





Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven

Auf zu neuen Ufern





www.efb-friwhv.de

Programm 2023-2024

Das Team der Ev. Familien-Bildungsstätte



Yvonne Kantimm Anmeldung, Verwaltung 04421 320 16 kantimm@efb-friwhv.de



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



Christine Holstein Projekte, QE 04421 754 866 holstein@efb-friwhv.de



Heike Liebau Familienbildung, Schulprojekte 04421 747 91 20 liebau@efb-friwhv.de



Elli Weiser Projekte, Langzeitfortbildungen 04421 747 90 42 weiser@efb-friwhv.de





FSJ in der EFB Freiwilliges Soziales Jahr 04421 320 16 fsj@efb-friwhv.de



Elke Meiners SPFH, BU 0176 789 05 228 meiners@efb-friwhv.de



Sandra Pfugrad wellcome-Teamleiterin FRI-WHV 04421 758 680 friesland-wilhelmshaven@wellcome-online.de



Sabrina Rudolph Social Media rudolph@efb-friwhv.de



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



Lars Kantimm Haus und Garten 04421 320 16 info@efb-friwhv.de

Geschäftsführende Leitung der Ev. Familien-Bildungsstätte



Claudia Lehnort 04421 754 865 lehnort@efb-friwhv.de

Kontoverbindung:

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

Sie können bei uns Geschenkgutscheine erhalten.

Bürozeiten:

Wir sind persönlich für Sie da: Montag bis Freitag: 9.00 bis 11.30 Uhr. Montag bis Donnerstag: 14.30 Uhr bis 17 Uhr. In den Schulferien gelten andere Öffnungszeiten.

Auf zu neuen Ufern ...

Liebe Leserinnen und Leser

Bereit für eine Reise zu neuen Ufern?

Wir präsentieren Ihnen bzw. Euch voller Begeisterung unser neues Kursprogrammheft! Es warten spannende und inspirierende Angebote, die Neugier wecken und Leidenschaft entfachen.

Wer beruflich durchstarten, persönlich wachsen oder einfach neue Kontakte knüpfen möchte - bei uns werden Menschen jeden Alters fündig,

ob als Gruppe, zu zweit oder allein. Und das Beste: In der Regel arbeiten wir in kleinen Gruppen. Unsere qualifizierten und motivierten Dozentinnen und Dozenten haben ausreichend Zeit, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Also los geht's! Neue Horizonte warten.

Wir sind uns sicher, unser Kursprogrammheft hält das perfekte Angebot für Ihre bzw. eure Bedürfnisse und Interessen bereit.

Ein riesengroßes Dankeschön geht an unsere UnterstützerInnen und Fördernden, die DozentInnen und die Mitglieder des Fördervereins. Dank des großartigen Engagements können wir allen trotz gestiegener Preise eine kostengünstige Teilnahme an unseren Kursen ermöglichen.

Also, worauf noch warten?

Jetzt heißt es eintauchen in unsere faszinierende
Kurswelt!

Es grüßt herzlich das Team der EFB



Kursprogramm aktuell im Internet www.efb-friwhv.de





Familiengottesdienst, Flohmarkt für Kindersachen Würstchen & Kuchen Spiele und Angebote für Kinder Schnupperangebote Live-Musik, Austausch und Beisammensein

Sa, 26. August 2023 ab 10Uhr Wo? Feldmark 56 in WHV

Allgemeines, Organisatorisches

Ihre Ansprechpartner*innen	2
Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	5
Kursprogramm	6
Termine für Mitarbeitende	108
Förderverein	109
Allgemeine Geschäftsbedingungen	110
Stichwortverzeichnis	112
Anmeldeformular	116

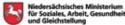
Für Kooperationsveranstaltungen mit der Evangelischen Erwachsenenbildung gilt folgender Hinweis:



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.

Gefördert durch:







Das Kursprogramm

_			
	Angebote in Sande / Schortens / Jever / Wangerla		Chor und Gesang
	Wangerooge	6	Gitarre
	Angebote in Varel / Friesische Wehde	16	Klavier und Keyboard
	Glaube und Leben	28	Kreative Freizeit
	Akademie am Vormittag	28	Gestalten mit Ton
	Vorträge und Einzelangebote	28	Gestalten mit Farbe / Zeichnen
	Leben und Sterben, Tod und Trauer	32	Gestalten mit verschiedenen Materialien
	Rund um die Geburt	34	Nähen
	Gut durch die ersten Lebensjahre	38	Textiles Gestalten
	Kurse für Kinder und Jugendliche	42	Weitere Angebote
	Familie in Aktion	42	Kultur, Exkursionen
	Väter und Kinder in Aktion	44	Gesundes Leben
	Kochen und backen für Kinder	44	Gymnastik, Bewegung und Tanz
	Malen und zeichnen für Kinder und Jugendliche	44	Selbsterfahrung
	Weitere Angebote	47	Entspannung, Yoga und mehr
	Ferienangebote	51	Gesundheit und Fasten
			Kochen, Backen und Genießen
	Erwachsene	53	Lebenslanges Lernen
	Angebote für Eltern und Großeltern	53	Fremde Sprachen
	Angebote zu Alltagsfragen	55	EDV
	Frauen / Männer / Paare	56	Fotografie
	Frauen	56	Fortbildung für pädagogische Fachkräfte
	Männer	58	Tagespflege, Elementar-, Primarbereich
	Musik und Instrumente für Groß und Klein	59	Lernen durch Bewegung
	Akkordeon	59	Weitere Angebote
	Flöte, Blechblasinstrumente, Didgeridoo	60	EEB Oldenburg
	Cajon	61	Treffpunkte und Selbsthilfegruppen
	cujon	01	- Trempunkte und Seibstilliegruppen

Hinweis: Wir freuen uns, viele Menschen mit unseren Angebote zu erreichen. Manchmal können wir Anmeldungen bereits kurz nach Veröffentlichung der Kurse nicht mehr annehmen. Wir bieten die Aufnahme Ihrer Anmeldung in eine Warteliste an. Wenn möglich richten wir auch einen weiteren Kurs ein.



Herzlichen Dank für Ihr Verständnis. Ihr Team der EFB

67

73

74

75

75

76 82 83

86 86

88 95

97

102

103

104 106

107

Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven

Beratung

für Eltern in allen Fragen der Kindertagespflege in Wilhelmshaven, vor allem für unter 3-jährige Kinder

Vermittlung

qualifizierter Kindertagespflegepersonen und Familienlotsen

Qualifizierung

angehender Kindertagespflegepersonen und angehender Familienlotsen

Fachliche Begleitung/ Fortbildungen

während ihrer Tätigkeit für Kindertagespflegepersonen und Familienlotsen

Weitere Informationen im Familien- und Kinderservicebüro bei Ilona Margowski-Möhlmann und Team

Heppenser Straße 29 • 26384 Wilhelmshaven

Tel: 04421 / 754 34 22 •

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

Träger: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven





Angebote in

- Sande
- Schortens
- Jever
- Wangerland
- Wangerooge



Gut durch die ersten Lebensjahre

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

Die Einrichtung von Eltern-Kind-Gruppen in den Ev. Kirchengemeinden ist jederzeit möglich. Information bei Heike Liebau unter (04421) 7479120.



Eltern-Kind-Gruppe mit Kindern von 9 Monaten bis zu 3 Jahren

Das Knüpfen von ersten sozialen Kontakten mit Gleichaltrigen steht im Vordergrund. Soziale Kompetenzen werden bei altersgerechten Spieleangeboten entwickelt. Jede Menge Spielerfahrungen und Lieder ermöglichen die Weiterentwicklung der Sozialkompetenz. Dabei haben auch die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Bitte mitbringen: Frühstück, Getränk, Stoppersocken oder Hausschuhe für Kinder.

3408	Di · 08.08.23 · 9.30 Uhr · 11 x 120 Min. · 69 €
3409	Di · 07.11.23 · 9.30 Uhr · 07 x 120 Min. · 45 €
3410	Di · 09.01.24 · 9.30 Uhr · 11 x 120 Min. · 69 €
3411	Di · 02.04.24 · 9.30 Uhr · 13 x 120 Min. · 82 €
3412	Do · 10.08.23 · 9.30 Uhr · 12 x 120 Min. · 75 €
3413	Do · 02.11.23 · 9.30 Uhr · 08 x 120 Min. · 51 €
3414	Do · 11.01.24 · 9.30 Uhr · 11 x 120 Min. · 69 €
3415	Do · 04.04.24 · 9.30 Uhr · 12 x 120 Min. · 75 €

Ort Ev. GH Sande, Hauptstr.72, Sande Leitung Gesine Jochens, Dipl. Päd.



Babytreff Jever

Babys im Alter von 1-12 Monaten mit ihren Eltern In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Eltern mit gleichaltrigen Babys kennenzulernen, die sich genauso gerne über die ersten spannenden Erfahrungen und ihren veränderten Alltag austauschen möchten. Sie erhalten Anregungen zu altersgerechten Sing- und Fingerspielen und Liedern. Wir wollen gemeinsam erleben, dass z.B. Pinsel kitzeln, Folie knistert, Luftballons fliegen und Wasser nass ist. Darüber hinaus ist ausreichend Zeit zum gemeinsamen Reden und zum Beobachten, wie die Babys ihre Welt entdecken. Bitte mitbringen: kleine Decke für Ihr Baby.

3420 Mo · 28.08.23 · 8.30 Uhr · 12 x 75 Min. **3421** Mo · 15.01.24 · 8.30 Uhr · 15 x 75 Min.

Gebühr 53,50 € / 66,50 €

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Nicole Kanning,

Dipl. Freizeitwissenschaftlerin

(a) Kleinkindtreff Jever

Kinder im Alter von 1-2 Jahren mit ihren Eltern

In diesem Kurs kommen Eltern mit gleichaltrigen Kindern zusammen, um gemeinsam zu singen, zu spielen und sich über ihren Alltag auszutauschen. Sie erhalten Anregungen zu altersgerechten Singund Bewegungsspielen und Liedern. Wir wollen Vieles gemeinsam erleben, z.B. wie es ist, im Bällebad oder Rascheltunnel zu toben und erste Erfahrungen mit Fingermalfarbe und Knete zu machen. Darüber hinaus wird ausreichend Zeit für gemeinsame Gespräche und Erfahrungsaustausch sein. Bitte mitbringen: kleine Decke für Ihr Kind

3422 Mo · 28.08.23 · 9.45 Uhr · 12 x 75 Min. 3423 Mo · 15.01.24 · 9.45 Uhr · 15 x 75 Min.

Gebühr 53,50 € / 66,50 €

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Nicole Kanning,

Dipl. Freizeitwissenschaftlerin



Babytreff Hohenkirchen

Babys im Alter von 1-12 Monaten mit ihren Eltern In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Eltern mit gleichaltrigen Babys kennenzulernen, die sich genauso gerne über die ersten, spannenden Erfahrungen und ihren veränderten Alltag austauschen möchten. Sie erhalten Anregungen zu altersgerechten Sing- und Fingerspielen und Liedern. Wir wollen gemeinsam erleben, dass z.B. Pinsel kitzeln, Folie knistert, Luftballons fliegen und Wasser nass ist. Darüber hinaus ist ausreichend Zeit zum gemeinsamen Reden und zum Beobachten, wie die Babys ihre Welt entdecken. Bitte mitbringen: kleine Decke für Ihr Baby

3424 Do · 31.08.23 · 8.30 Uhr · 14 x 75 Min. 3425 Do · 18.01.24 · 8.30 Uhr · 15 x 75 Min.

Gebühr 62,50 € / 66,50 € Ort Stephanushaus,

An der Kirche 1, Hohenkirchen

Leitung Nicole Kanning,

Dipl. Freizeitwissenschaftlerin

Kleinkindtreff Hohenkirchen

Kinder im Alter von 1-2 Jahren mit ihren Eltern

In diesem Kurs kommen Eltern mit gleichaltrigen Kindern zusammen, um gemeinsam zu singen, zu spielen und sich über ihren Alltag auszutauschen. Sie erhalten Anregungen zu altersgerechten Singund Bewegungsspielen und Liedern. Wir wollen Vieles gemeinsam erleben, z.B. wie es ist, im Bällebad oder Rascheltunnel zu toben und erste Erfahrungen mit Fingermalfarbe und Knete zu machen. Darüber

hinaus wird ausreichend Zeit für gemeinsame Gespräche und Erfahrungsaustausch sein. Bitte mitbringen: kleine Decke für Ihr Kind.

3426 Do · 31.08.23 · 9.45 Uhr · 14 x 75 Min. 3427 Do · 18.01.24 · 9.45 Uhr · 15 x 75 Min.

Gebühr 62,50 € / 66,50 € Ort Stephanushaus,,

An der Kirche 1, Hohenkirchen

Leitung Nicole Kanning,

Dipl. Freizeitwissenschaftlerin

Musik und Instrumente für Groß und Klein



Kleinkinder von 1,5 - 4 Jahren mit Begleitung

Musik fördert das Körpergefühl und 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. Pro Kind kann eine erwachsene Begleitperson teilnehmen.

4400 Mo · 21.08.23 · 15.45 Uhr · 6 x 45 Min. · 24 €
 4401 Mo · 06.11.23 · 15.45 Uhr · 7 x 45 Min. · 28 €
 4402 Mo · 08.01.24 · 15.45 Uhr · 10 x 45 Min. · 39 €
 4403 Mo · 08.04.24 · 15.45 Uhr · 10 x 45 Min. · 39 €
 Ort Ev. Gemeindehaus, Hauptstr. 72, Sande
 Leitung Silke Toben

Blockflötenensemble in Waddewarden

Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, bei denen die Flöte wieder zum Einsatz kommen soll und die Spaß und Lust am gemeinsamen Musizieren haben. Gespielt werden klassische Stücke, unterhaltsame Musik und kirchliche Lieder für den Gottesdienst und andere Anlässe. Bitte mitbringen: Flöte mit Ständer.

 4100
 Mo · 21.08.23 · 18.30 Uhr · 14 x 60 Min.

 4101
 Mo · 08.01.24 · 18.30 Uhr · 10 x 60 Min.

 4102
 Mo · 08.04.24 · 18.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr keine, 5 € Mat.

Ort Kaarkenhus, Sillensteder Str. 10,

Waddewarden

Leitung Erika Zibell



Kinder ab der 1. Klasse

Der Kinderchor Jever probt von September bis Weihnachten für ein Krippenmusical, das am Heiligen Abend im Gottesdienst in der Stadtkirche aufgeführt wird. Die Proben finden wöchentlich



dienstags von 15.00-15.45 Uhr statt. Für Kinder, die dienstags nicht können, finden die Proben 14-tägig am Samstag Nachmittag statt. Anmeldung ab den Sommerferien bei Kreiskantor Klaus Wedel. Das Angebot ist für die Kinder und ihre Eltern kostenlos.

Ort Ev. GH oder Stadtkirche, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Klaus Wedel, Kreiskantor

Anmeldung Ev.-Luth. Kirchengemeinde Jever,

(0176) 78265023 oder kl.wedel@ewetel.net

Glaube und Leben

Akademie am Vormittag in Jever

"Die sieben Todsünden:

Totlangweilig - Spiegelbild persönlicher Verfehlungen - Resonanzraum der großen Krisen unserer Zeit"

Mit einer neuen Reihe der "Akademie am Vormittag" startet die Kirchengemeinde Jever zusammen mit der Ev. Familien-Bildungsstätte in das Frühjahr. Entlang der "großen sieben" Todsünden lässt sich menschliches Verhalten reflektieren. Sie bieten Einsicht in die (eigene) Psyche. Es werden Texte aus der Bibel vorgestellt, die von Not, Konflikten, Krisenbewältigung, Hilfe und Vergebung erzählen. Nach einer Einführung in das Thema besteht jeweils ausreichend Raum für Gespräch und Diskussion.

Termine:

Mo · 05.02.24 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 12.02.24 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 19.02.24 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 26.02.24 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 04.03.24 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 11.03.24 · 9.30-11.30 Uhr 1215 Mo · 9.30-11.30 Uhr · 6 x 120 Min.

Gebühr kostenfrei, incl. Kaffee/Tee,
wir freuen uns über eine Spende

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Angebote zu Achtsamkeitsmeditation in Schortens im Abschnitt "Glaube und Leben" auf Seite 28-30

Kreative Freizeit



Offener Treffpunkt

Spielen mit allen Sinnen ... ein Leben lang. Unter diesem Motto steht der Treffpunkt "Gesellschaftsspiele". Gemeinsam wollen wir alte und neue, bekannte und unbekannte Spiele (wieder-)entdecken und viel Spaß dabei haben. Ideen und Wünsche der Teilnehmenden sind willkommen. Die Treffen finden monatlich am 1. Montag im Monat statt. Sollte dieser auf einen Feiertag fallen, findet das Treffen am 2. Montag im Monat statt.

5503 Mo · 04.09.23 · 19 Uhr · 4 x 120 Min.

Gebühr keine

Ort Ev. Gemeindehaus, Hauptstr.72, Sande

Leitung Birgitta Boeljes-Hambörger



☑ ⑤ Ölmalerei in Neustadtgödens

Anfänger*innen 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. Wenn eigenes Material vorhanden ist, bitte mitbringen.

7116 Fr · 01.09.23 · 10-12.30 Uhr · 9 x 150 Min. **7117** Fr · 09.02.24 · 10-12.30 Uhr · 8 x 150 Min.

Gebühr 79,75 € / 71 € + Mat.

Ort Pastorei, Brückstr. 34, Neustadtgödens Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

Gesundes Leben, Entspannung, Yoga und mehr

i Pilates für alle Altersgruppen

Pilates ist eine wunderbare Möglichkeit, den Körper zu trainieren. Mit vielfältigen Übungen erreichen wir eine allgemeine Kräftigung, Beweglichkeit und eine verbesserte Koordination der Bewegungen. Das Trainingsziel von Joseph Pilates war ein Körper, der "so biegsam ist wie eine Katze, und nicht mus-



kulös wie ein Brauereipferd." Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken.

6017 Mi · 30.08.23 · 20 Uhr · 6 x 60 Min.

(nicht am 27.09.)

6018 Mi · 01.11.23 · 20 Uhr · 6 x 60 Min.

(nicht am 22.11. und 13.12.)

6019 Mi · 10.01.24 · 20 Uhr · 8 x 60 Min.

(nicht am 24.01. und 28.02.)

6020 Mi · 03.04.24 · 20 Uhr · 9 x 60 Min.

(nicht am 24.04. und 22.05.)

Gebühr 29 € / 38 € / 42,50 €

Ort Ev. GH Accum, Memmhauser Str. 4, Accum

Leitung Helen von Wedel, Trainerin

NEU () Klangschalen-Meditation und Klangtraumreisen in Hooksiel

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Alles Leben ist Schwingung - und wenn der Mensch in Harmonie ist, dann schwingt er mühelos und gesund mit dem Leben mit. Die moderne Wissenschaft bestätigt die gesundheitsfördernde Wirkung von Musik, Klang und Rhythmus. Durch Klangschalen-Meditation können wir diese wirksame Methode ganz einfach in unser Wohnzimmer holen. Hier lernen Sie mit Klängen und klangunterstützenden Traumreisen in (tiefe) Entspannung zu kommen. So können nach und nach mehr Ruhe, Konzentration und Harmonie entstehen. Bitte mitbringen: Yogamatte, großes Handtuch, eigenes Getränk. Bitte begueme Kleidung tragen.

6423 Mi · 08.11.23 · 18.15 Uhr · 6 x 90 Min.
 6424 Mi · 17.01.24 · 18.15 Uhr · 6 x 90 Min.
 6425 Mi · 03.04.24 · 18.15 Uhr · 6 x 90 Min.



Gebühr 41€

Ort Ev. GH, Lange Str. 60, Hooksiel Leitung Silvia Beiderbeck-Pelster,

Klangtherapeutin, Klangpädagogin

Yoga für Frauen und Männer in Jever

Stress abbauen 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.

6359 Do · 17.08.23 · 15.30 Uhr · 9 x 90 Min.
 6360 Do · 02.11.23 · 15.30 Uhr · 8 x 90 Min.
 6361 Do · 11.01.24 · 15.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6362 Do · 04.04.24 · 15.30 Uhr · 11 x 90 Min.

6363 Do · 17.08.23 · 17.30 Uhr · 9 x 90 Min.
 6364 Do · 02.11.23 · 17.30 Uhr · 8 x 90 Min.
 6365 Do · 11.01.24 · 17.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6366 Do · 04.04.24 · 17.30 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 86,20 € / 96,90 € / 107,50 € / 118,20 €

Ort Gyn. Gemeinschaftspraxis, Petersilienstr. 2, Jever

Leitung Bea Finkenstaedt, Yogalehrerin

Yoga für Gesundheit und Wohlbefinden in Hooksiel

für Teilnehmer ab 50 Jahre feste Kursgruppe - nur Warteliste

Yoga ist ein Weg zu mehr Gelassenheit und körperlicher Beweglichkeit. Ständig unter Strom...? Mit Hilfe von Yoga können Sie Stress abbauen, die daraus resultierenden Symptome reduzieren, wie z.B. Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Konzentrationsproblemen und somit die Aufgaben des Alltags besser bewältigen. Yoga bringt den Geist zur Ruhe in Stille und Bewegung. Körper, Geist und Seele kommen wieder in ihre Balance. Die Körperübungen, im Yoga Asanas genannt, kräftigen, dehnen und lockern zudem die Muskulatur und lassen den Körper lebendiger und beweglicher werden. In der Tiefenentspannung, zum Abschluss jeder Yogastunde, können Sie dann völlig loslassen, entspannen, zur Ruhe kommen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Yoga-Vorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es ratsam, vorher den Arzt zu befragen. Bitte mitbringen: Yogaoder Isomatte, Decke, dicke Socken, Kissen, warme Kleidung, Flasche Wasser.

6345 Fr · 01.09.23 · 17.30 Uhr · 9 x 75 Min. 6346 Fr · 12.01.24 · 17.30 Uhr · 8 x 75 Min. 6347 Fr · 05.04.24 · 17.30 Uhr · 9 x 75 Min.

Gebühr 46 € / 52 €



Ort Ev. GH, Lange Str. 60, Hooksiel Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin, Yogalehrerin

Yoga-Workshop für Reiter*innen

An diesem Nachmittag dürfen interessierte Reiter*innen mit oder ohne Vorerfahrung sich im Hatha-Yoga ausprobieren und das Zusammenwirken von Yoga und Reiten kennenlernen. In Theorie und Praxis wird ihnen die "Welt des Yoga" nähergebracht. Verschiedene Übungen bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Dabei fördern wir Bewusstsein, Durchlässigkeit, Elastizität und Spannkraft des Körpers. Muskeln werden gedehnt, gelockert und gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Achtsamkeitsübungen verhelfen zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration - ein Gefühl von Wachheit entsteht. Entspannung verstärkt das Gefühl des Loslassens, führt zu Ruhe und Gelassenheit. Die

meisten Reiter*innen wünschen sich gymnastizierte und mental ausgeglichene Pferde - was für einen Reiter*in wünscht sich das Pferd? Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, dicke Socken, Kissen, warme Kleidung, Flasche Wasser.

6348 Sa · 02.09.23 · 14 Uhr · 1 x 180 Min. **6349** Sa · 27.01.24 · 14 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 18€

Ort Ev. GH, Lange Str. 60, Hooksiel Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin,

Yogalehrerin

NEU WYoga für Reiter*innen

in Hooksiel

In diesem Kurs dürfen interessierte Reiter*innen, ob mit oder ohne Vorerfahrung, sich im Hatha-Yoga ausprobieren. Die verschiedenen Übungen können Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen. Das Bewusstsein, die Durchlässigkeit, die Elastizität und die Spannkraft des Körpers werden gefördert, was wiederum der Arbeit mit dem Pferd zu Gute kommt. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Muskelkräftigung und Dehnungsübungen verbunden mit dem Atem werden angeboten. Achtsamkeitsübungen verhelfen zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration. Entspannung verstärkt das Gefühl des Loslassens, führt zu Ruhe und Gelassenheit. Reiter*innen können von den positiven Effekten des Yogas profitieren und dieses neu empfundenen Körpergefühl mit in den Sattel transportieren. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, warme Socken, Kissen, dicke Kleidung, Flasche Wasser.

6356 Fr · 22.09.23 · 15.45 Uhr · 6 x 75 Min. **6357** Fr · 09.02.24 · 15.45 Uhr · 6 x 75 Min.



6358 Fr · 19.04.24 · 15.45 Uhr · 6 x 75 Min.

Gebühr 35€

Ort Ev. GH, Lange Str. 60, Hooksiel Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin,

Yogalehrerin

Familienzeit mit Yoga

Du bist ein Schulkind, zwischen 6 und 10 Jahre alt, und möchtest mit deiner Mutter oder mit deinem Vater gemeinsam Yoga machen, viel Bewegung und Entspannung erfahren ... dabei spielen, träumen, lernen und lachen? - Dann sei mit dabei! Yoga bringt deinen Geist zur Ruhe, fördert Aufmerksamkeit und Konzentration, macht deinen Körper beweglich und stark - und es macht Spaß. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Bitte mitbringen: eure Yogamatten, Decke, dicke Socken, Kissen, warme Kleidung, Flasche Wasser, zwei Stifte und einen Schnellhefter.

6350 Sa · 07.10.23 · 15 Uhr · 1 x 120 Min.
 6351 Sa · 09.03.24 · 15 Uhr · 1 x 120 Min.
 6352 Sa · 18.05.24 · 15 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr 23€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin,

Yogalehrerin

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 Iernen Sie verschiedene Atemund 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.

6404 Mo · 14.08.23 · 17.30 Uhr · 10 x 60 Min.
 6405 Mo · 08.01.24 · 17.30 Uhr · 10 x 60 Min.
 6406 Mo · 08.04.24 · 17.30 Uhr · 9 x 60 Min.

Gebühr 61 € / 67 €

6407 Mi · 16.08.23 · 09.30 Uhr · 12 x 90 Min.
 6408 Mi · 10.01.24 · 09.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6409 Mi · 03.04.24 · 09.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 87,50 € / 104 €

Ort Gyn. Gemeinschaftspraxis, Petersilienstr. 2, Jever

Leitung Anita Bruhnken, Kinesiologin

NEU 💩

Wohlfühltage für Frauen

Ein Tag zum Entspannen, Genießen, Energie tanken, um Impulse und Ideen zu bekommen und zum Erholen. Es werden verschiedene Elemente aus der Kinesiologie, Entspannungsübungen und Kurzmeditationen durchgeführt. Mitbringen bitte eine Decke, bequeme Kleidung und eine Kleinigkeit für das Mittagsbüfett.

6410 Sa · 16.09.23 · 10.30 bis 16.30 Uhr · 1 x 330 Min.

6411 Sa · 14.10.23 · 10.30 bis 16.30 Uhr · 1 x 330 Min.

6412 Sa · 20.01.24 · 10.30 bis 16.30 Uhr · 1 x 330 Min.

6413 Sa · 17.02.24 · 10.30 bis 16.30 Uhr · 1 x 330 Min.

6414 Sa · 02.03.24 · 10.30 bis 16.30 Uhr · 1 x 330 Min.

Gebühr 25€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Anita Bruhnken, Kinesiologin

Die blaue Stunde - Achtsamkeit und Entspannung am Abend

Dir mit Freundlichkeit begegnen, ankommen, atmen. In einer Zeit zwischen Tag und Nacht für Dich da sein. In achtsamer, entspannender Atmosphäre kleine Massagen genießen, beim Tee leise miteinander sprechen, mit Fantasie reisen und wohlduftend nach Hause gehen.

1201 Mi · 15.11.23 · 18-21 Uhr

Gebühr 17,50 € Ort Haus des Qi,

Hermann-van-der-Heide-Str.2, Jever

Leitung Diana Boldt,

Dipl. Des. Kommunikation,

Heilpraktikerin



In meinem Herzen wohnt ein Trauervogel

Achtsamkeitstag

Trauer kennt viele Situationen und viele Gesichter. Sterben und Sterbende zu begleiten oder selbst einen lieben Menschen verabschieden zu müssen, ist eine besonders herausfordernde, traurige und schmerzvolle Erfahrung. Auch Trennung/Scheidung kann tiefe Trauer und Verlustängste auslösen. Die Zeit scheint stillzustehen, das alltägliche Leben wirkt aufdringlich, laut und unerträglich. Der Blick auf die Zukunft ist verstellt. Erst langsam und achtsam im Umgang mit sich selbst beginnt der Weg der Heilung. An diesem Tag verbringen wir achtsame Zeit miteinander, haben den Trauervogel im Blick und helfen ihm, sich aus dem Herzen zu lösen. Ziel ist es, Raum zu schaffen für eine Hinwendung zu einem weiteren, erfüllenden Leben.

1202 Fr · 24.11.23 · 18-21 Uhr

Gebühr 17,50 € **Ort** Haus des Oi.

Hermann-van-der-Heide-Str.2, Jever

Leitung Diana Boldt,

Dipl.Des. Kommunikation, Heilpraktikerin



Gymnastik, Bewegung und Tanz



Meditativer Kreistanz in Sande

für tanzfreudige Frauen

"Lockere Bewegung ist das Lachen des Körpers". Angesprochen sind Frauen jeden Alters, die Spaß an Bewegung im Einklang mit Musik haben. Es gibt Tänze aus aller Welt, von entspannt / meditativ bis wild und fröhlich, meist im Kreis oder in Reihen, zu Musik von Klassisch bis Klezmer, von Griechisch bis Mittelalterlich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mo 28.08.23 · 19 Uhr · 6 x 120 Min.
 Mo 06.11.23 · 19 Uhr · 7 x 120 Min.
 Mo 08.01.24 · 19 Uhr · 10 x 120 Min.
 Mo 08.04.24 · 19 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 50,80 € / 59,10 € / 84 €

Ort Ev. GH, Paul-Hug-Str. 58, Cäciliengroden

Leitung Monika Werker,

Kreistanzleiterin, Dipl. Soz.-Päd.

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 kör-



perlicher Einschränkungen nicht unterkriegen lassen wollen, sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.

6006 Mi · 30.08.23 · 10.30 Uhr · 10 x 60 Min.
 6007 Mi · 10.01.24 · 10.30 Uhr · 10 x 60 Min.
 6008 Mi · 03.04.24 · 10.30 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 42€

Ort Ev. GH, Carstensstr., Wangerooge

Leitung Kerstin Kortenhorn,

Übungsleiterin "Sport der Älteren"



Offener Gesprächskreis für Männer

In diesem Gesprächskreis sprechen Männer über aktuelle Fragen und Themen, auch technischer Art. Außerdem gibt es nach Absprache gemeinsame Exkursionen zu verschiedenen Einrichtungen, Vorträge sowie Begegnungen mit anderen Netzwerken. Die Treffen finden monatlich statt.

Rückfragen, auch zu den Terminen, beantwortet Heinz Schollenberger, Kontaktaufnahme per E-Mail heinzschollenberger@gmail.com

1607 monatlich · 34. KW 2023 · Gesprächskreis 19.30-21.30 Uhr (auch in den Ferien)

Gebühr keine

Ort Ev. Gemeindehaus, Hauptstr.72, Sande

Leitung Heinz Schollenberger



Fremde Sprachen



Englisch in Cäciliengroden Erwachsene (ab 50 Jahre)

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 die Freude am Gespräch und an der Sprache im Mittelpunkt, und die Grammatik findet Berücksichtigung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch (wird im Kurs angesagt)

 5216
 Mo · 21.08.23 · 16 Uhr · 12 x 90 Min.

 5217
 Mo · 08.01.24 · 16 Uhr · 10 x 90 Min.

 5218
 Mo · 08.04.24 · 16 Uhr · 10 x 90 Min.

 Gebühr
 55 € / 66 € + 5 € Materialkosten/Kopien

 Ort
 Ev. GH, Paul-Hug-Str. 58, Cäciliengroden

 Leitung
 S. Schröder

᠗ ☐ 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. Behandelt werden auch Dinge des täglichen Lebens, wie z.B.

Einkaufen, Essen gehen, etc. Da die niederländische Sprache der deutschen in vielerlei Hinsicht ähnlich ist, stellen sich schnell erste Erfolge ein. Lehrmaterial wird durch den Kursleiter zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Niederländisch I, für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

5300 Do · 28.09.23 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Niederländisch II, für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

5301 Do · 11.01.23 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 75 € + 5 € Mat.

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Manfred Lattke

Niederländisch Gesprächskreise

Die Gesprächskreise sind gedacht für Absolventen der Anfängerkurse I-III und Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Gespräche und Diskussionen über die deutsch-niederländischen Beziehungen, sowie Kultur- und Mentalitätsunterschiede und nationale Besonderheiten/Eigentümlichkeiten, touristische Möglichkeiten (wohnen, öffentlicher Verkehr, interessante Urlaubsregionen). Auch die Wiederholung wesentlicher grammatikalischer Grundsätzlichkeiten ist gegeben. Lehrmaterial wird durch den Kursleiter zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Gesprächskreis I

5302 Mi · 27.09.23 · 9.30-11.30 Uhr · 10 x 120 Min.

5303 Mi · 10.01.23 · 9.30-11.30 Uhr · 10 x 120 Min.

Gesprächskreis II

5304 Mo · 25.09.23 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

5305 Mo · 08.01.24 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr $75 \in +5 \in Mat$.

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever

Leitung Manfred Lattke

Gesprächskreis III

5306 Mi · 27.09.23 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.
 5307 Mi · 10.01.24 · 18-20 Uhr · 10 x 120 Min.

Weitere Sprachkurse finden Sie auf den Seiten 26-27 und 86-90









Angebote in Varel / Friesische Wehde



iudische Varel

Seit dem Ende des 17. Jahrhunderts haben jüdische Familien in Varel gelebt. Sie waren eine kleine Minderheit, engagierten sich aber im kulturellen und wirtschaftlichen Leben der Stadt. Unter dem politischen Druck des nationalsozialistischen Regimes wurden sie auf menschenverachtende Weise verfolgt und vertrieben, deportiert und ermordet. Dieser Stadtrundgang führt zu ehemaligen Orten jüdischen Lebens in Varel und hält die Erinnerung an die Synagogengemeinde, das frühere jüdische Altenheim und an viele Wohnhäuser jüdischer Familien wach.

5500 Fr · 26.04.24 · 15-17 Uhr · 1 x 120 Min. · 6 €

Treffpunkt Turmportal der Schlosskirche, Varel

Leitung Karl-Heinz Martinß, Stadtführer,

Mitglied im AK "Juden in Varel", Holger Frerichs, Lokalhistoriker,

Mitglied im AK

Gut durch die ersten Lebensjahre

Eltern-Kind-Gruppe Varel

Kinder von 10 Monaten bis zu 3 Jahre

Im Vordergrund stehen das Knüpfen erster Kontakte zu Gleichaltrigen und das Entwickeln erster sozialer Kompetenzen im gemeinsamen Gruppengeschehen. Zusammen werden altersentsprechende Spielangebote und Spielmaterialien kennen gelernt und ausprobiert. Es gibt also jede Menge Spielanregungen, Lieder und den Kontakt zu anderen Eltern, um Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu



finden. Bitte mitbringen: Frühstück, Getränk, Stoppersocken oder Hausschuhe.

3416Di \cdot 22.08.23 \cdot 10 Uhr \cdot 6 x 90 Min.3417Di \cdot 07.11.23 \cdot 10 Uhr \cdot 5 x 90 Min.3418Di \cdot 23.01.24 \cdot 10 Uhr \cdot 7 x 90 Min.3419Di \cdot 02.04.24 \cdot 10 Uhr \cdot 9 x 90 Min.Gebühr $27 \in /$ 32 $\in /$ 37 $\in /$ 47 \in + 3 \in Mat.OrtEv.GH, Riesweg 31, Varel-Obenstrohe

Leitung Ina Siemers



DELFI in Varel

Begleitung durch das 1. Lebensjahr

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 in einer Altersspanne von ca. 8 Wochen beginnen. Bitte mitbringen: ein Handtuch.

Der Kurs findet am Nachmittag statt und wird rechtzeitig bekannt gegeben.

3008 Di · 05.09.23 · 9 x 90 Min. 3009 Di · 09.01.24 · 9 x 90 Min. 3010 Di · 09.04.24 · 9 x 90 Min.

Gebühr 81€

Ort Ev.GH, Riesweg 31, Varel-Obenstrohe

Leitung Wiebke Hartmanns,

Dipl.Soz.-Päd., Delfi-Leiterin

Eltern-Kind-Gruppen in Varel, Bockhorn, Neuenburg und Zetel

Die Einrichtung weiterer Eltern-Kind-Gruppen in anderen Ev. Kirchengemeinden ist jederzeit möglich. Information bei Heike Liebau unter (04421) 7479120.

