayrische Küche ein- gut gewappnet für das eigene Oktoberfest.

6708 Fr · 16.10.15 · 18 -21 Uhr

6709 Fr · 09.10.15 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 17,50 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Pöbnecker, Koch



NEU Deftige Eintöpfe und Aufläufe

Eintöpfe und Aufläufe sind gerade für Berufstätige effektiv und schnell gemacht. Hier wird ihnen die Vielfalt dieser wunderbaren Gerichte gezeigt.

6711 Fr · 22.01.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 17,50 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Pößnecker, Koch

NEU Kulinarische Reise durch Neptuns Reich

Von der Garnele bis zur Jakobsmuschel, hier werden Sie in die Kochkunst der Meerestiere eingeführt.

6712 Fr · 19.02.16 · 17 - 20 Uhr

6713 Fr · 11.03.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 17,50 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Pößnecker, Koch

NEU Marmeladen und Desserts ohne Zucker für Diabetiker und für alle die Abnehmen wollen.

In diesem Kochkurs lernen Sie mit dem Süßungsmittel Stevia zu kochen.

6714 Fr · 20.05.16 · 17 - 20 Uhr

6715 Fr · 27.05.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 17,50 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Pößnecker, Koch

NEU Vitaminvoll kochen

Schonend kochen, schont auch die Vitamine und Mineralstoffe in unseren Lebensmitteln, die für uns alle lebensnotwendig sind. In diesem Kochkurs geht es um ein Kochen mit niedrigen Temperaturen und Garen mit wenig Wasser.

6716 Fr · 10.06.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 17,50 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Pößnecker, Koch

NEU Vegetarische/ vegane Küche aus dem Wok

Auch im Wok können vielfältige vegetarische und vegane Gerichte gekocht werden.

6722 Fr · 25.09.15 · 16 - 19 Uhr

6724 Fr · 03.06.16 · 16 - 19 Uhr

6723 Fr · 04.03.16 · 16 - 19 Uhr

Gebühr 16,40 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Tapas, Antipasti und Vorspeisen

Wir probieren kleine Köstlichkeiten aus der spanischen und italienischen Küche aus, die einen Imbiss für zwischendurch oder eine köstliche Mahlzeit ergeben können.

6725 Fr · 06.11.15 · 17 - 20 Uhr

6726 Fr · 26.02.16 · 17 - 20 Uhr

6727 Fr · 22.04.16 · 17 - 20 Uhr

6728 Fr · 03.06.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 16,40 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Torten backen leicht gemacht

Wir werden gemeinsam einfaches Obst in raffinierte Torten verwandeln. Ich zeige Ihnen, wie Sie zur Backfee eines jeden Kindergeburtstages werden und mit einer ordentlichen Portion Sahne verführerische Torten zaubern können.

Bitte Tortenring und Transportbehälter mitbringen

6734 Di · 13.11.15 · 17 - 20 Uhr

6733 Fr · 15.04.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 16,40 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Kleingebäck + köstliche Brotaufstriche

Ob süß oder pikant - immer ein Genuss! Wir stellen schnelle und gesunde köstliche Leckereien her.

6735 Di · 17.11.15 · 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr 16,30 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch, Gesundheitsberaterin

Fingerfood für Gäste und Feste

Aus natürlichen Zutaten zaubern wir kleine raffinierte Köstlichkeiten mit Geling-Garantie, die sich einfach und schnell auf einem anspruchsvollen Fingerfood-Buffer präsentieren lassen.

6737 Fr · 27.11.15 · 18 - 22 Uhr

Gebühr 21,40 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch, Gesundheitsberaterin

NEU Bärlauch, Spargel, Löwenzahn und Co

Neues aus der Frühlingsküche

Gerade der Frühling hat eine Vielzahl an frischen Kräutern, Blüten und Gemüse zu bieten. Diese werden wir zu einer frühlingshaften Mahlzeit zubereiten!

6729 Fr · 29.04.16 · 17 - 20 Uhr

6730 Fr · 13.05.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 16,40 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Rund um die Salatschüssel

Wir stellen schmackhafte Salat- und Rohkostvariationen mit Dips aus der regionalen, vitalstoffreichen Vollwertküche für Alltag und Feste zusammen.

6738 Di · 03.05.16 · 18 - 21 Uhr

Gebühr 16,30 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch, Gesundheitsberaterin

Leichte Sommergerichte

Der Sommer verwöhnt uns mit wunderbaren Gemüsesorten, Kräutern und Früchten die Leichtigkeit in Ihre Sommerküche bringen. Leichte Sommergerichte sind ideal für heiße Tage, an denen wir nicht lange in der Küche stehen möchten, sondern genießen wollen.

6731 Di · 24.05.16 · 17 - 20 Uhr

6732 Di · 14.06.16 · 17 - 20 Uhr

Gebühr 16,40 € (incl. Lebensmittel)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin



Kochkurse

für geschlossene Kursgruppen

Vegetarische Küche

„Kleingebäck“, Fingerfood für flotte Feten“, „vollwertig ernährt und länger satt bleiben“, „Salate im Sommer“. Die Vollwertküche nach Wunsch ist für geschlossene Kursgruppen bis zu 9 Personen auf Anfrage möglich. Termine bei Interesse bitte unter (04421) 32016 anmelden.

Dauer 180 Min.

Gebühr 70 € je Gruppe und Abend + Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Erika Rebentisch, Gesundheitsberaterin

Libanesische Küche – Vegan und vegetarisch

Mit einfachen Zutaten werden wir leckere, warme Gerichte, Dips und Salate aus dem Libanon zubereiten. Termine für geschlossene Kursgruppen bis zu 8 Personen auf Anfrage möglich. Bei Interesse bitte unter (04421) 32016 Termin vereinbaren.

6721 180 Min. · 70 € je Gruppe u. Abend + Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Samira Gerdes

Spanische Küche: „Tapas“

Die Appetithappen - von einfach bis raffiniert - werden in Spanien häufig mit einer kompletten Mahlzeit kombiniert. Termine für geschlossene Kursgruppen bis zu 9 Personen auf Anfrage möglich. Bei Interesse bitte unter (04421) 32016 melden.

6703 · 1 x 180 Min. · 70 € je Gruppe u. Abend + Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

Spanische Küche für Männer: „Tapas“

Die Appetithappen - von einfach bis raffiniert - werden in Spanien häufig mit einer kompletten Mahlzeit kombiniert. Termine für geschlossene Kursgruppen bis zu 9 Männern auf Anfrage möglich. Bei Interesse bitte unter (04421) 32016 melden.

6702 · 1 x 180 Min. · 70 € je Gruppe u. Abend + Lebensmittel

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger



Fremde Sprachen für Groß und Klein

Sprachen für Kinder

Die Kurse „Englisch für Schulwechsler der 4. Klasse“ und „Englisch für Schulwechsler in der 5. Klasse“ stehen im Abschnitt „Ferienangebote für Kinder“.

Sprachen für Erwachsene



Entender y hablar

Spanisch-Gesprächskreis

Gemeinsam wollen wir den Spaß an einer Verständigung in Spanisch pflegen. Wer in dieser Sprache zumindest einfache Gespräche führen kann, ist herzlich eingeladen. Wir wollen das Hörverstehen verbessern und das Vokabular vergrößern, Schwelenängste beim Sprechen abbauen. Dabei steht nicht Fehlerfreiheit im Vordergrund, sondern die Freude an der Kommunikation. Als Einstieg dienen u.a. Medientexte, sowie kurze Radio- und Fernsehausschnitte, wobei Informationen über Land und Kultur nicht zu kurz kommen.

5125 Mo · 07.09.15 · 18.30 Uhr · 12 x 90 Min.

5126 Mo · 11.01.16 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

5127 Mo · 11.04.16 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 50 € / 42 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger



Crashkurs Urlaubsspanisch

Menschen mit geringen oder ohne Vorkenntnisse

Sie planen einen Urlaub im spanisch-sprachigen Ausland? Dann hilft Ihnen der Crashkurs Urlaubs-

spanisch: In knapp zwei Tagen werden Sie die wichtigsten Redewendungen und ein Minimum des grammatikalischen Regelwerks kennenlernen, so dass Sie Situationen am Flughafen, im Hotel, beim Einkauf oder zur Not auch beim Arzt meistern können.

5128 Sa · 28.05.16 · 10-17 Uhr + So · 29.05.16 · 11-16 Uhr · 720 Min.

Gebühr 35 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Sibet Riexinger

Weitere Sprachkurse „Spanisch“ finden Sie im Abschnitt „Angebote im Jeverland“.



«« Français

Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Die Kurse sind ebenso geeignet für Eltern, die ihre Kinder beim Erlernen der Fremdsprache Französisch begleiten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Grundlagen der (Aus-) Sprache und Grammatik. Alltägliche Gesprächssituationen werden gemeinsam eingeübt, auch Wissenswertes über Land und Leute kommt nicht zu kurz. Lehrbuch: „Voyages I“, Klett-Verlag.

5117 Do · 03.09.15 · 10 Uhr · 13 x 90 Min.

5118 Do · 07.01.16 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.

5119 Do · 07.04.16 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 56 € / 43 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martine Heitmann, Französischlehrerin

Français

Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die einen Schwerpunkt auf Kommunikation ohne Druck und mit Spaß legen möchten, geeignet. Das Material wird im Kurs gestellt.

5120 Fr · 04.09.15 · 9.30 Uhr · 13 x 90 Min.

5121 Fr · 08.01.16 · 9.30 Uhr · 9 x 90 Min.

5122 Fr · 08.04.16 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 56 € / 39 € / 43 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martine Heitmann, Französischlehrerin

Crashkurs Französisch

Menschen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie planen einen Urlaub im französisch-sprachigen Ausland? Dann hilft Ihnen dieser Crashkurs: In knapp zwei Tagen werden Sie die wichtigsten Redewendungen und ein Minimum des grammatikalischen Regelwerks kennenlernen, so dass Sie Situationen am Flughafen, im Hotel, beim Einkauf oder zur Not auch beim Arzt meistern können. Gegen ein geringes Entgelt wird mittags eine regionale französische Spezialität angeboten.

5123 Sa · 12.03.16 · 10-17 Uhr + So · 13.03.16 · 11-16 Uhr · 720 Min.

5124 Sa · 11.06.16 · 10-17 Uhr + So · 12.06.16 · 11-16 Uhr · 720 Min.

Gebühr 38 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Martine Heitmann, Französischlehrerin

Englisch

Teilnehmende mit guten Kenntnissen

The advanced class reads, talks, laughs and improves their knowledge. Die Kurse sind fortlaufend.

5129 Di · 08.09.15 · 8.30 Uhr · 13 x 120 Min.

5130 Di · 12.01.16 · 8.30 Uhr · 10 x 120 Min.

5131 Di · 05.04.16 · 8.30 Uhr · 11 x 120 Min.

Gebühr 74 € / 57 € / 63 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann

Englisch

Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse. Englische Konversation über Alltägliches, Geschichte sowie ausgewählte Bücher begleiten den Unterricht, wie auch der Spaß nicht fehlen darf. Die Kurse sind fortlaufend.

5132 Di · 08.09.15 · 10.45 Uhr · 13 x 105 Min.

5133 Di · 12.01.16 · 10.45 Uhr · 10 x 105 Min.

5134 Di · 05.04.16 · 10.45 Uhr · 11 x 105 Min.

Gebühr 65 € / 51 € / 55 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann



Englisch

Teilnehmende mit geringen Englischkenntnissen

In diesem Kurs treffen sich Menschen, um mit viel Spaß und Freude neu der Sprache zu begegnen. Wir arbeiten im Tempo der Gruppe alte und neue Kenntnisse auf. Sicherheit wird gewonnen, die Neugier auf diese „Weltsprache“, das Land und seine Geschichte sollen geweckt werden. Die Kurse sind fortlaufend.

5135 Fr · 04.09.15 · 8.30 Uhr · 13 x 120 Min.

5136 Fr · 08.01.16 · 8.30 Uhr · 9 x 120 Min.

5137 Fr · 08.04.16 · 8.30 Uhr · 10 x 120 Min.

5138 Fr · 04.09.15 · 10.45 Uhr · 13 x 120 Min.

5139 Fr · 08.01.16 · 10.45 Uhr · 9 x 120 Min.

5140 Fr · 08.04.16 · 10.45 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 74 € / 52 € / 57 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann

Englisch

Kompaktkurs für Urlauber

Englisch als Weltsprache hilft uns an fast jedem Ort der Welt. Der Kurs bereitet Urlauber auf verschiedene Situationen vor, wo einige Vokabeln zu mehr Sicherheit, Entspannung und Spaß beitragen können.

5141 Di · 03.05.16 · 18.30 Uhr · 5 x 120 Min.

5142 Do · 19.05.16 · 19.45 Uhr · 5 x 120 Min.

Gebühr 30 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carmen Hansmann

Englisch Gesprächskreis

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wenn Sie sich ohne Leistungsdruck dem praktischen Alltagsenglisch nähern möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier können Sie sich sprachlich auf Reisen, Familien- und/oder Freundeskontakte vorbereiten. Ziel ist es, Englisch frei zu sprechen. Dabei steht nicht die Grammatik, sondern die Freude am Gespräch und an der Sprache im Vordergrund. Der Dozent ist englischsprachig aufgewachsen und hat viele Jahre in England und den USA gelebt.

