PROGRAMM 2022

Kolping Bildungswerk Saerbeck

Mehr Generationen Haus Saerbeck

OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT im Mehrgenerationenhaus Saerbeck

Kolping SAERBECK

Das sind wir. Ihre Bank vor Ort.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wenn es um Ihre Wünsche geht, sind wir für Sie nicht bloß Berater - sondern auch Nachbarn. Und weil wir unsere Region gut kennen, können wir unsere Kunden gut beraten. Sprechen Sie uns gerne an.
Telefon: 05404 9632-0
www.vb-ws.de

Volksbank Westerkappeln-Saerbeck eG

KOLPING-BILDUNGSWERK

Geschäftsführung, HPM: Anita Beuning
Fachbereiche:
Gesundheit, Gesellschaft & Leben, Kreativ

HPM: Kerstin Ahlert
Fachbereiche: EDV & Medien

HPM: Klara Leiting
Fachbereiche:
Gesundheit, Gesellschaft & Leben, Kreativ, Familie & Erziehung

Tel.: 0 25 74 - 86 26
E-Mail: kbs@kolping-saerbeck.de

Das Kolping-Bildungswerk Saerbeck ist Betriebsort der staatlich anerkannten Weiterbildungseinrichtung Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Münster GmbH.

OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT

Leitung: Kerstin Ahlert

Tel.: 0 25 74 - 86 66
E-Mail: jugend@kolping-saerbeck.de

MEHRGENERATIONENHAUS

Projektleitung: Brigitte Wolff-Vorndieck

Tel.: 0 25 74 - 86 66
E-Mail: mgh@kolping-saerbeck.de

BÜROZEITEN UND KONTAKTADRESSEN

montags - freitags 8.30 - 12.00 Uhr
mittwochs 17.00 - 19.00 Uhr

Anschrift: Emsdettener Str. 1, 48369 Saerbeck
Internet: www.kolping-saerbeck.de

Alle Kursangebote sind für Jedermann zugänglich.
Unsere Mitarbeiterinnen nehmen Ihre Anmeldung entgegen und beraten Sie gerne.

Neu
Anmeldungen jetzt auch online möglich, unter:

https://onlinebuchen.kolping-saerbeck.de

QR Code scannen und direkt zur Anmeldung gelangen!

Aktuelle Informationen zu Kursen & Angeboten

finden Sie regelmäßig unter:
www.kolping-saerbeck.de
https://onlinebuchen.kolping-saerbeck.de
unserer Kolping Saerbeck App

EDV UND MEDIEN

Tablet für Einsteiger

Sie besitzen ein Tablet und möchten die wichtigsten Funktionen kennen lernen? Wo sind Tastatur und Maus geblieben? Wie kann ich mit dem Tablet im Internet surfen, fotografieren, Mails bearbeiten oder mir Spiele herunterladen? Was sind denn Apps, wo gibt es diese und wie richte ich Sie ein? Viele praktische Tipps und Informationen zur Datensicherheit im Netzwerk sind weitere Inhalte in diesem Kurs.

Mitzubringen: Tablet (Betriebssystem Android) mit vollem Akku und das Ladegerät, Kennwörter / Passwörter oder PIN für das Tablet bzw. Google- oder E-Mail Konto.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr: 27,- €

Kurs: 29105
ab Mittwoch, 19. Januar 2022 2 x mittwochs von 9.00 - 11.45 Uhr

Kurs: 29106
ab Mittwoch, 16. Februar 2022 2 x mittwochs von 9.00 - 11.45 Uhr

Kurs: 30106
ab Mittwoch, 19. Oktober 2022 2 x mittwochs von 9.00 - 11.45 Uhr

Tablet-Problemlösetag

Nach dem Besuch eines Tablet-Kurses wirft die weitere Benutzung des eigenen Tablet zuweilen weitere Fragen, größere oder kleinere Probleme auf. Wer tiefer in die Materie seines Tablet einsteigt, dem begegnen bisweilen neue Verständnisfragen. Beim Tablet-Problemlösetag wird der Dozent ausschließlich die Fragen und Wünsche der Teilnehmenden beantworten. Alle Fragen und Probleme werden dabei an der Leinwand gelöst, so dass alle Teilnehmenden von den Fragen lernen und profitieren. Im Vorfeld können Fragen gerne formuliert und zugesandt werden.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Tablet-Kurs.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr: 12,- €

Kurs: 29108
Mittwoch, 9. März 2022 von 9.00 - 11.00 Uhr

Kurs: 30108
Mittwoch, 9. November 2022 von 9.00 - 11.00 Uhr

Flinke Finger auf der Tastatur
Multisensorisches Lernen für SchülerInnen von 10 - 15 Jahren

Das Multisensorische Lernen ist eine Methode, die beide Gehirnhälften in den Lernprozess optimal einbezieht und gleichzeitig die unterschiedlichen Sinne anspricht. Ihr Kind lernt dadurch leichter und schreibt nach kurzer Zeit im 10-Fingertastschreibsystem ohne auf die Tasten zu sehen.

Weitere Angaben zu diesem Angebot siehe Seite 48.

EDV-Grundlagen - für PC-Einsteiger und Senioren

Schritt für Schritt wird der Umgang mit dem PC/Laptop vermittelt und individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingegangen. Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in das Betriebssystem Windows, erlernen die notwendigen Kenntnisse zum Sichern und Verwalten von Dateien und Fotos, bekommen einen Einblick in das Textverarbeitungsprogramm und erste E-Mail-Erfahrungen. Ebenso geben gemeinsame Ausflüge ins Internet den Teilnehmern die nötige Sicherheit beim Suchen und Surfen im weltweiten Netz (WWW). Praktische Übungen am PC begleiten jeden einzelnen Lernschritt. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse.

Die Vormittagskurse zeichnen sich durch eine geringe Gruppenstärke von max. 5 Teilnehmern und eine angenehme Lernatmosphäre aus.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr: 76,- €
Dauer: 2 Wochen, jeweils montags und freitags

Kurs: 29101
ab Montag, 17. Januar 2022 von 9.00 - 12.30 Uhr

Kurs: 29102
ab Montag, 14. Februar 2022 von 9.00 - 12.30 Uhr

Kurs: 30101
ab Montag, 17. Oktober 2022 von 9.00 - 12.30 Uhr

EDV Grundlagen: Wiederholen und Vertiefen

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in das Betriebssystem Windows, erlernen die notwendigen Kenntnisse zum Speichern, Sichern und Verwalten von Dateien und Fotos, bekommen einen Einblick in das Textverarbeitungsprogramm und erste E-Mail-Erfahrungen. Ausflüge ins Internet mit vielen Tipps und Informationen zur Datensicherheit im Netz runden das Angebot ab. Praktische Übungen am PC begleiten jeden einzelnen Lernschritt.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse.