NEU Auszeit für Mama!

Gesprächs-/ Austauschrunde für alle Mama's mit kleinem Wellnessprogramm für die Seele und Übungen zum Stressabbau, auch für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Schreibmaterial.

2100 Sa · 14.10.23 · 11 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 30€

Ort Delphi Gesundheitscentrum,

Bremer Str. 2, Wiefelstede, Borbeck **Leitung** Petra Kirschbaum, Heilpraktikerin

NEU Auszeit für die Patchwork-Mama!

Gesprächs-/Austauschrunde für alle Mama's, die eine Patchworkfamilie managen, inkl. kleinem Wellnessprogramm für die Seele mit Übungen, auch für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Schreibmaterial.

2101 Sa · 24.02.24 · 11 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 30€

Ort Delphi Gesundheitscentrum,

Bremer Str. 2, Wiefelstede, Borbeck

Leitung Petra Kirschbaum, Heilpraktikerin



NEU 🎃

Auszeit für alle alleinerziehenden Mama's!

Gesprächs-/Austauschrunde mit kleinem Wellnessprogramm zum Stressabbau mit Übungen für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Schreibmaterial.

2102 Sa · 08.06.24 · 11 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 30€

Ort Delphi Gesundheitscentrum,

Bremer Str. 2, Wiefelstede, Borbeck

Leitung Petra Kirschbaum, Heilpraktikerin



www.kanu-jade.de

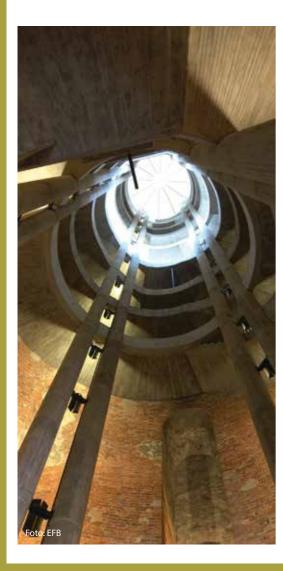
Kanu-Verleih Jade

~ Start und Ziel ist Wapelersiel ~

Erleben Sie die wunderschöne Landschaft der Wesermarsch von der Wasserseite aus.

Informationen und Buchungen unter: Andrea und Ulli Rausch

0173 - 599 22 22 oder 04451 - 96 11 237



Angebote zu Alltagsfragen

Dein Freund der Baum ...

Wald- und Forstwirtschaft heute

Viel mehr als Walderholung und Freizeit in der Natur Haben Sie schon einmal von "Waldbaden" gehört? "Wald!" ist für viele Menschen wieder zu einem Nah-Erholungsort geworden, der das Abschalten vom Alltag unterstützen und bei der Bewältigung von Stress helfen kann. Aber der Wald ist weit mehr. er liefert den fast einzigen in Europa nachwachsenden Rohstoff: Holz! An diesem Abend bekommen Sie Informationen von einem Profi: Dr. Alexander Rosenberg ist Wald- und Fortwissenschaftler und wird zusammen mit Ihnen einen fachkundigen und umfangreichen Blick auf den Wald werfen.

Themen:

- 1. Vom Samenkorn zum Baum: Boden und Klima. Pflege und Schutz von Wald.
- 2. Vom Baum zum Holz: Wie wird Holz heute geerntet und wofür wird es verwendet?
- 3. Was Wald noch so kann: Naturschutz, Walderholung, Geschichtsspuren im Wald und vieles mehr.

Di · 07.11.23, Mi · 08.11.23, Fr · 10.11.23 · 7500 19-21.45 Uhr inkl. Pause · 3 x 135 Min.

Gebühr 25€

Ort Ev. GH Obenstrohe, Riesweg 30, Varel

Leitung Alexander Rosenberg

Smartphone für Ältere: Betriebssystem **Android**

Grundkurs

Sie besitzen ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android? Die neue Technik ist faszinierend, aber Sie haben den Wunsch. Ihr Gerät einfach besser kennen zu lernen, damit Sie es in vollem Umfang nutzen können. Wie installiert man Apps? Worauf muss man achten? Kurznachrichtendienste wie Whats-App, Telegramm oder Signal verändern die Art, wie wir miteinander in Kontakt bleiben. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie damit umgehen und Ihren Spaß am Gerät erhöhen. Die Geschwindigkeit wird durch die Teilnehmenden mitbestimmt. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Ladekabel.

5710 Fr · 18.08.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min. 5711 Mo · 18.09.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min. 5712 Mo · 13.11.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

5713 Fr · 05.01.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

5714 Mo · 08.04.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min. 5715 Mo · 17.06.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

Smartphone für Ältere: Betriebssystem **Android**

Aufbaukurs

Im Grundkurs haben Sie schon eine Menge über die allgemeinen Funktionen gelernt. In diesem Kurs vertiefen wir unsere Kenntnisse und lernen weitere interessante Funktionen kennen. Einen alternativen Browser installieren und mit Werbeblockern ausstatten, was sind Widgets, wie nutzt man sie? Datensicherheit, wie Sie Android das Spionieren abgewöhnen, Googles Datensammelwut unter Kontrolle. Idealerweise haben Sie den Grundkurs bereits absolviert oder verfügen über größere Erfahrung. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Ladekabel.

5716 Fr · 15.09.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5717 Mo · 05.02.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5718 Fr · 03.05.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU iPhone für Ältere

Grundkurs

In diesem Kurs erläutere ich elementare Funktionen des Gerätes. Zusammen mit Ihnen werden grundsätzliche Funktionen und die Bedienung erkundet und Einstellungen vorgenommen. Zum Beispiel, wie man Apps installiert bzw. deinstalliert und diese für sich nutzt. Die Fülle an Funktionen ist schier grenzenlos, nach diesem Kurs sehen Sie jedoch klarer. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Ladekabel.

5900 Mo · 21.08.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5901 Fr · 02.02.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5902 Fr · 28.06.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU iPhone für Ältere

Aufbaukurs

Das Angebot richtet sich an Teilnehmende aus dem iPhone-Grundkurs, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Ladekabel.

5903 Fr · 10.11.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU Einführung in Windows 11

Der Kurs vermittelt einen Überblick über das Betriebssystem Windows 11. Von grundlegenden Einstellungen bis zur individuellen Optimierung und Sicherheitseinstellungen ist alles dabei.

Inhalte: Neuerungen von Windows 11, Umgang mit der Benutzeroberfläche, persönliche Einstellungen in Startmenü und Desktop, mit Apps und Fenstern arbeiten, Dateien und Ordner verwalten, wichtige PC-Einstellungen und Sicherheitsfunktionen, praxisbezogene Tipps und Tricks. Grundkenntnisse in Windows sind wünschenswert. Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines PCs/Laptops sind erforderlich. Bitte mitbringen: eigenes Laptop/ Notebook, Ladekabel.

5835 Mo · 16.10.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5836 Mo · 08.01.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5837 Fr · 05.04.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.
 5838 Fr · 31.05.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel Leitung Adrienne Onken

NEU Windows 10/11: Textverarbeitung

Lernen Sie in diesem Kurs, wie man mit Hilfe einer Textverarbeitung Briefe schreibt, formatiert und gestaltet. Ob Schreiben an das Finanzamt oder die Einladung zum Geburtstag, die Schreibmaschine hat ausgedient. Leichter geht's mit dem Computer und einem Schreibprogramm, sei es Word oder OpenOffice oder Libre Office. Die Fülle an Funktionen macht es dann leider doch nicht so leicht, wie es klingt. Nach diesem Kurs beherrschen Sie den sicheren Umgang damit. Falls noch nicht vorhanden,



bekommen sie ein kostenloses Schreibprogramm im Kurs. Bitte mitbringen: eigenes Laptop/Notebook. Ladekabel.

5839 Mo \cdot 06.05.24 \cdot 9.30-11.45 Uhr \cdot 5 x 135 Min.

Gebühr 91€

Ort Ev. GH Schlosskirche,

Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU @ Gestaltung am Laptop oder Tablet

Grafikdesign ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs geht es um die Gestaltung von Einladungen, Grußkarten, Postern, Visitenkarten und mehr. Wir gestalten online, deshalb können in diesem Kurs sowohl Nutzer mit Laptop als auch mit Tablet gleichzeitig mitmachen. Grafikdesign ohne Vorkenntnisse: Ob bunt oder gediegen, es macht Spaß und ist kinderleicht zu erlernen, da wir aus einem riesigen Fundus an Vorlagen schöpfen können. Es ist kein spezielles Programm erforderlich, da alles online (kostenfrei) geschieht. Eigene Geräte sind zwingend Voraussetzung (Android/iPad/Windows PC/Apple).

Bitte mitbringen: eigenes Endgerät, Ladekabel.

5840 Fr · 24.11.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU lnternet

Womit surft man im Internet? Die richtige Wahl beim Browser (Was ist das überhaupt?). Hier lernen Sie einen Browser richtig zu konfigurieren, Lesezeichen anzulegen, endlich die lästige Werbung auszublenden und Tracking zu vermeiden! E-Mail & Co.: Halten Sie Ihren Posteingang frei von Werbemails mit Hilfe von "Wegwerf" E-Mail-Adressen. 3D-Darstellung in Google Maps aktivieren u.v.m.

Bitte mitbringen: eigenes Laptop/Notebook, Ladekabel.

5841 Fr · 01.03.24 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min **Gebühr** 73 €

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel



Leitung Adrienne Onken

NEU Datensicherung Workshop

Jeder Windows-Computer, der mit dem Internet verbunden ist, setzt sich damit auch der Gefahr aus, von Schadsoftware infiziert zu werden, die unter Umständen den Zugriff auf Dateien (Bilder, Dokumente) unmöglich macht. Dabei ist es sehr einfach, sich vor diesem Totalverlust abzusichern. In diesem Workshop erwerben Sie die Fähigkeiten, um sich davor zu schützen.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop und - wenn vorhanden - externe Speicher wie USB-Stick oder/und externe Festplatte.

5842 Mo · 14.08.23 · 9.30-12.30 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 25€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU **Excel Einführung**

Erste Schritte mit der Tabellenkalkulation

In diesem Kurs lernen Sie die Tabellenkalkulation von Microsoft kennen: Einrichten eines Tabellenblattes, Formatieren von Daten, manuell und automatisch. Einfache Arbeiten mit Formeln in Tabellenblättern, z. B. eine Kostenübersicht oder einen Haushaltsplan erstellen.

Mit Excel ist vieles einfacher! Bitte mitbringen: eigenes Laptop/Notebook, Ladekabel.

5843 Fr · 13.10.23 · 9.30-11.45 Uhr · 4 x 135 Min.

Gebühr 73€

Ort Ev. GH Schlosskirche,

Schlossplatz 3, Varel

Leitung Adrienne Onken

NEU ChatGPT (Künstliche Intelligenz)

Alle reden von KI, hier lernen Sie damit umzugehen

Ständig ist in den Medien von KI zu lesen. Die App ChatGPT unterstützt bei der Beantwortung von Fragen zu verschiedenen Themen wie Wissenschaft, Geschichte, Sprachen, Kultur, Technologie, Sport, Unterhaltung, Geographie und vieles mehr. Sie generiert Texte und hilft bei der Analyse von Daten.

Bitte mitbringen: eigenes Laptop/Notebook, Ladekabel.

5844 Mo · 18.12.23 · 9.30-12.30 Uhr · 1 x 180 Min

Gebühr 25€

Ev. GH Schlosskirche. Ort

Schlossplatz 3, Varel Leitung Adrienne Onken

NEU Midjourney (Künstliche Intelligenz zur Bildgestaltung)

Die wohl beste KI für Bilder

Lernen Sie die KI Midjourney kennen und lieben. Mit Hilfe dieser KI generieren Sie phantastische Bilder, alles was Ihre Phantasie sich nur vorstellen kann. können Sie in Minuten erstellen. Diese Technik revolutioniert die Bildgestaltung, Sie beschreiben was Sie möchten und die KI erstellt ein Bild. Das sollten Sie nicht verpassen!

Bitte mitbringen: eigenes Laptop/Notebook, Ladekabel.



5845 Fr · 11.08.23 · 9.30-12.30 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 25€

Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel Ort

Leitung Adrienne Onken

NEU Erste Hilfe: Themenabende

in Zusammenarbeit mit dem DRK Varel

Keine Zeit, einen ganzen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen? Oder Sie möchten bestimmte Themen auffrischen bzw. wiederholen? Dann sind Sie bei diesem Angebot genau richtig. Folgende Themenabende werden angeboten:

Erste Hilfe am Kind

8020 Mo · 06.11.23 · 19.30 Uhr · 1 x 120 Min. 8021 Mo · 03.06.24 · 19.30 Uhr · 1 x 120 Min.

Akute Erkrankungen

Mo · 05.02.24 · 19.30 Uhr · 1 x 120 Min. 8022

Wiederbelebung

8023 Mo · 06.05.24 · 19.30 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr 20€

Ort DRK Varel, Gaststr. 11, Varel

Leitung Wiebke Hartmanns, Erste-Hilfe-Ausbilderin

Kurse für Kinder und Jugendliche

NEU 🗃 Entspannungskurs für Kinder

für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Stress, Angst und Leistungsstörungen können in dem Kurs durch Entspannungsübungen reduziert werden. Wir machen kinesiologische Übungen, Muskelentspannung und Phantasiereisen.

DER KURS-GUTSCHEIN - DIE GESCHENKIDEE

Sie suchen ein besonderes Geschenk? Vielleicht 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: Ev. Familien-Bildungsstätte 04421/32016 info@efb-friwhv.de



Die Übungen können ausgleichend auf den Körper und Geist wirken. Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Decke und Socken

4903 Fr · 27.10.23 · 16-17.15 Uhr · 4 x 75 Min.

Gebühr 20€

Raum für die Seele. Ort

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth.,

Kinesiologin. Mediatorin

Familienbildung

Musik und Instrumente für Groß und Klein

Hast Du Töne: Melodien auf der Gitarre nach Noten spielen

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In leichter, spielerischer Form werden Noten gelehrt und diese auf der Gitarre gespielt. In einer fröhlichen Runde wird ein- und mehrstimmig gespielt. Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die schon etwas Erfahrung im Gitarrenspiel (Akkorde, Liedbegleitung) haben.

Bitte mitbringen: Papier und Stift, Gitarre. Rückfragen bei Ingrid Köpnick unter (04451) 961 20 82.

4015 Mi · 23.08.23 · 10.00 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 55€

Ort Ev. GH, Riesweg 31, Varel-Obenstrohe

Leitung Ingrid Köpnick



Tischharfengruppe "Saitenspiel"

Erwachsene und Ältere in Obenstrohe

Um auf einer Tisch-Harfe zu spielen, braucht man keine Notenkenntnisse. Auf dem Notenblatt, das unter die Saiten gesteckt wird, ist der Verlauf von Melodien und Begleitstimmen so notiert, dass man alles "vom Blatt" spielen kann. Dabei bezaubert das Instrument mit seinem wunderschönen vollen Klang. Zugleich lässt ihre leichte Spielweise den Traum, ein Instrument zu spielen, auch im Alter noch Wirklichkeit werden. Denn für die Tischharfe braucht man hier keine Notenkenntnisse. Das Spiel ist im Nu erlernt, und die Tisch-Harfe ist ausdrücklich auch für Rollstuhlfahrer*innen geeignet, man muss lediglich sehen und eine Hand bewegen können. Miete für eine Tisch-Harfe: je angefangener Monat 22 €. Bitte mitbringen: Tisch-Harfe (falls vorhanden),

Schreibzeug.

Rückfragen bei Ingrid Köpnick unter (04451) 9612082.

4216 Di · 22.08.23 · 10.00-11.30 Uhr · 7 x 90 Min. **4217** Di · 07.11.23 · 10.00-11.30 Uhr · 7 x 90 Min. **4218** Di · 09.01.24 · 10.00-11.30 Uhr · 10 x 90 Min.

4219 Di · 09.04.24 · 10.00-11.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 48,50 € / 69 € je nach Dauer +

ggf. Miete für das Instrument

Ort Ev. GH, Riesweg 31, Varel-Obenstrohe

Leitung Ingrid Köpnick

Singen wie im Himmel

im Schulmuseum Bohlenbergerfeld

"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 alle eines gemeinsam haben: Sie können in Kürze mitgesungen werden und sie schenken uns Energie oder sie entspannen. In einer Gruppe gemeinsam zu 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/jedem Teilnehmenden wie von selbst hinaus. Gemeinsam entsteht so ein Klangraum von beeindruckender Kraft und gleichzeitig Zartheit.

1209 Di · 11.7.23 · 19 Uhr · 6 x 90 Min.

Gebühr 45€

Ort Schulmuseum Bohlenbergerfeld,

Wehdestraße 97, Zetel

Leitung Theresia de Jong, Journalistin,

Sachbuchautorin



Anfänger*innen und Profis

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. Der Kurs findet 14-tägig statt.

7000 Di · 26.09.23 · 10 Uhr · 5 x 90 Min. 14-tägig

Gebühr 38.50 €

Ort Japanraum Beate Ramm,

Lilienstr.12, Zetel

Leitung Beate Ramm,

Fachlehrerin für Ikebana



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, Stoff, Nähutensilien, Verlängerungskabel.

7300 Do · 14.09.23 · 9-11.30 Uhr · 5 x 150 Min.
 7301 Do · 02.11.23 · 9-11.30 Uhr · 5 x 150 Min.
 7302 Do · 11.01.24 · 9-11.30 Uhr · 5 x 150 Min.

Gebühr 76€

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel

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.

7325 Di · 12.09.23 · 19.30 Uhr · 8 x 120 Min. ·

14-tägig

7326 Di · 16.01.24 · 19.30 Uhr · 8 x 120 Min. ·

14-tägig

Gebühr keine, wir freuen uns über eine Spende
Ort Ev. GH "Die Arche", Geestweg 9, Büppel

Leitung Margrit Watermann

Gesundes Leben

NEU "Dem Stress ein Schnippchen schlagen!"

Vortrag und ein kleiner Einblick

An diesem Abend bekommen Sie einen kleinen Einblick von den verschiedenen Stress-Typen. Sie werden sich selber bei den vorgestellten Stresstypen erkennen bzw. sich selber begegnen. Einige Wege zu mehr Gelassenheit werden ebenfalls angesprochen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Socken und ein kleiner Pausensnack.

6503 Do · 31.08.23 · 19-21.15 Uhr · 1 x 135 Min.

Gebühr 22,50 €

Ort Raum für die Seele,

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth.,

Kinesiologin, Mediatorin

NEU "Dem eigenen Stresstypen auf der Spur"

Seminar und Selbsthilfekonzepte finden

Stress ist Typsache, jeder reagiert anders darauf. So individuell die Menschen sind, so muss auch ihre Hilfe sein. Es werden Ihnen die fünf Stresstypen vorgestellt. "Herz, Leber, Lunge, Magen oder Nieren-Typ" und mehr Wege zur Gelassenheit aufgezeigt. Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Decke, Socken und Schreibzeug.

6504 Sa · 02.09.23 · 14-18 Uhr · 1 x 124 Min..

Gebühr 45€

Ort Raum für die Seele,

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth.,

Kinesiologin, Mediatorin

NEU Lebe, was du bist! "Königin oder wilde Frau?"

Ein Frauenseminar an zwei Abenden

Anhand von 14 Archetypen biblischer Frauen findest du Eigenschaften, die Dich ausmachen. Findest du Deine, so kannst du mehr und mehr den Weg der inneren Freiheit gehen! Am ersten Abend werden die ersten 7 Frauentypen aus der Bibel vorgestellt, am zweiten Abend die 7 weiteren Frauen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und leichte Kleidung.

6505 Mi · 23.08.23 + 20.09.23 · 19-21.30Uhr ·

2 x 150 Min.

Gebühr 57€

Ort Raum für die Seele,

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth.,

Kinesiologin, Mediatorin

Bachblütenseminar

Bachblütenessenzen, die über die Seele heilen

Nach dem System von Dr. Bach lernen Sie alle 38 Bachblüten, ihre 7 Gruppierungen und Wirkungsweise kennen: Angst, Unsicherheit, mangelndes Gegenwartsinteresse, Einsamkeit, mangelnde Abgrenzung, Sorge um Andere, Verzweiflung. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Socken.

6509 Sa · 14.10.23 · 14.30-18.15 Uhr ·

1 x 225 Min.

Gebühr 45€

Ort Raum für die Seele,

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth.,

Kinesiologin, Mediatorin

inführung "Energetisches Klopfverfahren"

Hilfe bei Angst und Stress

Diese Klopfbalance auf bestimmten Punkten des Körpers kann in jeder Stresssituation hilfreich und leicht angewendet werden. Ob im Alltag, im Büro oder in der Schule. Das Verfahren wirkt bei Angst und Spannungen, es entspannt, gleicht aus und bringt Ruhe, Gelassenheit und Energie zurück. Jeder Teilnehmer nimmt "Handwerkszeug" für sich selber mit. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Socken und einen kleinen Imbiss.

6507 Sa · 09.09.23 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min. **6508** Sa · 11.11.23 · 14-18 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 45€

Ort Raum für die Seele,

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth.,

Kinesiologin, Mediatorin

Raum für die Seele Ursula Golder Entspannung /Kinesiologie/ Therapie Beratung: Einzeln-Paare-Gruppenkurse www.seelenraum-golder.de

NEU Resilienz-Training - oder "Die Fähigkeit immer wieder aufzustehen"

Das Leben ist kein Sonntags-Spaziergang. Es hält immer wieder Herausforderungen bereit, ob privat oder im Beruf. Krisen und Probleme erweitern stets auch den Horizont aller Beteiligten: Sie sind Wachstums-Katalysatoren. Wer mit Schwierigkeiten krea-



tiv und angemessen umgehen kann, entdeckt neue Handlungsspielräume und erleichtert nicht nur sein Leben und das seiner Kolleginnen und Kollegen, sondern schützt sogar seine eigene Gesundheit. Die Fähigkeit zur Resilienz ist ein wichtiger Faktor, der vor Stressfolgeschäden schützt. Resilienz kann mit psychischer Widerstandsfähigkeit übersetzt werden. Die gute Nachricht ist: Resilienz kann erlernt und trainiert werden. Positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit sowie die soziale Anpassungsfähigkeit durch erhöhte Resilienz wurden in zahlreichen Studien belegt und liefern überzeugende Argumente für Resilienz-Trainingseinheiten. Für das gemeinsame Mittagsbuffet bitte eine Kleinigkeit mitbringen.

1210 Sa · 16.09.23 · 10.00-15.00 Uhr · 1 x 300 Min.

Gebühr 70€

Ort Seminarraum "Einklang", Siedlung 24,

Zetel-Bohlenbergerfeld

Leitung Theresia de Jong, Journalistin,

Autorin und Verlegerin

Entspannung, Yoga und mehr

Yoga in Varel-Büppel

Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnissen Strala Yoga zielt darauf ab, den Menschen Zugang zu einem glücklichen und gesunden Leben zu ermöglichen. Strala bedient sich dabei der Grundprinzipien von Yoga, Tai Chi und der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin. Die Grundphilosophie basiert auf der Einstellung, dass wir am einfachsten dort hinkommen, wo wir hinmöchten, wenn wir unserem Gefühl mehr Be-

achtung schenken. Dabei geht es nicht darum, sich in bestimmten Yogahaltungen zu perfektionieren. Strala ist ein einzigartiger Yoga Stil, der die Verbindung nach innen stärkt, um von dort aus eigene Regeln auf der Yogamatte mit fließenden Bewegungen entstehen zu lassen. Bei schönem Wetter treffen wir uns an der Vareler Schleuse und machen Outdoor-Yoga mit Meerblick. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte.

6342 Mi · 02.08.23 · 18.30 Uhr · 14 x 75 Min.
 6343 Mi · 17.01.24 · 18.30 Uhr · 8 x 75 Min.
 6344 Mi · 10.04.24 · 18.30 Uhr · 12 x 75 Min.

Gebühr 46 € / 68,50 € / 80 €

Ort Ev. GH., Die Arche", Geestweg 9, Büppel Leitung Eva Schobert, Strala-Yogalehrerin

Yoga in Neuenburg

Anfänger*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 dem Einstieg in das Yoga wollen wir in diesem Kurs Yoga Asanas mit dem Atem verbinden und Grundübungen erlernen. Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken, kleines Kissen und Wasser.

6322 Do · 24.08.23 · 19.30 Uhr · 11 x 90 Min.
 6323 Do · 11.01.24 · 19.30 Uhr · 9 x 90 Min.
 6324 Do · 11.04.24 · 19.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 73,50 € / 81,50 € / 89,50 €

Ort Harms Hus, Westersteder Str.4, Neuenburg
Leitung Britta Hansen-Maschke, Yogalehrerin



AKTIV ALS EHRENAMTLICHE/R MITARBEITER/IN



Familienbildung

mehr als Sie glauber

Haben Sie Zeit und Lust, Verantwortung für einen bestimmten 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: Ev. Familien-Bildungsstätte 04421/32016 info@efb-friwhv.de

NEU **Entspannung und Meditation**

Finde deine eigene Entspannungsmethode für mehr Ruhe im Körper und Geist – Atem- und Muskelentspannung, Meditationen, Reise ins Innere und kinesiologische Übungen. Hilfreich bei Erschöpfung, Schlafproblemen, psychosomatischen Beschwerden und Bluthochdruck. Bitte mitbringen: Schreibzeug, leichte Kleidung und ein Kissen.

6506 Do · 07.09.23 · 19.00-21.15 Uhr · 7 x 135 Min.

Gebühr 105€

Ort Raum für die Seele,

Im Tulpengrund 1, Varel

Leitung Ursula Golder, HP für Psychoth., Kinesiologin. Mediatorin

Fremde Sprachen



Für Personen mit Grundkenntnissen für einfache Konversation

Grupo de conversación para adultos con conocimientos previos

El título lo dice: aquí se trata de hablar de todo y nada, de esto y aquello. Aquí se encuentran personas a quienes gusta hablar español y tienen un conocimiento mínimamente suficiente para participar en una conversación. El costo de las copias se abonará al instructor.

Der Spanischkurs wird von einem Muttersprachler angeboten. Um Ihre Konversationskenntnisse für Sätze und Redewendungen zu stärken wird Im Kurs nach Möglichkeit Spanisch und nur wenig Deutsch gesprochen. Die Materialkosten werden direkt vom Dozenten eingesammelt.

5122 Di · 22.08.23 · 18.30 Uhr · 7 x 90 Min. 5123 Di · 07.11.23 · 18.30 Uhr · 7 x 90 Min. 5124 Di · 09.01.24 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min. 5125 Di · 02.04.24 · 18.30 Uhr · 11 x 90 Min. Gebühr $43.35 \in /43.35 \in /61,50 \in /67,55 \in +$ Mat.

Ort Ev. GH "Die Arche", Geestweg 9, Büppel Leitung Ramon Martinez,

Übersetzer, Lehrer

Talk of the town

for lower intermediate levels

The title says it: This is about talking about everything and nothing, about God and the world. Here people meet who like to speak English with pleasure and have just enough knowledge to take part in a conversation. The costs of the copies are paid to the course instructor.

(Gesprächskreis für die untere Mittelstufe. Der Titel sagt es: Es geht darum, über alles und nichts zu sprechen, über Gott und die Welt. Hier treffen sich Leute, die gerne mit Vergnügen Englisch sprechen und gerade genug Wissen haben, an einem Gespräch teilzunehmen. Die Kosten für die Kopien werden an den Kursleiter gezahlt.)

5219 Do · 17.08.23 · 9.00 Uhr · 9 x 90 Min. 5220 Do · 02.11.23 · 9.00 Uhr · 8 x 90 Min. 5221 Do · 11.01.24 · 9.00 Uhr · 9 x 90 Min. 5222 Do · 04.04.24 · 9.00 Uhr · 11 x 90 Min. Gebühr $54,45 ext{ € / 49,40 € / 54,45 / 67,55 + Mat.}$

Ort Ev. GH Schlosskirche, Schlossplatz 3, Varel Leitung Ramon Martinez.

Übersetzer, Lehrer



Talk of the town

for elementary to lower intermediate levels

The title says it: This is about talking about everything and nothing, about God and the world. Here people meet who like to speak English with pleasure and have just enough knowledge to take part in a conversation. The costs of the copies are paid to the course instructor.

(Gesprächskreis für die untere bis mittlere Mittelstufe. Der Titel sagt es: Es geht darum, über alles und nichts zu sprechen, über Gott und die Welt. Hier treffen sich Leute, die gerne mit Vergnügen Englisch sprechen und gerade genug Wissen haben, an einem Gespräch teilzunehmen. Die Kosten für die Kopien werden an den Kursleiter gezahlt.)

Wir sind die Richtigen für Ihren Möbelwunsch!
Tischlerei Klaus Papcke



5223 Mi · 23.08.23 · 18.45 Uhr · 8 x 90 Min.
 5224 Mi · 01.11.23 · 18.45 Uhr · 8 x 90 Min.
 5225 Mi · 10.01.24 · 18.45 Uhr · 10 x 90 Min.
 5226 Mi · 03.04.24 · 18.45 Uhr · 11 x 90 Min.
 Gebühr 49,40 € / 49,40 € / 61,50 € / 67,55 € + Mat
 Ort Ev. GH "Die Arche", Geestweg 9, Büppel
 Leitung Ramon Martinez, Übersetzer, Lehrer

Talk of the town"

for upper intermediate levels

The title says it: This is about talking about everything and nothing, about God and the world. Here people meet who like to speak English with pleasure and have just enough knowledge to take part in a conversation. The costs of the copies are paid to the course instructor.

(Gesprächskreis für die obere Mittelstufe. Der Titel sagt: Es geht darum, über alles und nichts zu sprechen, über Gott und die Welt. Hier treffen sich Leute, die gerne mit Vergnügen Englisch sprechen und gerade genug Wissen haben, an einem Gespräch teilzunehmen. Die Kosten der Kopien werden direkt an den Kursleiter gezahlt.)

5227 Mi · 23.08.23 · 17.00 Uhr · 8 x 90 Min.
 5228 Mi · 01.11.23 · 17.00 Uhr · 8 x 90 Min.
 5229 Mi · 10.01.24 · 17.00 Uhr · 10 x 90 Min.
 5230 Mi · 03.04.24 · 17.00 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 49,40 € / 49,40 € / 61,50 € / 67,55 € + Mat Ort Ev. GH "Die Arche",

Geestweg 9, Büppel

Leitung Ramon Martinez, Übersetzer, Lehrer



Glaube und Leben

Akademie am Vormittag

Akademie am Vormittag in Wilhelmshaven

NEU "Die sieben Todsünden: Totlangweilig - Spiegelbild persönlicher Verfehlungen -

Resonanzraum der großen Krisen unserer Zeit" Mit einer neuen Reihe der "Akademie am Vormittag" startet die Friedenskirche WHV zusammen mit der Ev. Familien-Bildungsstätte in den Winter. Entlang der "großen sieben" Todsünden lässt sich menschliches Verhalten reflektieren. Sie bieten Einsicht in die (eigene) Psyche. Es werden Texte aus der Bibel vorgestellt, die von Not, Konflikten, Krisenbewältigung, Hilfe und Vergebung erzählen. Nach einer Einführung in das Thema besteht jeweils ausreichend Raum für Gespräch und Diskussion.

Termine

Mo · 06.11.23 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 13.11.23 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 20.11.23 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 27.11.23 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 04.12.23 · 9.30-11.30 Uhr Mo · 11.12.23 · 9.30-11.30 Uhr

1214 Mo 9.30-11.30 Uhr ⋅ 6 x 120 Min. **Gebühr** kostenfrei, incl. Kaffee/Tee,

wir freuen uns über eine Spende

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr. 45, WHV

Vorträge und Einzelangebote

Ökumenische Exerzitien (lat.: Übungen) im Alltag

Ein ökumenisches Angebot in der Passionszeit



Die Passionszeit ist eine Zeit der Besinnung. Wir sind eingeladen, Gewohnheiten zu unterbrechen und uns Zeit zu nehmen, um genauer hinzuschauen, wie wir leben und wie das mit unserem Glauben und unserer Beziehung zu Gott zusammenpasst. Durch kleine Übungen können wir dem Nachsinnen über die Fragen, die uns beschäftigen, eine Struktur geben, die uns – wie ein Geländer an einer steilen Treppe – hilft "dranzubleiben". Worte aus der Bibel begleiten uns dabei genauso wie Körper- und Wahrnehmungsübungen, Anregungen zum Nachdenken, Gespräche mit anderen oder die Einladung, sich Stille-Zeiten zu gönnen und ganz bewusst zu Gott zu sprechen (zu "beten") von dem, was uns bewegt. Die Impulse an 5 abendlichen Treffen schaffen Raum, uns, die Menschen um uns und Gott neu zu entdecken. Darüber hinaus erhalten Sie für 4 Wochen tägliche kleine Übe-Anregungen und Fragen zur persönlichen Reflexion; Sie sollten sich dafür jeden Tag ca. 20-30 Minuten Zeit nehmen. Eine verbindliche Anmeldung ist nur am Infoabend möglich!



- Malerarbeiten
- ► Bodenbelagsarbeiten
- ► Trocken- und Ausbauarbeiten
- ► Dämm- und Putzarbeiten
- ▶ Gerüstbauarbeiten
- Stahl- und Metallbauarbeiten

Nietiedt-Gruppe

Zum Ölhafen 6 · 26384 Wilhelmshaven · 04421/3004-00 · info@nietiedt.com · www.nietiedt.com

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016

29

1211 Mo · 05.02.24 · 19.30-21:00 Uhr ·

Infoabend mit verbindlicher Anmeldung

1212 Mo · 26.02. + 4.03 + 11.03. + 18.03. +

25.3.2024 · 19.30-21.15 Uhr

Gebühr keine, 10 € Materialkosten werden

auf dem Infoabend eingesammelt

Ort Kath. GH Schortens,

Auf dem Flaggen 2 (Zugang zwischen

Kreuzweg 112 und 114),

6419 Schortens

Begleitung Katrin Janssen

lch bin dann mal...- im Kloster Thuine

Wir verleben ein Wochenende im Kloster, nehmen an Gottesdiensten teil, suchen Ruhe und machen Spaziergänge... Bei der Vorbesprechung am Montag, den 25.09.23, können vorab Fragen geklärt und Fahrgemeinschaften gebildet werden. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist verbindlich!

Anmeldeschluss: 31.08.23

5504V Mo · 25.09.23 · 19.30 Uhr **5504A** Fr · 29.09.23 · 16 Uhr -

So · 01.10.23 · 16 Uhr

Gebühr 12 € + Unterbringung

(199 € Vollpension, bei der Anmeldung zu zahlen)

Begleitung Karl-Heinz Saathoff, Lehrer

NEU Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe

Auslegung der Jahreslosung 2024

Die Jahreslosung begleitet evangelische und katholische Christinnen und Christen durch das Jahr. Sie wird jeweils von der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen herausgegeben. Die Jahreslosung für 2024 stammt aus dem 1. Korintherbrief im

Neuen Testament (Kap. 16, Vers 14) und überzeugt uns mit der besonderen Kraft in den Worten der Liebe. Paulus bestärkt uns zu einer Kultur der Aufmerksamkeit, gegen Machtmissbrauch. Was bedeutet die Jahreslosung für unseren Alltag? Es geht um Freundlichkeit zu unseren Mitmenschen, Anerkennung von Vielfalt in der Gemeinschaft, friedvolle Konfliktlösung, Vergebung sowie Dankbarkeit für alles, was im Leben gut läuft und dieses Gefühl mit anderen zu teilen. Gemeinsam mit Detlef Mucks-Büker, Oberkirchenrat Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg und Theologe, begeben wir uns auf Entdeckungsreise und kommen miteinander über die Jahreslosung ins Gespräch.

1213 Mi · 17.01.24 · 19-21 Uhr

Gebühr keine Gebühr

Ort: Ev. GH Neuende, Kirchreihe 108, WHV Leitung Detlef Mucks-Büker, Oberkirchenrat

Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

Konfirmation in der Familie feiern: Anregungen für das Fest zu Hause

Ihr Kind soll demnächst oder im nächsten Jahr konfirmiert werden, 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.