5106 Mi · 16.09.15 · 9.15 Uhr · 11 x 90 Min.

5107 Mi · 13.01.16 · 9.15 Uhr · 10 x 90 Min.

5108 Mi · 06.04.16 · 9.15 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 45,60 € / 41,50 € / 45,60 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Peter Dieckmann

Talk of the Town

Gesprächskreis für Erwachsene

Der Name sagt es: Hier geht es ums Reden, über alles und nichts, über Gott und die Welt. Hier treffen sich Menschen, die mit Vergnügen Englisch sprechen mögen und die so viel Englischkenntnisse haben, dass sie gerne bei der Gesprächsrunde mitmischen möchten.

5143 Mo · 07.09.15 · 9 Uhr · 13 x 90 Min.

5144 Mo · 11.01.16 · 9 Uhr · 10 x 90 Min.

5145 Mo · 04.04.16 · 9 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 54 € / 42 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Kristin F. Bliss, Englischlehrerin

The English Breakfast Club

Gesprächskreis für Erwachsene

Dieser Gesprächskreis ist ein „Klönschnack“ auf Englisch. Bei englischem Tee und Gebäck kommen die Themen des Alltags zur Sprache. Wer gerne sein Englisch auffrischen und geschmeidig erhalten möchte, ist herzlich willkommen. Neben dem Gespräch gibt es Spiele, Texte und Übungen, natürlich auf Englisch. Fehler dürfen gemacht werden.

5146 Mo · 07.09.15 · 10.45 Uhr · 13 x 90 Min.

5147 Mo · 11.01.16 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.

5148 Mo · 04.04.16 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 54 € / 42 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Kristin F. Bliss, Englischlehrerin

Englisch-Gesprächskreis für Erwachsene

Dieser Gesprächskreis ist ein „Klönschnack“ auf Englisch. In lockerer Atmosphäre bei Tee und Gebäck kommen die Themen des Alltags zur Sprache. Wer gerne sein Englisch auffrischen und geschmeidig erhalten möchte, ist herzlich willkommen. Neben dem Gespräch gibt es Texte, Lieder etc.

5115 Do · 10.09.15 · 18 Uhr · 13 x 90 Min.

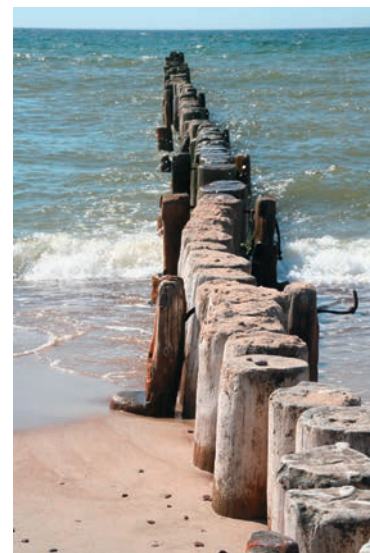
5116 Do · 11.02.16 · 18 Uhr · 15 x 90 Min.

Gebühr 54 € / 62 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Bärbel Hintze

Sprachkurse „Niederländisch“ in Jever und einen weiteren „Englisch-Gesprächskreis“ in Roffhausen finden Sie im Abschnitt „Jeverland“.



Lebenslanges Lernen

Fortbildung für Fachkräfte an Kindertagesstätten und Grundschulen

Inklusion: Chancen und Herausforderungen im Alltag für Kindertagesstätte und Grundschule

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Die inklusive Pädagogik ist ein neuer Ansatz, der sich aus der Integrationsarbeit entwickelt hat. Begrifflich und konzeptionell gibt es jedoch deutliche Unterschiede. In einem inklusiven Bildungssystem gibt es keine Unterscheidung von Kindern mit und ohne Förderbedarf, sondern es gibt die Kindergesamtheit mit unterschiedlichen Erziehungs- und Bildungsbedürfnissen. Inklusion geht davon aus, dass alle Kinder mit ihrer Vielfalt in Persönlichkeit, Kompetenz und Niveau gleichermaßen aktiv am Bildungsalltag in der jeweiligen Einrichtung teilnehmen. In dieser Fortbildung wird der Grundgedanke der Inklusion erläutert und diskutiert. Wir werden verschiedene Bereiche der Rahmenbedingungen genauer betrachten. Es werden erste Schritte und Beispiele aus der Praxis vorgestellt, die Möglichkeiten einer Umsetzung aufzeigen.

8017 Fr · 09.10.15 · 15-18 Uhr

Gebühr 16,30 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Elli Weiser, Dipl. Soz- Päd.

NEU **Willkommenskultur in Kindertagesstätten**

Fortbildung für Erzieher/innen, päd. Fachkräfte und Interessierte

Die Wertschätzung aller Menschen ist der Leitgedanke in unseren Kindertagesstätten. Das bedeutet für uns, Kinder und ihre Familien sind willkommen. Jedes Kind, jede Familie mit ihren Bedürfnissen, seiner Herkunft, seiner Kultur und Religion wird in unseren Einrichtungen angenommen. Wenn es um das Ankommen, die Unterbringung und Betreuung von Flüchtlingsfamilien in unseren Kommunen geht, sind in der Regel auch Kindertagesstätten beteiligt. In dieser Fortbildung soll es um die damit verbundenen neuen Aufgaben für die päd. Fachkräfte einer Kita gehen. Damit eine adäquate Willkommenskultur entwickelt werden kann, müssen folgende Themen Beachtung finden:

- Die innere Auseinandersetzung des Einzelnen und der gesamten Einrichtung zu diesem Thema.
- Welche Faktoren begünstigen Integration der Kinder und deren Familien?
- Erarbeitung einzelner Handlungsschritte.
- Welche Netzwerke sind unterstützend?

8024 Do · 15.10.15 · 9-16 Uhr

Gebühr 36,70 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angela Andersen, Kitaleiterin und Systemische Beraterin (DGSF)

NEU Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern **Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und interessierte Eltern**

Der Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern ist eine Herausforderung für alle Beteiligten. Um den Kindern gute Rahmenbedingungen und Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten, müssen sich die Bezugspersonen austauschen und nach gemeinsamen Lösungsstrategien suchen. Das Seminar vermittelt eine kompakte Einführung in die Thematik. Ziel ist, durch neue Sichtweisen auf die „schwierigen Fälle“ professionelles Handeln in schwierigen Situationen möglich zu machen. Angesprochen sind Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätte, Hort und Schule sowie interessierte Eltern.

8010 Sa · 05.03.16 · 10-13 Uhr

Gebühr 15 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Edeltraud Breiter, Lehrerin, Hochschuldozentin

Künstlerische Begabungen im Elementarbereich erkennen und fördern **Kunstpädagogische Fortbildung für Erzieher/innen**

Es ist häufig schwierig zu erkennen, ob ein Entwicklungsvorsprung oder eine spezielle Begabung Ursache für besondere Bedürfnisse von Kindern sind. Denn überdurchschnittliche Begabungen eines Kindes müssen nicht zwingend mit hervorragenden

oder augenfälligen Leistungen verbunden sein. In einer Welt, in der vor allem intellektuelle Leistungen zählen, werden vor allem künstlerische Begabungen oft zu wenig gefördert. Der Workshop will helfen, besondere künstlerische Begabungen so früh wie möglich zu erkennen, und er gibt praktische Tipps für die spezielle Förderung solcher Kinder.

8008 Sa · 07.11.15 · 10-16 Uhr · 32 €

Gebühr 32 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort Atelier im Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV

Leitung Uwe Müller, Maler und Kunstpädagoge

Eine Seminarreihe zum „Tübinger Orthografie Programm“ für Eltern und Grundschullehrer/innen finden Sie im Abschnitt „Wissenswertes für Eltern, Großeltern und Erwachsene“.

*Fortbildung für Mitarbeitende der EFB,
der Familienzentren und des FAKIS WHV*

NEU Der positive Blick auf das Kind - Kinderschutz in der pädagogischen Praxis **Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, Erzieher/innen, Lehrer/innen, pädagogische Mitarbeiter/innen**

Mit der Einführung des Bundeskinderschutzgesetzes wird der Schutzauftrag des Jugendamtes bei einer möglichen Kindeswohlgefährdung auf alle Dienste und Einrichtungen sowie Personen, die beruflich im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen stehen ausgedehnt. Pädagogische MitarbeiterInnen

haben demnach einen gesetzlichen Auftrag, gewichtige Anhaltspunkte für eine mögliche Kindeswohlgefährdung wahrzunehmen und im Rahmen einer Gefährdungseinschätzung fachlich zu beurteilen. Dabei sollen die Erziehungsberechtigten sowie das Kind oder der/die Jugendliche möglichst mit einbezogen werden. Vor dem Hintergrund dieser pädagogischen Herausforderung stellen sich folgende Fragen, die im Seminar bearbeitet werden:

- Der sorgenvolle Blick auf das Kind: Was sind gewichtige Anhaltspunkte für eine mögliche Kindeswohlgefährdung?
- Gefährdungen einschätzen - dialogisches Handeln im Team. Wie geht das?
- Beratung durch eine „Insoweit erfahrene Fachkraft“?
- Der positive Blick auf das Kind und seine Familie: Wie können Kinder/Jugendliche und Erziehungsberechtigte beteiligt werden?

8023 Sa · 10.10.15 · 9-17 Uhr

Gebühr 41,80 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Wolfgang Steinborn, Kita-Fachberater, Dipl. Päd.

Treffpunkt Ehrenamt

Gesprächskreis für Ehrenamtler

Sie sind ehrenamtlich tätig? Sie würden sich gerne mit anderen Ehrenamtlichen austauschen? Sie haben Fragen oder Probleme in/mit Ihrer Tätigkeit? Sie würden sich gerne weiterbilden? Beim „Treffpunkt Ehrenamt“ gibt es Reflexion, Strategien zur Problembewältigung, Möglichkeiten der Weiterbildung

und einen vertraulichen Austausch zu allen Fragen der Teilnehmenden, unter professioneller Leitung. Für ehrenamtliche Mitarbeitende aus der EFB incl. Ehrenamtsprojekten der EFB ist die Teilnahme kostenfrei.

8021 Mo · 19.10.15 · 17-19 Uhr

8030 Do · 17.03.16 · 17-19 Uhr

Gebühr 7,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Fuhlbom, Dipl. Soz. Päd.

NEU 📺 **1. Pädagogischer Fachtag**

für pädagogische Mitarbeiter/innen, Kindertagespflegepersonen, Erzieher/innen und Lehrer/innen

Die Anforderungen für Pädagoginnen und Pädagogen in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen werden immer vielfältiger. Mit diesem Fachtag möchten die Ev. Familien-Bildungsstätte und das FAKIS Wilhelmshaven gemeinsam Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten stärken und Möglichkeiten anbieten, sich mit verschiedenen Themen der pädagogischen Praxis auseinanderzusetzen.

Programm

9.00 Uhr Begrüßung und Einführung ins Thema

9.30 - 12.00 Uhr Workshops am Vormittag

12.00 Uhr

Mittagessen und Büchertisch zu den päd. Themen

13.00 - 15.30 Uhr Workshops am Nachmittag

15.30 - 16.00 Uhr Abschluss und Ausblick im Plenum

Workshops

1. Zwischen Angriff und Verteidigung: Konfliktgespräche mit Eltern gelassen führen

Leitung Andrea Jeromin, Dipl. Psychologin, Leitung der Ev. Beratungsstelle WHV

2. Vielfältige Entspannungstechniken für Kinder

Leitung Martina Kretschmer, Entspannungstrainerin

3. Abenteuer Natur: Mit Kindern entdecken

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl. Biologin

4. Kinder mit besonderen Bedürfnissen: Inklusive Interaktion meistern

Leitung Katrin Moser, Psych. Heilpraktikerin

Jede Teilnehmerin kann an zwei Workshops an diesen Tag teilnehmen, bitte bei der Anmeldung zur besseren Planung mitangeben.

8025 Fr · 06.11.2015 · 9 - 16 Uhr

Gebühr 25 € (incl. Mittagessen und Getränken)

Anmeldung 04421 32016

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung die pädagogischen Teams der EFB und des FAKIS Wilhelmshaven

Ansprechpartnerinnen Nicola Jacobi, EFB, Waltraud Sprauer, FAKIS



NEU 📺 **Grosse Klappmaulhandpuppen ins Spiel bringen**

die einfache Technik und das Improvisieren erlernen

Fortbildung für Erzieher/innen, Lehrer/innen, päd. Kräfte, Tagesmütter und Interessierte

Große Handpuppen sind auch als Klappmaulpuppen bekannt. Man kann ihren Mund, ihre Hände und oft auch ihre Zunge bespielen. Es benötigt nicht viel, um sie eindrucksvoll zu bespielen und eine wahre Illusion aufzubauen. Ihrem Einsatzbereich

sind kaum Grenzen gesetzt, vom Hausgebrauch im kleinen Kreis bis hin zum Einsatz in Kindergruppen. Die Puppe, ob in Menschen- oder in Tiergestalt, verbreitet Freude und unterstützt die Projektarbeit zu speziellen Themen. In diesem Workshop geht es am Vormittag um das Basiswissen der Spieltechniken und am Nachmittag um die Improvisation im Handpuppenspiel. Bei Bedarf kann eine Leihpuppe kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bitte mitbringen: Imbiss für die Mittagspause.