Ort: Gesamtschule Saerbeck, Schulstr. 10-12
Leitung: Günter Westkamp
Gebühr: 48,- €

Kurs: 29103
ab Donnerstag, 3. März 2022 4 x donnerstags von 18.00 - 20.15 Uhr

EDV-Grundlagen speziell für Frauen

In diesem Kurs sind Frauen „unter sich“ und lernen die Grundlagen für den sachkundigen Umgang mit dem PC/Laptop kennen. Anhand vieler praktischer Übungen erhalten Sie eine Einführung in das Betriebssystems Windows, einen Einblick in die Textverarbeitung, notwendige Kenntnisse zum Speichern, Sichern und Verwalten von Dateien und Fotos. Erste E-Mail Erfahrungen und einen Ausflug ins Internet mit vielen Tipps und Informationen zur Datensicherheit im Netz runden das Angebot ab. Weitere Themen nach Absprache.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse.

Ort: Gesamtschule Saerbeck, Schulstr. 10-12
Leitung: Günter Westkamp
Gebühr: 48,- €

Kurs: 29104
ab Dienstag, 8. Februar 2022 4 x dienstags von 18.15 - 20.30 Uhr

Kurs: 30104
ab Donnerstag, 3. November 2022 4 x donnerstags von 18.15 - 20.30 Uhr

Ordnung im Computer

Alles gut gespeichert!? Doch schon geht die Suche los. Wo finde ich meine Daten oder Fotos, die ich mir gestern noch angesehen habe? Lernen Sie das Ordnungssystem Ihres PC/ Laptop kennen und bringen Sie sinnvolle Ordnung in Ihren Computer. An diesen zwei Abenden trainieren Sie das Speichern und Wiederauffinden von Daten oder Fotos, den Umgang mit Ordnern und Bibliotheken und erhalten Tipps und Tricks zum Thema Kopieren und Sichern, sowie das richtige Löschen von überflüssigen Dateien. *Voraussetzung: EDV-Kenntnisse.*

Ort: Gesamtschule Saerbeck, Schulstr. 10-12
Leitung: Günter Westkamp
Gebühr: 20,- €

Kurs: 29109
ab Donnertag, 27. Januar 2022 2 x donnerstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 29110
ab Dienstag, 22. März 2022 2 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 30109
ab Dienstag, 8. November 2022 2 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Excel - Workshop

Ein Kurs für interessierte Nutzer, bei denen der letzte Kurs schon einige Zeit zurück liegt und für Nutzer, die sich Excel selber beigebracht haben und im Alltag mit Excel jedoch mehr Zeit als notwendig benötigen. Der Workshop bietet die Gelegenheit den eigenen Excelhorizont zu erweitern und Excel als wichtiges Werkzeug im Beruf und Alltag zeitsparender und effektiver einzusetzen. Inhalte des Kurses sind ein kurzes Wiederholen von klassischen Grundlagen je nach Teilnehmerbedarf, Erstellen und Erfassen komplexer Tabellen, Formeln und Funktionen sowie weitere Themen nach Absprache.

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

Ort: Gesamtschule Saerbeck, Schulstr. 10-12
Leitung: Jonas Raffel
Gebühr: 49,- €

Kurs: 29115
ab Montag, 24. Januar 2022 4 x montags von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 29116
ab Mittwoch, 2. März 2022 4 x mittwochs von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 30110
ab Montag, 7. November 2022 4 x montags von 19.00 - 21.15 Uhr

Canva – Grafikdesign für Business oder Privatgebrauch

Canva ist ein einfaches und kostenfreies Grafikprogramm, mit dem schnell Präsentationen, Flyer, Einladungen, Social Media Posts, Karten, Logos und vieles mehr gestaltet werden können. In diesem Workshop werden Step by Step die vielfältigen Grundlagen von Canva vorgestellt. Gemeinsam werden professionelle Grafiken und Designs erstellt.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse.
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Vanessa Krude
Gebühr: 27,- €

Kurs: 29151
Dienstag, 1. Februar 2022 2 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs:30151
Dienstag, 22. November 2022 2 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Instagram - Workshop für Einsteiger

Instagram ist ein kostenloses, soziales Netzwerk, bei dem die Teilnehmenden ihre Bilder und Videos hochladen, um sie mit Freunden oder der ganzen Welt zu teilen. Umgekehrt eignet sich der Social Media Kanal als Informationsquelle zum Auffinden von interessanten Profilen (Prominente, Vereine etc.) und relevanten Beiträgen (z.B. regionale Themen, Hobbys, Nachrichtensender). In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die gesamte Plattform mit ihren Funktionen kennen und erhalten Tipps, wie Sie das Netzwerk und seine Vorteile für sich nutzen können. Rechtliche Aspekte, die es zu beachten gilt, sind ebenfalls Teil der Einführung. Der Workshop ist interaktiv aufgebaut.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet mit vollem Akku.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Jonas Raffel
Gebühr: 12,- €

Kurs: 29120
Donnerstag, 3. Februar 2022 von 19.00 - 21.00 Uhr

Kurs: 29121
Montag, 21. März 2022 von 19.00 - 21.00 Uhr

Kurs: 30115
Montag, 24. Oktober 2022 von 19.00 - 21.00 Uhr

Einführung in Adobe InDesign (Grundkurs)

Mit dem professionellen Layoutprogramm InDesign gelingt es schnell und einfach für den Printbereich eigene Projekte wie Visitenkarten, Flyer, Poster und Broschüren zu realisieren. Der Anfängerkurs dreht sich um: Benutzeroberfläche, Dokumente anlegen, Dokument-Management, Seitenaufbau, Text, Bild und Tabelle, sowie die richtige Dokumentenausgabe für die Weitergabe an die Druckerei.

Voraussetzungen Grundlegende Computerkenntnisse (MacOS oder Windows).
Mitzubringen: Laptop mit Adobe InDesign.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Nina Göcking
Gebühr: 67,- €

Kurs: 30150
ab Donnerstag, 8. September 2022 4 x donnerstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Digitalfotografie für Einsteiger

Digitalkameras bieten unendliche Möglichkeiten, aber überfordern mitunter den Anwender, der die ersten Schritte unternimmt. In diesem Kurs geht es um Trittsicherheit im weiten Feld der Fotografie: Wie vermeidet man unscharfe Bilder, welche Knöpfe an der Kamera sind wichtig, welche Einstellungen sind sinnvoll, was bewirkt die Blende ….? Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die schon erste Foto-Erfahrungen mit einer digitalen Spiegelreflexkamera oder einer Systemkamera mit Wechselobjektiven gemacht haben.