1206 Do · 08.02.24 · 18.30-20.00 Uhr

Gebühr keine Gebühr

Ort Ev. GH Christuskirche,

Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pastor

Taufe: 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 demnächst oder auch grundsätzlich interessieren.

1207 Mi · 24.04.24 · 18.30-20.00 Uhr

Gebühr keine Gebühr

Ort Ev. GH Christuskirche,

Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pastor

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 Pastor 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 vereinbart. Kontakt: Pastor Bernhard Busemann, (04421) 983339

1208 Termine auf Anfrage

Gebühr keine Gebühr

Ort Ev. GH Christuskirche,

Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Bernhard Busemann, Pastor



Einführung in den Buddhismus

Eine der ältesten praktizierten Religionen hat zahlreiche Schulen hervorgebracht. 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 wiederfinden. Der Abend informiert über Entstehung, Wesen und ethisch-moralische Grundlagen des Buddhismus. Ist es Wissenschaft, eine Philosophie, eine Religion oder eher Meditation?

Di · 05.03.24 · 19-21 Uhr · 1 x 120 Minuten 1203

Gebühr 5.50€

EFB, Feldmark 56, WHV Ort

Leitung Petra Czeppat, Pastorin und Spiritualin



Schnupperkurs Meditation

Unser Alltag ist oft voller Anforderungen, die von allen Seiten auf uns eindrängen, unseren Geist antreiben und unserer Seele wenig Freiraum lassen. In die Stille zu gehen hilft uns, wieder mehr bei uns selbst zu sein. Wir kommen dadurch nach und nach zur Ruhe und können uns neu öffnen auf den Urgrund unseres Seins hin.

In diesem Kurs lernen Sie zwei Meditationswege kennen: die Atem-Meditation, verbunden mit dem Herzensgebet, und eine Meditation in Bewegung. Zu den Elementen des Tages gehören Körperwahrnehmungsübungen und Entspannung, leichte Bewegungen, Sitzen in der Stille (Stuhl, Kniebänkchen oder Meditationskissen), Impulsvorträge, die Reflektion eigener Erfahrungen und der Austausch in

DIAKONIESTATION

Der Pflegedienst des Ev.-Luth. Kirchenkreises

Friesland – Wilhelmshaven Weserstr. 192. 26382 Wilhelmshaven -2 92 65 13 Fax: 92 65 48

E-Mail: sozialstation@diakonie-whv.de

- ➤ Kranken- und Altenpflege
- ➤ Betreuung für Demenzkranke
- ➤ Palliativpflege
- > Seelsorge
- ➤Schulung für Angehörige
- ➤ Pflegeberatung
- ➤ Hausnotruf
- ➤ Essen auf Rädern

der Gruppe. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Vorerfahrungen. Bitte mitbringen: warme Socken und bequeme Kleidung, wenn möglich ein Keilkissen als Auflage für den Stuhl oder eine Decke als Unterlage für das Bänkchen oder Meditationskissen sowie einen Imbiss für die Pause.

1204 Sa · 20.01.24 · 10-15 Uhr · 1 x 300 Min. **Gebühr** keine, wir freuen uns über eine Spende

Ev. GH, Kirchstr.2 Ort

(Eingang Menkestr.), Schortens

Leitung Katrin Jansen, Pfarrerin,

geistliche Begleitung

NEU Werden und Reifen

Ein Oasentag zum Innehalten und Auftanken

Worin bin ich verwurzelt? Aus welchen Ouellen tanke ich auf? Was will in mir in Ruhe wachsen? Welche "Früchte" bringe ich in die Welt?

Mit kreativen Zugängen und Impulsen nähern wir uns einem Bibeltext mit Körper, Geist und Seele und entdecken darüber die für uns vielleicht noch verborgenen Antworten auf diese Fragen. Es wird sowohl Zeiten der Stille als auch Zeiten des Austauschs sowie Raum für Begegnung mit sich, mit den anderen, mit Gott geben. Die während des Kurses gesammelten "Früchte" können mit in den Alltag genommen und die Übungen zuhause fortgesetzt werden. Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke, etwas zu trinken, eine Kleinigkeit zu essen für die Mittagspause.

1205 Sa · 21.10.23 · 10-15 Uhr · 1 x 300 Min.

Gebühr 25€

Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever, 1. OG, Ort

kein behindertengerechter Zugang

Leitung Katrin Jansen, Pfarrerin,

geistliche Begleitung und Anke Freytag,

31

Psychologin, Systemische Beratung,

Geistliche Begleitung

Glaube und Leben EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016



Leben und Sterben; Tod und Trauer

TrauerHaven für Kinder und Jugendliche ab etwa 6 Jahren

Der Trauer. Haven ist ein Ort für Kinder und Jugendliche ab etwa 6 Jahren, die einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin verloren haben und in der Geborgenheit einer Gemeinschaft oder auch in Einzelarbeit ihre Erfahrungen verarbeiten wollen. Ein Ort, an dem junge Menschen andere treffen können, die auch um jemanden trauern. Wenn die Gefühle so mächtig sind, dass der Zugang zu ihnen wie verschlossen erscheint, dann hilft es sich darüber auszutauschen, Empfindungen zu teilen und wieder Kraft zu schöpfen. Mit der Methode des therapeutischen Figurenspiels, sowie durch eine traumapädagogische Begleitung finden wir Ausdrucksformen, wie Schreiben, Malen, Spielen, Wahrnehmungsübungen oder auch Reden. So begegnen wir individuell der Trauer und finden Lösungen, um mit dem Verlust leben zu lernen. Anmeldung und Termine nach Bedarf in Einzelabsprache

mit der Familie. Kontakt: Pastor Rainer Claus (04421) 303534 oder Silvia Zahn-Claus (0178) 5540692

1402 Die Treffen finden immer nach individuellen Einzelabsprachen statt.

Gebühr keine

Ort Ev. GH Heppens, Heppenser Str.29, WHV
Leitung Silvia Zahn-Claus, Ergotherapeutin,
therapeutische Figurenspielerin,
Spiel- und Theaterpädagogin

Trauernde Eltern

Hier finden Eltern, die ein Kind verloren haben, die Möglichkeit sich mit anderen Eltern zu treffen, die einen ebensolchen Verlust erlebt haben. Dabei reicht das Alter der Kinder vom Kleinkind bis zum Erwachsenen. 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 Ingeborg Lüttmann (04944) 5629 oder Pastor Axel Kullik (04426) 99211.

jeden 3. Dienstag im Monat · 20 Uhr

(auch in den Schulferien)

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Begleitung Axel Kullik, Pastor

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... Ansprechpartnerinnen: Heidi Weiß (04421) 302474, Renate Müller (04421) 501989

jeden 3. Mittwoch im Monat · 20 Uhr

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Ansprechpartnerin Petra Czeppat, Pastorin

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Systemische Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Eltern

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.

8013 Mi · 08.05.24 · 18 Uhr · 1 x 180 Min. (keine Gebühr für aktive KTPP des

FAKIS WHV)

Gebühr 5€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ingrid Klebingat, Systemische Beraterin

Eine Lichterkette geht um die Erde

Gedenktag für alle gestorbenen Kinder

Damit ihr Licht immer leuchtet, 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 ⋅ 10.12.23 ⋅ 19.00 Uhr Ort Christus- und Garnisonkirche,

Am Kirchplatz 1, WHV

Begleitung Natascha Faull, Pastorin

Letzte Hilfe Kurs

Angebot des Ambulanten Hospizdienst WHV-FRI e. V.

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Mit dem kleinen 1 x 1 der Sterbebegleitung erhalten Sie Grundwissen an die Hand, zur Ermutigung sich Sterbenden bzw. Trauernden zuzuwenden. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich informieren möchten über die Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen.

Termine Fr. · 25.08.23 · 15.00-19.00 Uhr

Sa. · 04.11.23 · 10.00-14.00 Uhr Fr. · 01.03.24 · 15.00-19.00 Uhr Fr. · 31.05.24 · 15.00-19.00 Uhr

Gebühr kostenfrei, der Verein freut sich

über Spenden

Ort

Ambulanter Hospizdienst

WHV-FRI e.V.,

Parkstr. 19, 26382 WHV **Anmeldung** zwingend erforderlich unter

(04421) 745258 oder info@hospiz-whv-fri.de





Rund um die Geburt



Vorbereitung auf die Geburt

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Phase im Leben einer Frau und bringt große Umstellungen und auch Herausforderungen mit sich. Yoga kann durch Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken einen wertvollen Beitrag zum Wohlbefinden von Mutter und Kind leisten und darüber hinaus auf die Anstrengungen der Geburt vorbereiten. Körper und Geist werden gestärkt und viele Beschwerden können vermieden oder gelindert werden. Achtsamkeit als zentrales Element des Yoga verhilft zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst und fördert die Bindung zum Kind schon während der Schwangerschaft. Bitte eine ärztliche Bescheinigung mitbringen. Eine Teilnahme am Kurs ist während der gesamten Schwangerschaft möglich.

2002 Do · 17.08.23 · 17.45 Uhr · 10 x 90 Min. 2003 Do · 11.01.24 · 17.45 Uhr · 10 x 90 Min. 2004 Do · 04.04.24 · 17.45 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 62,50€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Ingrid Janßen, Yoga-Lehrerin

@ Geburtsvorbereitung

für Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder haben

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter, die sich auf die Geburt ihres Kindes und die Zeit danach vorbereiten wollen. Kursinhalte sind: Wahrnehmung des Ungeborenen, Geschwistersituation, Management im Wochenbett mit mehreren Kindern, Selbstfürsorge, Atem-, Entspannungs-, und Körperwahrnehmungsübungen und aktuelle Themen der



Kursteilnehmerinnen bezüglich die Zeit rund um die Geburt. Bitte mitbringen: Versichertenkarte.

2015 Mo · 09.10.23 · 17.30 Uhr · 5 x 90 Min. **Gebühr** wird direkt mit der Krankenkasse

abgerechnet.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Petra Mai, Hebamme

© Geburtsvorbereitung für Frauen am Vormittag

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter, die sich auf die Geburt ihres Kindes und die Zeit danach vorbereiten wollen. Der Kurs umfasst Informationen zu den Themen Schwangerschaft und Geburt, Körperwahrnehmung und Erlernen von Atem- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken, Decke, Versichertenkarte.



wellcome

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 mehr, die Familie wohnt außerhalb. Freunde haben selber viel zu tun.

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

Sie vermittelt Ihnen eine ehrenamtliche Mitarbeiterin zur Entlastung.

Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt für einige Wochen oder Monate während des ersten Lebensjahres ein bis zweimal pro 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!



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 Sandra Pflugrad unter 04421 – 758 680, friesland-wilhelmshaven@wellcome-online.de Allgemeine Informationen unter www.wellcome-online.de

Träger: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven





 2005
 Do · 28.09.23 · 10.30 Uhr · 8 x 90 Min.

 2006
 Do · 07.12.23 · 10.30 Uhr · 8 x 90 Min.

 2007
 Do · 15.02.24 · 10.30 Uhr · 8 x 90 Min.

 2008
 Do · 25.04.24 · 10.30 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr wird direkt mit der Krankenkasse

abgerechnet,

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silke Knieling, Hebamme NEU lch werde Vater - und nun?

Geburtsvorbereitung kompakt für alle werdenden Väter

In diesem Kurs hast du als werdender Vater die Möglichkeit, dich über die bevorstehende Geburt zu informieren und dir Tipps geben zu lassen, wie du deine Frau gut unterstützen kannst. Außerdem kannst du jede Menge Fragen an eine Hebamme stellen und dich mit anderen werdenden Vätern austauschen.

 1600
 Do · 02.11.23 · 18.30 Uhr · 3 x 150 Min.

 1601
 Do · 11.01.24 · 18.30 Uhr · 3 x 150 Min.

 1602
 Do · 21.03.24 · 18.30 Uhr · 3 x 150 Min.

 1603
 Do · 06.06.24 · 18.30 Uhr · 3 x 150 Min.

Gebühr 36€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Silke Knieling, Hebamme

Fit und Fun für Mama und Baby nach der Geburt wieder fit werden Nimm dir Zeit....

- für leichte Fitnessübungen zusammen mit deinem Baby,
- für eine stabile Körpermitte, einen gesunden Beckenboden und zur Regeneration und Kräftigung,
- für Spiele, Lieder und Kniereiter für dein Baby,
- für zusätzliche Informationen, Tipps und Übungen auch für zuhause,
- zum Austausch mit anderen und
- für dich und dein Baby.

Die Babys dürfen am Ende des Kurses nicht älter als 8 Monate sein. Zu Beginn sollte die Geburt mind. 8 Wochen zurückliegen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch,

2009	Mi · 30.08.23 · 11.30 Uhr · 6 x 90 Min.
2010	Mi · 01.11.23 · 11.30 Uhr · 6 x 90 Min.
2011	Mi · 14.02.24 · 11.30 Uhr · 5 x 90 Min.
2012	Mi · 03.04.24 · 11.30 Uhr · 6 x 90 Min.
2013	Mi · 22.05.24 · 11.30 Uhr · 5 x 90 Min.

Gebühr 32 € / 38 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Silke Knieling, Hebamme



EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016

Rund um die Geburt

37

Gut durch die ersten Lebensjahre

Eltern mit Babys im 1. Lebensajhr

Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

NEU Wickel und andere Hausmittel für Klein und Groß

Eltern kennen das: Kinder werden gerade dann krank, wenn man nicht zu einem Arzt gehen kann - an Wochenenden, Feiertagen oder im Urlaub. Kleine Wehwehchen bei Kindern (und Erwachsenen) können häufig gut mit Hausmitteln behandelt werden. Im Rahmen eines Vortrages wollen wir uns auf das besinnen, was unsere Großmütter von ihren Müttern gelernt haben. 90 Minuten lang probieren wir praktisch aus, was früher von Kopf bis Fuß heilte: wie Halswickel, Brustauflagen oder Bäder vorbereitet und angewendet werden. Ein kleines "Rezeptbuch" bekommt jede*r Teilnehmer*in für zu Hause mit.

6500 Mi · 08.11.23 · 19-20.30 Uhr **6501** Mi · 10.04.24 · 19-20.30 Uhr Gebühr 8€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heike Gärner, Krankenschwester



Offener Babytreff

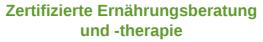
Die ersten Wochen mit einem Neugeborenen werfen viele Fragen auf. In unserem Babytreff haben die Mütter die Chance, sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee auszutauschen, Kontakt zu knüpfen und nützliche Anregungen für das Leben mit dem Neugeborenen / Baby zu erhalten. "Neu-Mamis" soll auf diese Art die Möglichkeit gegeben werden, sich in ihren Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten, aber auch in ihren Freuden nicht alleine zu fühlen, sondern sich miteinander austauschen zu können.

2014 Di · 29.08.23 · 10 Uhr · 29 x 120 Min.

Gebühr 35 € für eine 5er Karte Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dagmar Heerten, Kinderkrankenschwester

und Stillberaterin



- Prävention
- · Gewichtsreduktion
- Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kinder
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Nahrungsmittelallergien
- Diabetes (Typ II, Gestationsdiabetes)

Ökotrophologin M.Meinema-Gorath Wattweg 6 26452 Sande



Tel.: 0152-31953872 Email: info@mama-mila.de www.mama-mila.de





a A A A A A A B Piep, piep, piep - Guten Appetit

Ausgewogene Ernährung für Kinder in der Kinderbetreuung, leicht gemacht

Du arbeitest in der Kinderbetreuung und bist somit für die Verpflegung und Ernährungsbildung von Kindern zuständig? Du fragst dich: Wie sieht eine ausgewogene Kinderernährung aus? Wie macht man sie den Kindern schmackhaft? Muss ein Kind probieren? Wie gehe ich mit den verschiedenen Bedürfnissen von den Kindern und gleichzeitig mit den Anforderungen der Eltern an mich um? Wenn du dir diese Fragen und mehr zum Thema Kinderernährung stellst, dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für dich. Du kannst alle Deine Fragen stellen und erhältst fundiertes Fachwissen, gespickt mit Tipps und Tricks für den Kinderbetreuungsalltag. Hol Dir das Rüstzeug für die Umsetzung einer ausgewogenen Kinderernährung in der Kinderbetreuung.

8010 Sa · 14.10.23 · 10 Uhr · 1 x 90 Min.
 8011 Sa · 24.02.24 · 10 Uhr · 1 x 90 Min.
 8012 Sa · 01.06.24 · 10 Uhr · 1 x 90 Min.
 Gebühr 22 € (keine Gebühr für aktive KTPP

des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Maike Meinema-Gorath,

Ökotrophologin

Eltern-Kind-Gruppen

Im Vordergrund stehen das Knüpfen erster Kontakte zu Gleichaltrigen und das Entwickeln erster sozialer Kompetenzen im gemeinsamen Gruppengeschehen. Zusammen werden altersentsprechende Spielangebote und Spielmaterialien

Frühförderung "Hilf mir, es selbst zu tun"

Frühförderung in der Eins-zu-eins-Situation





Frühförderung in der Kleingruppe



Ihre Ansprechpartnerin:

Mariella Gatkowsky Leitung Frühförderung - Geschäftsstelle Bismarckstraße 178-180 26482 Wilhelmshaven

Tel.: 0 44 21/42 493

E-Mail:

m.gatkowsky@lebenshilfe-whv-fri.de



Lebenshilfe Wilhelmshaven-Friesland e.V.

kennen gelernt und ausprobiert. Es gibt also jede Menge Spielanregungen, Lieder und den Kontakt zu anderen Eltern, um Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu finden.

Krabbelgruppe in Fedderwardergroden Gruppe für Kinder ab ca. 5 Monate bis 1 ½ Jahre

3430 Do 31.08.23 · 9 Uhr · 7 x 90 Min. 3431 Do 02.11.23 · 9 Uhr · 7 x 90 Min. 3432 Do 15.02.24 · 9 Uhr · 5 x 90 Min. 3433 Do 04.04.24 · 9 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 26,50 € / 37 € / 57,50 €

Ort GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Dagmar Heerten,

Kinderkrankenschwester, Stillberatung

NEU Maxi-Club im Wiesenhof

Gruppe für Kinder ab ca.12 Monaten

Im Vordergrund stehen das Knüpfen erster Kontakte zu Gleichaltrigen und das Entwickeln erster sozialer Kompetenzen im gemeinsamen Gruppengeschehen. Zusammen werden altersentsprechende Spielangebote und Spielmaterialien kennen gelernt und ausprobiert. Es gibt also jede Menge Spielanregung, Lieder und den Kontakt zu anderen Eltern, um Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu finden. Bitte mitbringen: kleiner Snack und Getränke

3400 Mi 23.08.23 · 9 Uhr · 7 x 90 Min. 3401 Mi 01.11.23 · 9 Uhr · 7 x 90 Min. 3402 Mi 10.01.24 · 9 Uhr · 10 x 90 Min. 3403 Mi 03.04.24 · 9 Uhr · 10 x 90 Min.

3404 Mi 23.08.23 · 10.45 Uhr · 7 x 90 Min. 3405 Mi 01.11.23 · 10.45 Uhr · 7 x 90 Min. 3406 Mi 10.01.24 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min. 3407 Mi 03.04.24 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 34 € / 47,50 €

EFB. Feldmark 56. WHV Ort

Leitung Petra Brüsch Kinderpflegerin

NEU Spiel und Spaß für Mama / Papa und Kleinkind

für Kinder zwischen 1 und 3 Jahren

Wir treffen uns jeden ersten Samstag im Monat um gemeinsam zu spielen. Und ganz nebenbei erlernen Sie und das Kind neue Sing-, Tanz- und Fingerspiele. Bitte mitbringen: Rutschsocken und für die Kinder trinken.



3428 Sa 02.09.23 · 10 Uhr · 4 x 120 Min. (jeder erste Samstag im Monat) 3429 Sa 02.03.24 · 10 Uhr · 4 x 120 Min. (jeder erste Samstag im Monat)

Gebühr 25.80€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Dagmar Heerten, Kinderkrankenschwester

NEU DELFI in der City

für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Diese Zeit ist für Eltern besonders spannend, weil das Baby jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Es entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI-Kursen lernen Eltern, die wachsenden Fähigkeiten ihres Babys auf spielerische Weise zu unterstützen. Eltern wird Orientierung und Sicherheit im Umgang mit der neuen Familienphase vermittelt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und können soziale Kontakte knüpfen. Ich biete dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Finger- und Berührungsspiele usw. an. Dabei steht der Spaß miteinander und die Freude aneinander im Mittelpunkt. Außerdem werden Informationen und Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen wie z.B. zur neuen Elternrolle, den Erlebnissen rund um die Geburt, zum Schlafen, Wachen und Weinen und zur Ernährung gegeben. Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

3000 Mo · 21.08.23 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min. 3001 Mo · 06.11.23 · 9.30 Uhr · 7 x 90 Min. 3002 Mo · 08.01.24 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min. 3003 Mo · 08.04.24 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min.

3004 Do · 17.08.23 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min. 3005 Do · 02.11.23 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min. 3006 Do · 11.01.24 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min. 3007 Do · 04.04.24 · 9.30 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 72 € / 63 €

Ort Ev. GH Christuskirche, Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Sabine Wendelken, DELFI-Leiterin

WUNSCHZETTEL

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

Wofür interessieren Sie sich?

Nach welchem Kursangebot haben Sie schon lange gesucht?

Bei uns 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.

Ev. Familien-Bildungsstätte 04421/32016 info@efb-friwhv.de



Familienbildung

mehr als

Sie glauber

Familienzentren

Treffpunkte im Sozialraum

Die Familienzentren sind erste Anlaufund Beratungsstellen für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und auch Großeltern in den Bereichen Süd, Ost, Nord und West der Stadt Wilhelmshaven. Hier finden Sie unterschiedlichste Angebote im Bereich Freizeit und Pädagogik. So erhalten Sie z.B. neben vielfältigen Informationsmöglichkeiten, fachliche Beratungen zu verschiedenen Themen rund um Familie und Erziehung. Auch persönliche Gesprächstermine können gerne vereinbart werden.

Kommen Sie ins Familienzentrum, lernen Sie uns MitarbeiterInnen vor Ort kennen und nutzen Sie unsere Angebote und/oder fachliche Unterstützung.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Familienzentren finden Sie auch bei Facebook.



Familienzentrum Süd Banter Markt 1 26382 Wilhelmshaven Telefon 0 44 21 – 9 83 89-107 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

Kurse für Kinder und Jugendliche

Familie in Aktion

Kleine Kunstwerke aus Speckstein

Familienkurs für Grundschulkinder sowie deren Eltern/Großeltern

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. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4505 Sa · 07.10.23 · 10 Uhr · 1 x 180 Min. **4506** Sa · 27.04.24 · 10 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 13 € (pro Kind), 22 € (Elternteil mit 1 Kind)

+ Mat. nach Verbrauch

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, Bade Tabs 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. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4507 Sa · 25.11.23 · 14-17 Uhr **4508** Sa · 13.04.24 · 10-13 Uhr

Gebühr 13 € (pro Kind), 22 € (Elternteil mit 1 Kind)

+ Mat. nach Verbrauch



Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

Töpfern zur Weihnachtszeit - Familienworkshop

Für Kinder ab 7 Jahre mit einer Begleitperson

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

4521 Sa · 11.11.23 + Sa · 25.11.23 · 9-12 Uhr





Gebühr 2 x 180 Min., 38 € (Erwachsener + Kind)

+ Mat.-/Brandkosten ca. 16 € (nach

Verbrauch)

EFB, Feldmark 56, WHV Ort

Leitung Monika Wagner,

Frzieherin

Töpfern zur Weihnachtszeit – Familienworkshop in Sengwarden

Kinder ab 7 Jahren mit einer Begleitperson

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.

4522 Fr · 10.11.23 + Fr · 24.11.23 · 16-19 Uhr **Gebühr** 2 x 180 Min., 36 € (Erwachsener + Kind)

+ Mat.-/Brandkosten ca. 15 €

(nach Verbrauch)

GS Sengwarden, Hauptstr.26, WHV Ort

Leitung Monika Wagner, Erzieherin



Weihnachtliches und Geschenke aus Beton

Kinder ab 4 Jahren und 1 Erwachsener

Gemeinsam mit Ihrem Kind ab 4 Jahren gießen Sie Beton in Formen jeglicher Art und erstellen so kleine, individuelle Werke. Mit viel Kreativität entstehen Objekte, die lange halten und sehr persönlich sind. Da der Beton etwas Zeit zum Trocknen benötigt, geht der Kurs über zwei Termine. Beim zweiten Treffen werden die Objekte kreativ gestaltet. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Imbiss für Zwischendurch.

Sa · 25.11.23 · 15.30-17 Uhr + 4530 So · 26.11.23 · 11-12.30 Uhr

Gebühr $16.50 \in +5 \in Mat$. EFB, Feldmark 56, WHV Ort

Leitung Susanne Neu

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 österliche 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.

4523 $Sa \cdot 02.03.24 + Sa \cdot 16.03.24 \cdot 9-12$ Uhr **Gebühr** 2 x 180 Min., 38 € (Erwachsener + Kind)

+ Mat.-/Brandkosten ca. 16 €

(nach Verbrauch)

EFB, Feldmark 56, WHV Ort Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Töpfern zur Osterzeit

Workshop für Familien - in Sengwarden

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

4524 Fr · 01.03.24 +

Fr · 15.03.24 · 16-19 Uhr

Gebühr 2 x 180 Min., 38 €

Kind) + Mat. -/ Brandkosten ca. 16 € (nach

Verbrauch))

Ort GS Sengwarden,

Hauptstr.26, WHV

Leitung Monika Wagner,

Erzieherin



Väter und Kinder in Aktion

Wäter und Kinder kochen und backen

für Kinder ab 4 Jahren

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

Sa · 06.10.23 · 15.30-18 Uhr 1604 Fr · 23.02.24 · 15.30-18 Uhr 1605

Gebühr 16 € (Vater + Kind) + Lebensmittelkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Mell

Weihnachtsbäckerei mit Vätern und Kindern ab 4 Jahren

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

1606 Fr · 17.11.23 · 15.30-18 Uhr

Gebühr 16 € (Vater + Kind) + Lebensmittelkosten

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Mell

Kochen und backen für Kinder

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.

Mo · 15.01.24 · 15.30-18 Uhr · 3 x 150 Min 4503

Gebühr 27 € + Lebensmittelkosten Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Mell



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.



4504 Mo · 27.11.23 · 15.30-18 Uhr · 2 x 150 Min.

Gebühr 18 € + Lebensmittelkosten Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Birgit Mell

Stutenkerle backen - für Kinder von 6 bis 10 Jahren

"Morgen Kinder wird's was geben, …" - heute wollen wir selber backen. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für den Transport der Stutenkerle nach Hause.

Di · 05.12.23 · 16-17.30 Uhr 4529 **Gebühr** 10 € (incl. Lebensmittel) EFB, Feldmark 56, WHV Ort

Leitung Sybille Ahle

Malen und zeichnen für Kinder und Jugendliche

NEU Gemütliche Zeichenstunde für Groß und Klein

Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene In entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck kann mit Bleistiften, Buntstiften und Zeichenmaterial in einer kleinen Gruppe kreativ gearbeitet werden. Bitte mitbringen: ältere Kleidung, Malblock DIN A3, Bleistift, Radiergummi.

Termine in 2023: 25.09., 09.10., 06.11.23. Termine in 2024: 12.02., 11.03, 15.04.24

Die Treffen finden monatlich statt

7118 Mo · 25.09.23 · 16-18 Uhr · 3 x 120 Min. 7119 Mo · 12.02.24 · 16-18 Uhr · 3 x 120 Min.

Gebühr 25€+Mat.

EFB, Feldmark 56, WHV Ort

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

NEU Besuch im Zauberwald

Malschule für Kinder von 5 – 10 Jahrene

Die Malschule möchte Kinder in Fantasie, Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft fördern. Frei von Leistungsdruck und schulischen Strukturen können die Kinder experimentieren und unter fachkundiger Anleitung eigene Ideen und Gedanken umsetzen. Gemalt wird mit unterschiedlichen Farben und Techniken. Bitte mitbringen: Malkittel, ältere Kleidung, kleiner Snack.

4604 Sa · 02.12.23 · 10-14 Uhr · 1 x 240 Min.
 4605 Sa · 02.03.24 · 10-14 Uhr · 1 x 240 Min.
 4606 Sa · 25.05.24 · 10-14 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 13,40 € + 7 € Mat. Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin



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.

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.

4607 Mi · 23.08.23 · 16 Uhr · 8 x 90 Min. 4608 Mi · 01.11.23 · 16 Uhr · 8 x 90 Min. 4609 Mi · 10.01.24 · 16 Uhr · 10 x 90 Min. 4610 Mi · 03.04.24 · 16 Uhr · 10 x 90 Min. Gebühr 38,20 ∈ + Mat. 9,40 ∈ /47,50 ∈ +

Mat. 11,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Tanja Schauderna

Malschule am Wochenende

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.

4611 Fr · 18.08.23 · 15.45 Uhr · 8 x 75 Min. 4612 Fr · 03.11.23 · 15.45 Uhr · 7 x 75 Min. 4613 Fr · 12.01.24 · 15.45 Uhr · 9 x 75 Min. 4614 Fr · 05.04.24 · 15.45 Uhr · 11 x 75 Min. Gebühr 28,15 € + Mat. 8,30 / 32 € + Mat. 9,40 € / 35,90 € + 10,60 Mat. / 43,65 € + Mat. 13 €



PROJEKTMITARBEITER GESUCHT

Die Familien-Bildungsstätte engagiert sich in verschiedenen Projekten in der Region:

Hausaufgabenbetreuung und verschiedene Spiel-und Kreativangebote für Kinder an verschiedenen Grundschulen

Ferienbetreuung für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter

Sozialtrainigs für Kinder und Elternkurse

Beratung in Fragen zum Thema Kindeswohlgefährdung

Für die verschiedenen Projekte suchen wir immer wieder pädagogische Mitarbeiter/innen aber auch "Fachleute des Herzens": engagierte Laien, die ihre Zeit gerne für Andere zur Verfügung stellen möchten.

Es gibt viele Möglichkeiten, uns in den verschiedenen Projekten zu unterstützen. Melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns auf Sie!

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



Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Tanja Schauderna



Kinder von 6 bis etwa 12 Jahren

Zur Ausstellung GEZWITSCHER – KUNST AUS DER VOGELPERSPEKTIVE haben künstlerische Vögel die Kunsthalle erobert, zwitschern, schwirren und stellen ihr buntes Gefieder zur Schau. Hier am Watt, wo die Vogel - Vielfalt einzigartig ist, piept es gewaltig und jetzt auch in der Kunsthalle. Mit einem Upcycling-Federkleid vom Fliegen träumen, mit dem Pinsel Höhenflüge vollführen und sich vorstellen, wie die Könige der Lüfte auf Wilhelmshaven blicken? An vier Terminen entdeckst Du in der Kunsthalle Deine eignen schöpferische Kraft und setzt mit dem Team der Kunsthalle deine piepbunten Ideen um.

In unserem Angebot "Meine Kunsthalle" werden Kids kreativ!

4600 Sa · 19.08.23 · 11.15-13.15 Uhr ·

4 x 120 Min.

Gebühr 23,40 € + Mat.

Ort Kunsthalle Wilhelmshaven,

Adalbertstr.28, WHV

Leitung Das Team der Kunsthalle Wilhelmshaven



Kinder von 6 bis etwa 12 Jahren

Die Künstlerin Julia Steiner bemalt die ganze Kunsthalle – direkt auf die Wände. Hierfür nutzt sie dunkle

Tusche, mit der auch wir experimentieren wollen. Die wogend – wiegende Zeichnung der Künstlerin, mal luftig, mal stürmisch, verzaubert die Kunsthalle – und wir lassen uns von diesem Bewegungszauber anstecken. Entdeckt an vier Samstagen eure kreative Energie und findet heraus, wie man auch aus feinsten Gräsern Skulturen oder Zeichnungen machen kann. Die kreativ-Expert*innen der Kunsthalle freuen sich auf Eure Ideen.

In unserem Angebot "Meine Kunsthalle" werden Kids kreativ!

4601 Sa · 04.11.23 · 11.15-13.15 Uhr ·

4 x 120 Min.

Gebühr 23,40 € + Mat.

Ort Kunsthalle Wilhelmshaven,

Adalbertstr.28, WHV

Leitung Das Team der Kunsthalle Wilhelmshaven



Kinder von 6 bis etwa 12 Jahren

In den Kunstkursen der Kunsthalle geht es um Kreativität und Vertrauen in die eigene schöpferische Kraft – und schöpferische Kräfte können manchmal stürmisch sein. Das passt perfekt zu Wilhelmshaven, wo es nicht selten ziemlich windig ist. Und es passt perfekt zu der Ausstellung HOWL – KUNST IM STURM in der Kunsthalle, wo Künstlerinnen und Künstler Werke mit stürmischen Winden schaffen: an Fahnenmasten, mit dem Meer, in Filmen oder in überraschenden Maschinen. An vier Samstagen erleben wir den Sturm mit allen unseren Sinnen, wir halten die Nase in den Wind und lassen die Zeichen-

Familienbildung

mehr als

Sie glauben

stifte fliegen. Doch wie malt man eigentlich Winde? Und vielleicht kann man ihn mit Sand viel besser abbilden, als mit Farbe? Kommt vorbei und lasst uns das neue Jahr stürmisch beginnen.

In unserem Angebot "Meine Kunsthalle" werden Kids kreativ!

4602 Sa · 13.01.24 · 11.15-13.15 Uhr ·

4 x 120 Min.

Gebühr 23,40 € + Mat.

Ort Kunsthalle Wilhelmshaven,

Adalbertstr.28, WHV

Leitung Das Team der Kunsthalle Wilhelmshaven



Kinder von 6 bis etwa 12 Jahren

So viel Energie! Habt ihr manchmal auch so viel Power? In dieem Kurs geht es – passend zur aktuel-



len Ausstellung in der Kunsthalle – um das Thema Energie und Zukunft. Wir lassen unsere Fantasie freien Lauf und entwickeln in Zeichnungen, Malerei oder als Objekt Zukunftsmusik mit unendlicher Energie. Wir sind schon so gespannt auf Eure Ideen! In unserem Angebot "Meine Kunsthalle" werden Kids kreativ!

4603 Sa · 06.04.24 · 11.15-13.15 Uhr ·

4 x 120 Min.

Gebühr 23,40 € + Mat.

Ort Kunsthalle Wilhelmshaven,

Adalbertstr.28, WHV

Leitung Das Team der Kunsthalle Wilhelmshaven

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche

Kinder ab etwa 6 Jahren

NEU i Treffpunkt für "Schattenkinder"

Geschwister von Kindern mit Beeinträchtigungen bzw. Behinderungen

"Schattenkinder" müssen sich mit Fragen und The"Schattenkinder" müssen sich mit Fragen und Themen auseinandersetzen, die anderen wahrscheinlich nicht begegnen. Sie erleben schon als Kinder Dinge, die natürlich bereichernd, aber ebenso schwierig, angstmachend, tragisch sein können und die ihr Leben prägen. In ihrem Alltag finden sie nur selten andere Kinder oder Jugendliche, die Ähnliches erleben. In diesem Kurs sollen diese Kinder und Jugendliche die Gelegenheit haben sich - bei gemeinsamen Spiel und Spaß - über ihre Situation auszutauschen. Sie und ihre Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt.

Durch diese Gruppenerfahrung können sie gestärkt in den Alltag gehen. Die Treffen finden 14-tägig statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

4500 Do · 24.08.23 · 16.30 Uhr · 18 x 90 Min.

Gebühr kostenfrei, nur Materialgeld
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Natascha Holstein ,

staatl. anerk. Kindheitspädagogin (B.A.)

NEU Schmuck aus Filz und Perlen

Grundschulkinder

Eigene Kreationen zum Verzieren der Jacke oder Haarspange. Schöne Ketten und Armbänder wollen wir zusammen gestalten. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4513 Fr · 12.04.24 · 16 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr 9€+ Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, 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.