8031 Sa · 05.12.15 · 10-18 Uhr

Gebühr 33 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Daniela Didi, Theaterpädagogin

Bewegtes und anschauliches Lernen:

Methoden-Workshop

Fortbildung für Mitarbeitende

Stellen Sie sich vor, Sie planen gerade ein Seminar oder ein Kursmodul - greifen Sie nach den bewährten Methoden? Denken Sie hin und wieder daran, „mal etwas anderes auszuprobieren?“ In diesem Seminar haben Sie dazu Gelegenheit. Der Workshop macht Sie mit Methoden und Übungen vertraut, die einzelne Teilnehmende, die Gruppe und die Themen anschaulich in Bewegungen bringen, Energie erzeugen und dadurch Lernen erleichtern oder ermöglichen. Die jeweils anschließende Reflexion der Methoden zeigt Einsatz- und Variationsmöglichkeiten auf. Freuen Sie sich auf einen Tag mit Bewegung, Kontakt und Energie. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch. Eine Kooperation zwischen EFB

und der Arbeitsstelle Gemeindeberatung und Mitarbeiterfortbildung.

8007 Sa · 09.01.16 · 9.30-14.30 Uhr

Gebühr 30 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Heine-Jürgens, Diakonin, Gemeindeberaterin, Mastercoach



Grundlagen der Aufsichtspflicht in der Arbeit mit Kindern

Kursleitende der Ferienbetreuung, der Hausaufgabenbetreuung oder der Nachmittags-Angebote an Schulen

Kinder sind lebendig, bunt, oft laut, meistens schnell und jeden Tag anders - und schnell ist auch einmal etwas passiert. Wer mit Kindern arbeitet, kennt das Gefühl, einen Spagat machen zu müssen zwischen dem, was pädagogisch sinnvoll ist, dem, was machbar und dem, was erlaubt ist. Und oft ist man unsicher, wie weit man die Kinder im wahrsten Sinne des Wortes „laufen lassen“ kann. An diesem Abend geht es um Grundfragen der Aufsichtspflicht in der Arbeit mit Kindern: Welche Pflichten hat eine Aufsichtsperson, wofür kann man haftbar gemacht werden, wann gilt die eigene Aufsichtspflicht als verletzt oder nicht ausreichend wahrgenommen? Es geht nicht darum, die Arbeit mit Kindern unnötig einzuschränken. Aber wer den Rahmen kennt, in dem man sich bewegt, kann diesen auch mit ruhigem Gewissen nutzen.

8022 Mo · 18.01.16 · 19 - 21 Uhr

Gebühr 7,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Angelika Prieß-Tiemann, Rechtsanwältin und Mediatorin



Sprachförderung

durch Bewegung

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und Kursleitende aus dem Eltern-Kind-Bereich

Neues Angebot mit hohem Praxisanteil

Im Umgang mit Kindern können leicht Spiel- und Bewegungssituationen gezielt genutzt werden, um sprachfördernd tätig zu werden. Nach einer theoretischen Einführung werden viele Praxisbeispiele vorgestellt, welche auch zu Hause gut umgesetzt werden können, darunter unter anderem: Fangspiele, Bewegungslieder, Sprech- und Fingerspiele, Mitmachgeschichten. Die inhaltlichen Beispiele werden praktisch umgesetzt und ausprobiert. Die Praxisübungen beziehen sich auf Kindern von 3 bis 10 Jahren. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

8004 Sa · 13.02.16 · 9 - 13 Uhr

Gebühr 21 € (8 € für Kursleitende der EFB FRI-WHV und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort Ev. Familien-Bildungsstätte, Feldmark Str. 56, WHV

Leitung Kirstin Wiegand, Motopädin

Erste Hilfe - vor allem am Kind Kursleiter aus dem Fachbereich Eltern-Kind, Erzieherinnen, Tagesmütter und Interessierte Infos zur Behandlung von Kindern von 0 - 6 Jahren

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

8019 Sa · 27.02.16 · 9.30 Uhr - 17.30 Uhr
Gebühr 24,00 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)
Leitung Diana Welk
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Ein Erste Hilfe Angebot für Kursleiter, pädagogische Mitarbeiter und andere interessierte mit Infos zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen ab etwa 7 Jahren finden Sie im Abschnitt „Angebote für Eltern und Großeltern“.

Kleine Reden und Grußworte schreiben und halten Grundkurs für Mitarbeitende

Wer sein Publikum überzeugen und begeistern will, muss in der Lage sein, Beziehung aufzubauen, um während seiner Rede mit dem Publikum in Kontakt zu bleiben. Nehmen Sie die Reaktionen Ihres Publikums wahr und nehmen Sie die Bedürfnisse Ihrer Zuhörerschaft ernst. Ziehen Sie Mitarbeitende, Vorgesetzte, Kunden in Ihren Bann. Behalten Sie Ihre Sprechweise und Ihre Körpersprache im Blick und bleiben Sie dabei authentisch. Redestruktur, zentrale Argumente und wichtige Fakten helfen Ihnen zu strukturieren und geben Ihnen Sicherheit als Basis eines überzeugenden Auftritts. Die Fortbildung richtet sich an (leitende) Mitarbeitende aus der Bildungsarbeit, Kirchengemeinden, Sportvereinen, Einrichtungen etc., die in ihrer Arbeit zu bestimmten Gelegenheiten das Wort ergreifen (müssen). Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

8011 Sa · 13.02.16 · 9-17 Uhr
Gebühr 40 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV)
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Carsten Feist, Diplom-Verwaltungswirt (FH)

Sicher auftreten und überzeugend präsentieren

Trainingsseminar: Fortbildung für Mitarbeitende
„Was man lernen muss, um es zu tun, das lernt man, indem man es tut.“ (Aristoteles) - In diesem Sinne richtet sich das Seminar an Menschen, die aktiv an ihrem Auftritt in und vor unterschiedlich großen Gruppen arbeiten. Vortrags- und Gesprächssituatio-

nen werden vorbereitet und trainiert. Wesentlicher Bestandteil ist eine ausführliche und konstruktive Rückmeldung der Kurs- Teilnehmenden über die gemeinsamen Übungen. Grundkenntnisse in Rhetorik und Präsentationstechnik sind wünschenswert, aber keine Bedingung. Idealerweise bringen die Teilnehmenden eigene Themen als Übungsgegenstand mit in den Kurs. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

8012 Sa · 05.03.16 · 9-17 Uhr
Gebühr 40 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV)
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Carsten Feist, Diplom-Verwaltungswirt (FH)

Moderation von Gruppen: Grundkurs Fortbildung für Mitarbeitende

Große Gruppen, kleine Gruppen. Hauptamt. Ehrenamt. - Eine handwerklich gute Moderation entscheidet maßgeblich über einen gelungenen Verlauf. Durch eine gekonnte Moderations-Gestaltung erreichen Sie:

- begeisterte und aktive Teilnehmende,
- breit akzeptierte Ergebnisse,
- Effektivität und Effizienz als Basis allseitiger Zufriedenheit.

Vermittelt werden Grundkenntnisse über Techniken und Methoden der Moderation. Ebenso werden „Pannen und Fallen“ thematisiert und Lösungsansätze erarbeitet.

Die Fortbildung richtet sich an Mitarbeitende aus der Bildungsarbeit, Kirchengemeinden, Einrichtungen, Vereinen etc., die in ihrer Arbeit regelmäßig

Treffen, Besprechungen, Sitzungen und Meetings leiten. Bitte mitbringen: Imbiss für zwischendurch.

8013 Sa · 16.04.16 · 9-17 Uhr

Gebühr 40 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Carsten Feist, Diplom-Verwaltungswirt (FH)



Neue Bücher für Kinder - zum Vorlesen und ersten Selberlesen

Buchvorstellung

Bücher sind nach wie vor beliebt bei Eltern und Kindern: Ob zum Vorlesen oder ersten Selberlesen, viele Bücher aus unserer Kindheit begleiten uns weit darüber hinaus und kommen bei den eigenen Kindern oder Enkelkindern wieder zum „Einsatz“. Gleichzeitig gibt es immer wieder tolle Neuerscheinungen - den Überblick im Büchermarkt kann man als Laie jedoch kaum behalten. Liane Oelrichs, Inhaberin der Buchhandlung Prien in Wilhelmshaven, stellt an diesem Abend neue und (vor-)lesenswerte Bücher für Kinder vor.

8020 Do · 10.03.16 · 19.30 - 21.30 Uhr

Gebühr keine, Spende erbeten

Ort Prien, Posener Str. 61, WHV

Leitung Liane Oelrichs, Buchhändlerin

NEU Ayurveda

Fortbildung für Kursleiterinnen im Bereich Yoga und Interessierte

Im Ayurveda spielt die Konstitutionslehre eine große Rolle. Jeder Mensch wird mit speziellen Anlagen geboren, die sich im Körperbau, seinen Vorlieben,

aber auch in seinen Bedürfnissen und Beschwerden zeigen. In dieser Fortbildung lernen Sie die einzelnen Konstitutionstypen kennen und auch, wie man sie über Ernährung, Lebensführung, Yoga und Atemübungen ins Gleichgewicht bringen bzw. halten kann. Bitte mitbringen: Yogamatte, Schreibutensilien

8001 Sa · 19.09.15 · 14-18 Uhr

Gebühr 26 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Karin Carstens, Yoga-Ausbildungsleiterin

NEU Kochen in Anlehnung an Ayurveda Fortbildung für Kursleiterinnen im Bereich Yoga und Interessierte

In dieser Fortbildung werden einige grundlegende Ernährungsempfehlungen zum inneren Ausgleich des Körpers gegeben und Gewürze der ayurvedischen Küche vorgestellt. Gemeinsam wird eine Herbstsuppe zubereitet, ebenso ein Salat und ein Dessert. Bitte mitbringen: Schürze, Tuppergefäße, Schreibutensilien. Die Lebensmittelkosten werden auf die TN aufgeteilt.

8000 Sa · 07.11.15 · 14-18 Uhr

Gebühr 26 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Karin Carstens, Yoga-Ausbildungsleiterin

**Einen Workshop „Jedes Leben ist einzigartig:
Kreative Spurensuche“ finden Sie im Abschnitt
„Selbsterfahrung“.**

Fortbildung für Mitarbeitende der Kirchengemeinden

Einsatzfeld Ehrenamt: Wie finden wir ehrenamtliche Mitarbeitende für unsere Einrichtung

Infoabend für Kirchengemeinden, soziale Einrichtungen und gemeinnützige Träger

Einsatzfelder für ehrenamtliche Mitarbeitende gibt es in vielen Bereichen. Doch wie finde ich die Ehrenamtlichen, die gut zu unserem Einsatzfeld und unserer Einrichtung passen? Ein Infoabend für Kirchengemeinden, soziale Einrichtungen, Vereine und gemeinnützige Träger mit Erfahrungsaustausch, Informationen und Tipps zur Suche und Findung, Einarbeitung, Begleitung, Betreuung, Anleitung, Weiterbildung und Anerkennung von und für ehrenamtliche Mitarbeitende.

8028 Mo · 26.10.15 · 19-21 Uhr

8029 Do · 10.03.16 · 19-21 Uhr

Gebühr 10 € (8 € für Pädagogische Mitarbeiter/innen, Kursleiter/innen der EFB FRI-Wilhelmshaven und aktive Tagesmütter des FAKIS WHV)

Ort FB, Feldmark 56, WHV

Leitung Doris Fuhlborn, Dipl. Soz. Päd.

NEU **Förderverein oder Förderkreis, was passt zu uns?**

Workshop für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende aus den Kirchengemeinden, kirchlichen Einrichtungen oder kirchlichen Stiftungen

Neben grundlegenden Informationen zu Fördervereinen und Förderkreisen, werden insbesondere praxisorientierte Inhalte vermittelt:

- Was ist das Besondere an dieser Organisationsform?
 - Ist ein Förderverein oder Förderkreis das Richtige für unser Vorhaben?
 - Wie starten und gestalten wir die Arbeit nachhaltig?
 - Wie setze ich ein Fundraisingprojekt in meinem Verein um und wie bewerbe ich das Projekt richtig?
 - Wie identifiziere ich Zielgruppen?
 - Welche Struktur der Mitglieder- und Spender/innenpflege ist sinnvoll?
 - Welche Instrumente und Methoden sind hilfreich?
- Vorträge und Gruppenarbeit machen diese Fortbildung zu einer praxisnahen Einführung in die Materie.

8014 Sa · 23.01.16 · 9-13 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Marcus Dohm, Diplom-Theologe, Fundraisingmanager



NEU **Nachlassspenden - Ein kostbares Geschenk für Ihre Gemeinde** **Workshop Fundraising für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen aus den Kirchengemeinden**

Nachlassspenden sind für eine Gemeinde ein kostbares Geschenk. Sie bringen die Verbundenheit der Erblasser mit Ihrer Arbeit zum Ausdruck und ermöglichen Gutes zu bewirken. Doch was veranlasst Menschen, einen Teil ihres Nachlasses für den guten Zweck zu hinterlassen und wie gehen die Empfan-

genden angemessen damit um? Welche Chancen bieten Nachlassspenden und welche Risiken bergen sie? Welche konkreten Schritte müssen Seitens der Gemeinde bedacht werden und wie geht man mit den eigenen Bedenken um?

Der Workshop richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende aus den Kirchengemeinden, kirchlichen Einrichtungen oder kirchlichen Stiftungen mit ersten Fundraising Erfahrungen. Die Arbeitshilfe „Nachlassspenden – Ein kostbares Geschenk für Ihre Gemeinde“ ist Grundlage für diesen Workshop. Wenn Sie diese nicht haben, senden wir sie Ihnen gern kostenlos zu, dafür reicht eine E-Mail an Fundraising@kirche-oldenburg.de

8015 Sa · 27.02.16 · 9-13 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silke Timmermann, Beauftragte für Fundraising der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

Wie schafft es meine Meldung in die Zeitung

Workshop Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende aus Kirchengemeinden, Werken und Einrichtungen

Ob ein besonderer Gottesdienst oder eine Veranstaltungsankündigung, ob eine Jahresbilanz oder eine wichtige Personalie - es gibt viele Gründe, sich an die Presse zu wenden. Doch wie weckt eine Nachricht in der Fülle der Informationen die Aufmerksamkeit der Journalisten? Wen sollte man ansprechen? Und was sind Merkmale einer guten Pressemitteilung? Welche Fakten müssen in einer Pressemitteilung stecken? In diesem praxisorientierten Seminar geht es um das grundlegende Handwerkszeug erfolgrei-

cher Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Gemeinsam üben wir, wie man sein Anliegen verständlich formuliert. Und wir besprechen, worauf man bei der Begegnung mit Journalisten achten sollte.