Bitte die genaue Typenbezeichnung der Kamera bei der Anmeldung angeben.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ulrich Gunka
Gebühr: 68,- €

Kurs: 29130

Donnerstag, 31. März 2022	von 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 2. April 2022	von 14.00 - 18.30 Uhr (Praxistag)
Donnerstag, 7. April 2022	von 19.00 - 22.00 Uhr

Digitalfotografie für Fortgeschrittene

Wie setzt man Motive gekonnt und wirkungsvoll ins Bild? Das ist das Thema dieses Kurses. Entscheidend für ein gutes Foto sind die Rolle des Lichts, der Farbe und grafischer Elemente, die kreative Verwendung von Belichtungszeit und Blendeneinstellung, sowie die Wahl des richtigen Objektives. Bei der Exkursion am Samstag wird die Theorie in die Praxis umgesetzt.

Der Kurs eignet sich ideal als Fortsetzung des Einsteigerkurses. Für Fotografen mit einer digitalen Spiegelreflexkamera oder einer Systemkamera mit Wechselobjektiven.

Bitte die genaue Typenbezeichnung der Kamera bei der Anmeldung angeben.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ulrich Gunka
Gebühr: 72,- €

Kurs: 29131

Dienstag, 17. Mai 2022	von 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 21. Mai 2022	von 7.00 - 11.30 Uhr (Praxistag)
Dienstag, 24. Mai 2022	von 19.00 - 22.00 Uhr

Aus der Nähe betrachtet: Blumen und Pflanzen fotografieren

Blumen und Pflanzen sind faszinierende Motive und eignen sich hervorragend für den Einstieg in die Nahfotografie (Makrofotografie). Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Bildgestaltung (Licht, Farbe, grafische Elemente) und die richtige Anwendung der Kameratechnik.

Der Kurs richtet sich an Fotografen mit einer digitalen Spiegelreflex oder einer Systemkamera. Ein Makroobjektiv ist für den Kurs ideal, aber keine Bedingung. Ein Stativ sollte vorhanden sein. Für den Praxisteil sind zwei Exkursionstermine (im Kreislehrgarten Burgsteinfurt) vorgesehen.

Bitte Typenbezeichnung der Kamera bei der Anmeldung angeben.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ulrich Gunka
Gebühr: 72,- €

Kurs: 29132
Dienstag, 3. / 10. Mai 2022 von 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 7. / 14. Mai 2022 von 9.00 - 11.45 Uhr (Praxis)

Einstieg in die Landschaftsfotografie

Landschaftsfotografie stellt besondere Anforderungen und belohnt zugleich mit einzigartigen Stimmungen und Erlebnissen. Der Schlüssel zu guten Landschaftsfotos sind die solide Beherrschung der Kameratechnik, der Blick für die Landschaft und die Bereitschaft, zu ungewöhnlichen Zeiten zu fotografieren. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Auseinandersetzung mit der Bildgestaltung. Zwei Exkursionen (Emsdettener Venn, Bagno Burgsteinfurt) sind geplant, die genauen Zeiten werden im Kurs abgesprochen.

Voraussetzung: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Stativ.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ulrich Gunka
Gebühr: 72,- €

Kurs: 30132
Dienstag, 6. / 13. September 2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 10. / 17. September 2022, 6.00 - 9.00 Uhr (Exkursion, Zeit nach Absprache, ideal ist Sonnenaufgang)

Annäherung an die Porträtfotografie

Bilder von Menschen sind sicher das beliebteste, aber auch anspruchsvollste Motiv in der Fotografie. Die Teilnehmenden lernen die technischen Grundlagen der Porträtfotografie (Objektivwahl, Rolle des Lichts, Verwendung des Blitzgerätes) kennen, um sich dann mit der Gestaltung auseinanderzusetzen. Das Ziel: Menschen im besten Licht zu zeigen. Teilnehmer sollten über fotografische Grundkenntnisse verfügen und die Bereitschaft mitbringen, sich im Praxisteil gegenseitig zu fotografieren. Eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine Systemkamera sollten vorhanden sein.

Bitte Typenbezeichnung der Kamera bei der Anmeldung angeben.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ulrich Gunka
Gebühr: 72,- €

Kurs: 30130
Dienstag, 20. September 2022 von 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 24. September 2022 von 14.30 - 19.00 Uhr (Praxistag)
Dienstag, 27. September 2022 von 19.00 - 22.00 Uhr

Mein erstes digitales Fotobuch

Die schönsten Fotos vom Urlaub, den Kindern, von Familienfeiern o.Ä. sollten nicht auf einem Datenträger ein Schattendasein führen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer Schritt für Schritt, wie sie ihr eigenes Fotobuch mit dem CEWE-Programm erstellen und online bestellen. Sie nehmen kleine Korrekturen vor, arrangieren Bilder und setzen Effekte. Am Schluss erhalten die Teilnehmer einen CEWE-Fotobuch Gutschein im Wert von 10 € für ein Fotobuch. *Voraussetzung: EDV Grundkenntnisse. Mitzubringen: Laptop und vorausgewählte Bilder.*

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Claudia Feldmann
Gebühr: 28,- €

Kurs: 29140
ab Donnerstag, 10. März 2022 2 x donnerstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 30140
ab Mittwoch, 21.September 2022 2 x mittwochs von 9.00 - 11.15 Uhr

Kurs: 30141
ab Dienstag, 8. November 2022 2 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

FAMILIE/ERZIEHUNG

Die Familie ist für unsere Gesellschaft unverzichtbar. So sehr Kinder den Kontakt zu Altersgenossen brauchen, so wichtig ist es für die Eltern mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen ins Gespräch zu kommen.

In einer Eltern-Kind-Gruppe finden Eltern Anregungen und Lernmöglichkeiten in denen Kompetenzen erworben und erweitert werden, die Sie befähigen, ihre neu gewonnene Lebensform „Familie“ mit Verantwortung und Freude zu finden.

Diese festen Gruppen sind häufig Basis aus denen sich Kinder- und Familienfreundschaften entwickeln können.

Die Eltern-Kind-Gruppen finden im Mehrgenerationenhaus statt!

Fit für Zwei - Fitness am Vormittag mit dem süßesten Trainingspartner der Welt

Bewegung ist die beste Möglichkeit, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. Aktiv sein und entspannen, Muskeln kräftigen und Energie schöpfen und nebenbei gemeinsam mit dem Baby Gesundheit und gute Laune fördern. In alle Übungen, eingerahmt von Spieleinheiten mit und ohne Musik, wird das Baby mit einbezogen. Für Mütter mit ihrem Baby im Alter von 3 bis 7 Monaten.