4525 Mo · 11.09.23 · 16-17.30 Uhr · 8 x 90 Min. **4526** Mo · 08.01.24 · 16-17.30 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 44 € + Mat.-/Brandkosten 17 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Monika Wagner, Erzieherin

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 unerwartetem Erfolg und sind begeistert von ihren Werken. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4509 Fr · 22.09.23 · 16 Uhr · 1 x 120 Min. **4510** Fr · 03.11.23 · 16 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr 9€+ Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin



Grundschulkinder

Bunte Deko und schaurige Laternen zum Spuken schön. Wer hat Lust mitzumachen? Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4511 Fr · 06.10.23 · 16 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr 9€+ Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin



Lehrgang für Anfänger*innen

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.

4501 Do · 21.09.23 · 17.30 Uhr · 8 x 90 Min. **4502** Do · 22.02.24 · 17.30 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 39€

Ort Spar- und Bau, Borkumstr. 17, WHV Leitung Klaus Schumacher, Fachübungsleiter

Töpfern zur Weihnachtszeit

Workshop für Grundschulkinder

In der Töpferwerkstatt zu Weihnachten können die Kinder ihrer eigenen Phantasie freien Lauf lassen und mit viel Kreativität ein eigenes Geschenk anfertigen. Wie z.B. große oder kleine Weihnachtsfiguren, Pfefferkuchenschalen und Ähnliches nach ihrer Wahl. Die Kinder erhalten dabei fachliche Anregung und Anleitung.

4527 Sa · 04.11.23 · 9-12 Uhr + Sa · 18.11.23 · 9-12 Uhr

Gebühr 23 € + Mat.-/Brandkosten ca. 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Monika Wagner, Erzieherin

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. 1 Woche vor Kursbeginn.

4512 Sa · 23.12.23 · 15-18 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

Weihnachtliches und Geschenke aus Beton

Kinder ab 6 Jahren

Wir gießen Beton in Formen jeglicher Art und erstellen so kleine, individuelle Werke. Mit Eurer Kreativität entstehen Objekte, die lange halten und ganz persönlich sind. Da der Beton einige Zeit zum Trocknen benötigt, geht der Kurs über zwei Termine. Beim zweiten Treffen werden die Objekte kreativ gestaltet. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Imbiss für Zwischendurch.

4531 Sa · 09.12.23 · 15.30-17 Uhr + So · 10.12.23 · 11-12.30 Uhr

Gebühr $13 \in +3 \in Mat$.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Susanne Neu

Schritt für Schritt durchs Gartenjahr

Dezember: Kleine Weihnachtssträuße ab 6 Jahren

Der 1. Advent ist bald vorbei, jetzt nähern wir uns mit Riesenschritten dem Weihnachtsfest. Der Garten hält Winterschlaf, da holen wir uns den Weihnachtszauber in die warme Winterstube. Wir gestalten kleine Gestecke, Sträuße und Teelichter für gemütliche Winterabende. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4514 Fr · 01.12.23 · 16-18 Uhr

Gebühr 9€+ Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

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. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4515 Fr · 08.03.24 · 16-18 Uhr

Gebühr 9 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

Töpfen zur Osterzeit

Workshop für Grundschulkinder

Die Kinder können fantasievolle Osterfiguren und andere kreative Kunstwerke nach ihren Wünschen

aus Ton anfertigen. Dazu erhalten sie fachliche Anregung und Unterstützung.

4528 Sa · 10.02.24 + Sa · 24.02.24 · 9-12 Uhr ·

2 x 180 Min.

Gebühr 23 € + Mat.-/Brandkosten 10 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Monika Wagner, Erzieherin

Frühlings- und Osterdeko aus Beton

Kinder ab 6 Jahren

Wir gießen Beton in Formen jeglicher Art und erstellen so kleine, individuelle Werke. Mit Eurer Kreativität entstehen Objekte, die lange halten und ganz persönlich sind. Da der Beton einige Zeit zum Trocknen benötigt, geht der Kurs über zwei Termine. Beim zweiten Treffen werden die Objekte kreativ gestaltet. Bitte mitbringen: alte Kleidung, Imbiss für Zwischendurch.

4532 Sa · 02.03.24 · 15.30-17 Uhr +

So · 03.03.24 · 11-12.30 Uhr

4533 Sa · 16.03.24 · 15.30-17 Uhr + So · 17.03.24 · 11-12.30 Uhr

Gebühr $13 \in +5 \in Mat$.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Susanne Neu

Bunter Osterschmuck aus der Hasenwerkstatt

Grundschulkinder

Bunte Eier, Hasen und Küken für den Osterstrauß sehen selbstgebastelt einfach viel schöner aus. Ein Kurs für kleine 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 einen Karton für die Kunstwerke. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4516 Sa · 09.03.24 · 10 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 14 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Manuela Porsche-Stecher,

Dipl.Biologin

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

1800 Termine nach Vereinbarung Information 04421-853 24 (Gaby Wendel-Rothe)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Gaby Wendel-Rothe/

Legasthenie-/Dyskalkulietrainerin

Ein Angebot für trauernde Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 32

Kinder ab etwa 8 Jahren



Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, den hohen Anforderungen in der Schule und einer mit elekt-



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

4900 Mo · 04.09.23 · 16.15 Uhr · 10 x 60 Min. **4901** Mo · 05.02.24 · 16.15 Uhr · 11 x 60 Min. **Gebühr** 35 € / 38,50 €

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

Leitung Edith Krause

Kleine Geschenke: 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 ... Anmeldeschluss 8 Tage vor Kursbeginn.

4517 Sa · 09.12.23 · 10-13 Uhr 4518 Sa · 17.02.24 · 10-13 Uhr Gebühr 17 € + Mat. ca. 6 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

Wergen-Werkstatt kurz vor Weihnachten

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 liebhaben. Aber nichts verraten. Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Bleistift.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

4519 Fr · 22.12.23 · 15-18 Uhr +

Sa \cdot 23.12.23 \cdot 10-13 Uhr \cdot 2 x 180 Min.

Gebühr 22 € + Mat. 15 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

Bunte Sommer-T-Shirts oder Baumwollbeutel selbst gestalten

Kinder ab 8 Jahren

Etwas Besonderes, das nicht jeder trägt: Das wird mein selbst designtes T-Shirt oder mein Beutel für



Sport und Einkauf. Was du dafür brauchst, sind ein oder zwei weiße (oder sehr helle) vorgewaschene T-Shirts, und haufenweise Ideen. Wir stempeln - malen - sprayen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So entsteht dein ganz individueller Sommerlook. Bitte mitbringen: vorgewaschene, weiße oder sehr helle T-Shirts. Baumwollbeutel bitte bei Anmeldung vorbestellen.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn 4520 Fr · 07.06.24 · 16 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr $9 \in +8 \in Mat$.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Manuela Porsche-Stecher, Dipl.Biologin

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.

4902 Fr · 10.11.23 · 15-19 Uhr + Sa · 11.11.23 · 11-17 Uhr

Gebühr 25 € + Mat. 3 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christine Kollmann, Dipl. Soz.-Päd.

Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Ferien-Malkurse für Kinder ab 7 Jahren

Knallbunt im Farbenrausch

Ferien-Malkurs für Kinder ab 7 Jahren

In dieser Woche wollen wir versuchen, wie bekannte Künstler zu malen. Auch viele Künstler sind in die Ausstellungen ihrer berühmten Kollegen gegangen, um deren Stil zu studieren und nachzuempfinden. Paul Cezanne und seine Bergbilder aus der Provence - Claude Monet und seine Teichdarstellungen - Marc Chagall und seine Traumbilder - James Rizzi und seine Skyline Bilder. Friedensreich Hundertwasser und seine surrealistischen Spiral- und Tropfenbilder - Heinrich Vogeler und seine Komplexbilder - Andy Warhol und seine Portraits bekannter Persönlichkeiten und Siebdrucke von Alltagsgegenstände (Dosen, Kartons, Coca Cola-Flaschen etc.). Wir schauen uns die Bilder an und versuchen, sie mit viel Fantasie,

Mut und einer Menge Spaß nachzuzeichnen, d.h. sie mit unseren Sinnen und Darstellungsmöglichkeiten zu interpretieren. Auch eine Übertragung der Skizzen (Scan) auf den Laptop, Touchscreen und deren Weiterbearbeitung mit Grafikprogrammen wird angestrebt. Bitte mitbringen: Malblock DIN A4 und A3, Transparenzpapier DIN A4 Block, Bleistifte (H bis B4), Radiergummi, Anspitzer, Bunt-Aquarell- und Filzstifte (dünn und dicke), eventuell Pastell- und Acrylfarben (eventuell Laptop und/oder Touchscreen am Do, Fr, Sa).

4701 Mo · 10.07. - Fr · 14.07.23 · 10-12 Uhr · 5 x 120 Min.

Leitung Dr. Ernst Heerten, Architekt, Zeichner, Fachinformatiker (graf. DV-System)

Gebühr 39 € + 7 € Materialkosten

(bitte zum 1. Treffen mitbringen)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV





- **✓** Gehwegreinigung
- ✓ Winterdienst
- ✓ Gartenpflege

Telefon 75 80 50 Güterstraße 44 26389 Wilhelmshaven www.lemke-online.de info@lemke-online.de

Ergotherapeutische Behandlungen für Kinder und Erwachsene
ERGOTHERAPIE
Ingo Fink

Preußenstraße 44
26388 Wilhelmshaven

© 04421 - 75 42 42
www.ergotherapie-whv.de

Ihre Ergotherapiepraxis für Wilhelmshaven und Friesland

Mit Bildern Geschichten erzählen, erstellen und darstellen

Comic, Bilderbuch, Manga, Streetart etc. Ferien-Malkurs für Kinder ab 8 Jahren

Kinder malen gerne mit Kreide auf Gehwegen und Plätzen und drücken mit Fingerfarben auf Papier aus, was sie bewegt. In früheren Jahrhunderten waren das gemalte Bild und das gesprochene Wort die wichtigsten Kommunikationsformen, um Inhalte von Büchern und Geschichten zu illustrieren. Heute werden komplexe Zusammenhänge in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft z.B. durch Diagramme verdeutlicht: "Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte". In diesem Kurs werden auf verschiedene Weise Geschichten in Bildern erzählt. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte, Farbstifte und eigene Fantasiebilder, evtl. auch Straßenkreide und Zeichnungen für eigene Fantasiegeschichten.

4702 Mo · 31.07. - Fr · 4.08.23 · 10-12 Uhr ·

5 x 120 Min.

4700 Mo \cdot 18.03. - Fr \cdot 22.03.24 \cdot 10-12 Uhr \cdot

5 x 120 Min.

Gebühr 39 € +10 € Materialkosten

(bitte zum 1. Treffen mitbringen)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Dr. Ernst Heerten, Architekt, Zeichner,

Fachinformatiker (graf. DV-System)





Wissenswertes für Eltern, Großeltern und Erwachsene



Angebote für Eltern und Großeltern

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. Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

1100 Fr · 22.09.23 · 16-18.15 Uhr 1101 Fr · 19.01.24 · 16-18.15 Uhr Gebühr 11 € + Material 8 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Eva-Maria Ritter

NEU Mehrsprachigkeit als Chance

Mehrsprachige Eltern

Alle Sprachen sind schön und Ihre Muttersprache und Deutsch sind wichtig für Ihre Familie.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind die Sprache Ihres Herzens, die Sprache, in der Sie Ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken und in der Sie zum Beispiel Ihr Kind trösten. Sehen Sie Mehrsprachigkeit als Chance und Gewinn für viel mehr Möglichkeiten in Ihrem



Umfeld. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ihre Sprechwelten, lachen Sie gemeinsam, wenn Sprachen sich beim Lernen mischen, denn auf dem Weg zu mehreren Sprachen ist dies normal.

Wir gehen gemeinsam mit Ihnen auf Spurensuche und werden Fragen zur mehrsprachigen Entwicklung beantworten.

2200 Mi · 13.09.23 · 18 -20 Uhr **2201** Mi · 10.01.24 · 18 -20 Uhr **2202** Mi · 10.04.24 · 18 -20 Uhr

Gebühr 21,-€

Ort Online-Seminar über Zoom

Leitung Jana Borowski,

Koordinatorin für Sprachbildung

Jeannette Schulze, Logopädin MSc

NEU So kommt das Kind zur Sprache

alle, die mit Kindern reden, Kindertagespflegekräfte (KTTPs)

Losplappern oder Nachahmen?

Sprache ist unerlässlich, um an der Welt um mich herum teilzuhaben. Hierzu braucht es mehr, als nur Hören wie es geht und nachahmen, um zu üben. Sich sinnhaft verstehen, gemeinsam Lachen und Beziehung aufbauen gelingen mit Sprache und sind Grundlagen für das Lernen.

Wie funktioniert der Spracherwerb und welche Voraussetzungen braucht es dafür? Welche Rolle spielen die Eltern und wie kann das Kind im Alltag unterstützt werden?

Diese und andere Fragen führen durch diesen Abend. Gemeinsam mit Ihnen entdecken wir kleine und große Sprachinseln und stellen fest: So kommt das Kind zur Sprache.

2206 Mi · 08.11.23 · 18 -20 Uhr
 2207 Mi · 13.03.24 · 18 -20 Uhr
 2208 Mi · 12.06.24 · 18 -20 Uhr
 Gebühr 21,- € (keine Gebühr

für aktive KTTPs des FAKIS Whv)

Ort Online-Seminar über Zoom Leitung Jana Borowski,

Koordinatorin für Sprachbildung

Jeannette Schulze, Logopädin MSc

NEU Wie finde ich das richtige Buch für mein Kind

Eltern, Großeltern und alle, die gerne Bücher vorlesen

Hier gibt es Tipps + Tricks zum tollen / spannenden Vorlesen, Geschichten entdecken und lebendigem Erleben von Abenteuern.

Wir schauen darauf, was Ihrem Kind Spaß bereitet und wie Sie auf spielerische Weise ein Buch nutzen können, um ganz nebenbei mit Ihrem Kind ins Erzählen zu kommen.

"Wie finde ich das richtige Buch für mein Kind?" ist die Frage für persönliche Experimente und eine tolle Möglichkeit, Zeit gemeinsam mit Ihrem Kind zu verbringen.

Bringen Sie bitte viel Neugier und vielleicht ein Bilderbuch Ihrer Wahl mit ein.

2203 Mi · 11.10.23 · 18 -20 Uhr 2204 Mi · 14.02.24 · 18 -20 Uhr 2205 Mi · 15.05.24 · 18 -20 Uhr Gebühr 21,- € (keine Gebühr

für aktive KTTPs des FAKIS Whv)

Ort Online-Seminar über Zoom

Leitung Jana Borowski,

Koordinatorin für Sprachbildung

Jeannette Schulze, Logopädin MSc

NEU "Heidelberger Elterntraining (Late Talker)"

Eltern / Bezugspersonen von Kindern im Alter von 2-3 Jahren

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten beim Sprechen lernen? Sie möchten Ihr Kind hierbei in seinem Alltag bestmöglich unterstützen? Dann lassen Sie uns gemeinsam das passende Handwerkszeug finden.

Das Heidelberger Elterntraining ist ein Gruppenprogramm zur Sprachförderung.

Sie können die Kommunikations- und Sprechfreude ihres Kindes wecken und dem Kind ermöglichen, seine sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Wir unterstützen Sie in ihrer Rolle als wichtigste Bezugspersonen und Kommunikations-partner für Ihr Kind. Lernen Sie ein sprachförderliches Miteinander im Alltag und Sprachspiele kennen, um das Sprachangebot zu verbessern. Erforschen Sie Verhaltensweisen, die sich negativ auf die sprachliche Entwicklung auswirken können und versuchen Sie diese zu vermeiden.

2209 Di · 29.08.23 · 18 - 20 Uhr
Di · 12.09.23 · 18 - 20 Uhr
Di · 26.09.23 · 18 - 20 Uhr
Di · 10.10.23 · 18 - 20 Uhr
Di · 07.11.23 · 18 - 20 Uhr
Di · 12.12.23 · 18 - 20 Uhr

Gebühr 147,- €, zusätzlich 20,-€ Materialkosten

(nach Diagnose erstattungsfähig bei den

Krankenkassen))

Ort Online-Seminar über Zoom

Leitung Jana Borowski,

Koordinatorin für Sprachbildung

Jeannette Schulze, Logopädin MSc

NEU w "Heidelberger Elterntraining 3-6"

Eltern / Bezugspersonen von Kindern im Alter von 4-6 Jahren

Hat Ihr Kind noch sehr wenig Wörter zur Verfügung, ist Ihr Kind nur sehr schwer zu verstehen, bringt Ihr Kind die Grammatik noch durcheinander? Sie möchten Ihr Kind hierbei in seinem Alltag bestmöglich unterstützen? Dann lassen Sie uns gemeinsam das passende Handwerkszeug finden.

Das Heidelberger Elterntraining ist ein Gruppenprogramm zur Sprachförderung.

Sie können die Kommunikations- und Sprechfreude ihres Kindes wecken und dem Kind ermöglichen, seine sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Wir unterstützen Sie in ihrer Rolle als wichtigste Bezugspersonen und Kommunikationspartner für Ihr Kind. Lernen Sie ein sprachförderliches Miteinander im Alltag und Sprachspiele kennen, um das Sprachangebot zu verbessern. Erforschen sie Verhaltensweisen, die sich negativ auf die sprachliche Entwicklung auswirken können und versuchen Sie diese zu vermeiden.

Di · 22.08.23 · 18 - 20 Uhr 2210

> Di · 05.09.23 · 18 - 20 Uhr Di · 19.09.23 · 18 - 20 Uhr

> Di · 14.11.23 · 18 -20 Uhr Di · 28.11.23 · 18 - 20 Uhr

> Di · 12.12.23 · 18 - 20 Uhr

Gebühr 147,- €, zusätzlich 20,-€ Materialkosten

(nach Diagnose erstattungsfähig bei den

Krankenkassen)

Ort Online-Seminar über Zoom

Leitung Jana Borowski,

Koordinatorin für Sprachbildung

Jeannette Schulze, Logopädin MSc

Angebote zu Alltagsfragen



Politischer Gesprächskreis mit Moderation

zu aktuellen Themen

In diesem offenen Gesprächskreis kommen die aktuellen, tagespolitischen, aber auch grundlegende Klaus **Dziergwa** GmbH Malereibetrieb seit 1967

> Tel. 0442181509 Fax. 0442187601 Mobil 0171 4760206

info@malereibetrieb-dziergwa.de

www.malereibetrieb-dziergwa.de

politische 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. Darüber hinaus geht es auch um das Thema Politik und Medien. 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 Erwei-

26389 Wilhelmshaven

Büroanschrift:

Güterstr. 27

terung des eigenen Hintergrundwissens und ein besseres Verständnis der aktuellen politischen Ereignisse.

5600-EEB Mo · 04.09.23 · 16.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 61.50 € (**+2.10**)

5601-EEB Mo · 08.01.24 · 16.30 Uhr · 9 x 90 Min. ·

50.50€

5602-EEB Mo · 08.04.24 · 16.30 Uhr · 10 x 90 Min. ·

56.00 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hans Rainer Klanke, Dipl. Verw.

Frauen / Männer / Paare



Frauen

Gesprächskreis für Frauen ab 60

Viele Frauen, die heute über 60 oder 70 Jahre alt ist, gehören noch lange nicht, wie in früheren Generationen, zu den "Alten", die nicht mehr am Leben teilnehmen. Der Gesprächskreis richtet sich an Frauen, die noch voll im Leben stehen und am gesellschaftlichen und politischen Geschehen, an allem, was in der Welt geschieht, interessiert sind und sich damit auseinandersetzen wollen. Unsere Themen sind dementsprechend vielfältig und können politische Ereignisse betreffen. Aber auch andere gesellschaftliche, psychologische und weitere interessante und relevante Themen greifen wir auf und besprechen sie.

1518 Mo · 21.08.23 · 10 Uhr · 13 x 90 Min.
 1519 Mo · 08.01.24 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.
 1520 Mo · 08.04.24 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 58,50 € / 76 €

Ort Ev. GH Christuskirche, Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Monika Hall, Mediatorin

Klönstube

Gemütlicher Treff zum Klönen bei Kaffee und Kuchen Eine gemütliche Runde zum Klönen über die wichtigen und unwichtigen Dinge des Lebens. Hier werden Kontakte geknüpft und das ganz entspannt bei dampfendem Kaffee/Tee und leckerem, selbstgebackenem Kuchen.

1514 Do \cdot 05.10.23 \cdot 15-17 Uhr \cdot 14-tägig \cdot

7 x 120 Min.

1515 Do · 04.01.24 · 15-17 Uhr · 14-tägig ·

7 x 120 Min.

1516 Do · 04.04.24 · 15-17 Uhr · 14tägig · 7 x 120 Min.

1517 Do · 04.07.24 · 15-17 Uhr · 14tägig · 7 x 120 Min.

Gebühr 59 € jeweils incl. Kaffee und Kuchen

Ort Gerichtsstr. 20, WHV

Leitung Annemarie Knaack, Schneiderin

Frauen treffen sich...

Die Teilnehmerinnen 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 nach Absprache auch gebastelt, sich bewegt oder gespielt.

 1505
 Di · 22.08.23 · 9.30 Uhr · 14 x 120 Min.

 1506
 Di · 09.01.24 · 9.30 Uhr · 10 x 120 Min.

 1507
 Di · 02.04.24 · 9.30 Uhr · 11 x 120 Min.

Gebühr 62 € / 69 € / 86,50 € Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Petra Gödde

Mi · 23.08.23 · 9.30 Uhr · 15 x 120 Min.
 Mi · 10.01.24 · 9.30 Uhr · 10 x 120 Min.
 Mi · 03.04.24 · 9.30 Uhr · 11 x 120 Min.

Gebühr 62 € / 69 € / 93 €

Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

Leitung Imke Stockter, Dipl.Ing.

Mi · 23.08.23 · 11 Uhr · 8 x 120 Min.
 Mi · 03.04.24 · 11 Uhr · 11 x 120 Min.

Gebühr 52,50 € / 71,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

Selbsthilfegruppe für Frauen nach sexueller Gewalt

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) 32016.

1501 Do · 17.08.23 · 18.30-20.30 Uhr (auch in den Schulferien)

Gebühr keine

Anmeldung (04421) 201910 (Schlüsselblume)
Ort FZ Ost, Heppenser Str.28, WHV

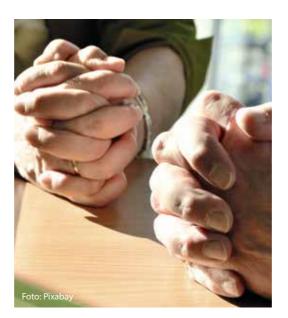
Leitung eine Mitarbeiterin der Schlüsselblume e.V.

Gesprächskreis Depression

geschlossene Gruppe

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. Interessentinnen nehmen bitte zunächst über die EFB Kontakt mit Frau Klische auf.

1500 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. Die Treffen finden jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

1608 Do · 07.09.23 · 20-22 Uhr · 14-tägig ·

(nicht in den Schulferien)

Gebühr keine

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Kontakt Joachim Aust, (04421) 84999

Beratungsstelle für Ehe-, Paar-, Familien- und Lebensfragen

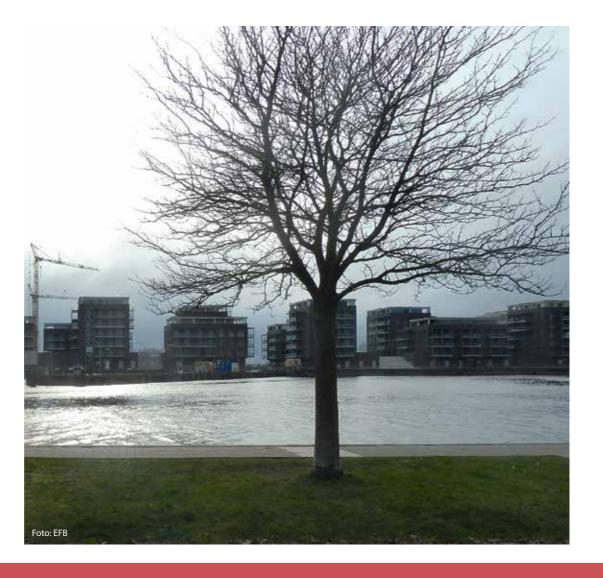
Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Anmeldung unter Telefon: 04421 73717 Montag + Mittwoch 10 – 12 Uhr + 15 – 17 Uhr Donnerstag 10 – 12 Uhr

Offene Sprechstunde:

- Beratungsstelle Wilhelmshaven
 Montag 17 18 Uhr
 ohne Anmeldung –
- Bismarckstraße 257, 26389 Wilhelmshaven
 Gemeindehaus Schloßkirche Varel
 - Mittwoch 16 17 Uhr – nach telefonischer Anmeldung – Schloßplatz 3, 26316 Varel



Beratungsstelle Wilhelmshaven
Bismarckstraße 257 • 26389 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 73717 • efl-whv@kirche-oldenburq.de



Musik und Instrumente für Groß und Klein



Angebote der Musikalischen Früherziehung für Kinder von 1 bis 6 Jahren finden Sie auf den Seiten 8.

Akkordeon



Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in das Akkordeonspiel wünschen. Mit viel Leichtigkeit und Spaß wird das Akkordeonspiel von Grund auf erlernt. Ohne Druck, aber planvoll werden einfache Liedbegleitungen erarbeitet und geübt. Form und Inhalte des Unterrichtes orientieren sich auch an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Bei einer zu geringen Teilnehmenden-Zahl kann die Gebühr nach vorheriger Ankündigung leicht erhöht werden. Bitte mitbringen: Akkordeon, Schreibzeug.

4200 Fr \cdot 01.09.23 \cdot 16 Uhr \cdot 12 x 60 Min. 4201 Fr \cdot 12.01.24 \cdot 16 Uhr \cdot 9 x 60 Min. 4202 Fr \cdot 05.04.24 \cdot 16 Uhr \cdot 11 x 60 Min. Gebühr $44 \notin /54 \notin /59 \notin +$ Mat. $2 \notin$

Akkordeonschule des I. Grades

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen. Als Unterrichtswerk dient die "Neue Holzschuh Akkordeon Schule" Band 1. Die Unterrichtseinheiten werden ergänzt mit passender Musikliteratur für Akkordeon. Planvoll werden Liedbegleitungen und Musikstücke (Präludien, Tänze, Menuette, Etüden etc.) erarbeitet und geübt. Bei einer zu geringen Teilnehmenden-Zahl kann die Gebühr nach vorheriger Ankündigung leicht erhöht werden. Bitte mitbringen: Akkordeon, Schreibzeug,

"Neue Holzschuh Akkordeon Schule" Band1, Verlag Holzschuh VHR 401.

4203 Mi · 30.08.23 · 16 Uhr · 12 x 60 Min.
 4204 Mi · 10.01.24 · 16 Uhr · 10 x 60 Min.
 4205 Mi · 03.04.24 · 16 Uhr · 11 x 60 Min.
 Gebühr 49 € / 54 € / 59 € Mat. 2 €

4206 Mi · 30.08.23 · 17 Uhr · 12 x 90 Min. 4207 Mi · 10.01.24 · 17 Uhr · 10 x 90 Min. 4208 Mi · 03.04.24 · 17 Uhr · 11 x 90 Min. Gebühr 71 € / 77,50 € / 84,50 € Mat. 2 €

Akkordeonschule des II. Grades für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Grundlage für den Unterricht ist die "Neue Holzschuh Akkordeon Schule" Band 2. Auf dem Programm steht die Erweiterung des Tonraumes in Moll und Dur. Darüber hinaus werden technische Themen wie das Üben der Tonleiter im Bass aufgegriffen. Dazu wird entsprechende Musikliteratur einstudiert, das Solospiel wird ebenso geübt wie Akkordeonduette. Bei einer zu geringen Teilnehmenden-Zahl kann die Gebühr nach vorheriger Ankündigung leicht erhöht werden. Bitte mitbringen: Akkordeon, Schreibzeug, "Neue Holzschuh Akkordeon Schule" Band 2, Verlag Holzschuh VHR 402.

 4209
 Mo · 28.08.23 · 16.30-18 Uhr · 11 x 90 Min.

 4210
 Mo · 08.01.24 · 16.30-18 Uhr · 10 x 90 Min.

 4211
 Mo · 08.04.24 · 16.30-18 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 71 € / 77,50 € + Mat. 2 €

Ensemble der EFB

Das Ensemble richtet sich an Erwachsene Wiedereinsteiger mit den unterschiedlichsten Vorkenntnissen. Ziel ist das gemeinsame Musizieren. Das Repertoire wird mit den Teilnehmern entsprechend ihrer Fähigkeiten abgestimmt. In dem Ensemble werden Solostücke ebenso erarbeitet wie solche für das 1. und 2. Akkordeon. Bei einer zu geringen Teilnehmenden-Zahl kann die Gebühr nach vorheriger Ankündigung leicht erhöht werden. Bitte mitbringen: Akkordeon, Schreibzeug.

4212 Fr ⋅ 01.09.23 ⋅ 17 Uhr ⋅ 12 x 90 Min. **4213** Fr ⋅ 12.01.24 ⋅ 17 Uhr ⋅ 9 x 90 Min. **4214** Fr ⋅ 05.04.24 ⋅ 17 Uhr ⋅ 11 x 90 Min.

Gebühr 63,50 € / 77,50 € / 84,50 € + Mat. 2 €

Ort Ev. GH Lutherkirche, Brommystr. 75, WHV

Leitung Klaudia Jüttner, Musikerin,

Gesangslehrerin

Flöte / Blechblasinstrumente / Didgeridoc



Der Weg zum gesunden und entspannten Atmen und Musizieren

In diesem Kurs lernen Sie mit einem außergewöhnlichen Instrument

- Training der Hals-, Mund- und Atemmuskulatur,
- Schnarchgeräusche und Schlafapnoe werden positiv beeinflusst,
- Verbesserung der Lungenfunktion bei Asthma, Mukoviszidose oder COPD
- entspannter Schlaf.

Zusätzlich bauen Sie Stress ab und lösen Blockaden im Körper. Und dies alles spielerisch und ohne musikalische Vorkenntnisse und Noten. Das Didge-



ridoo-Instrument wird im Unterricht selbst gebaut. Aufnahme in die Interessentenliste unter info@ efb-friwhv.de

4104 Fr · Terminbekanntgabe ca. 12/2023 ·

17-21 Uhr · 1 x 240 Min

Gebühr 23 € (plus 10 € Material) Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Heinz Ehlers

Blockflötenensemble

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.

4105 Mi · 26.07.23 · 17.30 Uhr · 9 x 90 Min. · 67 €
4106 Mi · 18.10.23 · 17.30 Uhr · 10 x 90 Min. · 75 €
4107 Mi · 10.01.24 · 17.30 Uhr · 10 x 90 Min. · 75 €
4108 Mi · 03.04.24 · 17.30 Uhr · 11 x 90 Min. · 83 €

Ort Ev. GH Christuskirche, Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Annette Kallage, Musikpädagogin

Panflöte spielen lernen: Workshop

Anfänger/innen

Dieser Workshop ist für Anfänger auf der südamerikanischen Panflöte, der Zampoña, geeignet. Es werden Grundkenntnisse im Panflötenspiel vermittelt. Gemeinsam geübt werden traditionelle Lieder aus den Anden sowie auch Klassiker dieses Instruments. Eine handgefertigte und gestimmte Panflöte wird auf Wunsch vom Kursleiter gestellt. Bitte jeweils mitbringen: Schreibzeug.

4103 Sa · 23.09.23 · 10-13 Uhr +

So · 24.09.23 · 11-14 Uhr

Gebühr 35 € + Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar,

Musiker

NEU Bläserkreis Wilhelmshaven

Ausbildung für Jungbläser*innen an Blechblasinstrumenten

Unter der Leitung von Karsten Heger und Hans-Martin Schröder üben junge Bläser*innen sowohl Choräle als auch moderne Titel bis hin zur Jazzmusik. Das Angebot richtet sich an den unerfahrenen Nachwuchs jeden Alters. Sofern kein eigenes Inst-

rument vorhanden ist, kann eines vom Bläserkreis entliehen werden.

4220

Zeit: freitags 18-19 Uhr, ganzjährig

mit Pause in den Sommerferien

Ort Friedenskirche Fedderwardergroden,

kleiner Saal

Leitung Karsten Heger, Hans-Martin Schröder

Anmeldung und weitere Informationen,

Karsten Heger, (0170) 7719223 oder blaeserkreis@kirche-am-meer.de

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 Workshops: Grundschlagtechniken 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 Workshop Beginn), damit der Dozent ein Leihinstrument zur Verfügung stellen kann.

4215 Sa · 10.02.24 · 10-13 Uhr + So · 11.02.24 · 11-14 Uhr

Gebühr 35€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Chor und Gesang

Banter Singschule

Kinder ab 6 Jahren

Unter der Leitung von Stadtkantor Markus Nitt bietet die Banter Singschule 2 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 mittwochs, 15.30-16 Uhr **Junge Kantorei** donnerstags, 18-18.45 Uhr

4535

Ort Ev. GH Bant, Werftstr. 75, WHV
Leitung Markus Nitt, Stadtkantor
Anmeldung Ev. Kirchengemeinde Bant,

(04421) 13 00 14 9

Gitarre

Gitarrenkurse für Kinder

Anfänger ab 8 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: Grund-

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 Ideen sind unsere Chance. Ihre Anregungen und Vorschläge helfen uns, in Zukunft noch besser zu werden.

SAGEN SIE UNS, WIE WIR UNS VERBESSERN KÖNNEN!

Ev. Familien-Bildungsstätte 04421/32016 rueckmeldung@efb-friwhv.de

kenntnisse für das erste Melodiespiel, bestehend aus Grundakkorden, ersten Zupf- und Schlagübungen. Bitte mitbringen: altersgemäß passende Gitarre, Schreibzeug, Schnellhefter.

4000 Fr · 25.08.23 · 14.30 Uhr · 6 x 60 Min. **4001** Fr · 19.01.24 · 14.30 Uhr · 8 x 60 Min.

4002 Di · 22.08.23 · 16.15 Uhr · 6 x 60 Min. **4003** Di · 23.01.24 · 16.15 Uhr · 7 x 60 Min.

Familienbildung

mehr als Sie glauben

Gebühr 30 € / 34 € / 42 € (je nach Dauer) +

jeweils Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Kinder ab 8 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.

4004 Fr · 25.08.23 · 15.30 Uhr · 6 x 60 Min.

Gebühr 30 € + jeweils Mat. 2 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Kinder ab 8 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.

4005 Fr · 19.01.24 · 15.30 Uhr · 8 x 60 Min.

Gebühr 42 € + Mat. 2 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Gitarrenkurse für Erwachsene / Ältere

Workshop am Wochenende für Erwachsene über 45 J., Anfänger

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die noch keinen Gitarrenkurs besucht haben und nun



in einer Gruppe Ü45 erste Anfänge wagen und gemeinsam mit anderen spielen möchten. Ziel des Wochenend-Workshops ist es, Grundkenntnisse zu erlangen, um dann in einen Anfängerkurs einsteigen zu können. Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

4006 Sa · 02.09.23 · 10-13 Uhr + So · 03.09.23 · 11-14 Uhr

Gebühr 35€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Regelmäßige Kurse für Anfänger mit ersten Grundkenntnissen

Die folgenden Kurse richten sich an Menschen 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.

4007 Fr · 25.08.23 · 16.45 Uhr · 6 x 60 Min. **4008** Fr · 19.01.24 · 16.45 Uhr · 8 x 60 Min.

4009 Di · 22.08.23 · 15 Uhr · 6 x 60 Min.
 4010 Di · 23.01.23 · 15 Uhr · 7 x 60 Min.

Gebühr 30 € / 34 € / 42 € (je nach Dauer) +

jeweils Mat. 2€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker

Gitarrenkreis für Erwachsene

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.

4011 Mo · 21.08.23 · 15.00 Uhr · 6 x 60 Min. 4012 Mo · 22.01.24 · 15.00 Uhr · 7 x 60 Min. Mi · 23.08.23 · 16.30 Uhr · 6 x 60 Min. 4013 4014 Mi · 24.01.24 · 16.30 Uhr · 7 x 60 Min. Gebühr 30 € / 34 € (je nach Dauer) +

jeweils Mat. 2€

EFB, Feldmark 56, WHV Ort Leitung Abel Pareja Cuéllar, Musiker









Klavier und Keyboard

Klavier und Keyboard

Einzelunterricht für Kinder ab 6 Jahren Einzelunterricht für Erwachsene

Wir bieten weiterhin Einzelunterricht an. Die Kinder bzw. Erwachsenen lernen parallel zum Klavier- und Keyboardspiel das Notenlesen. Der Unterricht beginnt im Alter von 6 Jahren, dauert jeweils 60 Minuten und ist bis ins hohe Erwachsenenalter möglich. Der derzeit älteste "Schüler" ist 86 Jahre jung.