Der Workshop richtet sich an ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende aus Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen etc., die ihre Pressekontakte intensivieren und professioneller gestalten wollen. Bitte mitbringen: eigenen Notebook, Imbiss für zwischendurch.

8005 Fr · 05.02.16 · 15-19 Uhr + Sa · 06.02.16 · 9-13 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Jörg Nielsen, Journalist, Ev. Pressedienst
Niedersachsen/Bremen epd, Wolfgang
Stelljes, Journalist, Ev. Kirchenfunk
Niedersachsen ekn

Das Pressefoto in der Kirchenarbeit - Workshop

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende aus Kirchengemeinden, Werken und Einrichtungen

Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit kommt ohne aussagefähige Fotos nicht aus. Zu nahezu jedem Presstext, jedem Zeitungsartikel, jedem Beitrag für die Webseite gehören heute Fotos, die die Botschaft des Textes unterstreichen. Die Teilnehmenden dieses Workshops erarbeiten unter professioneller Anleitung unterschiedliche Themenbereiche wie z.B. Portrait-, Gruppen-, Veranstaltungs- oder Architektur-Fotografie. Jede/Jeder arbeitet mit ihrer/seiner eigenen Kamera. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Bearbeitung von Fotos ist nicht Gegenstand dieses Workshops.

Der Workshop richtet sich an ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende aus Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen etc., die über kirchliche Veranstaltungen und Events berichten und für ihre Gemeindebriefe sowie Zeitungen und Webseiten fotografieren.

Bitte mitbringen: eigene Fotoausrüstung, Imbiss für zwischendurch.

8006 Fr · 11.03.16 · 15-19 Uhr + Sa · 12.03.16 · 9-13 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Axel Biewer, Freier Fotograf

Flyer gestalten aus Fundraisingsicht **Workshop für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende aus Kirchengemeinden, Werken und Einrichtungen**

Praxisorientiert vermittelt dieser Workshop die Gestaltung von Flyern (Faltblättern), die wirklich wahrgenommen werden und nicht im Papierkorb landen.

Was wollen Sie mit Ihrem Flyer erreichen und kennen Sie die Zielgruppe?

Warum ist weniger Text oft aussagekräftiger als mehr?

Ersetzt ein Foto wirklich 10 Sätze?

Wie werden Flyer im Fundraising eingesetzt?

Flyer aus der eigenen Arbeit können mitgebracht werden, damit wir diese gemeinsam besprechen können.

8018 Fr · 04.03.16 · 16-20 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ute Packmohr, selbständige Grafikerin;
Silke Timmermann, Beauftragte für Fundraising der Ev.Luth. Kirche in Oldenburg

NEU Goldesel Online-Fundraising? - Einstieg und Basiswissen für Kirchengemeinden

Workshop für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende aus Kirchengemeinden, Werken und Einrichtungen oder kirchlichen Stiftungen mit ersten Fundraising Erfahrungen

Mal schnell auf den Spendenbutton klicken und schon geht die neue Spende auf dem Spendenkonto ein. Dies ist eine schöne Vision und zeigt, wohin der Trend langfristig geht. Doch ein Spendenbutton alleine reicht nicht aus, und selbst dieser stellt häufig eine Hürde dar. Was muss beachtet werden, wenn Online-Fundraising Teil der eigenen Kirchengemeinde werden soll? Was sind Spendenplattformen, was ist Crowdfunding und welche Rolle spielt die eigene Website? All dies vermittelt der Kurs praxisnah und anhand von Beispielen aus dem deutschen Spendenwesen.

8016 Sa · 09.04.16 · 10-15 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maik Meid, freiberuflicher Fundraising- und Online-Berater

Angebote „Handy im Griff für Ältere“ finden Sie im Abschnitt „Angebote zu Alltagsfragen“.

EDV-Einführung

EDV: Einführung für Ältere am eigenen Notebook **Anfänger/innen**

In entspannter Runde werden die wesentlichen Inhalte und Themen bei der Bedienung eines Notebooks vorgestellt: Überblick über die einzelnen Komponenten, Umgang mit Touch-Pad oder Maus und Tastatur, Aufbau und Bedienung der Windows Oberfläche, Start von Programmen, Systemeinstellungen, Arbeiten mit dem Explorer, Bearbeiten und Speichern von Texten. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5200 Mo · 07.09.15 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.
5201 Mo · 11.01.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.
5202 Di · 05.04.16 · 15.30-18 Uhr · 4 x 150 Min.
Gebühr 45 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer, Informatiker

EDV: Einführung für Ältere am eigenen Notebook **Fortsetzung**

In entspannter Runde haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Kenntnisse und Funktionswei-

sen von Windows am eigenen Notebook zu vertiefen. Sie lernen, ausgehend von Verwendungssituationen im privaten Umfeld, die sichere Nutzung des Internets. Weiterhin wird die Funktionsweise eines E-Mail-Kontos erklärt. Zusätzlich wird die Vernetzung von Drucker und Notebook erläutert. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5203 Mo · 02.11.15 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.
5204 Mo · 15.02.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.
5205 Di · 24.05.16 · 15.30-18 Uhr · 4 x 150 Min.
Gebühr 45 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Gerhard Morgenbeßer, Informatiker

EDV: Einführung für Ältere am eigenen Notebook **Anfänger/innen**

In entspannter Runde werden die wesentlichen Inhalte und Themen bei der Bedienung eines Notebooks vorgestellt: Überblick über die einzelnen Komponenten, Umgang mit Touch-Pad oder Maus und Tastatur, Aufbau und Bedienung der Windows Oberfläche, Start von Programmen, Systemeinstellungen, Arbeiten mit dem Explorer, Bearbeiten und Speichern von Texten. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5255 Mi · 10.02.16 · 9.30-11.30 Uhr · 3 x 120 Min.
Gebühr 28 €

Ort Ev. Gemeindehaus Heppens,
Heppenser Str. 29, WHV
Leitung Werner Otten, Dipl. Ing.

EDV:

Grundkurs am eigenen Notebook

Wesentliche Inhalte: Überblick über die einzelnen Komponenten eines Notebooks, Umgang mit Touch-Pad oder Maus und Tastatur, Aufbau und Bedienung der Windows Oberfläche, Start von Programmen, Systemeinstellungen, Arbeiten mit dem Explorer, Bearbeiten und Speichern von Texten. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5222 Fr · 02.10.15 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.
5223 Fr · 06.11.15 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.
5224 Fr · 08.01.16 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.
5225 Fr · 08.04.16 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.
Gebühr 40 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Markus Baar, IT Trainer, IT Manager

EDV:

Fortsetzung am eigenen Notebook

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, die Kenntnisse und Funktionsweisen von Windows zu vertiefen. Sie lernen, ausgehend von Verwendungssituationen im privaten Umfeld, die sichere Nutzung des Internets. Weiterhin wird die Funktionsweise eines E-Mail-Kontos erklärt. Zusätzlich wird die Vernetzung von Drucker und Notebook erläutert. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5226 Fr · 27.11.15 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.
5227 Fr · 12.02.16 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.
5228 Fr · 13.05.16 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.

Gebühr 40 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Markus Baar, IT Trainer, IT Manager

EDV-Smartphone und Tablet

Smartphone für Ältere

Einsteiger/innen

Mit dem Smartphone haben Sie die Möglichkeit, neben der Grundfunktion des Telefonierens vielseitige Programme zu nutzen. In diesem Einführungskurs lernen Sie anhand praktischer Übungen die Vorteile kennen: Wie ist ein Smartphone aufgebaut? Welche Einstellungen kann oder muss ich treffen, um Funktionen zu nutzen? Was ist überhaupt eine App? Themen sind: E-Mail und Internet mit dem Smartphone, individuelle Einstellungen, Adressbuch und Kalender, Synchronisation mit dem PC, Bluetooth und Freisprechanlage fürs Auto, die Welt der Apps. Bitte mitbringen: das eigene Smartphone mit den Zugangsdaten (PIN und PUK), Gebrauchsanleitung, Schreibzeug. Bitte bei der Anmeldung angeben, welches Smartphone Sie benutzen.

5218 Mo · 05.10.15 · 9.30-12 Uhr · 2 x 150 Min.

5219 Di · 23.02.16 · 15.30-18 Uhr · 2 x 150 Min.

5220 Di · 08.03.16 · 15.30-18 Uhr · 2 x 150 Min.

5221 Mo · 23.05.16 · 9.30-12 Uhr · 2 x 150 Min.

Gebühr 23 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer, Informatiker

Grundkurs iPhone und iPad für Ältere

Anfänger/innen

Dieser Kurs gibt in angenehmer Atmosphäre einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone und iPad. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu praktischen Anwendertipps wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Einrichten der persönlichen Apple-ID; Verbindung mit dem Internet (Mobil/3G und WLAN), persönliches E-Mail-Konto einrichten; Apps suchen, finden, kaufen und verwalten; Kontakte, Kalendereinträge und

Erinnerungen anlegen; Kamerabedienung; Fotos verwalten; Surfen im Internet; Bücher kaufen, lesen und verwalten; kostenlose Nachrichten mit iMessage verschicken; Empfehlungen für nützliche Apps. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: das eigene iPhone bzw. iPad, Ladekabel.

5206 Di · 22.09.15 · 15.30-18 Uhr · 4 x 150 Min.

5207 Di · 10.11.15 · 15.30-18 Uhr · 4 x 150 Min.

5208 Di · 19.01.16 · 15.30-18 Uhr · 4 x 150 Min.

5209 Mo · 04.04.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

Gebühr 45 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer, Informatiker



**Evangelisches Seniorenzentrum
Wilhelmshaven e.V.** seit 1989

„Ihr Wunsch ist unser Ziel“

**Posener Str. 41
26388 Wilhelmshaven
Tel.: 0 44 21 / 95 55-0
Fax: 0 44 21 / 95 55-20**

e-mail: seniorenzentrum-whv@diakonie-ol.de
Homepage: www.ev-seniorenzentrum-whv.de



DIAKONIE

Grundkurs Tablet-PC (Android) und Smartphone für Ältere

Anfänger/innen

Viele Markenanbieter und Discounter bieten preiswerte Alternativen zu Apples iPad bzw. iPhone an. Diese Geräte laufen mit dem Betriebssystem Android. Der Kurs richtet sich an Tablet- und Smartphone-Einsteiger, die ihren eigenen Android-Tablet-PC bzw. Smartphone mitbringen. In angenehmer Atmosphäre geht es um folgende Themen und Inhalte: den Tablet-PC / das Smartphone kennen lernen, Bedienung mit Fingern und Gesten, Internet, E-Mail und Multimedia nutzen, Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten, Online-Zeitungen, E-Books, Musik und Videos. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Tablet bzw. Smartphone, Ladekabel.

5210 Mi · 07.10.15 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

5211 Mi · 18.11.15 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

5212 Mi · 13.01.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

5213 Mi · 17.02.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

5214 Mi · 06.04.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

5215 Mi · 18.05.16 · 9.30-12 Uhr · 4 x 150 Min.

Gebühr 45 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gerhard Morgenbeßer, Informatiker

Grundkurs Tablet-PC (Android) und Smartphone für Ältere

Anfänger/innen

Früher gab es Postkutschen zur Fortbewegung, heute gibt es Raketen, die bis zum Mond fliegen. Früher gab es Telefone mit einem Kabel, heute gibt

es Smartphones, Mobiltelefone mit großer Funktionsvielfalt. In dem Seminar geht es darum, das Android-Smartphone entsprechend der persönlichen Bedürfnisse einzustellen. Nicht jeder braucht alles und muss alles wissen, sondern nur das, was für ihn richtig und wichtig ist. In dem Einführungskurs erarbeiten wir eine Orientierung, über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android. Inhalte: Sicheres Navigieren durch das Menü, Telefonfunktion, Kurznachrichten, Internet, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte verwalten etc. Bitte mitbringen: eigenes Tablet bzw. Smartphone, Ladekabel, Bedienungsanleitung.

5253 Mi · 11.11.15 · 9.30-11.30 Uhr · 3 x 120 Min.

5254 Mi · 13.04.16 · 9.30-11.30 Uhr · 3 x 120 Min.

Gebühr 28 €

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

Leitung Werner Otten, Dipl. Ing.

iPhone und iPad im Alltag

Lösungen für kleinere und größere Probleme im Alltag

Anfänger/innen

Sie haben bereits Computererfahrung, doch beim iPad bzw. iPhone funktioniert vieles so ganz anders. Das Kompaktseminar gibt Hinweise für das Einrichten des Gerätes und einen Überblick über die wichtigsten Apps wie Internet, E-Mails, Kalender, Kontakte, Karten, Fotos, Medien, E-Books, App-Store, iCloud und manches mehr. Außerdem hilft das Seminar bei der Suche nach Lösungen für die kleinen und größeren Probleme im Alltag und liefert Tipps und Tricks im Umgang mit dem Betriebssystem iOS.