Mitzubringen: Tragegurt

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 39,- €

Kurs: 29530
ab Dienstag, 15. Februar 2022 7 x dienstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs: 30530
ab Dienstag, 18. Oktober 2022 7 x dienstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Fit mit Buggy

Mit dem Kind unterwegs und gleichzeitig etwas für die eigene Fitness tun. Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit ihren Kleinkindern im Kinderwagen-bzw. Buggyalter. Ein einfaches aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Dehnübungen und Übungen für Bauch, Beine, Po erwartet die Teilnehmenden.
Mitzubringen: Wettergeeignete bequeme Kleidung / ggf. Tragegurt

Ort: Treffpunkt am Sportplatz
Leitung: Sabrina Röhl

Kurs: 29531
Geplanter Beginn: ab Mitte März 2022.

ZusammenWachsen
Entwicklungsförderung für Kinder im 1. Lebensjahr

Ein Kurs nach ganzheitlichem pädagogischen Konzept, geprägt durch Forschungen verschiedener Kinderärzte (z.B. Emmi Pikler und Remo Largo) und Ansätze aus dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP). Jedes Kind ist einzigartig, entwickelt sich individuell und entfaltet selbstständig sein Bewegungspotential. Voraussetzung dafür ist ein angemessener Spielraum und die emotionale Bindung, die dem Kind Sicherheit gibt über sich hinauszuwachsen. In diesem Kurs erhalten die Eltern Anregungen für das gemeinsame Spiel mit ihrem Kind und erlernen Grundlegendes über die Entwicklung ihres Babys im ersten Lebensjahr.

Leitung: Jessica Kochmann
Gebühr: 9 x 68,- € / 14 x 112,- €

ZusammenWachsen ab 3 Monate

Kurs: 29501
ab Dienstag, 11. Januar 2022 — 9 x dienstags von 9.00 - 10.15 Uhr

Kurs: 29502
ab Dienstag, 15. März 2022 — 9 x dienstags von 9.00 - 10.15 Uhr

Kurs: 29503
ab Dienstag, 15. März 2022 — 9 x dienstags von 10.30 - 11.45 Uhr

ZusammenWachsen ab 9 Monate

Kurs: 30501
ab Dienstag, 16. August 2022 — 14 x dienstags von 8.45 - 10.15 Uhr

Kurs: 30502
ab Dienstag, 16. August 2022 — 14 x dienstags von 10.30 - 12.00 Uhr

Eltern-Kind-Gruppen für Eltern oder Großeltern mit Kleinkindern im Alter von 4 Monaten bis 2 Jahren

Eltern-Kind-Gruppen bieten Eltern viele tolle Anregungen und Informationen für den Familienalltag. Das Beobachten des eigenen Kindes im Umgang mit anderen Kindern und Erwachsenen, unterstützt das Erkennen und Verstehen der verschiedenen Entwicklungsphasen und der kindlichen Bedürfnisse. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch konkretisiert Fragen und gibt Antworten zur Erziehung und zur Entwicklungsförderung des Kindes. Ein weiterer Bestandteil der Kurse sind die begleitenden Elternabende. Für die Kinder bieten die Gruppen vielfältige Anreize zu altersgerechter Förderung und sozialem Lernen.

Eltern-Kind-Gruppe mit Kleinstkinder (ab 5 Monate)

Leitung: Eva Bücker
Gebühr: 9 x 68,- € / 14 x 112,- €

Kurs: 29505
ab Freitag, 14. Januar 2022 9 x freitags von 9.00 - 10.15 Uhr

Kurs: 29506
ab Freitag, 18. März 2022 9 x freitags von 9.00 - 10.15 Uhr

Kurs: 30505
ab Freitag, 19. August 2022 14 x freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe mit Kleinkinder (ab 7 Monate)

Leitung: Yvonne Kamp

Gebühr: 9 x 68,- € / 14 x 112,- €

Kurs: 29507
ab Montag, 10. Januar 2022 9 x montags von 10.45 - 12.00 Uhr

Kurs: 29508
ab Montag, 14. März 2022 9 x montags von 10.45 - 12.00 Uhr

Kurs: 30507
ab Montag, 15. August 2022 14 x montags von 10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: 9 x 59,- € / 9 x 78,- € / 14 x 112,- €

Kurs: 29509
ab Donnerstag, 13. Januar 2022 9 x donnerstags von 9.15 - 10.15 Uhr

Kurs: 29510
ab Donnerstag, 17. März 2022 9 x donnerstags von 8.45 - 10.15 Uhr

Kurs: 30509
ab Donnerstag, 18. August 2022 14 x donnerstags von 8.45 - 10.15 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe mit Kleinkinder (ab 8 Monate)

Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 9 x 59,- € / 9 x 68-€ / 14 x 112,- €

Kurs: 29511
ab Mittwoch, 12. Januar 2022 9 x mittwochs von 10.15 - 11.15 Uhr
Kurs: 29512
ab Mittwoch, 16. März 2022 9 x mittwochs von 10.45 - 12.00 Uhr
Kurs: 30511
ab Mittwoch, 17. August 2022 14 x mittwochs von 10.30 - 12.00 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe mit Kleinkinder (ab 8 Monate)

Leitung: Yvonne Kamp
Gebühr: 9 x 78,- € / 14 x 112,- €

Kurs: 29513
ab Donnerstag, 13. Januar 2022 9 x donnerstags von 10.30 - 12.00 Uhr
Kurs: 29514
ab Donnerstag, 17. März 2022 9 x donnerstags von 10.30 - 12.00 Uhr
Kurs: 30513
ab Donnerstag, 18. August 2022 14 x donnerstags von 10.30 - 12.00 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe mit Kleinkinder (1-2 Jahre)

Leitung: Yvonne Kamp
Gebühr: 9 x 78,- € / 14 x 112,- €

Kurs: 29515
ab Montag, 10. Januar 2022 9 x montags von 9.00 - 10.30 Uhr
Kurs: 29516
ab Montag, 14. März 2022 9 x montags von 9.00 - 10.30 Uhr
Kurs: 30515
ab Montag, 15. August 2022 14 x montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 9 x 59,- € / 9 x 78,- €

Kurs: 29517
ab Mittwoch, 12. Januar 2022 9 x mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs: 29518
ab Mittwoch, 16. März 2022 9 x mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Waldzwerge auf Entdeckungstour

Für Eltern oder Großeltern mit Kindern im Alter von 2-4 Jahre.
Entdecken und staunen, forschen und begreifen, nach Lust und Laune klettern, matschen und balancieren. Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, große und kleine Waldbewohner besuchen, im Schatten eines Baumes Geschichten und Liedern über den Wald und seine Schätze lauschen. Der Wald ein idealer Erlebnis- und Entwicklungsraum, um uns mit unseren Waldzwergenkindern an der frischen Luft bei jedem Wetter zu bewegen und gemeinsam auf kreative Entdeckungstour zu gehen.