Der 1. Zeitabschnitt geht von Beginn des Schuljahres bis zu Beginn der Weihnachtsferien, der 2. Abschnitt von Anfang Januar 2024 bis zum Beginn der Osterferien, der 3. Abschnitt beginnt nach den Osterferien bis zum Beginn der Sommerferien 2024. Anmeldungen sind jeweils für einen ganzen Zeitabschnitt möglich. Wer gerne erst einmal "schnuppern" möchte, kann dies bei einem der Ferienangebote in den Schulferien tun. Jüngere Kinder können während des Unterrichts von einem Elternteil begleitet werden.

Unterrichtstermine montags

11.00-12.00

12.15-13.15

14.30-15.30

15.35-16.35

16.40-17.40

17.45-18.45

- 1. Zeitabschnitt: ab 21.08.23, 15 Termine
- 2. Zeitabschnitt: ab 08.01.24, 10 Termine
- 3. Zeitabschnitt: ab 08.04.24, 10 Termine

Unterrichtstermine dienstags

11.00-12.00

12.15-13.15

14.30-15.30

15.35-16.35

16.40-17.40

17.45-18.45

- 1. Zeitabschnitt: ab 22.08.23, 14 Termine
- 2. Zeitabschnitt: ab 09.01.24, 10 Termine
- 3. Zeitabschnitt: ab 02.04.24, 11 Termine

Unterrichtstermine mittwochs

11.00-12.00

12.15-13.15

14.30-15.30

15.35-16.35

16.40-17.40

17.45-18.45

- 1. Zeitabschnitt: ab 23.08.23, 16 Termine
- 2. Zeitabschnitt: ab 10.01.24, 10 Termine
- 3. Zeitabschnitt: ab 03.04.24, 11 Termine

Unterrichtstermine donnerstags

11.00-12.00

12.15-13.15

14.30-15.30

15.35-16.35

16.40-17.40

17.45-18.45

- 1. Zeitabschnitt: ab 17.08.23, 17 Termine
- 2. Zeitabschnitt: ab 11.01.24, 9 Termine
- 3. Zeitabschnitt: ab 04.04.24, 11 Termine

Unterrichtstermine freitags

11.00-12.00

12.15-13.15

14.30-15.30

15.35-16.35

16.40-17.40

17.45-18.45

- 1. Zeitabschnitt: ab 18.08.23, 17 Termine
- 2. Zeitabschnitt: ab 12.01.24, 9 Termine
- 3. Zeitabschnitt: ab 05.04.24, 11 Termine

Gebühren

Kinder/Jugendliche 20 € / 60 Min. Erwachsene 25 € / 60 Min.

Die Gebühr wird je nach Dauer des Zeitabschnitts in mehreren Raten erhoben.

Ort Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV Leitung Barbara Kallee, Klavierlehrerin

Mavier und Keyboard in den Ferien

Einzelunterricht für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Einzelunterricht für Erwachsene

Kinder bzw. Erwachsene können die ersten Spielversuche auf dem Keyboard/Klavier machen oder ihre Kenntnisse auffrischen. Wer anschließend weitermachen möchte, hat dazu in den o.a. Zeitfenstern, täglich von montags bis freitags, Gelegenheit.

Herbstferien 2023

4301 Mo · 16.10. + · Mi · 18.10. +

Fr · 20.10.23 · 3 x 60 Min.

4302 Mo · 23.10. + · Mi · 25.10. +

Fr · 27.10.23 · 3 x 60 Min.

Anfangszeiten zwischen 11.00 und 17.00 Uhr nach vorheriger Absprache mit Frau Kallee Gebühr 40 € für 3 Termine

Osterferien 2024

4303 Mo · 18.03. + · Mi · 20.03. +

Fr · 22.03.24 · 3 x 60 Min.

4304 Mo · 25.03. + · Mi · 27.03. +

Do · 28.03.24. · 3 x 60 Min.

Anfangszeiten zwischen 11.00 und 17.00 Uhr nach vorheriger Absprache mit Frau Kallee Gebühr 40 € für 3 Termine

Sommerferien 2024

4305 Mo · 24.06. + · Mi · 26.06. +

Fr · 28.06.24 · 3 x 60 Min.

4306 Mo · 08.07. + · Mi · 10.07. +

Fr · 12.07.24 · 3 x 60 Min.

4307 Mo · 22.07. + · Mi · 24.07. +

Fr · 26.07.24 · 3 x 60 Min.

4308 Mo · 29.07. + · Mi · 31.07. + Fr · 02.08.24 · 3 x 60 Min.

Anfangszeiten zwischen 11.00 und 17.00 Uhr nach vorheriger Absprache mit Frau Kallee

Gebühr 40 € für 3 Termine

Ort Textilhof, Ulmenstraße 57, WHV Leitung Barbara Kallee, Klavierlehrerin

Hinweis:

Für Instrumentalangebote gibt es keine Gebührenermäßigung!



Kreative Freizeit



Gestalten mit Ton

Gestalten mit Ton

Plastiken und Gebrauchsgegenstände für Haus und Garten

Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in verschiedene Techniken der Tonbearbeitung, in das figürliche Gestalten mit Ton und den Umgang mit Glasuren, Engoben und alternativen Oberflächengestaltungen. Erste Erfahrung mit Gießton in Gipsformen zur Herstellung von Schalen und Kaffee-/Teegeschirr werden im Kurs vermittelt. Ausprobieren und experimentieren ist hier wichtig. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

7411 Fr · 25.08.23 · 9.30 Uhr · 12 x 150 Min. 7412 Fr · 05.01.24 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min. 7413 Fr · 05.04.24 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min. Gebühr 98,50 € / 83,50 € + 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. Zu allen Kursen kommen Brandkosten und Mat. nach Verbrauch hinzu.

7400 Mi · 06.09.23 · 9.30 Uhr · 11 x 150 Min.
 7401 Mi · 10.01.24 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.
 7402 Mi · 10.04.24 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.

7403 Mi · 06.09.23 · 19.30 Uhr · 11 x 150 Min. **7404** Mi · 10.01.24 · 19.30 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 83,50 € / 91,50 € + Mat.



Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Monika Wagner, Kunstpädagogin

Example 1 Keramik-Workshop

Wochenendangebot

Modellieren mit Ton, verschiedene Aufbautechniken, Brennen und Glasieren der Tonarbeiten. Hinzu kommen Brandkosten und Mat. nach Verbrauch. **Termine:** Sa., 13.01.24, 13-18 Uhr, So., 14.01.24, 11-15.30 Uhr + So., 27.01.24, 11-15.30 Uhr.

7405 Sa · 13.01.24 · 13-18 Uhr - So · 27.01.24 · 11-15.30 Uhr · 840 Min.

Gebühr 55.60 € + Mat.-/Brandkosten

nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

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.

7406 Sa · 09.09.23 · 9-14 Uhr +

Sa · 23.09.23 · 9-13 Uhr

7407 Sa · 03.02.24 · 9-14 Uhr +

Sa · 17.02.24 · 9-13 Uhr Gebühr 38 € + Mat.-/

Brandkosten nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Kunstpädagogin

Weihnachtliches aus Ton

Töpfer-Workshop für Erwachsene

Wollen Sie kurzfristig ein tolles Geschenk töpfern oder selbst Ihre Wohnung oder Ihr Haus weihnachtlich verschönern? Bei diesem Kurs können Sie Ihre kreativen Ideen verwirklichen.

7408 Sa · 02.12.23 · 9-14 Uhr + Sa · 16.12.23 · 9-13 Uhr

Gebühr 38 € + Mat.-/Brandkosten nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Monika Wagner, Kunstpädagogin

Gestalten mit Farbe / Zeichnen



Anfänger*innen

Von der Skizze bis zur fertigen Zeichnung lernen Sie hier Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Haustier realistisch und kreativ ins Bild setzen können. Sie üben, wie Sie Tiere perspektivisch richtig zeichnen, erhalten Kenntnisse über die Anatomie und Form des Tieres und wie Sie diese zeichnerisch darstellen. Dabei geht es immer auch um die Freude am Zeichnen. In einfachen Schritten werden die Grundlagen des künstlerischen Arbeitens vermittelt: Sehen, Vergleichen, Verstehen, Wiedergeben. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Kohlestifte, Radiergummi, Pinsel zum Verwischen, Zeichenunterlage / Zeichenbrett. Ggf. Vorlagen/Fotos DIN A 4. Weitere Materialien können bei Bedarf im Kurs erworben werden.

7100 Fr · 29.09.23 · 18-21 Uhr +,

Sa · 30.09.23 · 10-13 Uhr + ·

So · 01.10.23 · 14-17 Uhr · 540 Min.

7101 Fr · 09.02.24 · 18-21 Uhr + · Sa · 10.02.24 · 10-13 Uhr + ·

So · 11.02.24 · 14-17 Uhr · 540 Min.

7102 Fr \cdot 03.05.24 \cdot 18-21 Uhr + \cdot

Sa · 04.05.24 · 10-13 Uhr + ·

So · 05.05.24 · 14-17 Uhr · 540 Min..

Gebühr 33 € + Mat.

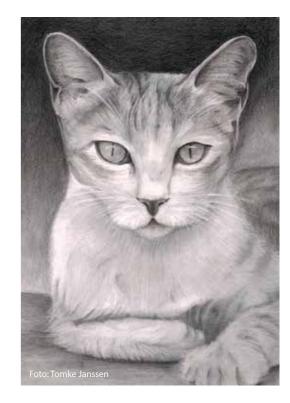
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Tomke Janßen

⊚ G Ölmalerei/Acrylmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Wer noch nicht mit Ölfarben oder Acryl gemalt hat und es erst einmal kennenlernen 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. Wenn eigenes Material vorhanden ist, bitte mitbringen.

7120 Di · 05.09.23 · 19 Uhr · 9 x 150 Min. 7121 Di · 06.02.24 · 19 Uhr · 9 x 150 Min.

Gebühr 75,25 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Norma Krause-Tichy, Kunstpädagogin

67

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016

Kreative Freizeit

Aquarellmalerei in Jever: Farben im Fluss

Die Aquarellmalerei ist eine faszinierende, sehr alte Maltechnik. Aquarelle bezaubern den Betrachter immer wieder durch ihren leichten, wie zufällig hingehauchten Charakter, der sich sowohl in zarten Tönen, als auch in leuchtenden, kräftigen Farben ausdrücken kann. Der Kurs vermittelt elementares Grundwissen zur Aquarellmalerei und zur künstlerischen Motivgestaltung, d.h. Bildkomposition, Proportionen, Farbe, Form, Licht und Schatten. Auf Wunsch kann das Material auch bei der Kursleiterin erworben werden. Die Semestergebühr wird jeweils in 2 Raten eingezogen.

7122 Mo · 21.08.23 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.
 7123 Mo · 08.01.24 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.
 7124 Mo · 08.04.24 · 9.30 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 88,50 € + Mat

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

NEU Acrylmalerei – Mal-Zeit für mich

Tauchen Sie ein in die Welt der Malerei und entdecken neue kreative Ausdrucksmöglichkeiten mit Acrylfarben. Sie erhalten Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Sie können Ihrer Malerei mit verschiedenen Materialien eine besondere Struktur geben oder aber auch ganz frei arbeiten. Jeder wird in seinem eigenen Malprozess individuell unterstützt. Voraussetzungen: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Material kann bei der Kursleitung erworben werden.

7125 Mo · 21.08.23 · 14 Uhr · 5 x 120 Min.



7126 Mo · 25.09.23 · 14 Uhr · 5 x 120 Min. **7127** Mo · 08.04.24 · 14 Uhr · 5 x 120 Min. **7128** Mo · 13.05.24 · 14 Uhr · 5 x 120 Min. **Gebühr** $55 \in +$ Mat.

Ort Ev. GH, Am Kirchplatz 13, Jever Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

Experimentelle Malerei

Workshop am Wochenende

Mit Schichten aus Farbe, Strukturpaste, selbst angemischter Spachtelmasse, Sand, Papieren und anderen Materialien bilden Sie dreidimensionale Oberflächen, die eine lebendige Tiefenwirkung zeigen und das Licht in den verschiedenen Nuancen reflektieren. Pastöse Farbaufträge wechseln sich mit flüssigen Lasuren ab. Schichten, spachteln, schütten, sprühen, fließen lassen - alles darf probiert werden. Spannung und Lebendigkeit in Komposition und Farbgebung erarbeiten Sie sich im Verlauf des

Malprozesses. Mit viel Experimentierfreude entwickeln Sie neue Ideen und lassen intensive Bilder entstehen. Für das Ausprobieren empfehlen sich mehrere kleine Leinwände, mit denen Sie eine Serie erarbeiten können. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, sonstiges Material. Das Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden. Auf Wunsch gibt es vor Kursbeginn eine Materialliste.

7129 Sa · 09.09.23 · 10-16 Uhr +

So · 10.09.23 · 11-17 Uhr · 720 Min.

7130 Sa · 24.02.24 · 10-16 Uhr +

So · 25.02.24 · 11-17 Uhr · 720 Min.

7131 Sa · 04.05.24 · 10-16 Uhr +

So · 05.05.24 · 11-17 Uhr · 720 Min.

Gebühr 66 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maria Weghorst

NEU Landschaftsmalerei

von der ersten Skizze bis zum fertigen Bild

Von der Reiseskizze in Bleistift, Tinte oder Pastell-kreide bis zum Aquarellbild und zum Datenverarbeitungsbild auf optimiertem Leinwanddruck (Basis expressives und Komplexbild gemäß H. Vogler und L. Feininger) ist alles möglich. Versuchen Sie Ihren eigenen Stil zu verbessern. Bitte mitbringen: Bleistifte (HB-B4), Acrylfarben, Kohle- und Aquarellstifte, Skizzierblock bzw. -buch DIN A4 / A 5. Weitere Infos unter http://www.ernstheerten.artists24.net/

7113 Sa · 09.09.23 + So · 10.09.23 · 14-17 Uhr **7114** Sa · 08.06.24 + So · 09.06.24 · 14-17 Uhr

Gebühr 40 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV



Leitung Dr. Ernst Heerten, Architekt, Zeichner, Fachinformatiker (graf. DV-System)

Gestalten mit verschiedene Materialien

NEU Deko aus Beton – ein Kurs für Mütter - auch in Begleitung ihrer Kinder

Erwachsene

Man sieht sie überall: kleine und größere Dekorationen aus Beton. Nach diesem Wochenende wollen wir unsere Umgebung ebenfalls damit bereichern. Es können z.B. Gartenstecker und Teelichthalter aus Silikonformen gegossen werden. Auch Schalen und Pflanzgefäße können hergestellt werden. Eigene Ideen und das Mitbringen von Formen, Blättern und Behältern ist ausdrücklich erwünscht. Die Möglichkeiten und Wünsche werden vor Beginn des Kurses individuell abgestimmt. Natürlich steht dieser Kurs allen Erwachsenen mit und ohne (Enkel-)Kindern offen. Die Materialkosten werden entsprechend des Verbrauchs auf die Teilnehmenden verteilt.

7409 Sa · 02.09.23 · 15.30-17 Uhr +

So · 03.09.23 · 11-12.30 Uhr

7410 Sa · 15.06.24 · 15:30-17 Uhr +

So · 16.06.24 · 11-12:30 Uhr

Gebühr 13 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Susanne Neu

Modellieren mit Gips

Plastiken und Reliefs

Mit Gips ist fast alles möglich. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Der Unterbau der Gipsplastik besteht in der Regel aus einem Drahtgerüst. Dieses gibt dem Objekt Halt und die grobe Form Danach wird der frisch angerührte Gips aufgetragen und die Figur modelliert. Eine Alternative ist die Arbeit mit Gipsbinden. Hiermit können Kleidungsstücke / Körperteile abgegipst und zu Skulpturen oder Reliefs (auf Leinwand) gestaltet werden. Die fertigen Produkte können anschließend bemalt oder besprüht werden. Die Kursleitung setzt sich vorab zwecks Materialabstimmung mit Ihnen in Verbindung.

7414 Sa · 23.09.23 · 10-16 Uhr +

So · 24.09.23 · 11-17 Uhr Raum 3 und 6

7415 Sa · 01.06.24 · 10-16 Uhr +

So · 02.06.24 · 11-17 Uhr Werkraum

Gebühr 66 € + Mat.-Kosten je nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

Ein neues Hobby entdecken – Schmuck gestalten

Design und Fertigung von individuellen Schmuckstücken

Ein neues Hobby entdecken und dabei zur Ruhe kommen? Ist das nicht was für Sie und vielleicht auch für Ihre Freundin? Kommen Sie doch einfach mal an einem Samstag vorbei und probieren Sie es aus. Der Entwurf und die Herstellung ihres Schmuckteiles erfolgt unter Anleitung. Sie können ein Armband, eine Kette oder Ohrringe gestalten. Sie müssen nichts mitbringen, Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten (dabei ist ein Strang Halbedelsteine oder Perlen enthalten) belaufen sich auf ca. 15 € und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

7103 Sa · 02.09.23 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. Sa · 07.10.23 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7104 7105 Sa · 04.11.23 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7106 Sa · 02.12.23 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7107 Sa · 06.01.24 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7108 Sa · 03.02.24 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7109 Sa · 02.03.24 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7110 Sa · 06.04.24 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7111 Sa · 04.05.24 · 9 Uhr · 1 x 180 Min. 7112 Sa · 01.06.24 · 9 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 16 € + Mat. 15 € Ort Schilfgraben, WHV

Leitung Monika Kerntke, Lehrerin i.R.

Nähen

Kristins Nähtreff

Patchwork Ideen für Anfängerinnen, Fortgeschrittene und Wiedereinsteigerinnen

Patchwork ist kein Hexenwerk. Ich lade nähbegeisterte Frauen aller Nationalitäten ein, dieses alte Handwerk in der traditionellen Gemeinschaft wiederzubeleben, auch gerne modern zu interpretieren, mit Stoffen zu zaubern, Ideen auszutauschen,

69

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016 Kreative Freizeit

Projekte zu entwickeln oder einfach nur bei einer Tasse Tee zu klönen. Jede Teilnehmerin kann selber entscheiden welches Projekt sie nähen möchte, oder haben Sie etwas Halbfertiges im Schrank und wissen nicht weiter? Ich berate und helfe Ihnen bei der Umsetzung Ihres Nähprojektes. Material- und Projektbesprechung beim 1. Treffen.

Projektbesprechung beim 1. Treffen.

7210 Do · 24.08.23 · 9 Uhr · 14-täg. · 5 x 180 Min.

7211 Do · 02.11.23 · 9 Uhr · 14-täg. · 5 x 180 Min.

7212 Do · 18.01.24 · 9 Uhr · 14-täg. · 5 x 180 Min.

7213 Do · 11.04.24 · 9 Uhr · 14-täg. · 6 x 180 Min.

Gebühr 50,50 € / 60,50 €

Gebühr 50,50 € / 60,50 € Ort Feldmark 45, EFB Leitung Kristin Kuhbier

Nähkurse in gemütlicher Atmosphäre

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Kurse vermitteln Grundbegriffe, aber auch Fortgeschrittene lernen, selbständiger zuzuschneiden und zu nähen. Wichtig ist das Tun in der Gemeinschaft, in gemütlicher Runde 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, Schnitt, Schere und Stoff (falls vorhanden).

7313 Di · 22.08.23 · 18 Uhr · 7 x 120 Min.
 7314 Di · 07.11.22 · 18 Uhr · 7 x 120 Min.
 7315 Di · 09.01.24 · 18 Uhr · 10 x 120 Min.
 7316 Di · 02.04.24 · 18 Uhr · 11x 120 Min.

Gebühr 52,80 € / 75 € / 82,40 € **Ort** EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Annemarie Knaack, Schneiderin



Nähtreff in gemütlicher Atmosphäre Am Wochenende

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Treffen vermitteln Grundbegriffe des Nähens von den Grundlagen bis zum fertigen Rock. Hinzu kommen Tipps für die Weiterarbeit zu Hause. Fortgeschrittene können eigene Ideen umsetzen. Ziel ist: Nähen Iernen, Kenntnisse erweitern und das mit Spaß. Wichtig ist das Tun in Gemeinschaft und gemütlicher Runde mit Raum für Austausch und Gespräch. Material wird beim 1. Treffen besprochen oder telefonisch bei Frau Knaack unter (04421) 966777.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Probestoff, Stoffschere, Papierschere, Kreide, Stecknadel, Handmaß, weitere Nähutensilien. **Termine in 2023:** 19.8., 16.9., 21.10., 18.11., 16.12.2023

Termine in 2024: 20.1., 17.2., 16.3., 27.4., 25.5., 22.6., 27.7.2024

7310 Sa · 19.08.23 · 10-16:30 Uhr · 5 x 360 Min.
 7311 Sa · 20.01.24 · 10-16:30 Uhr · 3 x 360 Min.
 7312 Sa · 27.04.24 · 10-16:30 Uhr · 4 x 360 Min.

Gebühr 67,60 € / 88,80 € / 112 € **Ort** Gerichtsstr. 20, WHV

Nähkurse in gemütlicher Atmosphäre

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).

7317 Mo · 21.08.23 · 15 Uhr · 7 x 150 Min.
 7318 Mo · 06.11.23 · 15 Uhr · 7 x 150 Min.
 7319 Mo · 08.01.24 · 15 Uhr · 10 x 150 Min.
 7320 Mo · 08.04.24 · 15 Uhr · 10 x 150 Min.

Gebühr 65,75 € / 93,50 €

7321 Mo · 21.08.23 · 17.45 Uhr · 7 x 120 Min.
 7322 Mo · 06.11.23 · 17.45 Uhr · 7 x 120 Min.
 7323 Mo · 08.01.24 · 17.45 Uhr · 10 x 120 Min.
 7324 Mo · 08.04.24 · 17.45 Uhr · 10 x 120 Min.

Gebühr 52,80 € / 75 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Annemarie Knaack, Schneiderin

Nähtage

Frauen mit Näherfahrung

An diesem Tag ist es egal, ob Oberkleidung, Dessous oder Dekoration genäht wird, auch Taschen und Ähnliches sind gerne gesehen. Das Material sowie ein Schnitt für das jeweilige Projekt sind mitzubringen, ebenso wie das übliche Nähzubehör. Also Scheren, Garn, Papier oder Folien, Stecknadeln, Reißverschlüsse und Ähnliches. Bei Bedarf auch Handy oder Tablet. Für die Weiterleitung der Materialliste bzw. für Nachfragen sollte bei der Anmeldung nach Möglichkeit eine E-Mail-Adresse angegeben werden

7303 Sa · 02.09.23 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.
 7304 Sa · 30.09.23 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.
 7305 Sa · 04.11.23 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.

7306 Sa · 02.12.23 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.
 7307 Sa · 10.02.24 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.
 7308 Sa · 09.03.24 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.
 7309 Sa · 06.04.24 · 10-17 Uhr · 1 x 420 Min.

Gebühr 29€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Britta Steiner, Dipl.Designerin

NEU ,Nähen mit Freunden" am Wochenende

mit professioneller Unterstützung

... wer kennt das nicht. Schon lange hat man eine tolle Idee, was man als nächstes Nähen möchte, evtl. auch schon vorbereitet hat? Oder man möchte schon lange mal mit seiner Freundin gemeinsam nähen? Wir geben dir die Zeit und den Raum dafür. Du wirst bei deinem Projekt von einer professionellen Näherin und der Gruppe unterstützt. Jetzt liegt es nur an dir! Melde dich an und freue dich auf ein schönes Wochenende. Bitte bring alles mit was du zum Nähen brauchst (Nähmaschine, Stoff, Schere, Schnittmuster, etc.)

7327 Sa · 03.02.24 · 11-16 Uhr +

So · 04.02.24 · 11-16 Uhr · 600 Min.

Gebühr 43,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Marika Jacobs

Textiles Gestalten

NEU Nassgefilztes im modernen Design

Kreative Objekte für den Wohnbereich, originelle Taschen, Mützen, Schals und Kinderdecken – viele schöne Dinge, die den Alltag behaglicher und stimmungsvoller machen, können in diesem Workshop hergestellt werden. Die Vermittlung von Materialkenntnissen, Gestaltungsmöglichkeiten verschiedener farbenfroher Wollsorten, sowie die Verbindung von Wolle und besonderen Stoffen, versprechen gelingssichere Gegenstände. Nassfilzen und Trockenfilzen ergänzen sich. Genaue Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen auch Anfängern den Einstieg leicht. Und wer Erfolgserlebnisse hat, wird feststellen: Filzen macht glücklich!

7214 Sa · 04.11.23 · 10-16 Uhr +

So · 05.11.23 · 11-17 Uhr 7215 Sa · 09.03.24 · 10-16 Uhr +

So · 10.03.24 · 11-17 Uhr

Gebühr 54 € + Mat.-Kosten je nach Verbrauch

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maria Weghorst, Kunstpädagogin

NEU Landschaften und Bilder filzen

Angebot für Erwachsene

Kennen Sie das, man würde ja gerne, aber bis man den Platz frei geräumt hat, alles zusammengesucht und endlich loslegen kann ... Zum Nadelfilzen braucht es keine große Vorbereitung - ein bisschen Wolle, Filznadel und Unterlage - schon kann es losgehen. Ein schöner Nebeneffekt: Mit dem Gestalten kommt die Entspannung. In diesem Kurs wird gezeigt, wie mit ein paar Handgriffen stimmungsvolle Landschaften und kleine Bilder entstehen.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

7115 Fr · 19.01.24 · 16-18.30 Uhr · 1 x 150 Min.

71

Gebühr 13 € + Mat. nach Verbrauch Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Manuela Porsche-Stecher.

Dipl.Biologin

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016

Kreative Freizeit

a 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.

7200 Mo · 11.09.23 · 14.30-16 Uhr · 8 x 90 Min.
 7201 Mo · 15.01.24 · 14.30-16 Uhr · 12 x 90 Min.
 Ort Ev. GH Friedenskirche, Preußenstr.45, WHV

7202 Di · 12.09.23 · 9-10.30 Uhr · 8 x 90 Min.
 7203 Di · 16.01.24 · 9-10.30 Uhr · 12 x 90 Min.
 Ort Ev. GH Neuende, Kirchreihe 108

7204 Di · 12.09.23 · 15.15-16.45 Uhr · 8 x 90 Min.
 7205 Di · 16.01.24 · 15.15-16.45 Uhr · 12 x 90 Min.
 7206 Di · 12.09.23 · 16.45-18.15 Uhr · 8 x 90 Min.
 7207 Di · 16.01.24 · 16.45-18.15 Uhr · 12 x 90 Min.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Gebühr 42.50 € / 63,50

Leitung Christa Janßen, Lehrerin

Weiter Angebote

Mah-Jongg: das großartigste Spiel der Menschheit

Offener Spiel-Treff für Fortgeschrittene

Mah-Jongg ist ein sehr altes chinesisches Brettspiel. Es wird zu viert gespielt. Schon vor ca. 4000 Jahren soll Mah-Jongg gespielt worden sein, jedoch nur von Königen und Mitgliedern hoher chinesischer Kasten. Durch zahlreiche politische Umwälzungen verbreiteten sich die Regeln dieses Glücksspiels im Laufe der Jahre dann auch unter das Volk. In den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts war Mah-Jongg das Modespiel Nr.1. und erlebte einen Boom in Asien, Europa und Amerika. Gespielt wird mit 144 Steinen nach nationalen Wettkampfregeln. Es ist kein Computerspiel. Vorhandene Spiele können mitgebracht werden.

5501 Mi · 13.09.23 · 19.15-21.15 Uhr · 10 x 120 Min. 5502 Mi · 17.01.24 · 19.15-21.15 Uhr · 15 x 120 Min.

Gebühr 35 € / 52,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christa Janßen, Hayung Janßen





a 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.

5603 Di · 22.08.23 · 10.45 Uhr · 14 x 90 Min.
 5604 Di · 09.01.24 · 10.45 Uhr · 10 x 90 Min.
 5605 Di · 02.04.24 · 10.45 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 50,50 € / 55,50 € / 70,30 € **Ort** EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Maren Torhoff, Kunsthistorikerin

Buchhandlung Prien

Bücher - Schreibwaren - Schulbedarf



Posener Str. 61 26388 Wilhelmshaven 04421 / 55828 - Fax 55308

Täglich durchgehend von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet, samstags bis 13.00 Uhr

www.buchhandlung-prien.de - info@buchhandlung-prien.de



73

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016

Kreative Freizeit

Gesundes Leben

Gymnastik, Bewegung und Tanz

NEU Allround Fitness - Ganzkörpertraining zur Musik

Im Workout trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Mit gezielten Übungen im Stand und am Boden, kräftigen wir Muskeln, stretchen und dehnen wir die komplette Körperhaltung. Wer ein effektives, sanftes Training für den ganzen Körper wünscht, ist in diesem Kurs richtig. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, großes Badetuch, etwas zu trinken und vor allem gute Laune.

6211 Mi · 23.08.23 · 10 Uhr · 8 x 60 Min. 6212 Mi · 03.04.24 · 10 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 34 € / 46 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Frauke Kramer, Therapeutin

NEU Salsa Pur mit Leidenschaft

Salsa bedeutet pure Lebensfreude, Leidenschaft und temperamentvolle Rhythmen. Neben einfachen Figuren wird spielerisch auch das Führen und Folgen in diesem Tanzt erlernt. Einfache Drehungen, Fußarbeit und Styling machen Sie fit für den Einstieg auf der Tanzfläche.

Bitte möglichst paarweise anmelden.

6213 So · 27.08.23 · 18.00 Uhr · 6 x 120 Min.

Gebühr 49€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Abel Pareja Cuéllar,

Spanischlehrer

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

Neueinsteiger mit Tanzerfahrung

6203 Mo · 21.08.23 · 15.30 Uhr · 9 x 90 Min.
 6204 Mo · 23.10.23 · 15.30 Uhr · 9 x 90 Min.
 6205 Mo · 08.01.24 · 15.30 Uhr · 12 x 90 Min.
 6206 Mo · 08.04.24 · 15.30 Uhr · 14 x 90 Min.

Gebühr 54 € / 72 € / 83 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Reinhard Hoßbach

Neueinsteiger mit Tanzerfahrung

6207 Mi · 23.08.23 · 11.30 Uhr · 8 x 90 Min. 6208 Mi · 01.11.23 · 11.30 Uhr · 8 x 90 Min. 6209 Mi · 10.01.24 · 11.30 Uhr · 10 x 90 Min. 6210 Mi · 03.04.24 · 11.30 Uhr · 11 x 90 Min.

Gebühr 48 € / 60 € / 66 €

Ort Mehrgenerationenhaus,

Werftstr.75, WHV

Leitung Reinhard Hoßbach

Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger:

Jugendliche und Erwachsene
6200 Mi · 23.08.23 · 18 Uhr · 18 x 60 Min.

6201 Mi · 10.01.24 · 18 Uhr · 10 x 60 Min. 6202 Mi · 03.04.24 · 18 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 40 € / 44 € / 72 €

Ort Mehrgenerationenhaus,

Werftstr.75, WHV

Leitung Michael Schulze

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 dieses Lauf-Treff- Angebot: Zu einem festen Termin können Sie mit Gleichgesinnten unter Anleitung diesen Sport weiterhin betreiben. Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke.

6100 Do · 17.08.23 · 9 Uhr · 14 x 60 Min.
 6101 Do · 11.01.24 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.
 6102 Do · 04.04.24 · 9 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 34 € / 42 € / 58,40 €

Treffpunkt Bootshaus im Stadtpark, WHV **Leitung** Elke Stalze-Straus, Sportlehrerin



Spezielle Rückenschule für Frauen ab 50

In diesem Kurs können Sie Ihre Wirbelsäulen-, Hüftund 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 · 31.08.22 · 19.15 Uhr · 12 x 60 Min.
 6000 Mi · 23.08.23 · 19.15 Uhr · 9 x 60 Min.
 6001 Mi · 07.02.24 · 19.15 Uhr · 10 x 60 Min.
 6002 Mi · 08.05.24 · 19.15 Uhr · 7 x 60 Min.

Wirbelsäulengymnastik

6003 Mi · 23.08.23 · 20.15 Uhr · 9 x 60 Min.



6004 Mi ⋅ 07.02.24 ⋅ 20.15 Uhr ⋅ 10 x 60 Min. 6005 Mi ⋅ 08.05.24 ⋅ 20.15 Uhr ⋅ 7 x 60 Min.

Gebühr 30 € /38 € / 42 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Michaela Bogusch-Brosig,
Physiotherapeutin

Selhsterfahrung

NEU 🎃 축쇄 🍀 Erfolg im Beruf und privaten Verhandlungen

Kommunikation mit AHA-Effekt

Wenn wir im Kontakt mit anderen Menschen stehen, wirbeln in uns viele Emotionen, Haltungen und Glaubenssätze. Auf Basis der Transaktionsanalyse betrachten wir unsere Persönlichkeit: Wer bin ich? Wie gestalte ich meine eigene, innere Welt und meinen Kontakt zu anderen Menschen? Warum erlebe ich bestimmte Situationen immer wieder? Was sind meine inneren Antreiber? Wir versetzen uns in unterschiedlichste Rollen und Haltungen, hin zu einer positiven Veränderung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt. Dieser Kurs richtet sich an aufgeschlossene Frauen und Männer, die Muster in der Kommunikation erkennen und Konflikte souverän lösen möchten.

8025 Di · 06.02.24 · 19 Uhr · 3 x 120 Min.

Gebühr 35 € (17,50 € für päd. Mitarbeitende und

Kursleitende der EFB FRI-WHV), keine Gebühr für aktive KTPP des FAKIS WHV)

75

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Christhild Roberz, Dipl.Theologin,

Leiterin Telefonseelsorge WHV

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016 Gesundes Leben



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Angebot zur Gesundheitsvorsorge für Erwachsene

Hohes Arbeitspensum, Reizüberflutung, belastende Lebensumstände gepaart mit hohen Ansprüchen an sich selbst in einer immer schneller werdenden Zeit machen es immer schwerer, zur Ruhe und "zu sich" zu kommen. Viele kennen das Gefühl, quasi im Schnellzug durch das eigene Leben zu rasen, kaum die schönen Momente wahrzunehmen, geschweige denn zu genießen und in Stresssituationen nur noch zu funktionieren. Hält dieser Zustand längere Zeit an, kann dies zu chronischem Stress mit negativen Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit führen.

Achtsamkeit ist das Bemühen, sich dem Hier und Jetzt mit Aufmerksamkeit und Offenheit zuzuwenden, eine innere Haltung, die zu bewussterem Wahrnehmen und Erleben führt. Gewonnene Einsichten führen zu mehr Gelassenheit und selbstbestimmterem Umgang mit Stresssituationen und somit zu Entspannung und Stressreduktion. Dieser Kurs soll

helfen, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen und sich selbst näher zu kommen, um dadurch mehr im Gleichgewicht zu sein.

Das Prinzip der Achtsamkeit hat seine Wurzeln in uralter buddhistischer Tradition. Inzwischen wurde es an die heutige Zeit angepasst, durch zahlreiche wissenschaftliche Studien untersucht und ist frei von religiösen oder weltanschaulichen Inhalten. Elemente des Kurses sind: Atemübungen, Meditation, behutsame Bewegungsübungen, Austausch in der Gruppe und das Reflektieren eigener Erfahrungen. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, auch zwischen den Kurstagen regelmäßig zu üben. Ebenfalls zum Kursprogramm gehören Kurzvorträge u.a. zu den Themen: Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewertung, Stress verstehen und bewältigen, Selbstmitgefühl und achtsame Kommunikation.

Der Kurs ist ein Angebot zur Gesundheitsvorsorge, keine Therapie oder Therapieersatz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bei Bedarf warme Socken und ein Keilkissen für den Stuhl.

1200 Mi · 03.04.24 · 17 Uhr · 10 x 120 Min.

und Vereinbarung.

Gebühr 85€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Dr. Maria-Lucia Mayet, Ärztin,

Achtsamkeitslehrerin DFME

Entspannung, Yoga und mehr

Mit Ayurveda und Yoga gesund und fit durchs Jahr

Aus ayurvedischer Sicht sollten bei jedem Übergang von einer Jahreszeit zur nächsten körperlich und



geistig ausgleichende Maßnahmen durchgeführt werden. Angepasste Ernährung und Schlafdauer sowie Yogaübungen helfen beim Übergang. Dabei sollten Alter, Gesundheitszustand und die Konstitution berücksichtigt werden.