Bitte mitbringen: das eigene iPhone bzw. iPad, Ladekabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5234 Sa · 10.10.15 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

5235 Sa · 09.01.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

5236 Sa · 09.04.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

5237 Sa · 07.05.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 22 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Riedel, Dipl. Informatiker

NEU **iPhone und iPad im Alltag**

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Wer bereits über erste Kenntnisse im Umgang mit iPad bzw. iPhone verfügt, bekommt in diesem Aufbaukurs weitere Hinweise. Hier geht es um praktische Übungen am iPhone / iPad. Trainiert werden typische Vorgänge, wie: Apps im Appstore suchen und laden, Fotografieren und bearbeiten der Fotos, Navigieren, Termine eintragen, Adressbuch pflegen und Synchronisieren, Nachrichten versenden. Darüber gibt es Tipps für besonders geeignete und kostengünstige oder kostenfreie Apps. Bitte mitbringen: das eigene iPhone bzw. iPad, Ladekabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5238 Sa · 23.04.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 22 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Riedel, Dipl. Informatiker

NEU **iTunes Verwaltung leicht gemacht**

Arbeit mit Apple-ID, iCloud, Apple Store

Auch wer bereits Computererfahrung hat, die iCloud, iTunes sind anders. In dem Kompaktseminar geht es um Themen wie die Arbeit mit der Apple-ID,

die Nutzung der iCloud und Käufe über den Apple Store: Wie melde ich mich an, welche Zahlungsarten sind sicher, welche Dinge sind unbedingt zu beachten etc. Das Seminar richtet sich an alle, die mit IOS-Geräten arbeiten. Bitte mitbringen: das eigene iPhone bzw. iPad, Ladekabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5243 Sa · 23.01.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

5244 Sa · 28.05.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 22 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Riedel, Dipl. Ing.

EDV-Mac-Book

NEU Alltag mit dem MacBook

Lösungen für die kleineren und größeren Probleme im Alltag

Auch wer bereits Computererfahrung hat, beim MacBook funktioniert vieles anders. Nach einer kurzen Einführung in die Besonderheiten des Mac und Unterschiede zu herkömmlichen Systemen stehen die praktischen Anwen- derfragen der Teilnehmer im Vordergrund. Das praxisorientierte Kompaktseminar liefert Lösungen für Alltagsprobleme. Bitte mitbringen: eigene Problemstellungen, das eigene MacBook, Ladekabel, kleinen Imbiss für zwischen- durch.

5239 Sa · 17.10.15 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

5240 Sa · 27.02.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Riedel, Dipl. Ing.

NEU Alltag mit dem MacBook

Praxisworkshop für Anwender

Lösungen für Probleme im Alltag

Das Seminar wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits mit einem MacBook arbeiten. Im Mittelpunkt stehen praktische Anwenderfragen der Teilnehmer. Das praxisorientierte Kompaktseminar liefert Lösungen für Alltagsprobleme. Bitte mitbringen: eigene Problemstellungen, das eigene MacBook, Ladekabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5241 Sa · 06.02.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

5242 Sa · 04.06.16 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Riedel, Dipl. Ing.

EDV-OpenOffice

NEU EDV: Vorstellung OpenOffice

Kurze Vorstellung der kostenfreien OpenOffice Anwendungen: Textdokumente, Tabellen, Präsentation, Zeichnung und Datenbank. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5271 Di · 15.09.15 · 10 Uhr · 1 x 60 Min.

5272 Di · 05.01.16 · 10 Uhr · 1 x 60 Min.

5273 Di · 12.04.16 · 10 Uhr · 1 x 60 Min.

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Fritz Stier, Ing.(grad), IT Trainer

NEU EDV: Einführung OpenOffice und Installation am eigenen Notebook

OpenOffice ist ein kostenfreies Programmpaket unter Windows mit den Anwendungen Textdokument, Tabellendokument, Präsentation, Zeichnung und Datenbank. Die einzelnen Anwendungen sind so komplex, dass wir hierfür eine professionelle Einweisung anbieten. Im ersten Schritt wird die Installation von OpenOffice Schritt für Schritt auf Ihrem Notebook durchgeführt und alle Einstellungen ausführlich besprochen. Damit erhalten Sie eine lauffähige Version und können OpenOffice danach von Ihrem Notebook ohne Probleme starten. Die einzelnen Anwendungen werden aufgerufen und kurz erklärt. In weiteren Kursen werden die einzelnen Anwendungen detailliert behandelt. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5274 Di · 22.09.15 · 10 Uhr · 1 x 240 Min.

5275 Di · 19.04.16 · 10 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 18,60 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Fritz Stier, Ing.(grad), IT Trainer

NEU EDV: Arbeiten mit OpenOffice-Textdokumenten am eigenen Notebook

Es werden Techniken und Funktionsweisen der Textbearbeitung vermittelt. Dazu werden Texte erfasst, geändert, gespeichert und eingefügt. Es werden sowohl Texte mit verschiedenen Formatierungen erstellt als auch Tabellen, Bilder und Zeichnungen eingefügt. Geschäfts- und Privatbriefe sowie Dokumente mit Kopf- und Fußzeilen werden erstellt. Eine Fortsetzung mit weiteren Funktionen

wie die Erstellung von Serienbriefen, Inhaltsverzeichnissen, Stichwortverzeichnissen sowie automatisierten Gliederungen ist vorgesehen. OpenOffice muss für diesen Kurs auf dem mitgebrachten Notebook installiert sein. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5276 Di · 06.10.15 · 10 Uhr · 4 x 240 Min.

5277 Di · 26.04.16 · 10 Uhr · 4 x 240 Min.

Gebühr 71,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Fritz Stier, Ing.(grad), IT Trainer

NEU **EDV: Arbeiten mit OpenOffice-Tabellendokumenten am eigenen Notebook**

In diesem Kurs werden wir umfangreiche Berechnungen innerhalb einer Zelle oder mit verschiedenen Zellen einer Tabelle durchführen. Neben den normalen Rechenzeichen stehen umfangreiche Formeln für die verschiedensten Anwendungen zur Verfügung. Es wird mit verschiedenen Tabellenblättern gearbeitet. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5278 Di · 24.11.15 · 10 Uhr · 4 x 240 Min.

Gebühr 71,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Fritz Stier, Ing.(grad), IT Trainer

NEU **EDV: Arbeiten mit OpenOffice-Datenbank am eigenen Notebook**

Mit Hilfe von Datenbanken können größere und kleinere Datenmengen erfasst und bearbeitet werden. In diesem Kurs werden Tabellen und Formulare verschiedenster Art erstellt. Bitte mitbringen: eige-

nes Notebook, Netzkabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5279 Di · 12.01.16 · 10 Uhr · 4 x 240 Min.

Gebühr 71,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Fritz Stier, Ing.(grad), IT Trainer

NEU **EDV: Arbeiten mit OpenOffice-Präsentation am eigenen Notebook**

In diesem Kurs erstellen wir aussagekräftige Folien für Präsentationen. Hier können dann verschiedene Schriften, Bilder, Videos und Zeichnungen eingefügt werden. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5280 Di · 23.02.16.16 · 10 Uhr · 4 x 240 Min.

Gebühr 71,40 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Fritz Stier, Ing.(grad), IT Trainer

EDV-Einzelthemen

NEU **Cloud Computing**

Einsteiger/innen am eigenen Notebook

Cloud-Dienste, sogenannte Onlinespeicher, sind für alle praktisch, die ihre Dateien und Termine auf allen Geräten wie Notebook, Tablet und Smartphone stets parat haben möchten. Der Kurs gibt den Teilnehmenden eine praxisorientierte Einführung in die bekanntesten Speicheranbieter wie Dropbox, GoogleDrive, iCloud und Co.. Sinnvolles und sicheres Nutzen, aber auch die Gefahren und Risiken werden deutlich aufgezeigt. Denn wie sicher sind diese Dienst angesichts von Geheimdienstaktionen und Internetkriminalität? Inhalte: Grundlagen des Cloud

Computing, Übersicht der gängigsten Cloud-Dienste und Anbieter, Accounts anlegen und verwalten, optimale Verwendung von CloudDiensten, Datensicherheit und -schutz. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5245 Mi · 07.10.15 · 9.30-11.30 Uhr · 2 x 120 Min.

5246 Mi · 09.03.16 · 9.30-11.30 Uhr · 2 x 120 Min.

Gebühr 19 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Werner Otten, Dipl. Ing.

NEU **Facebook, Twitter & Co. und Skype Workshop für Einsteiger/innen**

Soziale Netzwerke sind aus dem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken. Aber wie nutzt man sie? Der Kurs vermittelt Ihnen systematisch die wichtigsten Techniken einer optimalen Anwendung. Inhalte: Möglichkeiten der digitalen Kommunikation, Facebook-Profil anlegen, Nutzung des Facebook-Profiles, weitere deutschsprachige soziale Netzwerke, senden und empfangen von Kurznachrichten mit Twitter, telefonieren mit Skype über das Internet. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel, kleinen Imbiss für zwischendurch.

5262 Sa · 17.10.15 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

5264 Sa · 30.04.16 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Moritz Breiter, Lehrer

NEU **Windows 8 - Grundlagen**

Anfänger/innen auf dem eigenen Notebook

Der Kurs hilft dem Anwender, schnell und effizient die wichtigsten Funktionen von Windows 8 zu

erlernen. Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit Windows 8 und das Netzteil.

5267 Sa · 05.12.15 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

5268 Sa · 07.05.16 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Moritz Breiter, Lehrer

NEU Ordnung am PC

Anfänger/innen auf dem eigenen Notebook

Der Kurs vermittelt PC-Einsteigern grundlegenden Kenntnisse im strukturierten Umgang mit dem Betriebssystem Windows. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie den Computer schnell aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren können. Inhalte: Organisieren von Dateien auf dem Computer, sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, Bibliotheken verwenden und neue anlegen, Verknüpfungen auf dem Desktop erstellen, Startmenü, Taskleiste und Favoriten verwalten, Programme installieren und über die Systemsteuerung deinstallieren, Daten auf CD, USB-Stick und externer Festplatte speichern. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzteil.

5269 Sa · 23.01.16 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

5270 Sa · 21.05.16 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Moritz Breiter, Lehrer

NEU 3D-Modellierung

Einführung am eigenen Notebook

Ob Gegenstände für den Hausgebrauch oder hochkomplexe dreidimensionale Gebilde, es gibt kaum Grenzen. Im Seminar geht es um alltägliche Situa-

tionen: Wie soll die neue Küche aussehen? Passt das geplante Gartenhäuschen wirklich auf das Grundstück? Im Kurs werden praktische Beispiele in dreidimensionalen Modellen am eigenen Notebook entworfen. Die verwendete Software ist kostenlos, leicht erlernbar und kann in vielen Bereichen des Lebens eingesetzt werden. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Inhalte: Sketchup-Einführung, Konto einrichten, Toolbar, Flächen erstellen, 3D Körper erstellen, Gebäude erstellen, Körper verschneiden, Kirchenfenster erstellen. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5247 Sa · 07.11.15 · 10-16 Uhr · 1 x 300 Min.

5248 Sa · 20.02.16 · 10-16 Uhr · 1 x 300 Min.

Gebühr 23 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Werner Otten, Dipl. Ing.

NEU 3D-Modellierung

Fortsetzung am eigenen Notebook

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit der 3D-Modellierung gesammelt haben. Folgende Funktionen werden vertieft: Gruppen erstellen und bearbeiten, Materialien anwenden, eigene Materialien erstellen, Komponenten verwenden, erzeugen und bearbeiten, Rundgang durch ein 3D-Modell, ein SketchUp-Modell in Google Earth platzieren. Grundlagen der 3D-Modellierung werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel.

5249 Sa · 23.04.16 · 10-16 Uhr · 1 x 300 Min.

Gebühr 23 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Werner Otten, Dipl. Ing.

NEU Ingress: Google-Spiel mit dem Smartphone

Einführung für Erwachsene und Väter mit Kinder/Jugendlichen ab 12 Jahren

Gewicht reduzieren, frische Luft atmen und neue Freunde finden? Nach Geocaching ist dies ein ganz neuer Weg. Das Google-Spiel „Ingress“ für Android-Smartphones und iPhones (iOS) begeistert Menschen weltweit. Gespielt wird, indem man sich mit seinem Gerät zu realen Portalen bewegt und bestimmte Aktionen ausführt. Befindet sich ein Portal im Aktionsradius, kann mit diesem interagiert werden. Portale gibt es inzwischen weltweit. In Wilhelmshaven gibt es Spieler im Alter von 16-60 Jahren und jeder neue „Agent“ ist herzlich willkommen. An diesem Vormittag erklärt ein leidenschaftlicher Fachmann, wie man mit dem eigenen Smartphone Teilnehmer dieses Spieles werden kann. Einige Portale befinden sich direkt vor der Familien-Bildungsstätte, so dass die ersten Schritte gemeinsam gegangen werden können. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit Internetzugang.

5250 Sa · 10.10.15 · 10-12 Uhr

5251 Sa · 16.01.16 · 10-12 Uhr

5252 Sa · 14.05.16 · 10-12 Uhr

Gebühr 10 € (Vater + Kind), 8 € Einzelpersonen

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Werner Otten, Dipl. Ing.

Digitalkamera

Einführung für Neueinsteiger

Inhalte: kennen lernen bisher ungenutzter Funktionen, Bildgröße, Auflösung und Farbeinstellungen usw. Bitte eigene Kamera und deren Beschreibung mitbringen (wir arbeiten vorwiegend mit Kompaktkameras), außerdem nach Möglichkeit das eigene Notebook für das Aufspielen eigener Fotos.