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str.1
Leitung: Yvonne Kamp
Gebühr: 7 x 42,- € / 6 x 36,- €

Kurs: 29534
ab Freitag, 25. März 2022 7 x freitags von 15.00 - 16.15 Uhr

Kurs: 30534
ab Freitag, 9. September 2022 6 x freitags von 15.00 - 16.15 Uhr

Abenteuer mit der Yogamöwe Lilly - Für Eltern mit Kindern von 6-9 Jahre

Eine kunterbunte Abenteuergeschichte für kleine und große Yogis zum Mitmachen, nachmachen und entspannen. Gemeinsam mit Lilly lernen die Kinder erste Yogahaltungen, die spielerisch in die Abenteuergeschichte eingeflochten werden kennen – vom pinkelnden Hund über fauchende Katzen bis hin zur Schlittenfahrt den Berg hinunter. Lilly zeigt einmal mehr, wie viel Spaß Bewegung machen kann und wie man im hektischen Trubel wieder Ruhe findet. Eine Atemübung und eine Sternenfantasiereise lassen den Tag für die Kinder entspannt ausklingen.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Yvonne Kamp
Gebühr: 18,- €

Kurs: 29535
ab Freitag, 28. Januar 2022 3 x freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

Musikalische Zauberwelt

Für Eltern oder Großeltern mit Kindern im Alter von 2-4 Jahre.
Wir gehen auf eine musikalische Entdeckungsreise und erleben eine Zauberwelt der Klänge. Wir lauschen, hören, staunen, singen, bewegen und tanzen. Wir erleben und machen Musik, die Freude macht und unsere sieben Sinne fordert.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Yvonne Kamp
Gebühr: 9 x 39,- €

Kurs: 29533
ab Samstag, 5. Februar 2022 9 x samstags von 10.00 - 10.45 Uhr

Kurs: 30533
ab Samstag, 17. September 2022 9 x samstags von 10.00 - 10.45 Uhr

Erste Hilfe am Kind – Notfälle in Säuglings- und Kindesalter

Eine Notfallsituation ist immer außergewöhnlich und geschieht unvorhergesehen. Zu wissen wie man helfen muss, kann Leben retten. Das Wichtigste ist: Ruhe bewahren und dem Kind das Gefühl geben, dass Sie alles unter Kontrolle haben. Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, bei einer akuten Erkrankung oder gar einer lebensbedrohlichen Situation angemessen zu reagieren. An diesen zwei Abenden erlernen und trainieren Sie praktische Handlungshilfen, um in sogenannten Notfällen, bei Fieberkrampf, Vergiftung, Verbrennung, Asthma, Ertrinken etc. sicher und selbstbewusst zu handeln.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Norbert Heidergott
Gebühr: 25,- € (20,- € für Teilnehmende aus den Eltern-Kind-Gruppen)

Kurs: 29538
ab Montag, 23. Mai 2022 2 x montags von 19.00 - 21.30 Uhr

Kurs: 30538
ab Dienstag, 18. Oktober 2022 2 x dienstags von 19.00 - 21.30 Uhr

Ist für Sie und Ihr Kind kein passender Kurs dabei?

Melden Sie sich gerne bei unseren Mitarbeiterinnen. Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, starten wir mit weiteren Kursen.

Bewegungsförderung für Eltern/Großeltern mit Kindern von 2-4 Jahre

In den ersten „Gymnastikstunden“ erfahren Eltern und Kinder gemeinsam Freude an leichten Turn- und Geräteübungen, rhythmischer Gymnastik sowie Sing- und Bewegungsspielen. Durch gezielte Beobachtungen lernen die Eltern die motorischen Fähigkeiten sowie Grenzen ihrer Kinder einzuschätzen und zu fördern.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken/Turnschuhe.

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38

Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 18 x 80,- € / 14 x 63,- €

Kurs: 29520
ab Montag, 10. Januar 2022 18 x montags von 15.30 - 16.30 Uhr
Kurs: 30520
ab Montag, 15. August 2022 14 x montags von 15.30 - 16.30 Uhr
Kurs: 29521
ab Montag, 10. Januar 2022 18 x montags von 16.30 - 17.30 Uhr
Kurs: 30521
ab Montag, 15. August 2022 14 x montags von 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Katrin Messerschmidt
Gebühr: 17 x 77,- € / 14 x 63,- €

Kurs: 29522
ab Donnerstag, 13. Januar 2022 17 x donnerstags von 16.00 - 17.00 Uhr
Kurs: 30522
ab Donnerstag, 18. August 2022 14 x donnerstags von 16.00 - 17.00 Uhr

Kinderturnen für Kinder von 4-6 Jahren

Vielfältige Bewegung fördert die gesunde, körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Durch gezielte Gymnastik, leichte Turn- & Geräteübungen, Sing-, Tanz- & Bewegungsspiele wird die gesamte Muskulatur gestärkt, die Körperwahrnehmung gefördert, die motorischen Fähigkeiten der Kinder spielerisch erweitert und das Selbstvertrauen gestärkt.

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38
Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 18 x 83,- € / 14 x 65,- €

Kurs: 29523
ab Mittwoch, 12. Januar 2022 18 x mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr

Kurs: 30523
ab Mittwoch, 17. August 2022 14 x mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr

Kinderturnen für Kinder ab 7 Jahre

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38
Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 18 x 87,- € / 13 x 67,- €

Kurs: 29524
ab Mittwoch, 12. Januar 2022 18 x mittwochs von 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs: 30524
ab Mittwoch, 17. August 2022 14 x mittwochs von 17.00 - 18.00 Uhr

„Bücher sind nur dickere Briefe an Freunde.“

(Jean Paul)

BUCH & mehr ...