NEU Gesund durch den Herbst

Ganzheitliches Anti-Aging

Die Tage werden kürzer, das Wetter entweder trockener, kälter, windiger oder kühl, feucht und nebelig. Mit der Ernährung kann die angesammelte Hitze des Sommers ausgeleitet werden und die Verdauungskraft sollte angeregt werden, um die gehaltvollere Nahrung im Herbst gut zu vertragen. Ebenso helfen angepasste Yoga- und Atemübungen.

6426 Sa · 23.09.23 · 14-17 Uhr

Gebühr 35€

Ort Studio Impuls, Bahnhofstr. 2, Zetel Leitung Karin Carstens, Yoga Dozentin

NEU Dem Winter begegnen

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, der Einkehr. Der Organismus hat einen höheren Energiebedarf, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Eine energiereichere Nahrung ist wichtig. Entsprechende Gewürze unterstützen und steigern die Verdauungskraft. Massagen mit warmem Öl bringen Wärme in den Körper und schützen ihn vor Austrocknung. Ruhige Meditationen und Yogaübungen helfen bei der inneren Einkehr.

6427 Sa · 18.11.23 · 14-17 Uhr

Gebühr 35€

Ort Studio Impuls, Bahnhofstr. 2, Zetel Leitung Karin Carstens, Yoga Dozentin

NEU 💩

Lebensgeister wecken im Frühjahr

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens verbunden mit der Hoffnung auf Licht, Farbe, Wärme. Gleichzeitig bewirken die Schlacken, die sich durch die gehaltvollere Winternahrung angesammelt haben, Frühjahrsmüdigkeit und häufige Erkältungen. Anregende Ernährung, erhitzende Kräuter und viel Bewegung sind hilfreich.

6428 Sa · 09.03.24 · 14-17 Uhr

Gebühr 35€

Ort Studio Impuls, Bahnhofstr. 2, Zetel Leitung Karin Carstens, Yoga Dozentin

NEU Trotz Hitze cool bleiben

Lange, warme Sommerabende, draußen sein und die Leichtigkeit des Seins genießen. Die Sonne tut uns einerseits gut, schwächt aber andererseits auch die Kraft, besonders die Verdauungskraft. Verdau-



ungsstörungen und Appetitlosigkeit sind die Folgen. Die Speisen sollten jetzt eher kühlend, saftig und leicht sein. Eine sanfte, anregende Yogapraxis, kühlende Atemübungen sollten in die frühen Morgenstunden verlegt werden.

6429 Sa · 08.06.24 · 14-17 Uhr

Gebühr 35€

Ort Studio Impuls, Bahnhofstr. 2, Zetel Leitung Karin Carstens, Yoga Dozentin

77

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016 Gesundes Leben



Tai Chi Chuan

Erwachsene / Jugendliche ab 16 Jahren mit Vorkenntnissen

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.

6415 Fr ⋅ 18.08.23 ⋅ 17 Uhr ⋅ 9 x 75 Min.
 6416 Fr ⋅ 03.11.23 ⋅ 17 Uhr ⋅ 8 x 75 Min.
 6417 Fr ⋅ 12.01.24 ⋅ 17 Uhr ⋅ 9 x 75 Min.
 6418 Fr ⋅ 05.04.24 ⋅ 17 Uhr ⋅ 11 x 75 Min.

Gebühr 45 € / 50,50 € / 61,50 € **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 Leitbahnensystem 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.

6419 Di · 22.08.23 · 15 Uhr · 7 x 60 Min.
 6420 Di · 07.11.23 · 15 Uhr · 7 x 60 Min.
 6421 Di · 09.01.24 · 15 Uhr · 10 x 60 Min.
 6422 Di · 02.04.24 · 15 Uhr · 11 x 60 Min.
 Gebühr 32 € / 45 € / 49,50 €
 Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Hedi Buchmann

Wischen Himmel und Erde

Qigong

Qigong ist ein ganzheitliches Konzept aus der traditionellen chinesischen Medizin und beinhaltet sanfte, fließende Bewegungen. Es kann die Geschmeidigkeit von Muskeln und Gelenken verbessern und Gleichgewichtsgefühl und Koordinationsfähigkeit trainieren. Gleichzeitig bildet die ruhige und entspannte Atmosphäre während der Ausübung einen Gegenpol zu Hektik und Stress von Alltag und Ar-

beitswelt. Im Kurs werden kombiniert kleine Lockerungs- und sanfte Dehnübungen, Qigong-Folgen und kleine Visualisierungen. Bitte mitbringen: begueme Kleidung und flache Schuhe.

Mi · 13.09.23 · 9.30-10.30 Uhr · 4 x 60 Min.
Mi · 01.11.23 · 9.30-10.30 Uhr · 6 x 60 Min.
Mi · 10.01.24 · 9.30-10.30 Uhr · 9 x 60 Min.
Mi · 10.04.24 · 9.30-10.30 Uhr · 9 x 60 Min.

Gebühr 20,60 € / 29,40 € / 44,60 € Ort Ev. GH Christuskirche, Am Kirchplatz 1, WHV

Leitung Inken Hansen, Heilpraktikerin

Piloga

Piloga ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining aus einer Kombination von Pilates und Yoga, welches Kraftübungen, Stretching, Atemtechnik und Koordination zu harmonischen, ineinanderfließenden 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, dicke Socken und ein großes Handtuch / Decke.

Piloga mit Vorkenntnissen

6009 Mi · 23.08.23 · 8 Uhr · 8 x 60 Min.6010 Mi · 03.04.24 · 8 Uhr · 11 x 60 Min.

Piloga für Anfänger

6011 Mi · 23.08.23 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.
 6012 Mi · 03.04.24 · 9 Uhr · 11 x 60 Min.

Piloga 6013 Do · 24.08.23 · 8 Uhr · 8 x 60 Min. 6014 Do · 04.04.24 · 8 Uhr · 11 x 60 Min.

Piloga

6015 Do · 24.09.23 · 9 Uhr · 8 x 60 Min.
 6016 Do · 04.04.24 · 9 Uhr · 11 x 60 Min.

Gebühr 34 € / 46 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Frauke Kramer, Therapeutin



NEU Yoga – zum Sich-erfühlen

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Sich spüren, sich mit dem Atem verbinden und seinen Körper liebend anzunehmen, so wie er ist, das ist ein freudiger Anfang, um in die Bewegung und Dehnung zu kommen. Hierbei verbindet sich Kundalini- und Yin-Yoga als Basis-Yoga. Übungen, Asanas genannt, in weichen, fließenden Bewegungen, auch dynamisch oder statisch, werden mit Dehnungsübungen kombiniert. Gerade zum Loslassen des Tagesgeschehens bieten diese Übungen, mit Atemtechniken, eine wohltuende Entschleunigung und Entspannung am Abend. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die ihren Körper mit Genuss beweglicher werden lassen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Sport-Kleidung, kleines Kissen, Wolldecke, dicke Socken, Getränk und Frohsinn.

 6367
 Di · 22.08.23 · 17.00 Uhr · 7 x 90 Min.

 6368
 Di · 07.11.23 · 17.00 Uhr · 7 x 90 Min.

 6369
 Di · 09.01.24 · 17.00 Uhr · 9 x 90 Min.

 6370
 Di · 02.04.24 · 17.00 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 44 € / 56,50 € / 62,50 € **Ort** EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Freyja Grapenbrade, Yoga-Lehrerin

Yoga am Morgen

Yoga wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus und führt in die Entspannung. Kleine, langsame, fließende, die Muskulatur stärkende Bewegungsabläufe führen zur inneren Ruhe, bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Gezielte Beckenbodenübungen kräftigen und stärken auch hier entsprechende Muskelschichten. Wer sich für diese Gruppe entscheidet, sollte gesund und körperlich fit sein. Bitte mitbringen: Socken, kleines Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und ein Getränk.

6303 Mo · 21.08.23 · 9 Uhr · 13 x 90 Min.
 6304 Mo · 08.01.24 · 9 Uhr · 10 x 90 Min.
 6305 Mo · 08.04.24 · 9 Uhr · 10 x 90 Min.

6306 Di · 22.08.23 · 9.30 Uhr · 13 x 90 Min.
 6307 Di · 09.01.24 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6308 Di · 09.04.24 · 9.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 62,50 € / 81 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sybille Ahle, Übungsleiterin Seniorenyoga,

Pflegefachkraft, Yogalehrerin

Yoga auf dem Stuhl

für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen

Viele Menschen würden gerne die körperbewussten Entspannungstechniken und die Übungen des Yoga erlernen. Doch aus Alters- oder anderen Gründen scheuen sie sich, klassischen Yoga auf der Matte zu üben. Genau diese Menschen werden sich durch diese Form des Yogas angesprochen fühlen, denn fast jeder kann sie ausführen. Die Übungen sind so abgewandelt, dass sie von Menschen mit Einschränkungen durchgeführt werden können. Der Effekt ist groß, der Schwierigkeitsgrad niedrig, um Überforderungen zu vermeiden. Alle Übungen werden so geübt, dass jeder Interessierte sie ohne Vorkenntnisse ausführen kann. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, ein Gefühl für den eigenen Körper zu ent-

79

wickeln, sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Bitte mitbringen: Socken, eine kleine Decke, begueme Kleidung und ein Getränk.

6312 Mo · 21.08.23 · 11 Uhr · 13 x 75 Min.
 6313 Mo · 08.01.24 · 11 Uhr · 10 x 75 Min.
 6314 Mo · 08.04.24 · 11 Uhr · 10 x 75 Min.

6309 Mi · 23.08.23 · 15.30 Uhr · 15 x 75 Min.
 6310 Mi · 10.01.24 · 15.30 Uhr · 10 x 75 Min.
 6311 Mi · 10.04.24 · 15.30 Uhr · 10 x 75 Min.

Gebühr 52,50 € / 67,50 € / 78,50 € **Ort** EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sybille Ahle, Übungsleiterin Seniorenyoga,

Pflegefachkraft, Yogalehrerin

Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden ist wichtig für das ganze Leben. Und dieser Beckenboden lässt sich sehr gut mit verschiedenen Yogaübungen stärken und kräftigen. Die aufeinander aufbauenden Übungen finden auf der Yogamatte und auf dem Stuhl statt. Woche für Woche werden Sie eine Verbesserung merken. Dies hat auch eine Stabilität von Körper, Geist und Seele zur Folge. Bitte mitbringen: Stoppersocken, Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen und ein Getränk.

6315 Mi · 23.08.23 · 17 Uhr · 15 x 60 Min.
 6316 Mi · 10.01.24 · 17 Uhr · 10 x 60 Min.

Gebühr 42 € / 62,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Sybille Ahle, Yogalehrerin

NEU Yoga für den Beckenboden

Ein Intensiv-Workshop

In diesem Workshop lernen wir den Beckenboden kennen und erfahren spezielle Übungen um den Beckenboden zu stabilisieren bzw. zu stärken. Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem gesamten Rumpf Stabilität und uns auch seelischen Halt. Yogaübungen bieten eine Möglichkeit, Beckenbodenprobleme zu beheben und vorzubeugen. Dieser Workshop ist nur für Frauen geeignet. Bitte mitbringen: Socken, eine kleine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen und ein Getränk. e, kleines Kopfkissen und eine Flasche Wasser.

6317 Sa · 25.11.23 · 10 Uhr · 1 x 180 Min.
6318 Sa · 16.03.24 · 10 Uhr · 1 x 180 Min.

Gebühr 30€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Sybille Ahle, Yogalehrerin

NEU Yoga zum Entspannen

In diesem Kurs können die Teilnehmer/innen innere Ruhe und Gelassenheit finden. Durch fließende und sanfte Yogaübungen und Bewegungsabläufe lernen sie ihren Körper intensiver wahrzunehmen und Anspannungen zu lösen. Durch Atemübungen und Entspannung wird der Geist beruhigt, und der Körper entspannt sich. Bitte mitbringen: leichte Decke, dicke Socken, warme Kleidung, Flasche Wasser.

6331 Fr · 08.09.23 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6332 Fr · 12.01.24 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6333 Fr · 05.04.24 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 62,50 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Lilia Lerch, Yogalehrerin



Yoga für Gesundheit und Wohlbefinden

Anfänger*innen und solche mit Vorerfahrung Männer/Frauen, die Stress abbauen wollen und Entspannung im Alltag suchen

Yoga ist ein Weg zu mehr Gelassenheit und körperlicher Beweglichkeit. Ständig unter Strom ...? Mit Hilfe von Yoga können Sie Stress abbauen, die daraus resultierenden Symptome reduzieren, wie z.B. Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Konzentrationsprobleme und somit die Aufgaben des Alltags besser bewältigen. Yoga bringt den Geist zur Ruhe in Stille und Bewegung, Körper, Geist und Seele kommen wieder in Balance. Die Körperübungen, im Yoga Asanas genannt, kräftigen, dehnen und lockern zudem die Muskulatur und lassen den Körper lebendiger und beweglicher werden. In der Tiefenentspannung, zum Abschluss jeder Stunde, können Sie völlig loslassen, entspannen, zur Ruhe kommen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Unabhängig von Alter und Statur, Yoga kann im Prinzip jede/r erlernen. Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es ratsam, vorher den Arzt zu befragen. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, dicke Socken, Kissen, begueme Kleidung, Flasche Wasser.

6353 Mo·04.09.23·18 Uhr·8 x 75 Min.
 6354 Mo·15.01.24·18 Uhr·8 x 75 Min.
 6355 Mo·08.04.24·18 Uhr·8 x 75 Min.

Gebühr 42€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin, Yogalehrerin

NEU Stress lass' nach! – Wie Yoga helfen kann

Workshop für Yogaanfänger

Was ist Yoga? Was macht mir Stress? In diesem Workshop erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Yoga als Mittel der Stressbewältigung helfen kann. Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, dicke Socken, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibsachen und ein Snack plus Getränk. Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es ratsam vorher den Arzt zu fragen.

6456 Sa · 23.09.23 + Sa · 30.09.23 · 14-17 Uhr **6457** Sa · 06.04.24 + Sa · 13.04.24 · 14-17 Uhr

Gebühr 30€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Nicole Kern, Ergotherapeutin,

Yogalehrerin



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. Information unter (04421) 32016.

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga stärkt durch Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken Körper und Geist. Beschwerden, die häufig durch einen schnelllebigen und dabei bewegungsarmen Alltag verursacht werden, können vorgebeugt bzw. gelindert werden. Achtsamkeit als zentrales Element des Yoga lehrt den Übenden, sich selbst besser kennen zu lernen und die eigenen Ressourcen zu nutzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. kleines Kopfkissen

6300 Do · 17.08.23 · 19.30 Uhr · 12 x 90 Min.
 6301 Do · 11.01.24 · 19.30 Uhr · 10 x 90 Min.
 6302 Do · 04.04.24 · 19.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 62,50 € / 75 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Ingrid Janßen, Yoga -Lehrerin

Sanftes Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Decke

6325 Fr · 25.08.23 · 9.30 Uhr · 13 x 60 Min.

6326 Fr · 12.01.24 · 9.30 Uhr · 8 x 60 Min. **6327** Fr · 05.04.24 · 9.30 Uhr · 9 x 60 Min.

6328 Fr · 25.08.23 · 10.45 Uhr · 13 x 60 Min.
 6329 Fr · 12.01.24 · 10.45 Uhr · 8 x 60 Min.
 6330 Fr · 05.04.24 · 10.45 Uhr · 9 x 60 Min.

Gebühr 34 € / 38 € / 54,50 €
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Sabrina Witte, Yogalehrerin

Yoga für jeden Körper

Dieser fitnessbasierte Ansatz ist schnelllebig und macht Spaß. Er richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und zielt auf Kraft, Mobilität, Gewichtsabnahme und Stressbewältigung ab. Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Yogakissen und Getränk.

6338 Di · 22.08.23 · 18.30 Uhr · 6 x 90 Min. 6339 Di · 07.11.23 · 18.30 Uhr · 6 x 90 Min. 6340 Di · 09.01.24 · 18.30 Uhr · 9 x 90 Min. 6341 Di · 02.04.24 · 18.30 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 50 € / 74,50 € / 82,50 € Ort Elke-Walter-Haus (Wiki),

Friedrich-Paffrath-Str.114, WHV

Leitung Kim Maya Sutton, Yoga-Lehrerin

Yoga, eine altindische Lebensweise die den Körper, den Geist und die Seele in einen harmonischen Zusammenklang bringt

6334 Mi · 23.08.23 · 18 Uhr · 12 x 60 Min. 6335 Mi · 10.01.24 · 18 Uhr · 20 x 60 Min.

6336 Mi · 23.08.23 · 19.10 Uhr · 12 x 60 Min. 6337 Mi · 10.01.24 · 19.10 Uhr · 20 x 60 Min.

81

Gebühr 56€/93€

Ort Ev. GH Voslapp, WHV

Leitung Irmgard Domschky, Yogalehrerin

6319 Do · 17.08.23 · 17.15 Uhr · 10 x 90 Min.
 6320 Do · 11.01.24 · 17.15 Uhr · 10 x 90 Min.
 6321 Do · 04.04.24 · 17.15 Uhr · 8 x 90 Min.

Gebühr 51 € / 62,50 €

Ort Christus-Kindergarten,

Adalbertstr.24, WHV

Leitung Simone Tischer, Yogalehrerin

Gesundheit und Fasten

Fasten

Die Kurszeiten für alle Fastenkurse können am Wochenende (nach Absprache) abweichen.

Fasten mit Leib und Seele in der Passionszeit nach der Buchinger-Lützner-Methode in Kooperation mit der Ev.- luth. Kirchengemeinde Heppens Wir wollen in der Passionszeit vor Ostern 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, Zilgrei 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 Pastorin Meike von Fintel aus Heppens begleitet. Dieser Kurs ist für gesunde Frauen und Männer geeignet.

6600 Do · 15.02.24 - Mi · 21.02.24 · 18-20 Uhr **Vorbesprechung**

Mo · 12.02.24 · 18-20 Uhr

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

EFB, Feldmark 56, WHV (Wochenende und

letzter Abend)

Gebühr 49 € + Umlagen 3,50 €

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)



Basenfasten: gut essen und trotzdem entlasten

Haben Sie Lust auf frische Energie? Appetit auf straffe Haut? Hunger nach mehr Wohlbefinden? 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.

6601 Do · 06.06.24 - Mi · 12.06.24 · 18-19.30 Uhr **Vorbesprechung**

Mo · 03.06.24 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 49 € + 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.

6602 Do · 22.08.24 - Mi · 28.08.24 ·

Vorbereitungsabend

Mo · 19.08.24 · 18-19.30 Uhr

Gebühr 49 € + Umlagen 3,50 € Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Gesundes Essen - ein Kochabend mit basenreicher Kost

So bleiben Sie im Gleichgewicht

Übersäuerung macht schlapp und krank. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder werden dafür verantwortlich gemacht. Säuren entstehen nicht nur beim Stoffwechsel im Körper, sondern werden auch direkt in Form von Nahrung zugeführt. Sie entziehen dem Körper wertvolle Mineralien. Hier können Sie sich ins Basen-Plus schlemmen.

6603 Fr · 06.10.23 · 17.30 Uhr · 1 x 240 Min. **Gebühr** 22 € (incl. 6,50 € Lebensmittelkosten)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Inge Echterhagen, Fastenleiterin (dfa)

Inge Echterhagen



Fastenleiterin (dfa) Zilgrei-Praktikerin

Heilsame Tage

z.B. verschiedene Fastenmethoden

- am Wohnort in WHV und Schortens
- am Urlaubsort auf Inseln, an der "HÖB" in Papenburg und in Bad Lauterberg
- basische Kochabende
- Zilgrei und andere schöne Dinge

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

Kräuter in Küche und Hausapotheket

Kompaktkurs

"Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung." So formulierte es Hippokrates von Kos vor mehr als 2500 Jahren. Kräuter und Gewürze machen Ernährung zu einem sinnenfrohen Erlebnis. Schon auf diese Weise fördern sie, dosiert eingesetzt, Wohlbefinden und Gesundheit. Für viele von ihnen sind gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe nachgewiesen. Hier gilt auch der Satz einer anderen geschichtlichen Figur: "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 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.

6502 Di · 02.04.24 · 18.30 Uhr · 3 x 90 Min.

Gebühr 17,80 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Dr. Sibet Riexinger

Kochen, backen und Genießen

Einen Kurs "Basenfasten: gut essen und trotzdem entlasten" finden Sie auf dieser Seite.

Kochen mit Senioren

gemeinsames Kochen mit Spaß

Wir wollen gemeinsam aus frischen Zutaten ein vollständiges Mittagessen kreieren, zusammen essen, uns austauschen, soziale Kontakte knüpfen,

den Gemeinschaftssinn fördern, um der Einsamkeit zu entfliehen und Spaß haben. Im Anschluss bekommt jeder das Rezept mit nach Hause, um es evtl. nachzukochen. Sei dabei! Bitte mitbringen: ein Getränk und Schüsseln für evtl. Reste! Folgende Gerichte werden angeboten:

Frikadellen mit Reis und gemischtem Salat 6706 Do · 24.08.23 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Pichelsteiner Eintopf

6707 Do · 21.09.23 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Kohlroulade, Kartoffeln und Gemüse 6708 Do · 12.10.23 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Pikanter Hühnereintopf

6709 Do · 23.11.23 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Überraschungsmenü zur Weihnachtszeit **6710** Do · 21.12.23 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Ratatouille

6711 Do · 18.01.24 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Gemüseauflauf mit Reis, Hackfleisch und Schafskäse

6712 Do · 15.02.24 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Paella

6713 Do · 14.03.24 · 9 Uhr · 1 x 240 Min.

Gebühr 24,50 € (Gebühr inkl. Lebensmittel)

83

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sybille Ahle

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016 Gesundes Leben





७ € Nochen, Backen

Die Gebühren beinhalten bei den nachfolgenden Kochkursen auch die Lebensmittelkosten.

Norddeutsches Weihnachtsmenü

Es erwartet Sie eine norddeutsche Weihnachtsküche in 4 Gängen. Lassen Sie sich überraschen. Dazu gibt es passenden Wein. Bitte mitbringen: ein eigenes, scharfes Küchenmesser (falls vorhanden).

Anmeldeschluss: Freitag, 17.11.23. **6701** Fr · 24.11.23 · 18-21 Uhr

Gebühr 38.50 € (incl. Lebensmittel und Wein)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Eine Inspiration für Ihren Osterbrunch

Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft. Ein Osterbrunch, der die Familie glücklich macht. Es gibt klassische Frühstückszutaten und etwas Warmes, z.B. Osterkranz, verschiedene Dips. Lassen Sie sich überraschen! Sie werden begeistert sein und Ihre Familie auch! Bitte mitbringen: ein eigenes, scharfes Küchenmesser. Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.24.

6702 Fr · 08.03.24 · 18-21 Uhr Gebühr 33,50 € (incl. Lebensmittel) Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

Kürbis und Co.

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da! Er bringt uns viele Sachen, auch für die Küche. Gemeinschaftlich bereiten wir ein vielfältiges Buffet zu. Dazu gibt es verschiedene Kürbisse, Dips und leckeres Brot. Auch für die Veganer ist was dabei. Bitte mitbringen: Dose für eventuell übrig gebliebene Speisen. Anmeldeschluss: Freitag, 06.10.23.

6700 Fr · 13.10.23 · 18-21 Uhr Gebühr 28,50 € (incl. Lebensmittel) Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Silvia Baar, Köchin, Fachberaterin

NEU Vegantastisches Weihnachtsmenü

Wer ist neugierig genug sich auf ein Festtagsmenü mit nur pflanzlichen Produkten einzulassen? Sie werden überrascht sein, wie köstlich dieses Drei-Gänge-Menü Ihnen und ihren Lieben schmecken kann. Mitzubringen sind viel Appetit, Vorratsbehälter und vor allem Interesse an Alternativen zu tierischen Produkten. Bitte Behälter für evtl. Reste nicht vergessen! Anmeldeschluss: Freitag, 25.11.23.

Fr · 01.12.23 · 18-21 Uhr 6703

Gebühr 30 € (incl. Lebensmittel und Wein)

Ort EFB. Feldmark 56, WHV

Leitung Gabi Mydla

NEU Vegantastischer Brunch zur Osterzeit

Wer möchte seine Lieben zu Ostern oder zu einem anderen Anlass mit köstlichen, rein pflanzlichen Speisen verwöhnen? Wer Lust auf kreative, wohlschmeckende Ideen hat, ist in diesem Kurs goldrichtig! Bitte Behälter für evtl. Reste nicht vergessen! Anmeldeschluss: Freitag, 15.03.24. Freitag, 25.11.23.

6704 Fr · 22.03.24 · 18-21 Uhr

Gebühr 29 € (incl. Lebensmittel und Wein)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gabi Mydla

NEU Vegantastisches Grillen

Sommerzeit ist Grillzeit! Wie man ein phantastisches Grillfest für Freunde und Familie ohne tierische Produkte zubereiten kann, wird Ihnen dieser Kurs zeigen. Mitzubringen sind: Neugier, Interesse und Appetit für neue Essgewohnhei-





Und so orroichon Cio une

Kirchenkreis

Friesland-Wilhelmshaven. Kreispfarrer Christian Scheuer. kreispfarrer@kirche-am-meer.de

85

ten. Bitte Behälter für evtl. Reste nicht vergessen! Anmeldeschluss: Freitag, 07.06.24.

Fr · 14.06.24 · 18-21 Uhr 6705

Gebühr 29 € (incl. Lebensmittel und Wein)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Gabi Mydla

Gesundes Leben EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016

Lebenslages Lernen



Fremde Sprachen für Groß und Klein

Spanisch

Spanisch für Anfänger*innen

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Spanisch haben und nach Spanien oder Lateinamerika fahren möchten oder Kontakt mit Sprache und Kultur dieser Länder wünschen, ist dieser Kurs für Sie richtig. Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Erstes Kennenlernen, Begegnungen, Familie, Einkaufen und Wohnen. Lehrbuch: Caminos, neu, A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehr- und Arbeitsbuch.

Spanisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

5100 Do · 24.08.23 · 14.30 Uhr · 6 x 90 Min.

Spanisch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

5101 Do · 25.01.24 · 14.30 Uhr · 7 x 90 Min.

Gebühr 39 € / 44 € + Mat. Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Spanischlehrer

Spanisch Niveau A1

Anfänger/innen mit ersten Vorkenntnissen

Wer bereits erste Vorkenntnisse in Spanisch hat, ist in diesem Kurs richtig. Lehrbuch: Caminos, neu, A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehr- und Arbeitsbuch.

5102 Di · 22.08.23 · 17.30 Uhr · 6 x 120 Min.



5103 Di · 23.01.24 · 17.30 Uhr · 7 x 120 Min.
 5104 Mi · 23.08.23 · 14.30 Uhr · 6 x 120 Min.
 5105 Mi · 24.01.24 · 14.30 Uhr · 7 x 120 Min.

Gebühr 49 € / 56 € + Mat. Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Spanischlehrer

Spanisch Niveau A2

Anfänger/innen mit ersten Vorkenntnissen

Wer bereits erste Vorkenntnisse in Spanisch hat, ist in diesem Kurs richtig.

Lehrbuch: "El curso en vivo A1" Lección 8. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch

5106 Di · 22.08.23 · 19.30 Uhr · 6 x 120 Min.
 5107 Di · 23.01.24 · 19.30 Uhr · 7 x 120 Min.
 5108 Mi · 23.08.23 · 18.00 Uhr · 6 x 120 Min.
 5109 Mi · 24.01.24 · 18.00 Uhr · 7 x 120 Min.

5110 Do · 24.08.23 · 9.00 Uhr · 6 x 120 Min.
 5111 Do · 25.01.24 · 9.00 Uhr · 7 x 120 Min.

Gebühr 49 € / 56 € + Mat. Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Spanischlehrer



für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen

Wer bereits Vorkenntnisse in Spanisch und ein Verständnis für die Hauptargumente in einem Gespräch hat, ist in diesem Kurs richtig.

Lehrbuch: Caminos, neu, A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch.

5112 Do · 24.08.23 · 16.30 Uhr · 6 x 120 Min.
 5113 Do · 25.01.24 · 16.30 Uhr · 7 x 120 Min.

Gebühr 49 € / 56 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Spanischlehrer

Spanisch Konversationskurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die gerne Spanisch sprechen.

5114 Mo · 21.08.23 · 16.15-18.15 Uhr · 6 x 120 Min.
 5115 Mo · 22.01.24 · 16.15-18.15 Uhr · 7 x 120 Min.
 5116 Do · 24.08.23 · 18.30-20.30 Uhr · 6 x 120 Min.
 5117 Do · 25.01.24 · 18.30-20.30 Uhr · 7 x 120 Min.

Gebühr 49 € / 56 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Abel Pareja Cuéllar, Spanischlehrer





- Stadtrundfahrten
- Ausflugsverkehr
- Studienfahrten
- Omnibusvermietung
- Eigenes Reiseprogramm
- Überlandlinie WHV-Wiesmoor

...am besten fahren Sie mit uns!

26386 Wilhelmshaven Dodoweg 3 Tel. 04421 / 84360, Fax 87239 www.fass-reisen.de fassreisen@t-online.de





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,



das Vokabular vergrößern und Schwellenängste 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.

5118 Mo · 28.08.23 · 18.30 Uhr · 12 x 90 Min. 5119 Mo · 08.01.24 · 18.30 Uhr · 9 x 90 Min. 5120 Mo · 08.04.24 · 18.30 Uhr · 7 x 90 Min. Gebühr 62,20 € / 46,90 € / 36,70 € + 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 Urlaubsspanisch: 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.

5121 Sa · 04.05.24 · 10-17 Uhr +

So · 05.05.23 · 11-16 Uhr · 720 Min.

Gebühr 45,40 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Dr. Sibet Riexinger

Leitung S. Schröder

Englisch

Englisch Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Vielleicht ist dein Schulenglisch schon ewig her? Oder du hast schon einen kompletten Anfängerkurs gemacht und möchtest darauf aufbauen? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Aufbauend auf dem Wissenstand der Teilnehmenden wollen wir gemeinsam den Wortschatz ausbauen, einfache Dialoge führen und insgesamt sicherer werden im Umgang mit der englischen Sprache. Bitte mitbringen: DIN A4 Papier, Vokabelheft oder DIN A5 Heft.

5213 Di · 22.08.23 · 11-12.30 Uhr · 15 x 90 Min. 5214 Di · 09.01.24 · 11-12.30 Uhr · 10 x 90 Min. 5215 Di · 02.04.24 · 11-12.30 Uhr · 12 x 90 Min. Gebühr $84.25 \le / \le / 56.50 \le / 67.40 \le + 4 \le Mat$.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Facilitator (Leitung): Anke Rottmann

Let's have a chat

In this course we will follow the Huber Next series (check for current level) while reading novels, playing games, having real, simple conversations and more. This course is intended for learners with a fair understanding of the English language. We have fun and keep things relaxed. This course is ongoing. If you can read and understand this course description, this course is likely a good fit for you. - Für diesen Kurs benötigen Sie zusätzlich ein Deutsch-Englisches Wörterbuch.

5200 Fr · 18.08.23 · 10.45 Uhr · 9 x 120 Min. 5201 Fr · 03.11.23 · 10.45 Uhr · 7 x 120 Min. 5202 Fr · 12.01.24 · 10.45 Uhr · 9 x 120 Min. 5203 Fr · 05.04.24 · 10.45 Uhr · 10 x 120 Min. Gebühr 52,80 € / 67,60 € / 75 € + Mat.

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Amanda Helmers, Englischlehrerin

Englisch Gesprächskreis

Teilnehmende mit guten Kenntnissen

Reading and listening is not enough. Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß können Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse in diesem Kurs erweitern. Im Fokus stehen die Kommunikation und das freie Sprechen.

5207 Di · 22.08.23 · 10 Uhr · 14 x 90 Min.
5208 Di · 09.01.24 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.



5209 Di · 02.04.24 · 10 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 56,50 € / 79 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung John Nevin, Lehrer

Englisch Gesprächskreis

Teilnehmende mit guten 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.

5210 Mi · 23.08.23 · 9.15 Uhr · 15 x 90 Min.
 5211 Mi · 10.01.24 · 9.15 Uhr · 10 x 90 Min.
 5212 Mi · 03.04.24 · 9.15 Uhr · 10 x 90 Min.

Gebühr 56,50 € / 84 € + Mat.
Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung John Nevin, Lehrer

Englisch für Erwachsene

mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs geht es primär um das Lesen und Verstehen einfacher Texte. Schritt für Schritt wird das freie Sprechen geübt. Wenn im Urlaub oder sonst wo Englisch gesprochen wird, können Sie dabei sein.

5204 Di · 22.08.23 · 17.30 Uhr · 8 x 120 Min.
 5205 Di · 09.01.24 · 17.30 Uhr · 8 x 120 Min.
 5206 Di · 02.04.24 · 17.30 Uhr · 8 x 120 Min.

Gebühr 69€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Rainer Willmann

Sprachkurse "Niederländisch", weitere Angebote für Englisch und Spanisch in Sande, Varel und Zetel finden Sie auf den Seiten 14, 26, 27.

EDV

NEU instagram für Anfänger

Betriebssystem Windows 7,8,10 & 11

Unser Kurs richtet sich speziell an Anfänger, wenn du noch keine Erfahrung mit Instagram hast oder bereits ein Konto hast, aber nicht weißt, wie du es effektiv nutzen kannst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und bietet dir die Möglichkeit, dein Wissen zu vertiefen und deine Fragen zu beantworten. Du wirst lernen, wie du ein Konto einrichtest und ein Profil erstellst. Außerdem wirst du erfahren, was Beiträge, Stories und Reels sind und wie du sie erstellen kannst.

Wir werden einen grundlegenden Überblick über die App und ihre Funktionen geben und natürlich alle aufkommenden Fragen beantworten. Bitte mitbringen: ein geladenes Smartphone auf dem die Instagram App installiert ist (bestenfalls die neuste Version), ein Ladekabel

5846 Mi · 13.09.23 · 18-20 Uhr

Gebühr 9€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Sabrina Rudolph

(Content Creator, Social Media Managerin)

NEU Social Media für (kleine) Unternehmen

ein Online Workshop

Du bist ein Einzelunternehmer oder hast ein kleines Unternehmen und weißt nicht so Recht ob und wie du auf Social Media vertreten sein sollst? Du fragst dich ob du das überhaupt machen musst? Welche Plattformen gibt es & welche ist für meine Zielgruppe relevant? Muss ich vor die Kamera? Und eigentlich hab ich so schon wenig Zeit, worauf sollte ich mich konzentrieren?

Um diese und viele weitere Fragen geht es in diesem Kurs.