5229 Fr · 25.09.15 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min.

5230 Fr · 05.02.16 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min.

5231 Fr · 04.03.16 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min.

5232 Fr · 03.06.16 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 16 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

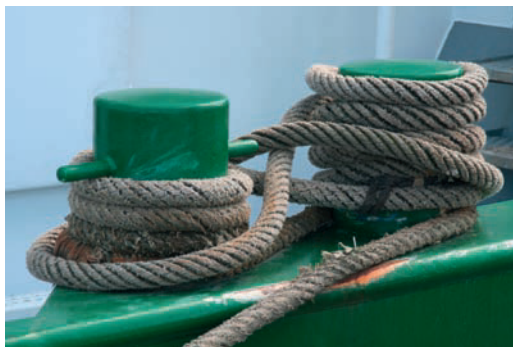
Leitung Markus Baar, IT Trainer, IT Manager

Digital fotografieren

Einführung für Neueinsteiger

Mit aktueller Kaufberatung für die richtige Kamera und ihre Anwendung

Der Markt an Digitalkameras ist groß. In diesem Kurs erfahren Sie, auf welche wichtigen Ausstattungsmerkmale Sie unbedingt achten sollten. Außerdem ist dieser Kurs auch für diejenigen gedacht, die bereits eine Kamera besitzen. Themen sind: kennen lernen bisher ungenutzter Funktionen, Bildgröße, Auflösung und Farbeinstellungen usw. Bitte eigene Kamera und Beschreibung mitbringen, außerdem nach Möglichkeit das eigene Notebook für das Aufspielen eigener Fotos.



5233 Fr · 18.12.15 · 16-20 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 16 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Markus Baar, IT Trainer, IT Manager

NEU Das digitale Fotoarchiv

Fotos verwalten, bearbeiten und präsentieren mit Picasa

Ein Kurs für alle, die sich zum ersten Mal mit dem kostenlosen Programm Picasa beschäftigen. Sie lernen, wie Sie Bilder bearbeiten, Ihr Fotoarchiv komfortabel organisieren und Fotos eindrucksvoll präsentieren können. Inhalte: Picasa herunterladen und installieren, Bilder in Alben zusammenfassen, Personenerkennung und Geotags verwenden, Diashows abspielen, Bilder ausrichten und zuschneiden, Farben, Helligkeit und Kontrast optimieren, Fotos in Webalben veröffentlichen, Papierbilder digitalisieren. Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel, kleinen Imbiss für Zwischendurch.

5265 Sa · 28.11.15 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

5266 Sa · 05.03.16 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 25 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Moritz Breiter, Lehrer

Einzelangebote

Ausbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin

Die Ausbildung umfasst 500 Unterrichtsstunden und dauert 2 Jahre. Sie kann berufsbegleitend aufgenommen werden, da sich diese Zeit aus 15 Wochenenden mit jeweils 22 Unterrichtsstunden sowie zwei Blockwochen mit jeweils ca. 100 U-Stunden zusammensetzt. In der Gruppe sind maximal 15 Teilnehmer/innen, so ist eine individuelle Begleitung gewährleistet. Die Ausbildung schließt nach regelmäßiger Teilnahme mit einer praktischen Prüfung, einer Hausarbeit und einer schriftlichen Prüfung ab. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven.

1. Jahr: 8 WE, 1 Blockwoche

2. Jahr: 7 WE, 1 Blockwoche, 1 Prüfungswochenende (Lehrproben), Schriftliche und mündliche Prüfung (1 Tag)

Voraussichtliche Termine 2016:

05.-07.02., 11.-13.03., 8.-10.4., 20.-22.05., 24.-26.06., 26.-28.08., 23.-25.09., 25.-27.11.2016

Fortbildungswoche in der HVHS Rastede: 24.-30.10.2016

Voraussichtliche Termine 2017:

27.1.-29.01., 24.-26.02., 31.03.-02.04., 19.-21.05., 23.-25.06., 15.-17.09., 17.-19.11.2017

Fortbildungswoche in der HVHS Rastede: 31.07.-06.08.2017

8027

Kosten auf Anfrage

Orte Wochenendseminare: FZ West,
Am Wiesenhof 135, WHV
Blockwochen: Ev. Bildungshaus Rastede,
Mühlenstraße 126, Rastede

Leitung Karin Carstens, Yogalehrerin,
Kinderyogalehrerin, Lehrerin für
Autogenes Training

Ausbildung zum Yogalehrer / zur Yogalehrerin

Informationsabend zur Ausbildung

An diesen Abend erhalten die Interessenten/innen alle Informationen zur Ausbildung und lernen die Dozentinnen und Dozenten kennen. Eine Anmeldung ist an diesen Abend möglich.

8027 Mo · 02.11.15 · 19.30-20.30 Uhr · kostenlos

Ort FZ West, Am Wiesenhof 135, WHV

Leitung Nicola Jacobi, päd. Mitarbeiterin,
Karin Carstens, verantwortliche
Yoga- Dozentin

Qualifizierung

zur Tagesmutter/ zum Tagesvater

Das Tagesbetreuungsausbaugesetz (kurz: TAG) fordert eine umfassende Qualifizierung für alle in der Tagesbetreuung Tätigen. Dieses Angebot entspricht den Qualitätsanforderungen des Deutschen Jugend Instituts (DJI) und umfasst 200 U-Std. Nach der Ab-

solvierung des gesamten Kurses und einem Abschlusskolloquium wird ein Zertifikat vergeben, das vom Jugendamt der Stadt Wilhelmshaven und dem Bundesverband für Tagespflege anerkannt wird.

8003 · Termin wird noch bekannt gegeben

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

Leitung Waltraud Sprauer, Dipl. Päd.

Information Familien- und Kinderservicebüro
Wilhelmshaven, (04421) 754 3422

Treffpunkte und Selbst- hilfegruppen



Elterncafé

im Familienzentrum West

Möchten Sie sich einmal mit anderen Müttern und Vätern unterhalten, eine Tasse Kaffee oder Tee trinken und dabei die Kinder gut beschäftigt sehen? Dann kommen Sie in das Elterncafé im neuen Familienzentrum West. Hier können Sie sich untereinander austauschen und/oder mit einer pädagogischen Mitarbeiterin über Themen reden, die Sie gerade bewegen. Ihre Kinder können sich in dieser Zeit im gleichen Raum mit den unterschiedlichsten Spielsachen beschäftigen.

3800 jeweils Mo · ab 07.09.15 · 9-11.30 Uhr

Gebühr keine, eine Spende für Kaffee/Tee
wird erbeten

Ort FZ West, Am Wiesenhof 135, WHV

Leitung Ursel Wagner, Erzieherin



NEU Café Kunterbunt

Eltern und kleine Kinder im Vorschulalter
Offenes Angebot für Eltern und Kinder aus vielen
Nationen

Inter-cultural parent-child-meeting
Interkulturalni Roditelji-Djeca-Susreti
Kültürlerasi ebeveyn ve çocuk bulusmasi
Интернациональная группа Родители и Дети
„Кунтербунт“

Hier treffen Eltern aus verschiedenen Kulturen zusammen, um neue Kontakte zu knüpfen, zu spielen, andere Kulturen kennenzulernen und sich auszutauschen. Gemeinsam ist es so sehr viel einfacher, in einem neuen Land und in einem neuen Kultur-

kreis anzukommen und sich zurechtzufinden. Zusammen erleben sie mit den Kindern Freude beim Spielen, Basteln, Singen und Lesen. Elternabende ergänzen das Angebot.

3406 jeweils Do · ab 17.09.15 · 10-11.30 Uhr

Gebühr keine, Spende für Kaffee, Tee

Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

Leitung Katharina Gau, Dipl. Pädagogin



Treffpunkt für Tagesmütter

Hier haben Tagesmütter die Möglichkeit, sich zu treffen, sich gemütlich bei einer Tasse Kaffee auszutauschen und bei Bedarf mit einer Mitarbeiterin vom Familien- und Kinderservicebüro Fragen zu klären oder ein Thema zu besprechen. Eine Spielecke mit entsprechendem Spielmaterial steht für die Kinder (eigene Kinder sowie auch Tageskinder) zur Verfügung. Neue Tagesmütter, sowie Interessentinnen sind herzlich willkommen. Weitere Informationen bei Ilona Margowski-Möhlmann, Kerstin Brinkman und Waltraud Sprauer im Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven, Heppenser Str. 29, WHV, Tel: **04421-7543422**, Fax: **04421-7543427**, fakis@efb-friwhv.de, Öffnungszeiten: Mo + Mi 9-12 Uhr, Di + Do 13-16 Uhr

Gemeindehaus der Lutherkirche

3801 jeden Mo ab 07.09.15 · 10-11.30 Uhr

Gebühr keine

Ort Gemeindehaus der Lutherkirche,
Brommystraße 75, WHV



Elternverein für krebskranke Kinder

Wilhelmshaven-Friesland-Harlingerland

Durch die Diagnose „Ihr Kind hat Krebs“ wird der ‚Baum‘ der Familie entwurzelt. Die Krone steckt plötzlich in der Erde und die Wurzeln sind hilflos den Naturgewalten ausgeliefert. Das Leben wird mit diesem einen Satz, dieser Diagnose auf den Kopf gestellt. Gemeinsam mit den Ärzten versuchen wir, diesen Familienbaum wieder aufzurichten, ihm Halt und Kraft zu geben. Selbstbetroffen, ehrenamtlich, mit viel Herz und offenen Armen. Wir treffen uns im monatlichen Wechsel zum Elternabend und zum Stammtisch. Termine entnehmen Sie bitte der Homepage unter www.elternverein-krebskranke-kinder.de Oder rufen Sie einfach unter der Tel.-Nr. **04462-5754** an.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Kontakt Gabi Burghardt, Vorsitzende
Elternverein für krebskranke Kinder
Wilhelmshaven-Friesland-Harlingerland
e.V., Friedeburger Straße 15,
26409 Wittmund, **04462-946809**



Termine für Mitarbeitende

Einführung neuer Mitarbeitender

Di · 15.09.15 · 19.30-21.30 Uhr

Praxisbegleitung in den Fachbereichen der EFB

Gesprächskreise, Eltern-Kind-Arbeit, Schnuppergarten, Glaube und Leben, Gesundheit, Kreatives Gestalten, Kinder und Jugendliche, Ältere, Yoga, Bewegung

Leitung Nicola Jacobi, Rüdiger Schaarschmidt, Carola Wedel

Termine nach Absprache

Mitarbeitenden-Tag der EFB

Ein Tag der Begegnung und des Kennenlernens, für Austausch und Kommunikation, auch als Ideenbörse für alle, die gerne über den eigenen Tellerrand hinausschauen und sich inspirieren lassen wollen.

Termin Sonntag · 24.01.2016 · 11.30 - 17 Uhr

Sommerfest für alle Mitarbeitenden der EFB

An diesem Abend sind alle Mitarbeitenden der EFB incl. der Einrichtungen und Projekte zusammen mit ihrem/ihrer Lebenspartner/in zu einem gemütlichen Abend eingeladen.

Termin Freitag · 17.07.2016 · ab 19 Uhr

Adventsfeier für alle Mitarbeitenden der EFB

Ein gemütlicher Abend mit Glühwein, Punsch und Leckereien vom mitgebrachten Buffet für alle Mitarbeitenden der EFB incl. der Einrichtungen und Projekte zusammen mit ihrem/ihrer Lebenspartner/in.

Termin Freitag · 11.12.2015 · ab 19 Uhr

Nadel und Faden

Nähen als Angebot der Familienbildung

In diesem Jahr kommen die Kolleginnen aus Delmenhorst/Oldenburg Land und Oldenburg nach Wilhelmshaven. Im Austausch befassen wir uns mit den Entwicklungen in diesem Fachbereich. Dabei geht es um Ausstattung, Inhalte und Konzeption.

8002 Fr · 04.03.16 · 14.45-18.15 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr entfällt

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hiltrud Boomgarden, Christine Peters, Rüdiger Schaarschmidt



Überregionale Fortbildungsangebote für Kursleiterinnen und Kursleiter

«« Bindung und Beziehung in der Kita

Wie gestalte ich die Beziehung zu den Kindern? Fortbildung für päd. Fachkräfte, Kursleiter/innen

KL: Sandra Spratte

Termin Do. · 19.11.15 · 9-13 Uhr · 60 €

EFB Delmenhorst/Oldenburg Land · Information/Anmeldung EFB DEL/OLL, 04221-998720

«« Sprachentwicklung und -förderung nach dem Konzept „Sprachreich“

Fortbildung für Kursleiterinnen in Eltern-Kind-Gruppen

KL: Christiane Dietz, Logopädin

Termin Sa. · 27.02.16 · 10-16 Uhr · 40 €

EFB Delmenhorst/Oldenburg Land · Information/Anmeldung EFB DEL/OLL, 04221-998720

«« Der Blick durch die systemische Brille Kinder anders verstehen lernen

Fortbildung für päd. Fachkräfte, Kursleiter/innen

KL: Sandra Spratte

Termin Do. · 14.04.16 · 9-13 Uhr · 60 €

EFB Delmenhorst/Oldenburg Land · Information/Anmeldung EFB DEL/OLL, 04221-998720

Förder- verein

Förderverein

Seit 45 Jahren finden Menschen in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Ort der Begegnung, Begleitung und Beratung. In einem Klima der Offenheit und Toleranz finden Sie Möglichkeiten zum Leben und Lernen allein und mit ihren Familien.