48369 Saerbeck, Marktstraße 28
Tel.: 02574 / 983 981; Fax: 02574 / 983 982
www.nochmehrbuch.de - buchundmehr@t-online.de

KESS-erziehen
Für Eltern von Kindern von 3-10 Jahre

Wie kann das gehen: Kinder erziehen, ohne sich ständig in Auseinandersetzungen zu verlieren? Kinder zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen und lebensfrohen Menschen zu erziehen ist kein Hexenwerk. Der Elternkurs „Kess-erziehen“ setzt bei alltäglichen Erziehungssituationen an und bietet viele ermutigende Anregungen den Alltag mit Kindern entspannter und positiver zu gestalten. „Kess-erziehen“ fördert die Gelassenheit, das Selbstvertrauen und die Freude am Kind.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str.1
Leitung: Elke Sundrup (KESS-Trainerin)
Gebühr: 55,- € (45,- € für Teilnehmer/innen aus den Eltern-Kind-Kursen)

Kurs: 29539
ab Dienstag, 8. März 2022 5 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Haben Träumerle und Zappelphilipp wirklich ADS/ADHS

Dieser Impulsvortrag soll dazu beitragen „ADS/ADHS aus ganzheitlicher Sicht“ zu betrachten, damit Betroffene für sich und/oder ihre Kinder gute und tragbare Entscheidungen treffen können. An diesem informativen Abend werden die verschiedensten Ursachen beleuchtet, die sich hinter ADS/ADHS verbergen können, wie zum Beispiel: Hörprobleme, Sehstörungen, Eisenmangel, eine hohe Sensibilität, Schlafmangel, eine besondere Begabung uvm.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Gabriele Schädler
Gebühr: 4,- €

Kurs: 29536
Donnerstag, 12. Mai 2022 von 19.30 - 21.30 Uhr

Onlinekurs: 30536
Mittwoch, 9. November 2022 von 19.30 - 21.30 Uhr

Neuer Lebensabschnitt - Kinder aus dem Haus

Was bedeutet der Weggang für mich? Trauer, Abschiedsschmerz und das Ende eines Lebensabschnittes oder Freude auf neue Lebensperspektiven. Der Kurs möchte Mut machen, gemeinsam die Chancen der veränderten Situation zu entdecken und Perspektiven aufzuspüren. Das schließt Sinnfragen, Zeitplanung und neue Tätigkeitsfelder mit ein.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: N.N.

Kurs: 29548
ab Mittwoch, 26. Januar 2022 10 x mittwochs von 20.00 - 22.15 Uhr

Kurs: 29549
ab Montag, 7. Februar 2022 10 x montags von 20.00 - 22.15 Uhr

Von Toilettenmonstern und Nachtgespenstern

Kinderängste sind vielfältig: Im Klo wohnt ein Monster oder ein Gespenst versteckt sich nachts unterm Bett, es gibt die Angst vor lauten Geräuschen, bestimmten Menschen oder Tieren oder oder oder! Wie gehen wir als Eltern damit um? Rationale Argumente helfen hier selten weiter.
Doch im Grunde ist es ganz einfach: Kinder brauchen Erwachsene, die verlässlich sind, ihnen zuhören und im Falle eines Falles ein Pflaster aufkleben. Ganz besonders wichtig sind aber andere Kinder.
Welche Rolle diese spielen und warum sie hilfreich sind, wird u.a. an diesem Abend besprochen.
Dieser Abend findet in Kooperation mit dem Familienzentrum statt.
Ort: Kita Sonnenschein, Saerbeck
Leitung: Sabine Vutz, Mediatorin und Pädagogin
Gebühr: 3,- € Anmeldung erforderlich!

Kurs: 29537
Dienstag, 3. Mai 2022 von 20.00 - 21.00 Uhr

Mut tut gut – wie ich das Selbstbewusstsein meines Kindes stärke

„Meine Tochter ist so schüchtern, ist das normal?“, „Mein Sohn traut sich einfach nicht“, „Ihr Kind könnte mehr aus sich herauskommen“ – vielen Eltern kommen diese – oder so ähnliche Aussagen- über ihr Kind bekannt vor und fragen sich, was Sie noch tun können. An diesem Abend sprechen wir über Schüchternheit und Zurückhaltung bei Kindern und bieten Ideen und Impulse, wie Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken können.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Rieke Ahaus
Gebühr: 4,- €

Kurs: 30537
Donnerstag, 10. November 2022 von 19.30 - 21.30 Uhr

Neueröffnung

Audea
MODERNES HÖREN & VERSTEHEN

Hörgeräte und Hörakustik
in Saerbeck

Neueröffnung:
Dezember 2021/
Januar 2022

Modernes Hören und Verstehen:
Bei diesem Ziel unterstützt Sie das Audea-Expertenteam um Hörakustik-Meister Michael Salewski und Hörakustik-Meisterin Ulla Böhner direkt vor Ort. Vereinbaren Sie einfach einen Termin über die unten stehenden Kontaktdaten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser Audea-Service:
- Ausführliche Informationen zum Thema Hören & Verstehen
- Persönliche Beratung zu den neusten Hörsystemen
- Kostenfreies Probetragen

Marktstraße 28
48369 Saerbeck
Tel.: 02574 / 980 81 40

Öffnungszeiten:
Mo. 9.00-12.30 & 14.30-18.00
Fr. 9.00-12.30 & 14.30-17.00
und nach Vereinbarung

GESUNDHEIT

Unsere Gesundheitskurse unterstützen Sie bei Ihrem Vorhaben aktiv etwas für Ihre Gesundheit, Fitness und Ihr Wohlbefinden zu tun. Mit vitaler Stärke und Kraft sind Sie den gesellschaftlichen und beruflichen Anforderungen im täglichen Leben gut gewachsen.

Resilienztraining - Kraft für Herausforderungen

Resiliente Menschen lassen sich von Lebenskrisen und widrigen Umständen nicht unterkriegen. Sie können dort, wo Andere sich hilflos fühlen, kreativ und flexibel reagieren. Sie erholen sich schneller von Fehlschlägen und besinnen sich nach einer gewissen Zeit wieder auf ihre Stärken und Fähigkeiten. Eine gute Resilienz und psychische Belastbarkeit ist trainierbar. ***Zertifzierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligt sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.***

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Sonja Gosdek
Gebühr: 109,- €

Kurs: 29601
ab Mittwoch, 26. Januar 2022 10 x mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs: 30601
ab Mittwoch, 14. September 2022 10 x mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr

Abnehmen ohne zu hungern mit Mentaltraining und Ernährungsumstellung

Der einzige Weg zum Abnehmen und schlank bleiben, ist eine Ernährungsumstellung. Die Betroffenen wissen zwar, dass ihr Essverhalten falsch ist, schaffen die Veränderung aber nicht allein. Auf die richtige Nahrungszusammensetzung kommt es an. Abnehmen beginnt im Kopf und so wird auch viel Wert auf Mental-Training für ein positives Lebensgefühl gelegt.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ursula Kruse
Gebühr: 65,- €

Kurs: 29650
ab Dienstag, 25. Januar 2022 10 x dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Fitnessgymnastik

Fit und in Form mit fetziger Musik - das ideale Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für Sportbegeisterte, bei dem Problemzonen nicht zu kurz kommen.