5847 Fr · 06.10.23 · 18-20 Uhr

Gebühr 9€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Sabrina Rudolph

(Content Creator, Social Media Managerin)

NEU Social Media für (kleine) Unternehmen

Gerade für kleinere Unternehmen kann der eigene Instagram Auftritt manchmal wirklich schwer umzusetzen sein. Da ist genug Arbeit mit dem Tagesgeschäft, wie soll man jetzt auch noch regelmäßig Social Media bespielen? Muss das regelmäßig sein? Welche Formate wähle ich auf Instagram? Kann ich regional sichtbar werden? Und viele weitere Fragen stellen sich kleine UnternehmerInnen dann. In diesem Workshop sprechen wir über alle Fragen die mitgebracht werden. Entwickeln Ideen und Formate, die gut in den Arbeitsalltag passen & können uns mit anderen, in unserer Situation, austauschen. Bitte mitbringen: ein geladenes Smartphone auf dem die Instagram App installiert ist (bestenfalls die neuste Version), ein Ladekabel

5848 Fr · 20.10.23 · 18-21 Uhr

Gebühr 12€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sabrina Rudolph

(Content Creator, Social Media Managerin)

NEU lnstagram für (kleine) Unternehmen

Gerade für kleinere Unternehmen kann der eigene Instagram Auftritt manchmal wirklich schwer umzusetzen sein. Da ist genug Arbeit mit dem Tagesgeschäft, wie soll man jetzt auch noch regelmäßig Social Media bespielen? Muss das regelmäßig sein? Welche Formate wähle ich auf Instagram? Kann ich regional sichtbar werden? Und viele weitere Fragen stellen sich kleine Unternehmerlnnen dann. In diesem Workshop sprechen wir über alle Fragen die mitgebracht werden. Entwickeln Ideen und Formate, die gut in den Arbeitsalltag passen & können uns mit anderen, in unserer Situation, austauschen. Bitte mitbringen: ein geladenes Smartphone auf dem die Instagram App installiert ist (bestenfalls die neuste Version), ein Ladekabel

5848 Fr · 20.10.23 · 18-21 Uhr

Gebühr 12€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sabrina Rudolph

(Content Creator, Social Media Managerin)

NEU Spielend designen mit Canva

Canva ist eine benutzerfreundliche Design-Plattform, mit der man kostenlos, schnell und einfach Grafiken, Präsentationen, Poster, Grußkarten, Social-Media-Beiträge und vieles mehr erstellen kann. Im Canva Grundkurs zeigen wir dir die grundlegenden Funktionen (der Basis Version) von Canva und vermitteln dir das notwendige Wissen, um die Plattform effektiv nutzen zu können. Der Kurs ist für alle gedacht, die Grafiken, Präsentationen, Poster oder Social-Media-Beiträge schnell und einfach erstellen möchten. Wir gestalten den Kurs interaktiv und bie-

ten dir viele praktische Übungen. Bitte mitbringen: einen Laptop oder ein Tablet inkl. Ladekabel

5849 Fr · 24.11.23 · 18-21 Uhr

Gebühr 12€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Sabrina Rudolph

(Content Creator, Social Media Managerin)

NEU MS-Office & Co.: Workshop AG

Einführung

Bei diesem etwas anderen Kurs als Workshop werden grundlegende Kenntisse im Umgang mit den Microsoft Software Produkten (Access, Excel, Outlook, PowerPoint, Word & Co.) vermittelt und in entspannter Atmosphäre mit den Teilnehmenden und deren Erfahrungen/Kenntnisse diskutiert und untereinander ausgetauscht. Es werden Fragen beantwortet zum Umgang im privaten oder beruflichen Kontext sowie Optimierungsmöglichkeiten.

- Einsatz und Unterscheidung von Tabellenkalkulation, Datenbank, Textbearbeitung, Präsentation. Outlook & Co.
- Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines MS-Office-Programms, App, Menu, Steuerung etc.
- Einbinden und/oder Verknüpfung mit den einzelnen MS-Office-Programmen, Apps untereinander
- aktuelle Fragen aus dem Kreis der Teilnehmenden. Hierzu bitte Beispiele, Dateien mitbringen
 Am ersten Tag werden wir gemeinsam eine Themenliste mit Punkten der Teilnehmenden erarbeiten. Diese Workshop AG ist nicht themenorientiert sondern offen für alle MS-Office-Programmteile.
 Arbeitstempo und Inhalt richten sich nach den

Kenntnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook / Laptop mit installierten MS-Office-Programmen, Apps und Zubehör wie z. B. eine Mouse

5832 Fr · 10.11.23 · 18-21 Uhr · 4 x 180 Min.

Gebühr 64€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andreas Staar, EDV-Fachmann

NEU Unterwegs im Internet für Einsteiger

Einführung für Einsteiger/innen

Sie möchten gerne im Internet unterwegs sein und die vielfältigen Möglichkeiten nutzen. Wir zeigen Ihnen in der Praxis grundlegende Basics. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Inhalte: Nutzung des Internets, Gefahren, Sicherheit, Anbieter von Dienstleistungen wie Ebay, Amazon und Co, Kommunikation mit Behörden z. B. Elster/Finanzamt oder anderen Dienstleistern, Informationsbeschaffung.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Netzkabel bzw. Ladekabel.

5800 Mo⋅04.09.23⋅14.30-16.30 Uhr⋅4 x 120 Min.
 5801 Mo⋅09.10.23⋅14.30-16.30 Uhr⋅4 x 120 Min.
 5802 Mo⋅27.11.23⋅14.30-16.30 Uhr⋅4 x 120 Min.
 5803 Mo⋅15.01.24⋅14.30-16.30 Uhr⋅4 x 120 Min.
 5804 Mo⋅26.02.24⋅14.30-16.30 Uhr⋅4 x 120 Min.

Mo · 08.04.24 · 14.30-16.30 Uhr · 4 x 120 Min.

Gebühr 43€

5805

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Michael Engbers, EDV-Fachmann

NEU EDV-Einführung am eigenen Notebook / Laptop

Betriebssystem Windows 7,8,10 & 11

Im Kurs werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Notebook vermittelt und ein Überblick mit den Betriebssystemen Windows gegeben:

- Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines PCs/Laptops
- Drucker / Scanner, Zusatzgeräte verbinden
- Grundkenntnisse und Überblick von Windows
- Benutzerkonten, Internet und Sicherheitsfunktionen
- Persönliche & System Einstellungen in Startmenü und Desktop
- Umgang mit der Benutzeroberfläche, mit Apps und Fenstern arbeiten, Dateien und Ordner verwalten sowie praxisbezogene Tipps und Tricks.

Das Arbeitstempo und Inhalt richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Notebook / Laptop mit Zubehör

5828 Sa · 02.09.23 · 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr + So · 03.09.23 · 14-17 Uhr

5829 Sa · 20.01.24 · 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr +

So · 21.01.24 · 14-17 Uhr 5830 Sa · 15.06.24 · 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr +

So · 16.06.24 · 14-17 Uhr

Gebühr 47,00 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andreas Staar, EDV-Fachmann

NEU © EDV-Vertiefung am eigenen Notebook / Laptop

Betriebssystem Windows 7,8,10 & 11

Im Kurs steigen wir tiefer in den Umgang mit Dateien, Ordnern am eigenen Notebook ein. Wir erstellen eine persönliche Ordner- und Verzeichnisstruktur, schauen auf den Umgang mit Dateiendungen, Programmen, Schnittstellen, Hardware und Kommunikation.

- Archive, Dateien und Ordner erstellen, speichern und verwalten
- Download, Upload, Screenshots, Zip-Dateien, PDF-Dateien
- Dateien von anderen Medien auf dem Notebook speichern, Umbenennung und Weiterverarbeitung, z. B. Fotos vom Handy oder Kamera
- Programme und App's installieren bzw. deinstallieren
- Ausblick Standard-Office-Produkte, Tabellen, Dokumente, Präsentationen, Datenbanken etc.
- Suche und einholen von Informationen aus dem Internet
- Kommunikation via E-Mail, Online-Telefonie, Chat
- praxisbezogene Tipps und Tricks.

Das Arbeitstempo und Inhalt richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Notebook / Laptop mit Zubehör, inkl. Mouse

5831 Fr · 03.05.24 · 18-21 Uhr · 2 x 180 Min.

Gebühr: 32,00 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andreas Staar, EDV-Fachmann

Laptop und Tablet

Einführung

Sie sind im Besitz eines Laptops oder Tablets und haben keine Idee was sie damit alles machen sollen und können? Sie möchten gerne Briefe und Emails schreiben, etwas ausdrucken oder einfach ein paar Spiele spielen? Dann Iernen Sie im Tablet- und Lap-

BILDUNG AUF BESTELLUNG – IHR THEMA VON UNS GEPLANT

EV FAMILIEN BHI DUNGS STATTE

Familienbildung

mehr als Sie glauben

Vielleicht haben Sie Ihr Wunschthema in unserem Programm bisher nicht gefunden.

Oder brauchen Sie eine Fortbildung zu einem bestimmten Thema für sich oder Ihre Mitarbeiter-/innen?

In vielen Fällen sind wir der richtige Ansprechpartner:
Im persönlichen Gespräch besprechen wir mit Ihnen das Konzept und die Organisation. Wir wählen erfahrene und geeignete Fachkräfte aus unserem Dozententeam aus. Und wir organisieren die Termine und bei Bedarf auch einen Veranstaltungsort für Sie.

Fragen Sie uns gerne an!

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

top Kurs alltäglichen Handgriffe im Umgang mit Ihrem Gerät. Wir nehmen uns in einer kleinen Gruppe Zeit, um alle Ihre Fragen zu beantworten und machen Sie zum Profi in Sachen Tablet und Laptop. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: eigenes Tablet bzw. Laptop, Ladekabel, Bedienungsanleitung.

5833 Mo · 25.09.23 · 9-10.30 Uhr · 4 x 90 Min. 5834 Mo · 04.03.24 · 9-10.30 Uhr · 4 x 90 Min.

Gebühr 33€

Ort Agentur Heimathafen, Gökerstr. 216 WHV Leitung Vanessa Benjamins

NEU Mein Smartphone und Tablet, das unbekannte Wesen

Einführung für Einsteiger/innen

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und möchten gerne Kenntnisse in der Bedienung des Gerätes und der verschiedenen Apps erwerben bzw. vertiefen. In einer kleinen Gruppe gehen wir in die Praxis und zeigen wesentliche Themen zur Bedienung. Das Arbeitstempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Inhalte: Basis der Bedienung, Einstellungen, Einrichtung des Online-Zugangs, Fotografieren, Messaging, Grundlegende Apps, Maps. Bitte mitbringen:



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

Smartphone/Tablet mit SIM-Karte bzw. Zugangsdaten und Vertragsinformation.

5806 Mo · 04.09.23 · 17.00-19.00 Uhr · 4 x 120 Min.
5807 Mo · 09.10.23 · 17.00-19.00 Uhr · 4 x 120 Min.
(bis 30.10. auch in den Ferien)

5808 Mo · 27.11.23 · 17.00-19.00 Uhr · 4 x 120 Min.
 5809 Mo · 15.01.24 · 17.00-19.00 Uhr · 4 x 120 Min.
 5810 Mo · 26.02.24 · 17.00-19.00 Uhr · 4 x 120 Min.
 (auch am 18.03.24)

5811 Mo · 08.04.24 · 17.00-19.00 Uhr · 4 x 120 Min.

Gebühr 43€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Michael Engbers, EDV-Fachmann

Smartphone & Tablet: Grundlagen der Betriebssysteme Android und iOS

Einführung

Im Kurs werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit den eigenen mobilen Geräten vermittelt, sowohl für das Android-Gerät als auch für das iPhone/iPad. Wir gehen durch das Menü "Einstellungen" der Geräte um eine Orientierung über die Bedienung und die Möglichkeiten des Smartphones bzw. Tabletts zu erhalten. Zudem betrachten wir Unterschiede.

- Wo finde ich die Bedienungsanleitung und die Anwenderdokumentation?
- Was können meine mobilen Geräte?
 Hardware- und Softwarevoraussetzungen
- Benutzerkonten (E-Mail Accounts, WLAN, Internetsicherheit)
- Bedienung und sicheres Navigieren durch das Menü
- Kommunikationsmöglichkeiten, Telefonfunktion, Kurznachrichten, Internet

- Fotografieren und Kamera
- mit ausgelieferten Apps, neue Apps hinzufügen?
- praxisbezogene Tipps und Tricks

Arbeitstempo und Inhalt richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone / Tablett mit Zubehör

5700 Fr · 06.10.23 · 18-21 Uhr · 2 x 180 Min.
 5701 Fr · 24.11.23 · 18-21 Uhr · 2 x 180 Min.
 5702 Fr · 08.03.24 · 18-21 Uhr · 2 x 180 Min.
 5703 Fr · 12.04.24 · 18-21 Uhr · 2 x 180 Min.

Gebühr 32,00€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andreas Staar, EDV-Fachmann

Smartphone für Einsteiger: wir machen Sie fit für Android

Einführung

Sie haben ein Smartphone aber keine Idee davon, wie man es bedient und was man alles damit machen kann? Oder Sie kennen bereits erste Handgriffe und es klappt alles nur, wenn jemand anderes dabei ist? Dann kommen Sie in unseren Smartphone-Kurs und lernen Sie alles, was für Sie wichtig ist: sicheres Navigieren und Orientierung in den Einstellungen, Telefonfunktion, Kurznachrichten, Internet, Nutzung von Whatsapp und Versenden von Bildern. In diesem Kurs gibt es keinen festen Ablauf, wir orientieren uns an dem Wissen und den Fragen der Teilnehmenden und machen Sie fit für die Nutzung ihres Mobiltelefons.

Bitte mitbringen: eigenes Android-Smartphone und Ladekabel.

5704 Mo · 21.08.23 · 9-10.30 Uhr · 4 x 90 Min.
 5705 Mo · 27.11.23 · 9-10.30 Uhr · 4 x 90 Min.

5706 Mo · 29.01.24 · 9-10.30 Uhr · 4 x 90 Min.
 5707 Mo · 29.04.24 · 9-10.30 Uhr · 4 x 90 Min.

Gebühr 33€

Ort Agentur Heimathafen, Gökerstr. 216 WHV

Leitung Vanessa Benjamins

Offener Treff für Fragen zum Android-Smartphone

Praxisbezogene Tipps

Der praxisbezogene Smartphone Treff ist ein fortlaufendes Angebot. Hier können Interessierte sich wöchentlich über aktuelle Fragen und Probleme rund um den Umgang mit Ihren Mobiltelefonen austauschen. Der Kurs bietet ein offenes Konzept, so dass jeder Teilnehmende Zeit bekommt, sein Anliegen zu klären.

Ein Basiswissen im Umgang mit dem Smartphone ist für die Teilnahme erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenes Android-Smartphone bzw. Tablet und Ladekabel.

5708 Mo · 21.08.23 · 10.45-12.15 Uhr · 4 x 90 Min. **5709** Mo · 27.11.23 · 10.45-12.15 Uhr · 4 x 90 Min.

Gebühr 33€

Ort Agentur Heimathafen, Gökerstr. 216 WHV

Leitung Vanessa Benjamins

NEU Digitale Fotos! Bearbeitung, Archivierung ...?

Wie gehe ich mit meinen digitalen Fotos von Smartphone und Kamera um?t

Sie fotografieren sehr gerne und haben Fotos in ihrer Kamera, Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad und möchten mehr mit ihren Fotos machen oder sie teilen. Im Kurs gehen wir auf die unterschiedlichen

Möglichkeiten ein: Wie kann ich die Fotos übertragen, abspeichern, bearbeiten, umbenennen, wiederfinden und drucken.

- aus der Digitalen Kamera oder dem Smartphone auf ein anderes Gerät übertragen
- unterschiedliche Speichermedien / Speicherort
- wie ändere ich den Dateinamen, was muss ich beachten bei Dateiformaten
- digitale Fotoablage und Archiv aufbauen
- Fotometadaten, welche Daten sind das, wie mache ich sie in der Ordneransicht sichtbar
- erste Fotobearbeitung mit der ausgelieferten Standardsoftware / App im Gerät
- Ausdrucken von Fotos, Fotobuch
- praxisbezogene Tipps und Tricks.

Das Arbeitstempo und Inhalt richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: eigene Kamera und Smartphone oder iPhone, Tablet, iPad, Laptop / Notebook mit Zubehör wie einer Mouse, sowie einen kleinen Imbiss für die 60-minütige Pause.

6800 Sa · 23.09.23 · 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr +

So · 24.09.23 · 14-17 Uhr

6801 Sa · 24.02.24 · 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr +

So · 25.02.24 · 14-17 Uhr

6802 Sa · 22.06.24 · 10-13 Uhr u. 14-17 Uhr +

So · 25.06.23 · 14-17 Uhr

Gebühr 47,00 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Andreas Staar, FDV-Fachmann

EDV-Fachmann

Cloud-Dienste im Alltag

Einführung für Anfänger/innen

Cloud-Dienste sind in unserem Alltag überall verfügbar. Wir zeigen praxisorientiert Anwendungsmöglichkeiten wie bspw. papierlose Archivierung, zentraler Fotospeicher, Übersetzungsdienste und weitere nützliche Helferlein aus der innovativen "Wolke". Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Laptop / Notebook mit Ladekabel.

5812 Sa · 30.09.23 · 9.30-13 Uhr · 1 x 210 Min. 5813 Sa · 27.01.24 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min. 5814 Sa · 02.03.24 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min. Sa · 04.05.24 · 9.30-13 Uhr · 1 x 210 Min. 5815

Gebühr 17€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Maréchal, IT-Projektmanager

Wideo-Telefonie: in Verbindung bleiben

Einführung für Anfänger/innen

In Verbindung bleiben mittels Werkzeug aus der digitalen Welt, der Videotelefonie. Wir zeigen praxisorientiert den Nutzen von Apps und Endgeräten (Smartphone, Tablet, Smarte Assistenten). Dieser Kurs soll anhand aktuell verbreiteter Technologien für Konsumenten den Einstieg in die Videotelefonie vermitteln.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Smarte Assistenten mit Möglichkeit zur Videotelefonie, Laptop / Notebook mit Ladekabel inkl. Webcam.

5816 Sa · 30.09.23 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Ev. Seniorenzentrum Wilhelmshaven e.V.

seit 1989

Telefon: 04421/9555-0

Tagespflege

Telefon: 04421/9555-22

Posener Straße 41 · 26388 Wilhelmshaven E-mail: seniorenzentrum-whv@diakonie-ol.de www.ev-seniorenzentrum-whv.de

5817 Sa · 27.01.24 · 9.30-13 Uhr · 1 x 210 Min. 5818 Sa · 02.03.24 · 9.30-13 Uhr · 1 x 210 Min. 5819 Sa · 04.05.24 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 17€

EFB, Feldmark 56, WHV Ort

Leitung Stefan Maréchal, IT-Projektmanager

NEU Smartwatches im Alltag

Einführung für Anfänger/innen

Smartwatches im Alltag nutzen - vom Fitnesstracker über Bezahlfunktionen bis hin zur Sprachsteuerung und Kommunizieren zu Mitmenschen. Welche Mehrwerte bringen sie uns und wie können sie optimal eingerichtet werden? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in gängige Funktionen und generelle Hilfestellungen zu Verständnisfragen. Bitte mitbringen: Smartwatch mit Ladekabel, gekoppeltes Smartphone oder Tablet

Sa · 07.10.23 · 14-16 Uhr · 1 x 120 Min. 5820 5821 Sa · 10.02.24 · 14-16 Uhr · 1 x 120 Min. 5822 Sa · 13.04.24 · 9.30-11.30 Uhr · 1 x 120 Min. 5823 Sa · 15.06.24 · 9.30-11.30 Uhr · 1 x 120 Min.

Gebühr 12€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Maréchal, IT-Projektmanager

NEU Smarte Assistenten: Nutzen von Alexa & Co.

Einführung für Anfänger/innen

Smarte Assistenten erhalten Einzug in unser privates Umfeld. Was bringen mir die smarten Helferlein Alexa, Siri & Co. und wie richte ich sie ein? Bitte mitbringen: Smarte Assistenten (Bsp. Endgeräte mit Ladekabel für Alexa, Google, Siri), gekoppeltes Smartphone oder Tablet.

5824 Sa · 07.10.23 · 9.30-13 Uhr · 1 x 210 Min. 5825 Sa · 10.02.24 · 9.30-13 Uhr · 1 x 210 Min. 5826 Sa · 13.04.24 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Raum 6

5827 Sa · 15.06.24 · 14-17.30 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 17€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Stefan Maréchal, IT-Projektmanager

Fotografie

NEU Photoshop für Fotografen

Aufbaukurs

In diesem fortlaufenden Aufbaukurskurs werden Sie die im Grundkurs erlernten Techniken themenbezogen vertiefen und neue Techniken kennenlernen. So sind Sie in der Lage, spezifische Techniken der Bildbearbeitung z.B. in der Architektur-, Landschafts- und Peoplefotografie anzuwenden. Die jeweiligen Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Kursteilnehmer*innen und werden von den Kursteilnehmern festgelegt. Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs "Photoshop für Fotografen" Bitte mitbringen: Laptop mit den Programmen Adobe Photoshop CC (oder Adobe Photoshop 6) und Adobe Bridge. Termine in 2023: 09.10., 13.11., 11.12.23. Termine in 2024: 08.01., 12.02., 11.03, 08.04., 13.05., 10.06.24.

6803 Mo · 09.10.23 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min. 6804 Mo · 08.01.24 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min. 6805 Mo · 08.04.24 · 17-20 Uhr · 3 x 180 Min.

Gebühr 50€

Ort EFB Feldmark 56, WHV

Leitung Jörg Trittner, Dipl.Foto-Designer,

Dipl.-Ing., freier Fotograf



NEU Makro- und Objektfotografie Aufbaukurs

Das Motiv ins rechte Licht setzen - darum geht es bei der Fotografie im Allgemeinen und im Kurs Objektfotografie im Besonderen. Dabei werden eigene Motive in kleine Aufbauten verwandelt und mit verschiedensten Hilfsmitteln eindrucksvoll in Szene gesetzt. Beleuchtet werden die Aufbauten dabei von idealerweise selbst von aus dem Haushalt mitgebrachten Lampen und Aufsteckblitzen. Spezielles Equipment ist nicht erforderlich. Der Dozent zeigt mit Hilfe seines mitgebrachten Equipments, wie Motive noch eindrucksvoller in Szene gesetzt werden können. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ, eigener Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm Termine in 2023: 10.10., 14.11., 12.12., Termine in 2024: 09.01., 13.02., 12.03, 09.04., 14.05., 11.06.2

Di · 10.10.23 · 19-22 Uhr · 3 x 180 Min.
 Di · 09.01.24 · 19-22 Uhr · 3 x 180 Min.
 Di · 09.04.24 · 19-22 Uhr · 3 x 180 Min.

Gebühr 50€

Ort Fotostudio Trittner, Ulmenstr. 39 b, WHV

 $\textbf{Leitung} \quad \textbf{J\"{o}rg Trittner, Dipl.Foto-Designer,}$

Dipl.-Ing., freier Fotograf



NEU Der etwas andere Foto-Stammtisch

Bei diesem etwas anderen Fotostammtisch besprechen wir in entspannter Atmosphäre die Bilder der Mitglieder und diskutieren internationale Fotografen und interessante Trends. Ebenso werden inhaltliche, gestalterische oder technischen Fragen angesprochen. Dieser Stammtisch ist nicht themenorientiert, sondern offen für alle Disziplinen innerhalb der Fotografie. Bitte mitbringen: eigene Fotos (max. 3).

Termine in 2023: 28.08., 30.10., 27.11.23, **Termine in 2024:** 22.01., 26.02., 25.03, 22.04., 27.05., 24.06.24. Bitte mitbringen: eigene Fotos (max. 3).

6806 Mo · 28.08.23 · 18-21 Uhr · 3 x 180 Min.
 6807 Mo · 22.01.24 · 18-21 Uhr · 3 x 180 Min.
 6808 Mo · 22.04.24 · 18-21 Uhr · 3 x 180 Min.
 Gebühr 28 € bei 8 TN (36 € bei 6 TN, 43 € bei 5 TN,

70 € bei 3 TN)

Ort Ev. GH, Schmiedestraße 7, Tettens
Leitung Jörg Trittner, Dipl.Foto-Designer,
Dipl.-Inq., freier Fotograf

Gute Fotos für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - Workshop

Workshop mit Praxis-Anteil

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten, die über Veranstaltungen und Events berichten und für ihre Pressearbeit fotografieren. Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit kommt ohne aussagekräftige Fotos nicht aus. Zu nahezu jedem Pressetext, jedem Zeitungsartikel, jedem Beitrag für die Webseite gehören heute Fotos, die die Botschaft des Textes unterstreichen. Die Teilnehmenden 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. Bitte mitbringen: eigene Fotoausrüstung, Imbiss für zwischendurch.

8024 Fr · 05.04.24 · 15-19 Uhr + Sa · 06.04.24 · 10-14 Uhr

Gebühr 44€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Jörg Trittner, Dipl.Foto-Designer,

Dipl.-Ing., freier Fotograf

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

NEU So kommt das Kind zur Sprache

alle, die mit Kindern reden, Kindertagespflegekräfte (KTTPs)

Losplappern oder Nachahmen?

Sprache ist unerlässlich, um an der Welt um mich herum teilzuhaben. Hierzu braucht es mehr, als nur Hören wie es geht und nachahmen, um zu üben. Sich sinnhaft verstehen, gemeinsam Lachen und Beziehung aufbauen gelingen mit Sprache und sind Grundlagen für das Lernen.

Wie funktioniert der Spracherwerb und welche Voraussetzungen braucht es dafür? Welche Rolle spielen die Eltern und wie kann das Kind im Alltag unterstützt werden?

Diese und andere Fragen führen durch diesen Abend. Gemeinsam mit Ihnen entdecken wir kleine und große Sprachinseln und stellen fest: So kommt das Kind zur Sprache.

2206 Mi · 08.11.23 · 18 -20 Uhr 2207 Mi · 13.03.24 · 18 -20 Uhr 2208 Mi · 12.06.24 · 18 -20 Uhr **Gebühr** 21,- \in (keine Gebühr für aktive KTTPs

des FAKIS Whv)

Ort Online-Seminar über Zoom

Leitung Jana Borowski,

Koordinatorin für Sprachbildung

Jeannette Schulze, Logopädin MSc

NEU AAAAAAA Kindeswohlgefährdung: Erkennen – Einschätzen - Handeln

Basis- und erweiterte Schulung für Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen und andere päd. Fachkräfte

Ist die Diskriminierungsform Adultismus bereits Kindeswohlgefährdung? Ab wann ist aktives Handeln nötig und wie kann dies gelingen?

In dieser Schulung setzten Sie sich mit dem Thema Kindeswohlgefährdung unter verschiedenen Perspektiven auseinander. Sie werden für das Thema sensibilisiert, stärken Ihre fachlichen Handlungsmöglichkeiten und reflektieren Handlungsgrenzen. Praktische Übungen bieten Gelegenheit, eigene Handlungsstrategien zu reflektieren.

Diese Fortbildung möchte Sie als pädagogische Fachkräfte darin unterstützen, mutig und sicher mit dem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung umzugehen, aktiv handeln zu können und Elterngespräche bei vermuteter Kindeswohlgefährdung zu führen. Ziel ist es, Gefährdungslagen besser einschätzen zu können und mit den Eltern im Dialog zu einer Kooperation zu gelangen.

8003 Sa · 09.03.24 · 9 - 16 Uhr

Di · 12.03.24 · 17-20.15 Uhr Di · 19.03.24 · 17-20.15 Uhr **Gebühr** 391,-€

Ort EFB, Feldmark 56 WHV /

Ev. GH Accum, Memmhauser Str. 4

Leitung Elke Uldahl, Mediatorin BM,

Kinderschutzfachkraft

gemäß §8a SGB VIII, Verfahrensbeistand

NEU Qualifizierung zum / zur Praxismentor/in

Gelingende Begleitung von Auszubildenden im Lernort Praxis

Mitarbeitende von Kindertageseinrichtungen, Horten, therapeutischen Einrichtungen, Freizeiteinrichtungen

Im Rahmen von sozial- und elementar-pädagogischen Ausbildungsgängen kommt dem Lernort Praxis eine zentrale Rolle zu.

Auszubildende erproben ihre theoretisch erworbenen Kenntnisse in der Praxis. Im Vordergrund der praktischen Ausbildung stehen das Lernen durch pädagogisches Handeln und dessen fachliche Reflexion.

Ein unterstützendes Praxismentoring und somit eine gelingende Begleitung ist dabei für die Qualität einer berufsqualifizierenden Ausbildung entscheidend. Um die (sozial)-pädagogischen Fachkräfte bei der Aufgabe des Praxismentorings zu unterstützen hat das Niedersächsische Kultusministerium ein Curriculum entwickelt.

Inhalte des Basis-Teils mit 48 Unterrichtstunden:

- · Identität als Praxismentor/-in entwickeln
- Praktische Ausbildung planen und begleiten
- Auszubildende in der p\u00e4dagogischen Arbeit beobachten und beurteilen

- Auszubildende beraten
- Mit Auszubildenden reflektieren

Inhalte des Vertiefungs-Teils mit 24 Unterrichtstunden:

- Bezogen auf Praxismentoring beraten und reflektieren
- · Praxismentoring organisieren
- Netzwerke und Ausbildungskonzepte entwickeln und verankern

Die Teilnehmer/innen erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat.

Info-Abend Qualifizierung zum / zur

Praxismentor/-in

8032 Mi · 29.11.23 · 18.30 Uhr

Gebühr kostenfrei

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Elli Weiser, Dipl. Soz.-Päd.

Weiterbildung

Umfang 72 Unterrichtseinheiten

8033-EEB Mo · 22.01.24 · 17.30 Uhr bis · 28.10.24

Anmeldung und Details unter weiser@efb-friwhv.de

Ort Gemeindehaus Accum,

Memmhauser Str. 3a, 26419 Schortens/Accum

Leitung Dr. Wiebke Endres;

Studiendirektorin zur

Koordinierung schulfachlicher Aufgaben am Neuen Gymnasium

Wilhelmshaven

NEU Nifbe - Leitungscoaching

Leitungen päd. Institutionen

Leitungen päd. Institutionen besetzen Schlüsselpositionen für die Qualität der Umsetzung des Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrags. Die Weiterentwicklung der pädagogischen Arbeit hängt in vielen Bereichen von ihnen ab. In den komplexen Aufgabenbereichen einer Leitung gibt es die unterschiedlichsten Fragen. Wie organisiere ich meinen Arbeitsplatz, Dienstbesprechungen oder die Zusammenarbeit mit der Stellvertretung? Wie können mein Team und ich mit gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen und Bestand haben. Wie können wir junge Mitarbeitende unterstützen und Kinder und Eltern im Blick behalten?

Das Leitungscoaching gibt Ihnen die Möglichkeit ein ausgewähltes Thema in der Gruppe zu beleuchten und erste Schritte zur Bearbeitung zu finden.

8034 Di · 17.10.23 · 9.45 -14.30 Uhr + Di · 24.10.23 · 9.45 -14.30 Uhr

Gebühr 150,-€ inkl. Materialkosten

bei einer Gruppengröße ab 10 TN

ermäßigt sich die Gebühr auf 90,- €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Bianca Ledermann.

Dipl. Sozialarbeiterin, Bildungsreferentin, Nifbe-Prozessbegleitung, Coach

NEU lch bin ICH – mein Raum

Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen und andere päd. Fachkräfte

Kennen Sie Situationen in denen Sie von Menschen aus dem privaten/beruflichen Umfeld bedrängt/gebeten oder anderweitig motiviert

werden, jetzt genau das zu tun, was denen oder einem Träger wichtig ist? Und Sie folgen diesem Impuls von außen ohne Knurren und Widerworte?

Auf einer anderen Ebene, aber zur gleichen Thematik gehört das Phänomen, so tief in das Leid und die Befindlichkeit von anderen Menschen einzutauchen, dass es Ihnen schlecht geht. Beides sind Beispiele dafür, dass Sie den (inneren/äußeren) Raum nicht für sich gut halten können.

Wo und wer bin ich im Rahmen meiner Grenzen und Möglichkeiten? Wie finde ich zurück in "meinen Raum?"

In diesem Seminar erfahren und erleben Sie, mit welchen Instrumenten sie bei sich bleiben können oder für die Übergangszeit schnell wieder zu sich zurückfinden.

Mitzubringen sind Neugier, Zuversicht und die Bereitschaft sich auszuprobieren.

8035 Sa · 11.11.23 · 9 -16 Uhr **Gebühr** 135,- € inkl. Materialkosten,

bei einer Gruppengröße ab 10 TN ermäßigt sich die Gebühr auf 95,- €

Ort EFB. Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Hollander, systemische Beraterin,

NLP Practitioner DVNLP, Mediatorin

NEU Der systemische Blick als "Überlebenshilfe" im Berufs-Alltag

Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen und andere päd. Fachkräfte

"Du bist keine Insel- nach allen Seiten berührst Du die Welt um Dich. Deine Entscheidungen betreffen das Leben anderer, so wie ihre Entscheidungen Dich betreffen." aus Grundrechte von Ulrich Schaffer Jeder Mensch ist Teil verschiedener Systeme, mit der er in vielfältigen Wechselwirkungsprozessen verknüpft ist (z. B. Partnerschaft / Ehe / Familie / Firma / Kollegenkreis / Nachbarschaft / Vereinsleben etc.). Durch Kommunikation nimmt jede Person Einfluss auf die Interaktion und das Verhalten innerhalb dieser Systeme.

Sie setzen sich in diesem Workshop mit der systemischen Perspektive und deren Haltungen sowie den Umgang mit Problemen etc. auseinander. Wir werden anhand konkreter Übungen verschiedene Handwerkszeuge trainieren, die Sie nutzen können, um berufs-alltägliche Herausforderungen zu bestehen.

Davon profitieren Sie sowohl als Teil eines Arbeitsteams, wie auch als Führungskraft im Umgang mit Ihren Mitarbeitenden.

Bringen Sie bitte viel Neugier und konkrete Situationen aus Ihren Arbeitsalltagen mit. Sie werden einen erkenntnisreichen Workshop verbringen.

8036 Sa · 13.01.24 · 9 -16 Uhr **Gebühr** 135.- € inkl. Materialkosten.

bei einer Gruppengröße ab 10 TN

ermäßigt sich die Gebühr auf 95,- € Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Hollander, systemische Beraterin,

NLP Practitioner DVNLP, Mediatorin

NEU Gesprächsführung in schwierigen Situationen

Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen und andere päd. Fachkräfte Wie sag ich es? ...den Eltern, dem Träger, den Mit-

arbeitenden...

Wir unterscheiden heute gerne zwischen überreden und überzeugen. Wer überredet, verschleiert und manipuliert andere - wer überzeugen kann, macht Informationen transparent und kooperiert mit anderen.

Überzeugendes Argumentieren ist die Basis für einen effektiven, zeitsparenden und motivierenden, vor allem aber einen menschlichen Umgang miteinander am Arbeitsplatz.

Dieses Seminar spricht daher sowohl Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch Vorgesetzte an, in deren Arbeitsgebiet schwierige Gesprächs- und Besprechungs- Situationen zu bewältigen sind.

Inhalte

- Konfliktwahrnehmung: Unterscheidung zwischen Streit, Meinungsverschiedenheit und Konflikt
- Konflikte: Arten, Ursachen, Symptome, Ebenen, Konfliktpotenziale und Eskalationsdynamik
- Konfliktfähigkeit: der Umgang mit Macht, Aggression, Konkurrenz, Widerstand
- persönliches Konfliktverhalten analysieren und steuern
- · Konfliktmuster (er)kennen
- Lösungskompetenz: kreative Verhaltensalternativen. Interventionstechniken
- Grundregeln der Gesprächsführung im Konfliktsituationen
- wirksame lösungsorientierte Kommunikationswerkzeuge zur Konfliktlösung

In diesem Seminar können Sie Ihre individuellen Gesprächssituationen der Arbeitswelt, wie z. B. konfliktreiche Zweiergespräche, schwierige Besprechungen in einem geschützten Raum praktisch erproben.

8037 Sa · 10.02.24 · 9 -16 Uhr **Gebühr** 135,- € inkl. Materialkosten,

bei einer Gruppengröße ab 10 TN ermäßigt sich die Gebühr auf 95,- €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Hollander, systemische Beraterin, NLP Practitioner DVNLP. Mediatorin

NLP - der Werkzeugkoffer für Alltagssituationen aller Art

Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen und andere päd. Fachkräft

Wann immer wir mit Menschen zu tun haben, geht es um Wahrnehmung und Beobachtung. Wie erfolgreich wir im Umgang mit anderen Menschen sind, hängt im Wesentlichen auch damit zusammen, ob es uns gelingt Verständnis für die Welt des anderen aufzubauen und ob wir die "richtigen" Worte finden.

NLP wurde in den 70 er Jahren von dem Mathematiker Richard Bandler und dem Linguisten John Grindler entwickelt und gilt heute als eines der erfolgreichsten Kommunikationsmodelle aus der Praxis und für diese.

Der Kursschwerpunkt liegt in den Praxisanteilen: Sie lernen u. a. persönliche Ziele zu setzen und erreichen und diesbezüglich Ihre eigenen Stärken zu erkennen und nutzen.

Es wird eine Einführung in die Theorie und Praxis von NLP gegeben und dabei mit Hilfe vieler praktischer Übungen auf eine sinnvolle Umsetzung im (beruflichen) Alltag vorbereitet.

8038 Sa · 09.03.24 · 9 -16 Uhr

Gebühr 135,- € inkl. Materialkosten, bei einer Gruppengröße ab 10 TN

ermäßigt sich die Gebühr auf 95,-€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Hollander, systemische Beraterin, NLP Practitioner DVNLP, Mediatorin

NEU Mitarbeitende gut führen-Handwerkszeug für Leitungen und stellv. Leitungen

Leitungen pädagogischer Institutionen

Sie erproben Hilfestellungen und Tipps für die brennenden Fragen, die Ihnen als Führungskraft im Führungsalltag begegnen. Sie können neue Vorgehensweisen erlernen und erhalten Feedback in Bezug auf Ihr bisheriges Führungsverhalten.