1997 wurde der Förderverein „Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.“ gegründet. Sein wichtigstes Ziel ist, die Arbeit der EFB Friesland-Wilhelmshaven zu unterstützen: Durch die Bereitstellung von Räumen, die Verbesserung der Ausstattung und die Unterstützung der Angebote für Eltern und Kinder. Mit den Spenden des Fördervereins können wir regelmäßig die Einrichtung in unserem Bildungszentrum im Wiesenhof verbessern oder neues anschaffen. Für diese Förderung danken wir allen Mitgliedern und Spendern sehr herzlich.

Neue Mitglieder erhalten zur Begrüßung einen Kursgutschein in Höhe von 20 €. Außerdem gibt es für Mitglieder des Fördervereins auf fast alle Kurse einen Nachlass von 10 %.

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

Zum Beispiel:

- Statt Geschenken für einen runden Geburtstag oder eine (Silberne) Hochzeit spenden die Gratulanten für den Förderverein.
- Nach dem Urlaub oder nach Weihnachten ist wider Erwarten noch etwas Geld in der Kasse übrig? Der Förderverein freut sich.



- Oder Sie überweisen einfach eine bestimmte Summe, weil Sie finden, dass die Ev. Familien-Bildungsstätte eine gute Arbeit macht und Ihre Unterstützung verdient.

Wir freuen uns über jede Summe, die wir auf unserem Konto vorfinden.

Da wir als gemeinnützig anerkannt sind, erhält jeder Spender und jede Spenderin eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung.

Bankverbindung:

Sparkasse Wilhelmshaven

IBAN: DE34 2825 0110 0032 061434

BIC: BRLADE21WHV

Förderverein Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.

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

Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven

foerderverein@efb-friwhv.de

Allgemeine Geschäfts- bedingungen



Ev. Familien-Bildungsstätte

Adresse:

Feldmark 56

26389 Wilhelmshaven

Telefon:

04421 3 20 16

Fax

04421 3 41 43

E-Mail:

info@efb-friwhv.de

www.efb-friwhv.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Informationen

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven (EFB) ist vom Land Niedersachsen anerkannt und wird entsprechend gefördert. Für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der Veranstaltungen gelten die Bestimmungen des SGB § 8). Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen - unabhängig von ihrer Religions- und Kirchengemeindegliederung.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist persönlich in den Geschäftsräumen der EFB Friesland-Wilhelmshaven, telefonisch, schriftlich per Anmeldekarte aus dem Programmheft, per Fax, oder E-Mail oder online über die Kurssuche auf www.efb-friwhv.de möglich. In diesem Fall beachten Sie bitte die gesonderte Widerrufsbelehrung für Tel./Fax/E-Mail.

Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmenden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EFB an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmende unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der Eltern oder gesetzlichen Vertreter erforderlich.

Die Anmeldung ist möglich bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Eine kurzfristigere Anmeldung ist im Einzelfall möglich, allerdings bei schriftlicher Anmeldung, per Fax, E-Mail oder telefonisch nur unter Verzicht auf das Widerrufsrecht.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen per Fax, E-Mail und online werden nur verbindlich bearbeitet bei Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse.

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen werden in der pädagogischen Verantwortung (§ 8,1 Niedersächsisches Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG)) der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen - in Zusammenarbeit mit der EFB Friesland-Wilhelmshaven - durchgeführt.

Anmeldebestätigungen erfolgen nicht!

Die Teilnehmenden gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Wir benachrichtigen Sie nur dann, wenn die Veranstaltung bereits belegt ist, ausfällt oder sich Änderungen beim Termin oder dem Ort ergeben.

Teilnahmegebühren

Für die Veranstaltungen werden die im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausgewiesenen Kursgebühren erhoben. Sie werden mit der Anmeldung fällig. Es bestehen folgende Möglichkeiten zur Bezahlung der Entgelte:

- Erteilung einer Einzugsermächtigung an die Kirchenverwaltung Friesland-Wilhelmshaven. Das Entgelt wird dann per Lastschrift eingezogen. Barzahlung ist nur bei Einzelveranstaltungen möglich. Sonstige Barzahlungen oder Überweisungen bedeuten für uns zusätzliche Arbeit, die letztlich zulasten der Erreichbarkeit am Telefon geht.

- Die telefonische Anmeldung ist nur bei Erteilung der Einzugsermächtigung per Telefon möglich. Das Entgelt wird dann per Lastschrift eingezogen.

Ermäßigungen

Bei Familieneinkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeldbezug wird in der Regel 25 % Ermäßigung auf fast alle Veranstaltungs- und Kursgebühren gewährt. Ausnahmen sind möglich. Die Nachweise müssen vor Veranstaltungs- oder Kursbeginn vorliegen. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. Wir sind Anbieter im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets der Bundesregierung. Die entsprechenden Veranstaltungen wurden unsererseits den Jobcentern sowie der

Stadt Wilhelmshaven und dem Landkreis Friesland gemeldet.

Unterkunft und Verpflegung bei mehrtägigen Veranstaltungen sowie Materialkosten sind von einer Ermäßigung ausgenommen.

Sonstige Gebührenermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden. Bitte sprechen Sie unsere Verwaltung an - wir finden fast immer eine Regelung.

Rücktritt vom Vertrag/Widerruf der Anmeldung

- von Seiten der EFB:

Kann eine Veranstaltung nicht stattfinden, auch aus Gründen, die die EFB zu vertreten hat (z. B. bei zu geringer Beteiligung oder Ausfall des Referenten), wird die EFB von der Verpflichtung zur Leistung frei. Bereits gezahltes Entgelt wird in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche an die EFB sind ausgeschlossen.

- von Seiten der Teilnehmenden:

Ein Widerruf der schriftlich, per Telefax, E-Mail oder Telefon erfolgten Anmeldung ist innerhalb von zwei Wochen kostenfrei möglich (siehe bitte gesonderte Belehrung unten). Bei Wochenendveranstaltungen mit Übernachtung ist ein Rücktritt bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. In jedem anderen Fall ist ein Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.

Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich (z. B. Brief, Fax, E-Mail) gegenüber der EFB zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als wirksamer Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum der Absendung maßgeblich.

Kostenlose Parkplätze am Haus.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der EFB Friesland-Wilhelmshaven, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven, statt.

Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebestätigungen erstellen wir gerne gegen 1,00 € Gebühr.

Bürozeiten:

Montag bis Freitag: 9 bis 12 Uhr, Montag bis Donnerstag: 15 Uhr bis 18 Uhr

In den Schulferien gelten eingeschränkte Bürozeiten.

Programmheft

Die Zusendung von Programmheften ist jederzeit möglich. Senden Sie uns einen von Ihnen frankierten (1,45 €) und an sich selbst adressierten Freiumschlag (DIN B 5 oder DIN C 4), dann erhalten Sie umgehend das neue Programmheft.

Haftung

Für Unfälle oder Diebstähle auf dem Hin- oder Rückweg sowie während der Veranstaltung wird keine Haftung übernommen. Bei Krankheiten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen muss seitens der Teilnehmenden vor Beginn einer Veranstaltung geklärt sein, ob eine Teilnahme ohne Gefahr für die Gesundheit möglich ist. Fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin oder andere geeignete Fachleute.

Datenschutz

Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden veranstaltungsbezogen gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe. Während der Veranstaltung werden Teilnahmelisten geführt.

Kommt der Vertragsschluss per E-Mail, Telefon, Brief oder Fax zustande, beachten Sie bitte folgende Widerrufsbelehrung (gemäß §§ 312b, 312d Abs. 1, 355 Abs. 1 Bürgerliches Gesetzbuch - BGB -):

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven, Feldmark 56, 26389 Wilhelmshaven, Fax:04421-34143, info@efb-friwhv.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Stichwort- verzeichnis

A

Abschied	32
Achtsamkeitsmeditation	32
Acrylmalerei	79
Adler	28
Advent	17, 54, 57, 125
Adventsbasteln	17, 54, 57
Adventskalender	57
AIKIDO	95
Akademie am Vormittag	6, 27, 28
Akkordeon	68
Alkohol	35
Allergie	16
Alter	71 ff., 85, 116 ff.
Alter und Gesundheit	12
Alzheimer	15, 40, 41
Applikationen nähen	21
Aquarellmalen	10, 79
Aromapflege	15, 41
Astronomie	41, 60
Atemübungen	42, 95, 96, 113
Aufläufe	103
Aufsichtspflicht	62, 111
Auszeit für Frauen	23, 74
Auszeit vom Alltag	96
Autogenes Training	24, 95 ff.
Ayurveda	113

B

Babyernährung	16
Babyschwimmen	49
Babysitter	62
Bachblüten	24

Backen für Kinder und Erwachsene	52, 63, 102, 103
Basenfasten	100
Bauchtanz für Frauen	75
Bauerngarten	86
Begabungen	109
Betreuungsverfügung	7, 15, 40
Bibel	6, 27, 32
Bischof	32
Blockflöte	8, 19, 69
Blumentöpfe	54
Bogenschießen	52
Brain Gym®	17, 23, 24, 51, 98
Brotaufstriche	103
Bücher für Kinder	113
Buchhüllen nähen	59
Buddhismus, Einführung	88

C

Café Kunterbunt	123
Cajon	69
Chinesische Medizin	101
Chor und Gesang	8, 19, 20, 70, 71, 98
Christen	28, 32
Cloud Computing	120
Computer	116 ff.
Cupcakes	102

D

DELFI	7, 16, 47, 49
Demenz	15, 40, 41
Denken und Bewegen	11
Depression	77
Diabetiker	103
Digital fotografieren	122

Digitalkamera	122
3D-Modellierung	121
Drogenprävention	35
Duftküche	60
Dyskalkulie Training	58

E

Ebbe und Flut	38, 59
E-Bike, Pedelec	41
EDV	116 ff.
Ehrenamt	30, 40, 43, 46, 75, 109 ff.
Einfühlsame Gespräche	93
Eintöpfe	103
Elektrofahrrad	41
Elterngespräche	110
Eltern-Kind-Gruppen	7, 16, 47, 125
Eltern-Kind-Turnen	51
Elterntraining	55
Elternvertreter	14, 35
E-Mail Einführung	116 ff.
Engel	17, 57
Englisch für Kinder und Erwachsene	13, 23, 66, 105 ff.
Entspannung für Kinder und Erwachsene	10, 20, 22 ff., 32, 42, 58, 81, 83, 91 ff.
Erben und Vererben	7, 38
Ernährung bei Allergien	16
Ernährung für Babys	16
Ernährung für gesunde Gelenke	101
Erste Hilfe	37, 112
Erziehung	30, 35, 49, 55, 108
Erziehungslotsen/innen	30
Esel	28
Essen und Trinken für Kleinkinder	17
Evangelisch	6, 13, 28, 32, 34

F

Facebook	120
Familien- und Kinderservicebüro	30, 123, 124
Familienzentren	48, 123
Farbberatung	76
Färben	60, 83
Fasten	100, 101
Feinmotorik	62 ff.
Ferienangebote	8, 65, 66, 105
Ferienbetreuung für Kinder	9, 111
Feuerwehr	52
Filzen für Kinder und Erwachsene	8, 10, 32
Fingerfood	88, 103, 104
Fisch	28, 102
Fit dank Baby	51
Fitness	11, 89, 91
Flohmarkt	16,
Flöten	8, 16, 69
Flyer gestalten	115
Förderverein, Förderkreis	114, 126
Forschung, Forschungszentrum	61
Fortbildung	108 ff., 122 ff.
Fotoarchiv, digitales	122
Fotografieren	115, 118, 122
Fotokurs	122
Französisch für Erwachsene	26, 105, 106
Frauen	9, 10, 12, 20ff., 42 ff., 74 ff., 90 ff.
Frauen in der Politik	74
Frauengruppe suchen und finden	74
Freihandelsabkommen	39
Früchte-Fasten	101
Frühverwaiste Eltern	13, 31
Fundraising	114, 115
Futterglocken	54

G

Gartenplanung und -gestaltung	85
Gartenstecker töpfen	78
Gebet	14, 34
Geburtsvorbereitung	42
Gen-Technik in Lebensmitteln	39
Gesänge	20, 70, 71, 98
Geschenke	51, 57, 59, 60
Geschichten	6, 27, 63, 111,
Gesprächsführung	7, 36
Gesprächskreis für Witwen und Witwer	29
Gesprächskreise für Frauen, Männer	9, 13, 15, 26, 28, 29, 38, 41, 75, 77, 86, 105, 107, 109
Gesunde Ernährung	100 ff.
Gewalt gegen Kinder, Prävention	35
Gezeiten	38, 59
Gitarrenkurse für Kinder, Erwachsene und Ältere	19, 20, 71, 72
Glaube	6, 13, 14, 27 ff., 31 ff., 88,
Gospel-Workshop	70
Grüner Tee	88
Grußworte schreiben	112
Gymnastik	9, 11, 22, 42 ff., 89, 91
Gymnastik für Senioren	11, 91

H

Haare flechten	51
Handpuppen	110
Handwerk für Frauen	75
Handwerkszeug für Eltern	55
Handwerkszeug für Kinder	55
Handy für Ältere	40, 116
Hardanger-Stickerei	81
Hatha-Yoga	58, 98 ff., 100, 113, 122, 123

Heiliges Land	6, 14
Herbst	54, 57, 59, 76, 113
High Heels	76
Holzengel	17, 58
Homöopathische Hausapotheke	102
Hospiz-Dienst	31
Hundetraining für Kinder	61

I

Ilkebana	22, 81
Ingress-Spiel	121
Inklusion	108
Internet für Ältere	116 ff.
iPhone, iPad	117 ff.
iTunes Verwaltung	118

J

Jahreslosung	32
Jakobsweg	33
Jüdische Speisevorschriften	88

K

Kaffee rösten	25
Kalender basteln	57
Kaltnadelradierung	80
Käse und Wein	25, 87
Katholisch	6 f., 28
Keramisches Gestalten	78
Keschern	61
Keyboard für Kinder und Erwachsene	66, 72, 73
Kinder, Entwicklung	16, 49, 55, 109, 125,
Kinderchor	8, 19, 70
Kindergeburtstag	103

Kindermusikferien	8
Kinesiologie	25, 93 ff.
Kirchengemeinde	36, 112 ff.
Klangreise	25, 97, 98
Klappmaulpuppen	110
Klassenelternvertreter/in	14, 35
Klavier	66, 72, 73
Kleine Leute	6, 27
Kleingebäck	103, 104
Klimawandel	39
Kochen für Kinder und Erwachsene	25, 53, 63, 102, 103, 113
Kommunalwahl 2016	74
Kommunikation	23, 36, 98, 105, 106
Konfirmation	13, 33
Konflikte	7, 36, 93
Konzentrationsprobleme	10, 23
Körper und Seele	100
Körperliche Fitness für die 2. Lebenshälfte	11, 91
Kosmetik	76
Krabbelgruppen	47
Krankheit	7, 15, 40, 101
Kräuter in Küche und Hausapotheke	54, 102, 104
Kreative Angebote für Kinder	17 ff., 51 ff.
Krebskranke Kinder	124
Kreistanz, meditativer	12
Kritische Christen	28
Krustenbraten	102
Kulturkreis am Nachmittag	87
Kunsthalle, Malschule in der	65
Künstlerische Begabungen	109

L

Latin Dance	90
Lebensfreude	75, 89, 97
Lebensgeschichte	6, 22, 27
LebensVisionen	23
Legasthenie	58
Lehrer	36, 37, 109, 110, 122, 123
Lernen	17, 18, 24, 37, 51, 61
Libanesishe Küche	104
Lichterkette	32
Liebe	14, 77, 93
Liedbegleitung	19, 20, 68, 69, 71
Line Dance	89
Literaturkreis	86, 87
Löwe	28

M

MacBook	119
Mah-Jongg	85
Make-up	76
Malen	54, 78 ff.
Malschule	63 ff.
Mannsbilder	77
Märchen	22
Marmeladen	60, 103
Massage	15, 18, 20, 25, 41, 96
Maxi-Club	47
Meditation	14, 32, 33, 34, 97
Meditativer Kreistanz	12
Meditatives Singen	20
Meer	38, 56, 60, 61, 103
Meeresforscher	60, 61
Meerestiere	103
Meridianklopfen	24

Mitarbeitenden-Tag	125
Modezeichen	62
Motorrad	33
Multikultureller Treff	123
Musik	8, 12, 18ff., 51 ff., 68 ff.
Musikalische Früherziehung	18, 19, 51, 53
Musikferien	8
Musikgarten	18, 51, 54
Muskulatur, Stärkung der	9 ff., 75, 89, 91, 98, 100
Mützen	82

N

Nachlassspenden	114
Nadelfilzen für Kinder und Erwachsene	8, 10, 32
Nähen für Kinder und Erwachsene	10, 17, 21, 59 ff., 84
Niederländisch für Erwachsene	12
Nilpferde nähen	60
Nordic Walking	90
Nordsee	38, 59, 86, 88
Notebook	115 ff.

O

Offene Werkstatt	80
Öffentlichkeitsarbeit	114 ff.
Ökologisch Einkaufen	39
Ökologischer Gesprächskreis	38
Ökumene	6, 28
Ölmalerei	9, 79
Online-Fundraising	115
OpenOffice	119 ff.
Ordnung am PC	121
Orientalische Nacht	75
Ostern	58
Osterschmuck	58

P

Pädagogischer Fachtag	110
Palmöl	39
Patientenverfügung	7, 15, 40
PEKiP	49
Perlen des Glaubens	14
Perlen Spaß	80
Pilates-Training	11, 96
Pilgern	33
Piloga	96
Plattdeutsch	86
Politischer Gesprächskreis	38
Porträtmalerei	78, 80
Präsentation erlernen	112
Pressearbeit	114
Presstexte	14
Progressive Muskelentspannung	24, 96
Pubertät	35

Q

Qi Gong	24, 95 ff.
---------	------------

R

Rabe	28
Radierung	80
Randfiguren in der Bibel	6, 27
Rechtschreibung	37
Reden schreiben	112
Reformationsjubiläum	6, 28
Rhetorik	112
Rhythmus erleben	69, 89
Rhythmusinstrumente	69
Rohkost	104, 113

Rückbildungsgymnastik	9, 44 ff.
Rückenmassage	18
Rückenschule	91

S

Salsa	89
Samenbomben	56
Schach	56
Scheidung	77
Schlafstörungen	10, 23, 97, 98
Schlange	28
Schminken	76
Schmuck	54, 80
Schnuppergarten	16
Schreibwerkstatt	86
Schüssler Salze	12
Schwangerschaft	42 ff.
Schweinschaxe	102
Schweißwerkstatt, Kreative	80
Schwimmen für Babys und Schwangere	44 ff., 50
50Seife gießen	50
Selbsterfahrung	22, 93 ff.
Selbstliebe	93
Selbstsicher auftreten	112
Senioren	7, 24, 98
Sexueller Missbrauch	77
Singen für Kinder und Erwachsene	3, 8, 20, 70
Singen und Tanzen	8, 20, 70
Sitzen in der Stille	14, 34
Skype	120
Smartphone für Ältere	117 ff.
Socken stricken	82
Soldatenfamilien	49
Sommer	8, 52, 58 ff., 66, 70, 73, 76, 82 ff., 104
Sommerfest	125

Sozialtraining für Kinder	55
Spanisch	12, 89, 103 ff. 105
Speckstein für Kinder	57, 80
Spiele	7, 15, 18, 40, 47, 49, 85, 107, 110, 111, 123
Spinnen	83
Spirituelle Hausapotheke	26
Sprachen	12, 26, 66, 105 ff., 125
Stattgarten	54
Steinbearbeitung	80
Sterben	29, 31, 37
Sternbilder	41
Sternenhimmel	41
Sternenkinder	13, 31
Stilberatung	76
Stille	14, 23, 74, 81, 94
Stimmbildung für Kinder	70
Stoffwechsel	101
Stress	10, 17, 23 ff., 32, 36, 44, 51, 61, 82, 94 ff.
Stricken	21, 82 ff.
Stutenkerle	62

T

Tablet-PC	118 ff.
Tagesmütter	37, 108 ff. 123 ff.
Tai Chi Chuan	94 ff.
Tanzen	12, 22, 89 ff.
Tapas	77, 103, 104
Taschen	82
Taufe	6, 13 ff., 27, 33 ff.
Taufkurs	13, 33 ff.
TCM - Traditionelle chinesische Medizin	101
Tee-Verkostung	88
Teilleistungsschwäche	58
Telefonseelsorge	40
Teneriffa-Vortrag	87

Testament	6 ff., 15, 27, 32, 38, 40
Textverarbeitung	116 ff.
Thermomix, Kochen mit dem	102
Thora	88
Tiere	27, 31, 39, 54, 103
Tilda nähen	21, 81
Tod	7, 29, 31, 38
Töpfern für Kinder und Erwachsene	52, 56, 57, 58, 78
Tortenmanufaktur	102
Transaktionsanalyse	94
Trauer	29, 31, 32, 58
Trauerbegeleitung	29
Trauernde Eltern	29
Trennung	6, 28, 49, 77
Trost	25, 32
TTIP	39
Tübinger Orthografie Programm	37, 109
Twitter	120

U

Überzeugend argumentieren	
Unterhaltsrecht	77

V

Vater-Kind-Angebote	52
Vegane Küche	103
Vegetarische Küche	103, 104
Verletzungen, Verbrennungen, Vergiftungen	112
Verwaiste Eltern	
Vitaminvoll kochen	103
Vollwertküche	7, 15, 40
Vorsorgevollmacht	7, 15, 40

W

Waisen(-kinder)	37
Wangerooge	11, 14, 74
Wärmflaschen	59
Watt, Leben im Watt	
Weihnachtsbäckerei	52, 62
Weihnachtsgeschenke	58, 59, 60
Weihnachtszeit	51, 56
Wein und Käse	25, 87
Wellcome	4, 43
Wellness-Tage für Frauen, für Mädchen	18, 20
Wetter	74
Wind	41, 65
Winter	26, 54, 57, 70, 76, 82, 87, 102
Wintervögel	54
Wirbelsäulengymnastik	91
Wissenschaftler	61, 86
Witwen und Witwer	29
Wok, Kochen mit dem	103
Wolken	41, 65
Wolle färben	83
Wüste	14

XYZ

Yoga, Yogalates, Yoga-Tage	45, 59, 96 ff., 113, 122
Zeichnen	61, 78, 79
Zen-Meditation (Zazen)	33
Zilgrei	100, 101
Zoo	27
Zumba, Zumbola	89
Zwergen-Werkstatt	60





**EV. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE
FRIESLAND-WILHELMSHAVEN**



**EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr.	Titel	Termin

Absender

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Name des Kindes	Geburtsdatum des Kindes
Straße	
PLZ/Wohnort	
Telefon privat	Telefon dienstlich
E-Mail	

Erteilung einer Einzugsermächtigung

und eines SEPA-Lastschriftmandats

Einzugsermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Kirchenverwaltung Friesland-Wilhelmshaven widerruflich die Kursteilnahmegebühr bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Kirchenverwaltung Friesland-Wilhelmshaven von meinem/unserem Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Kirchenverwaltung Friesland-Wilhelmshaven auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

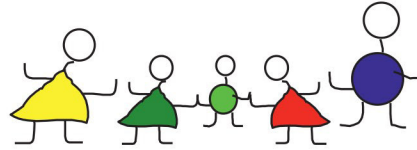
Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven.

Zahlungsart: ☐ Wiederkehrende Zahlung

Kontoinhaber (Vorname und Name)	
Kreditinstitut (Name und BIC - siehe Kontoauszug)	
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	Kontonummer
IBAN (siehe Kontoauszug) Kontonummer	
Datum, Ort	Unterschrift

Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven



Beratung

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

Vermittlung

qualifizierter Tagesmütter und Erziehungslotsen

Schulung

angehender Tagesmütter und angehender Erziehungslotsen

Fachliche Begleitung

während ihrer Tätigkeit für Tagesmütter und Erziehungslotsen

Weitere Informationen bei

Kerstin Brinkmann - Ilona Margowski-Möhlmann - Claudia Riedel

Waltraud Sprauer -

im Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven

Heppenser Straße 29 - 26384 Wilhelmshaven

Tel: 04421 - 754 34 22 - Fax: 04421 - 754 34 27

fakis@efb-friwhv.de

www.fakis-whv.de

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

Vereinbarung

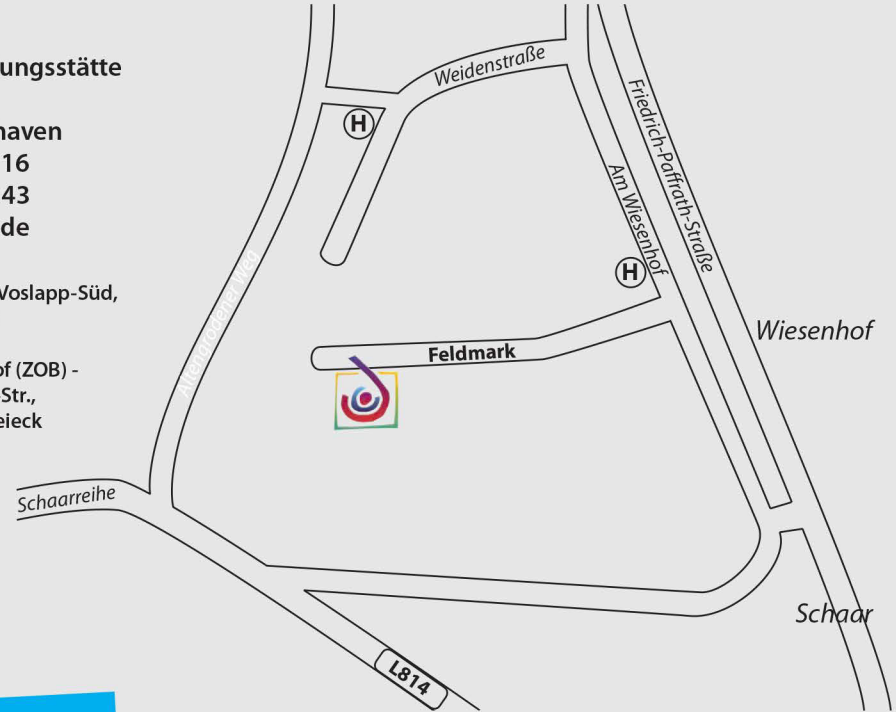
Gefördert durch die Stadt Wilhelmshaven und das Land Niedersachsen



Anschrift:
Ev. Familien-Bildungsstätte
Feldmark 56
26389 Wilhelmshaven
Tel. (04421) 3 20 16
Fax (04421) 3 41 43
info@efb-friwhv.de

Linie 6 K-W-Brücke - Voslapp-Süd,
Haltestelle Feldmark

Linie 4 Hauptbahnhof (ZOB) -
Joh. Sebastian-Bach-Str.,
Haltestelle Schaar dreieck



www.efb-friwhv.de