Inhalte:

- Aufgabenfelder von Führung Reflexion der eigenen Führungsrolle aus verschiedenen Perspektiven und bestehende Erwartungshaltungen
- Analyse des eigenen Führungsverhaltens (Selbstbild/Fremdbild, Johari-Fenster), tatsächliche und gewünschte Wirkung auf andere
- innere Einstellung gegenüber den Mitarbeitern
- Durchsetzung ohne Aggression / die richtige Dosis Autorität einsetzen
- · Macht-Einfluss-Konkurrenz
- · Führen und folgen
- · situatives Führen
- förderndes Führungsverhalten

Erproben Sie in diesem Workshop Führungstechniken für mehr Kompetenz, Gelassenheit und Erfolg.

8039 Sa · 20.04.24 · 9 -16 Uhr **Gebühr** 135,- € inkl. Materialkosten,

bei einer Gruppengröße ab 10 TN

ermäßigt sich die Gebühr auf 95,- €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Hollander, systemische Beraterin, NLP Practitioner DVNLP, Mediatorin

NEU Das pralle Kita-Leben unter die Lupe genommen

Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen und andere päd. Fachkräfte

In diesem Workshop werden Fragen/Themen aus dem Alltag - bezüglich Kinder, Eltern, Team- Kolleginnen, Träger, Leitung reflektiert, analysiert und vor allem methodisch unter die Lupe genommen. Welche Stellschrauben im angesprochenen Themenbereich gibt es, wie wird bereits methodisch vorgegangen, was kann angepasst oder muss verändert werden?

Ein forschender Blick auf die eigenen Ressourcen, die eigene Rolle sowie sinnvolles Handwerkzeug können dabei unterstützen, Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zu finden und anzugehen.

8040 Sa · 08.06.24 · 9 -16 Uhr **Gebühr** 135,- € inkl. Materialkosten,

bei einer Gruppengröße ab 10 TN ermäßigt sich die Gebühr auf 95,- €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Claudia Hollander, systemische Beraterin,

NLP Practitioner DVNLP, Mediatorin

Traumasensibles Arbeiten mit Kindern

Kindertagespflegepersonen, Erzieher*innen und Lehrer*innen und andere Erwachsene

Immer wieder erleben wir Kinder, die uns als pädagogische Fachkräfte im Alltag besonders herausfordern und manchmal hilflos zurücklassen. Sie wirken, als seien sie ständig unter Strom, werden immer wieder aggressiv oder scheinen völlig unvermittelt anzufangen zu weinen oder haben größte Schwierigkeiten, sich von Bezugspersonen zu trennen. Traumatisierende Erlebnisse, wie z. B. Fluchterfahrungen, häufige Bindungsabbrüche oder andere Ereignisse in der frühen Kindheit können eine Ursache dafür sein. Traumafolgen haben erhebliche Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern, auf ihr Denken, Fühlen, Handeln und ihre Reaktionen. Der Workshop gibt eine Einführung, wie Fachkräfte und Eltern für alle Kinder und insbesondere belastete Kinder mit Hilfe der Traumapädagogik einen sichereren Ort gestalten können. Angesprochen sind Pädagogen/innen und Eltern, die im Alltag mit Kindern mit herausfordernde Verhalten zu tun haben. Bitte mitbringen: Getränke und Imbiss für zwischendurch.

8026 Sa · 09.09.23 · 10-17 Uhr · 1 x 360 Min. 8027 Sa · 18.11.23 · 10-17 Uhr · 1 x 360 Min. 8028 Sa · 13.04.24 · 10-17 Uhr · 1 x 360 Min.

Gebühr 37€

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Norma Krause-Tichy,

Systemische Beraterin und Therapeutin

Kleine Spiele für zwischendurch mit Gruppen

An diesem Tag werden wir gemeinsam Spiele für zwischendurch kennenlernen. Ob nach einer Pause oder als Frischmacher im Gruppengeschehen - sie

sind für viele Situationen geeignet und erheitern die Gruppe.

8018 Sa · 01.06.24 · 9-17 Uhr · 1 x 480 Min. Gebühr 30 € + Kopiergeld (15 € für päd. Mitarbeitende, Kursleitende der EFB FRI-WHV)

EFB. Feldmark 56. WHV

Ort

Leitung Wiebke Hartmanns, Dipl. Soz.-Päd.

② ♣♣♣★ Ziele erreichen mithilfe von mentaler Stärke

An diesem Tag werden wir gemeinsam Spiele für zwischendurch kennenlernen. Ob nach einer Pause oder als Frischmacher im Gruppengeschehen - sie sind für viele Situationen geeignet und erheitern die Gruppe.

8019 Sa · 04.05.24 · 9-17 Uhr · 1 x 480 Min. Gebühr 30 € + Kopiergeld (15 € für päd. Mitarbeitende, Kursleitende der EFB FRI-WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Wiebke Hartmanns, Dipl. Soz.-Päd.

NEU ARRIVA Marte Meo® – "aus eigener Kraft" Dialoge bewusst gestalten

Einführungsabend für Kita-Mitarbeitende, Kindertagespflegepersonen, Mitarbeitende in der Altenpflege, Heilerziehungspflegende und andere päd. Fachkräfte

Die tägliche Arbeit mit Menschen im sozialen Bereich ist nicht nur schwarz und weiß und bedarf nicht immer eine fundierte Diagnose. Die tägliche Arbeit mit Menschen im sozialen Bereich ist kunterbunt und benötigt oft nur kleine veränderte Elemente. Das hat die Niederländerin Maria Aarts schon in den 70er Jahren bei ihrer Arbeit mit Menschen mit Behinderung festgestellt.

Daraus entwickelte sie die Marte Meo® Methode, bestehend aus einfachen Elementen, den 3-Ws und der Videointeraktionsanalyse. Mit dieser Methode gelingt es, Entwicklungsschritte zu erkennen und zu fördern in der täglichen Arbeit ohne stundenlange Diagnoseberichte zu erstellen.

Lernen Sie in diesem Workshop die Vielfalt der Marte Meo® Methode kennen, die Ihre tägliche Arbeit erleichtern und bereichern kann.

Es stehen zwei Termine zur Auswahl:

8041 Mo · 15.01.24 · 17 – 20.15 Uhr **Gebühr** 30 € (keine Gebühr für aktive KTPP

des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Sabine Boelsen-Borree,
Marte Meo® Supervisorin,
Marte Meo® Ausbilderin

8042 Do · 07.03.24 · 17 – 20.15 Uhr **Gebühr** 30 € (keine Gebühr für aktive KTPP

des FAKIS WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV
Leitung Sabine Boelsen-Borree,
Marte Meo® Supervisorin,
Marte Meo® Ausbilderin

Ausbildung zum zertifizierten Marte Meo Practitioner

Informationsveranstaltung zur Ausbildung

An diesem Abend bekommen sie alle Information über Inhalte und Umfang der Marte Meo® Ausbildung.



8044 Mo · 04.03.2024 · 18.30-20 Uhr

Gebühr kostenlos

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Sabine Boelsen-Borree,

Marte Meo® Supervisorin, Marte Meo® Ausbilderin

Elli Weiser, EFB

Ausbildung zum Marte Meo Practitioner

Päd. Fachkräfte, Lehrkräfte, Mitarbeitende in Kindertagesstätten, Kindertagespflegepersonen

"Ich werde am Du ... Alles wirkliche Leben ist Begegnung." (Martin Buber)Wir brauchen ein Gegenüber, um ein gesundes Selbst sowie soziale und sprachliche Fähigkeiten entwickeln zu können. Emotionale und soziale Kompetenzen sind Grundlagen für eine positive Entwicklung und entfalten sich nur in der Begegnung mit anderen Menschen.

In den 1980er Jahren entwickelte die niederländische Pädagogin Maria Aarts die "Methode zur Entwicklungs-Unterstützung". Das Marte Meo® Modell beschreibt Grundelemente einer entwicklungsförderlichen Kommunikation. Die Basis für einen unterstützenden und aktivierenden Dialog ist die Fähigkeit, die eigenen "Signale" und die des Gegenübers differenziert wahrzunehmen. Es geht darum, die alltägliche Interaktionen mit anderen Augen sehen, entwicklungs- sowie ressourcenorientiert wahrzunehmen und eigene Handlungen hierauf abzustimmen.

Marte Meo® nutzt die Kraft der Bilder. Alltägliche Situationen werden per Video aufgezeichnet, um die Interaktionen mit den Bezugspersonen anschließend besprechen zu können. Somit wird auf ganz konkrete und sichtbare Informationen in alltäglichen Momenten Bezug genommen.

Inhalte der Ausbildung:

- Grundlagen der Marte Meo® Methode; Philosophie, Konzept und methodisches Vorgehen
- Grundzüge der Video-Interaktions-Analyse mit Blick auf die Interaktionspartner (Kinder, Jugendliche, Eltern, ...)
- Erwerb von Erkenntnisgrundlagen anhand vielfältiger Praxisbeispiele
- Kenntnisse über (entwicklungs-) förderliche Interaktionen
- Sensibilisierung für Möglichkeiten der Entwicklungsunterstützung
- konkrete Informationen zum eigenen unterstützenden Handeln (Wann / Was / Wozu) Praxisübungen zum eigenen (entwicklungs-) unterstützenden Handeln

 Stärkung der Kompetenzen für eine Professionalität der Teilnehmenden und somit der Interaktionsqualität in der beruflichen Tätigkeit

Diese Ausbildung qualifiziert die Teilnehmer in ihrem Arbeitsbereich die Marte Meo® Elemente wirkungsvoll einsetzen zu können. Der Marte Meo® Practicioner ist eine anerkannte Ausbildung. Eine Anmeldung an das internationale Marte Meo® Netz ist möglich. Genauere Informationen hierzu erhalten Sie während der Ausbildung.

Abschluss: Zertifikat "Marte Meo® Practicioner"

HINWEIS: Die Zertifizierung zum Marte Meo® Practicioner ist Voraussetzung für die Ausbildung zum/zur Marte Meo® Therapeut*In / Kollegenberater*in

Termine: 10.09.22, 08.10.22, 12.11.22, 14.01.23, 04.02.23., 04.03.23, jeweils 10-17 Uhr.

8043-EEB Sa · 13.04.24 · 9 - 16 Uhr

Sa · 25.05.24 · 9 - 16 Uhr Sa · 15.06.24 · 9 - 16 Uhr Sa · 10.08.24 · 9 - 16 Uhr

Sa · 07.09.24 · 9 - 16 Uhr Sa · 12.10.24 · 9 - 16 Uhr

Umfang 48 Unterrichtsstunden

Anmeldung und Details unter

weiser@efb-friwhv.de

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Sabine Boelsen-Borree,

Marte Meo® Supervisorin, Ausbildungsleitung

Die Ausbildung zum Marte Meo * Therapeut*in / Kollegenberater*in wird im Anschluss ab Januar 2025 angeboten.

Tagespflege / Elementarbereich / Primarbereich



Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Das Niedersächsisches Gesetz über Kindertagesstätten und Kindertagespflege (NKiTaG) fordert eine umfassende Qualifizierung für alle in der Kindertagesbetreuung Tätigen. Dieses Angebot entspricht aktuellen Qualitätsstandards. Nach der Absolvierung des gesamten Kurses und einem Abschlusskolloquium wird ein Zertifikat vergeben, das von den deutschen Jugendämtern und dem Bundesverband für Kindertagespflege anerkannt wird.



Termin: ab Oktober 2023, genauer Termin

wird noch bekannt gegeben

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

Leitung Janna Feyen, Pädagogin

Familien- und Kinderservicebüro WHV,

(04421) 7543422

Wolle und Filzen als sinnliche Erfahrung für Kinder im Elementar- und Primarbereich

Fortbildung für päd. Fachkräfte in Kindertagesstätte und Grundschule

In unserer schnelllebigen und durch Medien bestimmten Welt stehen wir immer wieder vor der Herausforderung, im Kindergarten- bzw. Schulalltag Ruheoasen zu schaffen. Die Möglichkeiten der Arbeit mit Wolle und Filz im pädagogischen Bereich sind dabei ebenso hilfreich wie vielfältig: Wolle regt alle Sinne an, vor allem Tastsinn und Geruchssinn und die Wahrnehmung. Auch die Fantasie wird durch das Arbeiten mit Wolle beflügelt. - und macht auch noch Spaß. Nach einer Einführung in das Material bekommen Sie im praktischen Teil Anregungen, wie Sie in Kindertagesstätte und Grundschule Wolle und speziell das Filzen gezielt zu pädagogischen und therapeutischen Zwecken einsetzen können. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn.

8016 Do · 02.11.23 · 16-18 Uhr **8017** Do · 25.01.24 · 16-18 Uhr

Gebühr 13 €, keine Gebühr für aktive KTPP des

FAKIS WHV + Mat. 8 €

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Manuela Porsche-Stecher,

Dipl.Biologin



② ♣♣♣♠ Systemische Fallbesprechungen im Elementarbereich

Kinder mit herausforderndem Verhalten fordern die pädagogischen Fachkräfte in Kindertagesstätten und Grundschulen in besonderem Maße. Die systemische Sichtweise geht davon aus, dass sich unser Verhalten, und auch das der Kinder, immer den Erwartungen und Erfordernissen des momentanen Systems anpasst, also dem System der Herkunftsfamilie, der Kindergartengruppe, der Schulklasse, der Peergroup... Über die Auseinandersetzung mit Geschwisterkonstellationen, Genogrammarbeit, banalen Fragen, Systemische Aufstellungen etc. können Sie erste Eindrücke in die Systemische Arbeit gewinnen. Diese Eindrücke und Sichtweisen können sehr hilfreich sein, dem besonderen Verhalten einzelner Kinder verändert und annehmend gegenüber zu treten.

8007 Mi · 11.10.23 · 18.00 Uhr · 1 x 210 Min.
 8008 Mi · 29.11.23 · 18.00 Uhr · 1 x 210 Min.
 8009 Mi · 14.02.24 · 18.00 Uhr · 1 x 210 Min.

Gebühr 24 € (10 € für päd. Mitarbeitende,

Kursleitende der EFB FRI-WHV), keine Gebühr für aktive KTPP des FAKIS WHV

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Ingrid Klebingat, Systemische Beraterin

Das Angebot ist auf Nachfrage auch für geschlossene Gruppen erhältlich.

Information bei Heike Liebau unter (04421) 747 91 20.

Lernen durch Bewegung

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen und Kursleitende aus dem Eltern-Kind-Bereich

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 Kinder von 3 bis 10 Jahren. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, Sportschuhen oder warmen Socken.

8029 Sa · 18.11.23 · 9-13 Uhr

Gebühr 27,50 € (16 € für päd. Mitarbeitende,

Kursleitende der EFB FRI-WHV), keine Gebühr für aktive KTPP des FAKIS WHV

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Kirstin Wiegand, Motopädin

🔌 🗸 💃 💃 Bewegung macht schlau

Bewegungsspiele zur ganzheitlichen Schulvorbereitung

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und interessierte Eltern

Kinder können spielerisch auf die Anforderungen der Schule vorbereitet und gestärkt werden. Mit Bewegung funktioniert dies viel besser, denn durch Bewegung werden Lernprozesse in Gang gesetzt. Wir wollen uns an diesem Vormittag mit verschiedenen Bewegungsspielen befassen. Dazu gehören unter anderem Spiele zum Lernen der Formen und Farben, Kennenlernen und Festigen von Zahlen und Buchstaben, zur Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration und zur Sprachförderung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken.

8030 Sa · 17.02.24 · 9-12 Uhr

Gebühr 22,50 € (12 € für päd. Mitarbeitende,

Kursleitende der EFB FRI-WHV), keine

Gebühr für aktive KTPP des FAKIS WHV

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Kirstin Wiegand, Motopädin

Weitere Angebote

NEU Leben wie ein Fels in der Brandung Umgang mit dem Alltagsstress

Wer kennt das nicht – sich wie der Hamster im Rad fühlen...

Ein bisschen Selbstbestimmung im Leben oder wenigstens Geduld im Alltag – aber bitte möglichst plötzlich, das wünscht sich wohl jeder. Der Kurs vermittelt ein vertieftes Verständnis für den indivi-



duellen Umgang mit Stress, Zeitmanagement und leicht zu erlernende Übungen und Mittel für mehr "Gelassenheit-to-go".

8014 Sa · 04.11.23 · 9.30-16.30 Uhr **Gebühr** 35 € (15 € für päd. Mitarbeitende

und Kursleitende der EFB FRI-WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Annette Tewes, Kinesiologin,

Gesangstherapeutin, HP f. Psychotherapie

NEU mas kleine Wörtchen NEIN – ein vollständiger Satz"

Nein sagen ohne Reue

Die meisten Menschen haben gelernt, höflich und nett zu sein. Manchmal führt dies dazu, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr ausreichend wahrzunehmen und dafür einzustehen. Warum das so ist und wie wir mit Zuhilfenahme kinesiologischer Methoden maßgeschneiderte Lösungen finden, das Erfahren und Erleben Sie an diesem Tag. Dabei ist es in unseren Beziehungen zu anderen Menschen oft für beide Seiten sehr hilfreich, wenn jeder weiß, woran er bei dem Gegenüber ist. NEIN sagen kann das JA zu sich selber bedeuten. Gelassen, freundlich und bestimmt Nein sagen – so lautet das Ziel für diesen Tag!

8015 Sa · 17.02.24 · 9.30-16.30 Uhr

Gebühr 35 € (15 € für päd. Mitarbeitende und

Kursleitende der EFB FRI-WHV)

Ort EFB, Feldmark 56, WHV Leitung Annette Tewes, Kinesiologin,

Gesangstherapeutin, HP f. Psychotherapie

Ressourcen erschließen – Leitung sein pädagogische Fachkräfte, Leitungen päd. Institutionen, Kindertagespflegepersonen, Erzieher*innen und Lehrkräfte

Der 9. Pädagogischen Fachtag bietet als Auftaktveranstaltung für eine Fortbildungs-Reihe Einblicke in zwei Themenbereiche. Der Themenbereich "Ressourcen erschließen" lenkt den Blick auf die eigene Widerstandskraft, die Technik Marte-Meo® sowie Kommunikation in Konfliktsituationen.

Im Themenbereich "Leitung sein" wird der Blick auf Teamentwicklung in den Fokus genommen sowie Handwerkszeug für Leitungen und stellvertretende Leitungen reflektiert. Zu den Workshop-Inhalten können unterschiedliche Einzelangebote zugebucht werden. (s. Infobroschüre in der Fachtagsmappe).

Programm

9 Uhr Begrüßung9.30 Uhr Impulsvortrag

11-12.30 Uhr Workshops Runde 1

12.30 Uhr Mittagessen

13.30-15 Uhr Workshops Runde 2

15.00-16 Uhr Abschluss und Ausblick im Plenum

8031 Do · 12.10.23 · 9 - 16 Uhr

Gebühr 78 € inkl. Mittagessen, Getränke,

Fachtagesmappe, Broschüre zur

Fortbildungsreihe

Anmeldung (04421) 32016

Ort Gorch-Fock-Haus,

Viktoriastr. 15, WHV

Leitung Elli Weiser (EFB),

Ilona Margowski-Möhlmann (FAKIS)

Am Fachtag können zwei Workshops belegt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre Workshopwahl an.

Workshops:

- 1. Marte-Meo® (aus eigener Kraft) (Sabine-Boelsen-Borree)
- Ressourcen aktivieren "Du musst den Brunnen graben, bevor du Durst hast." (Deutsches Sprichwort) (Claudia Hollander)
- SAG ES Schwierige Kommunikation meistern (Christine Holstein)
- Leitungscoaching von Bürogestaltung, über Teamentwicklung und Organisation von DB's – mein persönliches Thema beleuchtet (Elli Weiser), Workshop 4 ausschließlich für Leitungen und stellv. Leitungen päd. Institutionen

Top versichert?

Gleich hier in der Nähe

Ganz gleich, ob es um Ihr Haus, Ihr Auto oder Ihre Vorsorge geht – Wir bieten den passenden Schutz für Sie und Ihre Familie.

Mit Top-Leistungen und Services zu günstigen Beiträgen überzeugen wir mehr als 11 Millionen Kunden.

Lassen Sie sich jetzt individuell beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Vertrauensmann Michael de Vries

Tel. 04421 993419 michael.devries@HUKvm.de Masurenstr. 22 26388 Wilhelmshaven Fernangszeiten finden Sie unter HUK.de/vm/michael.devries





EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG NIEDERSACHSEN



Arbeitsgemeinschaft EEB Oldenburg 26121 Oldenburg, Peterstraße 38

Tel

0441 - 9 25 62-0

E-Mail Internet

EEB.Oldenburg@evlka.de www.eeb-oldenburg.de

Bürozeiten

Mo - Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

Wir bieten:

- Fortbildungsreihen für Engagierte rund um die Arbeit in der Gemeinde und Interessierte: neue Formen der Seniorenarbeit, Ausbildung zum/r Kirchenführer/in
- Seminare zu: Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktmoderation
- digitale Veranstaltungen: Zero Waste, Dorf- und Quartiersentwicklung uvm.
- Bildungsurlaube zu verschiedenen Themen

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 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.

Zeit jeweils Mo, bis 31.12.23, Sommerferien eingeschränkt · 9-11.30 Uhr

Gebühr keine, wir freuen uns über eine Spende

für Kaffee/Tee

Ort FZ West, Am Wiesenhof 135, WHV

Leitung Tori Krause



Treffpunkt für Kindertagespflegepersonen

Kindertagespflegepersonen haben die Möglichkeit, sich bei Bedarf mit den Mitarbeitenden vom Familien- und Kinderservicebüro auszutauschen, Fragen zu klären oder ein Thema zu besprechen. Eine Spielecke mit entsprechendem Spielmaterial steht für die Kinder (eigene Kinder sowie auch Tageskinder) zur Verfügung. Weite-



re Informationen und vorherige Anmeldung bei Ilona Margowski-Möhlmann und Janna Feyen im Familien- und Kinderservicebüro Wilhelmshaven, Heppenser Str. 29, WHV, Tel: (04421) 7543422, der (eigene Kinder Verfügung. Weite- Mo + Mi 9-12 Uhr, Di + Do 13-16 Uhr.



Termine für Mitarbeitende

Praxisbegleitung der EFB

Kollegiale Beratung, Austausch, Impulse für Dozierende der EFB.

Leitung Team der EFB **Termine** nach Absprache



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 · 08.12.23 · ab 19 Uhr
Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Team 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 · 28.01.24 · 11.30-17 Uhr

Ort EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Team der EFB



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 · 07.06.24 · ab 19 Uhr **Ort** EFB, Feldmark 56, WHV

Leitung Team der EFB





Förderverein







FÖRDERVEREIN



Seit mehr als 53 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.

Vor 26 Jahren wurde im Jahre 1997 der Förderverein "Ev. Familien-Bildungsstätte e.V." gegründet. Inzwischen ist er längst erwachsen geworden. 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 Material anschaffen. Für diese Förderung danken wir allen Mitgliedern und Spendern sehr herzlich.

Für Mitglieder des Fördervereins gibt es auf viele 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 helfen Sie uns auf andere Weise. 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 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

EFB Friesland-Wilhelmshaven 04421 32016 Förderverein 109

Allgemeine Geschäftsbedingungen



🛂 Ev. Familien-Bildungsstätte

Adresse: Feldmark 56

26389 Wilhelmshaven

Telefon: (04421) 32016 E-Mail: info@efb-friwh

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 VIII). Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen - unabhängig von ihrer Religionsund Kirchenzugehörigkeit.

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 oder per E-Mail oder online über die Kurssuche auf www.efb-friwhv.de möglich. In diesem Fall beachten Sie bitte die gesonderte Widerrufsbelehrung für Telefon/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.

Eine kurzfristige Anmeldung (kürzer als 14 Tage vor der Veranstaltung) ist im Einzelfall möglich, allerdings bei schriftlicher Anmeldung, per E-Mail oder telefonisch nur unter Verzicht auf das Widerrufsrecht.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen per E-Mail und online werden nur verbindlich bearbeitet bei Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse. Die mit 6 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. Überweisungen durch Teilnehmer*innen bedeuten für uns zusätzliche Arbeit, die zulasten der Erreichbarkeit am Telefon geht. Deshalb wird für die Rechnungsstellung eine zusätzliche Verwaltungsgebühr in Höhe von 2,00 € je Zahlung erhoben.
- 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 Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII 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 E-Mail oder Telefon erfolgten Anmeldung ist innerhalb von 10 Tagen 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, 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

 $\label{thm:continuous} Auf Wunsch stellen \ wir gern \ eine \ Teilnahmebescheinigung \ aus.$

Bürozeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 bis 11.30 Uhr, Montag bis Donnerstag: 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr In den Schulferien gelten eingeschränkte Bürozeiten.

Programmheft

Die Zusendung von Programmheften ist jederzeit möglich. Senden Sie uns einen von Ihnen frankierten $(1,60 \in)$ und an sich selbst adressierten Freiumschlag (DIN B5 oder DIN C4), 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 oder Brief zustande, beachten Sie bitte folgende Widerrufsbelehrung (gemäß §§ 312b, 312d Abs. 1, 355 Abs. 1 Bürgerliches Gesetzbuch - BGB -):

Widerrufsbelehrung

Sofern ein gesetzliches Widerrufsrecht zusteht, können Sie 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 zurück zu gewähren 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.

Stichwortverzeichnis

5



6, 8, 17, 35, 36, 38, 40, 51
51
24
84
44
82, 83
siehe kreative Angebote
siehe kreative Angebote
9, 24, 28, 30, 31
95
92
60
8, 60
31

С	
Cajon	61
Chinesische Medizin	78
Chor und Gesang	9, 61
Cloud-Dienste	94
Computer	siehe EDV

16, 17, 40
57

Didgeridoo	60
Digital fotografieren	93, 95, 96
Duftküche	42
Dyskalkulie Training	50

Dyskalkalie Hallillig	50
E	
EDV:	
- Cloud-Dienste	94
- Datensicherung	20
- Digitale Fotos	93, 95, 96
- Grafikdesign	20
- Instagram	89
- Internet	20, 91, 92, 93
- künstliche Intelligenz	20, 21
- Smarte Assistenten	94
- Social Media	89, 90
- Tabellenkalkulation	20, 90
- Textbearbeitung	19
 Video Telefonie/-Konferenz 	94
- Windows	19, 20, 91
Elterncafé	107
Eltern-Kind-Gruppen	6, 16, 17, 39
Englisch	14, 26, 27, 88, 89, 90
Entspannung:	
- Erwachsene 10, 11, 12, 23, 25, 26	
- Eltern/Mütter	34
- mit/für Kinder	12, 21, 50
Ernährung	77, 82, 83
- für Kinder	38, 40
Erste Hilfe	21
Erziehung	98, 101

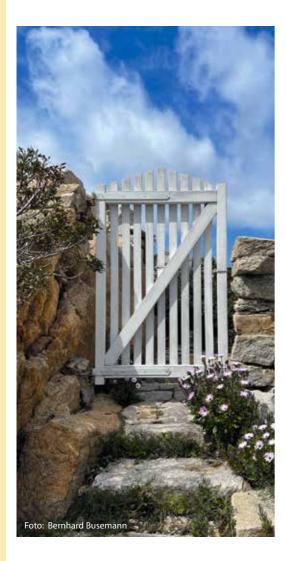
F	
Fallbesprechungen	10.
Familien- und Kinderservicebüro	6, 10
Familienlotsen*innen	6, 10
Familienzentrum	41, 10
Fasten	83
Ferienangebote, -betreuung	51, 52, 64, 6

siehe Malen und Zeichnen

Experimentelle Malerei



Filzen	siehe kreative Angebote	Klangschalen	10	- Kinder und Jugendliche	51
Fitness	13, 74, 81	Klönstube	56	- Öl	10, 67
Förderverein	109	Klopfverfahren	24	- Zeichnen	67
Fortbildung	32, 97, 103, 104, 105	Kloster Thuine	30	Marte Meo	101, 102, 104
Fotografieren	93, 95, 96	Kochen und Backen	83.84	Maxi-Club	
Foto-Stammtisch	95, 95, 96	- mit/für Kinder	44	Meditation	10, 12, 26, 31, 77
Frauen	12, 13, 24, 56, 57, 69, 71, 75, 80	- Senioren	83	Mehrsprachigkeit	53
	12, 13, 24, 30, 37, 09, 71, 73, 80	- vegan/vegetarisch	84, 85	Milchbar	38
G		Kommunikation	53, 54, 75, 76, 99, 102, 104	Mini-Club	6
Garten	23, 49, 66, 67, 69	Konfirmation	33, 34, 73, 76, 99, 102, 104	Missbrauch, sexueller	57
Geburtserlebnis, -vorbere	itung 34, 35	Konflikte lösen	siehe Kommunikation	Mitarbeitende der EFB, Angebo	
- für Väter	36	Körper und Seele	siehe Entspannung	Mitarbeiterführung	99, 100
Geschenke	42, 43, 48, 50, 109	•	siene Entspannung 39	Mütter, Mamas	34, 38, 69, 107
Gesellschaftsspiele	9.72	Krabbelgruppen Kräuter		Musikalische Früherziehung	34, 30, 03, 107
Gesprächskreise	14, 17, 26, 55, 56, 57, 87, 88		77, 83	Wasikanserie i ranerzienang	Ü
Gitarre:	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Kreative Angebote:	42.40.40.60	N	
- Kinder	61, 62	- Beton	43, 48, 49, 69	Nähen	23, 69, 70, 71
- Erwachsene und Ältere	22, 62, 63	- Filzen/textiles Gestalten	48, 50, 71, 103	Nein-Sagen	104
Glauben	9, 16, 28	- Gips	66, 69	Niederländisch	14
Gymnastik	13, 74, 75	- Schmuck	47, 69	NLP	99
•	13,74,73	- Ton/Keramik	42, 43, 47, 48, 67	Nordic Walking	75
Н		- für Kinder, mit Kinder	42, 43, 47, 48, 49, 69	Notebook	siehe EDV
Hardanger-Stickerei	72	Kunsthalle Wilhelmshaven	46, 47	Notebook	Sielle EDV
Hausapotheke, -mittel	83	1		0	
Heidelberger Elterntrainir	ng 54	<u></u>		Öffentlichkeitsarbeit	96
		Landschaftsmalerei	siehe Malen und Zeichnen	Ökumenische Exerzitien	28
. I		Legasthenie Training	50	Ölmalerei	siehe Malen und Zeichnen
Ikebana	23	Leitungscoaching	98, 105		
Internet	siehe EDV	Lernförderung Kinder	50, 54, 103, 104	Osteoporose Prävention	75
IPhone, IPad	siehe EDV	Lichterkette	33	Ostern	43, 49, 85
		Line Dance	74	P	
J		Literaturkreis	73	•	07.00.100.103.104
Jahreslosung 2024	30	М		Pädagogische Mitarbeitende	97, 98, 100, 103, 104
V				Pädagogischer Fachtag	104
K		Männer	14, 58	Panflöte	60
Keramisches Gestalten	siehe kreative Angebote	Mah-Jongg	72	Patchwork	69
Keyboard u. Klavier für Kir		Malen und Zeichnen:		Photoshop	95
Kinderchor	siehe Chor und Gesang	- Acryl	67, 68	Pilates	10, 78
Kindertagespflegeperson		- Aquarell	68	Piloga	78
Kindeswohlgefährdung, S	Schutzkonzepte 97	- Experimentell	68	Praxismentor/-in	97
Kinesiologie	12, 21, 23, 26, 104	- Landschaft	68	Pressearbeit	siehe Öffentlichkeitsarbeit



0	
Qi-Gong	12, 78
R	
Resilienz	24, 25
Rückbildungsgymnastik	36, 80
Rückenschule	10, 11, 75, 80, 81, 82
S	
Salsa	64
Schach für Kinder	48
Schattenkinder	47
Schmuck	siehe kreative Angebote
Schwangerschaft	34, 36
Seife gießen	50
Selbsthilfegruppen	57, 107
Seniorinnen & Senioren 13, 18, 1	
Sexueller Missbrauch si	ehe Missbrauch, sexueller
Singen	siehe Chor und Gesang
Smarte Assistenten	siehe EDV
Smartphone für Ältere	siehe EDV
Smartwatches im Alltag	siehe EDV
Sommerfest	108
Spanisch	26, 86, 87, 88
Speckstein	42
Spiele mit Kinder-Gruppen	100
Spieletreff	siehe Gesellschaftsspiele
Sprachförderung	103, 104
Stadtrundgang, historischer	16
Sternenkinder	32
	, 24, 60, 76, 78, 80, 81, 104
Systemische Arbeit/Beratung	32, 98, 100, 103
T	
Tablet-PC	siehe EDV
Tagespflegepersonen siehe Kir	ndertagespflegepersonen .

Tag der offenen Tür

Tai Chi Chuan

Tanzen

Taufe	30
Textiles Gestalten	siehe kreative Angebote
Textverarbeitung	siehe EDV
Tischharfe	22
Töpfern	siehe kreative Angebote
Trauer	13, 32
Trauerbegleitung	33
Traumasensibles Arbeiten mit Ki	ndern 32, 100

V

Väter, Papas 12, 36, 44, 107
Vegetarische Küche siehe Kochen und Backen
Vegane Küche siehe Kochen und Backen
Video-Telefonie/-Konferenzen siehe EDV

W

Wald- und Forstwirtschaft 18
Wangerooge 13
Weihnachten 42, 43, 44, 48, 49, 50, 61, 67, 83, 84, 85
Wellcome 35
Windows 10 / 11 siehe EDV
Wirbelsäulengymnastik siehe Rückenschule

Yoga 50, 77, 78, 79, 80, 81

Ζ

4

78

13, 74

Zeichnen siehe Malen und Zeichnen Ziele erreichen 99, 101



Familiengottesdienst, Flohmarkt für Kindersachen Würstchen & Kuchen Spiele und Angebote für Kinder Schnupperangebote Live-Musik, Austausch und Beisammensein

Sa, 26. August 2023 ab 10Uhr Wo? Feldmark 56 in WHV





Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

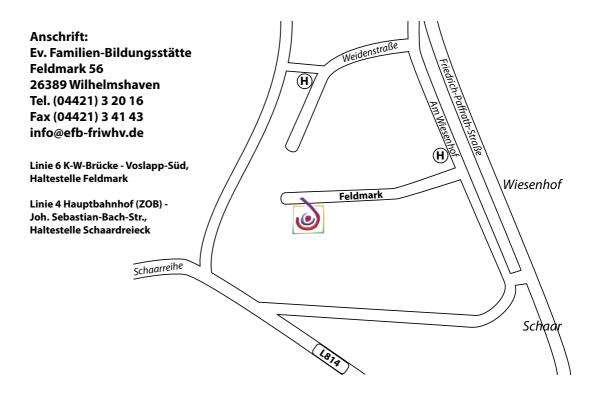
Kure-Nr	
NITS-INT.	Tite! Termin
Absender	
Name	
Vorname	Geburtsdatum
Name des Kindes	Geburtsdatum des Kindes
Straße	
PLZ/Wohnort	
Telefon privat	Telefon dienstlich
E-Mail	
Erteilung einer Einzugs und eines SEPA-Lastschriftmandats Mandatsreferenz (wird vom Zahlu	Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats Mandatsreferenz (wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt):
Einzugsermächtigung bühr bei Fälligkeit von r	Einzugsermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Kirchenverwaltung Friesland-Wilhelmshaven widerruflich die Kursteilnahmege- bühr bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.
SEPA-Lastschriftmand Kursgebühren mittels L Friesland-Wilhelmshave	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 k Betrages verlangen. Es (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.
lch akzeptiere die Geschäftsbedingungen Zahlungsart: □Wiederkehrende Zahlung	lch akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven. Zahlungsart: □Wiederkehrende Zahlung
Kontoinhaber (Vorname und Name)	und Name)
Kreditinstitut (Name un	Kreditinstitut (Name und BIC - siehe Kontoauszug)
IBAN (siehe Kontoauszug) Kontonummer	g) Kontonummer BIC

Datum, Ort

Unterschrift

116









www.efb-friwhv.de