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38, Gymnastikraum
Leitung: Annette Winkeljann
Gebühr : 17 x 78,- € / 14 x 65,- €

Kurs: 29672
ab Montag, 10. Januar 2022 17 x montags von 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs: 30672
ab Montag, 15. August 2022 14 x montags von 18.30 - 19.30 Uhr

Nordic Walking - Einsteigerkurs

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, welches im Freien durchgeführt wird und für jeden erlernbar ist. Es ist eine ideale Bewegungsform, die den Körper gleichmäßig trainiert und das Wohlbefinden steigert. Durch die korrekte Ausführung der Nordic Walking-Technik und den richtigen Einsatz der Stöcke werden u.a. die Oberkörper- und Beinmuskulatur gestärkt, die Kondition verbessert sowie die Fettverbrennung gefördert. *Stöcke werden gestellt.* ***Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligt sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.***

Ort: Parkplatz am Badesee
Leitung: Margot Hewing
Gebühr: 99,- €

Kurs: 29652
ab Mittwoch, 9. Februar 2022
8 x mittwochs von 14.15 - 15.15 Uhr

K FRISEUR W
FRISEUR-TEAM
KARIN WESTERS
Dalmöller's Hoff 20
48369 Saerbeck
Tel.: 02574/888224
www.friseur-karin-westers.de
ÖFFNUNGSZEITEN
Di., Do., Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Mi. 9.30 - 20.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Gymnastik für Rücken und Schulter - für 60 + im Sitzen und Stehen

Im zunehmenden Alter ist es besonders wichtig, die körperliche Fitness aufrecht zu halten. Durch gezielte Gymnastik wird die Beweglichkeit der Gelenke gefördert und die Rückenmuskulatur gekräftigt. Die Teilnehmer erwartet ein Programm mit einfachen und effektiven Übungen.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Annette Winkeljann
Gebühr: 17 x 68,- € / 13 x 53,- €

Kurs: 29675
ab Donnerstag, 13. Januar 2022 17 x donnerstags von 10:15 - 11:00 Uhr

Kurs: 30675
ab Donnerstag, 18. August 2022 13 x donnerstags von 10:15 - 11:00 Uhr

Sanftes Rückentraining

Durch gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen wird der Wirbelsäule ein Muskelkorsett gegen die alltäglichen Belastungen geschaffen. Die ausgeglichene, wohltuende Gymnastik fördert Gesundheit, Fitness und Körpergefühl.
Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligt sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38, Gymnastikraum
Leitung: Margot Hewing
Gebühr : 10 x 62,- € / 12 x 75,- €

Kurs: 29653
ab Dienstag, 11. Januar 2022 10 x dienstags von 10.20 - 11.30 Uhr
Kurs: 29654
ab Dienstag, 22. März 2022 10 x dienstags von 10.20 - 11.30 Uhr
Kurs: 30653
ab Dienstag, 16. August 2022 12 x dienstags von 10.20 - 11.30 Uhr

Kurs: 29655
ab Dienstag, 11. Januar 2022 10 x dienstags von 20.50 - 22.00 Uhr
Kurs: 29656
ab Dienstag, 22. März 2022 10 x dienstags von 20.50 - 22.00 Uhr
Kurs: 30655
ab Dienstag, 16. August 2022 12 x dienstags von 20.50 - 22.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Einseitig belastende Haltungsgewohnheiten, Verspannungen und Bandscheibenschmerzen können wir durch gezielte Gymnastik vorbeugen und aktiv entgegenwirken.

Inhalte des Kurses sind gymnastische Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule, zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Koordination. Außerdem erhalten die Teilnehmenden Tipps für den Umgang mit Rückenbeschwerden im Alltag und im Berufsleben.

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38, Gymnastikraum
Leitung: Annette Winkeljann
Gebühr: 9 x 47,- € / 14 x 73,- € / 17 x 88,- €

Kurs: 29677
Mittwoch, 12. Januar 2022 — 9 x mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs: 29678
Mittwoch, 16. März 2022 — 9 x mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs: 29676
Donnerstag, 13. Januar 2022 — 17 x donnerstags von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs: 30676
Donnerstag, 18. August 2022 — 14 x donnerstags von 9.00 - 10.00 Uhr

Allgemeiner Hinweis für alle Gesundheitskurse:

Unsere Kursangebote in diesem Fachbereich sind auf durchschnittlich gesunde Personen ausgerichtet. Wenn Sie bereits gesundheitliche Einschränkungen/Beschwerden/Probleme haben, nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.

Calisthenics - Kraftsport für Männer

Calisthenics ist ein intensives Training, das mithilfe von Barren und Ringen ausgeführt wird. Es wird ehrgeizig und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Schon nach kurzer Zeit stellen Sie fest, dass Sie durch den gezielten Muskelaufbau leistungsfähiger und belastbarer für Alltag und Beruf sind. Das Training wird durch einen Physiotherapeuten angeleitet.

Ort: Sporthalle Hermann-Berg, Lindenstr. 38
Leitung: Tim Göcking
Gebühr: 17 x 85,- € / 14 x 72,- €

Kurs: 29690
Donnerstag, 13. Januar 2022 17 x donnerstags von 19.00 - 19.45 Uhr
Kurs: 30690
Donnerstag, 18. August 2022 14 x donnerstags von 19.00 - 19.45 Uhr

Kurs: 29692
Donnerstag, 13. Januar 2022 17 x donnerstags von 19.45 - 20.30 Uhr
Kurs: 30692
Donnerstag, 18. August 2022 14 x donnerstags von 19.45 - 20.30 Uhr

Schnupperkurs Calisthenics -Kraftsport für Frauen

Ort: Sporthalle Hermann-Berg, Lindenstr. 38
Leitung: Tim Göcking
Gebühr: 7 x 35,- €

Kurs: 29694
Donnerstag, 13. Januar 2022 7 x donnerstags von 20.30 - 21.15 Uhr

Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Ganzköpertraining, das fast alle Muskeln beansprucht und somit die einzelnen Muskelgruppen kräftigt und strafft. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert und nebenbei wird die Figur in eine bessere Form gebracht.

Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38, Gymnastikraum
Leitung: Annette Winkeljann
Gebühr: 17 x 66,- € / 14 x 73,- €

Kurs: 29670
Montag, 10. Januar 2022 — 17 x montags von 17.30 - 18.15 Uhr
Kurs: 30670
Montag, 15. August 2022 — 14 x montags von 17.30 - 18.30 Uhr

Kurs: 29671
Donnerstag, 13. Januar 2022 — 17 x donnerstags von 8.00 - 8.45 Uhr
Kurs: 30671
Donnerstag, 18. August 2022 — 13 x donnerstags von 8.00 - 9.00 Uhr

Bewegung, der Schlüssel zum aktiven Alter Kraft- und Balancetraining für 70 +

Die kleinen täglichen Dinge wie Treppensteigen, Strümpfe anziehen oder vom Sessel aufstehen werden im Alter nicht einfacher. Ein gezieltes Muskelaufbautraining verbessert diese Situation. Zur Vorbeugung von Stürzen, die im Alter oft schwerwiegende Folgen haben können, ist es zudem wichtig, das Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren. *Diese Kräftigungs- und Balanceübungen werden im Sitzen und Stehen durchgeführt.*

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Barbara Schmid-Webelsieb
Gebühr: 9 x 43,- € / 11 x 54,- €

Kurs: 29621
ab Freitag, 21. Januar 2022 — 9 x freitags von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs: 29622
ab Freitag, 25. März 2022 — 9 x freitags von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs: 30621
ab Freitag, 9. September 2022 — 11 x freitags von 9.00 - 10.00 Uhr

Hula Workout - Fit mit Reifen

Hula Hoop aktiviert und stärkt die Körpermitte, schont die Gelenke und schult die Koordination. In diesem Kurs werden die Aspekte Kraft, Koordination und Ausdauer vereint. Hulern ist für jedes Alter geeignet und sehr schnell zu erlernen. In der Gruppe zu hulern bringt Spaß und gute Laune. ***Mitzubringen: Hola Hoop Reifen und ein Handtuch.***

Leitung: Simone Goeke
Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38

Gebühr: 9 x 38,- € / 14 x 59,- € (45 min.)

Kurs: 29680
ab Montag, 10. Januar 2022 — 9 x montags von 19.30 - 20.15 Uhr

Kurs: 29681
ab Montag, 28. März 2022 — 9 x montags von 19.30 - 20.15 Uhr

Kurs: 30680
ab Montag, 15. August 2022 — 14 x montags von 19.30 - 20.15 Uhr

Gebühr: 9 x 48,- € / 14 x 74,- € (60 min.)

Kurs: 29682
ab Freitag, 14. Januar 2022 — 9 x freitags von 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs: 29683
ab Freitag, 25. März 2022 — 9 x freitags von 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs: 30682
ab Freitag, 19. August 2022 — 14 x freitags von 9.00 - 10.00 Uhr

Autogenes Training - Grundkurs

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie sich mit autogenem Training in einen Zustand der körperlichen und seelischen Entspannung versetzen, Stress abbauen und sogar Schlafprobleme lindern. In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Fähigkeiten zur Durchführung Ihrer eigenen Übungen im Autogenem Training. *Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligt sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.*

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Sonja Gosdek
Gebühr: 139,- €

Kurs: 29602
ab Montag, 24. Januar 2022 8 x montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 29603
ab Montag, 25. April 2022 8 x montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 30602
ab Montag, 19. September 2022 8 x montags von 19.00 - 20.30 Uhr

www.hoevel-saerbeck.de

HÖVEL
GETRÄNKE & SERVICE

GETRÄNKEFACHMARKT
GETRÄNKEFACHGROSSHANDEL
EVENTAUSSTATTER

Hövel Getränke GbR · Von-Zeppelin-Straße 7 | **Getränkefachmarkt** · Ibbenbürener Straße 4
48369 Saerbeck · Tel.: 02574/33997-0 · info@hoevel-saerbeck.de

Fullbody Workout - Fit fürs Wochenende

Dieses Workout eignet sich ideal zur Ganzkörperkräftigung und Steigerung der Kondition. Hier werden die Hauptmuskelgruppen gezielt angesprochen, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Ausdauer verbessert.

Ort: Sporthallle 3, Lindenstr. 38, Tanzraum
Leitung: Simone Goeke
Gebühr 9 x 38,- € / 14 x 59,- €

Kurs: 29685
ab Freitag, 14. Januar 2022 9 x freitags von 10.15 - 11.00 Uhr

Kurs: 29686
ab Freitag, 25. März 2022 9 x freitags von 10.15 - 11.00 Uhr

Kurs: 30685
ab Freitag, 19. August 2022 14 x freitags von 10.15 - 11.00 Uhr

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Naturgewalten können jeden treffen – wir helfen Ihnen, schnell und unkompliziert

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Wenners
Ferrieresstr. 5, 48369 Saerbeck
Tel. 02574/98660, Fax 02574/98670
wenners@provinzial.de

Yoga

Yoga ist die Lehre der ganzheitlichen Gesundheitsbildung. Die sanften Körperübungen im fließenden Wechsel von Anspannung und Entspannung, mit bewusst eingesetzter Atmung, führen zu Entspannung und Wohlbefinden. Regelmäßiges Üben macht den Körper beweglicher, verbessert das eigene Körperbewusstsein und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Alle Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen angepasst.

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3

Leitung: Carmen Heß
Gebühr: 10 x 79,- € / 6 x 48,- €

Kurs: 29610
ab Dienstag, 25. Januar 2022 10 x dienstags von 8.45 - 10.15 Uhr

Kurs: 29611
ab Dienstag, 26. April 2022 6 x dienstags von 8.45 - 10.15 Uhr

Kurs: 30610
ab Dienstag, 16. August 2022 10 x dienstags von 8.45 - 10.15 Uhr

Kundalini - Yoga

Leitung: Barbara Schmid-Webelsieb
Gebühr 9 x 75,- € / 11 x 92,- €

Kurs: 29618
ab Mittwoch, 19. Januar 2022 9 x mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs: 29619
ab Mittwoch, 23. März 2022 9 x mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Kurs: 30618
ab Mittwoch, 7. September 2022 11 x mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Hatha Yoga

Leitung: Corinna Rischke
Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38, Tanzraum
Gebühr: 9 x 69,- € / 12 x 91,- €

Kurs: 29612
ab Dienstag, 11. Januar 2022 9 x dienstags von 18.30 - 19.45 Uhr

Kurs: 29613
ab Dienstag, 22. März 2022 9 x dienstags von 18.30 - 19.45 Uhr

Kurs: 30612
ab Dienstag, 16. August 2022 12 x dienstags von 18.30 - 19.45 Uhr

Kurs: 29614 - für Männer
ab Dienstag, 11. Januar 2022 9 x dienstags von 20.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 29615 - für Männer
ab Dienstag, 22. März 2022 9 x dienstags von 20.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 30614 - für Männer
ab Dienstag, 16. August 2022 12 x dienstags von 20.00 - 21.15 Uhr

Leitung: Barbara König
Ort: Sporthalle 3, Lindenstr. 38, Gymnastikraum
Gebühr: 9 x 69,- € / 8 x 62,- €

Kurs: 29616
ab Dienstag, 26. April 2022 9 x dienstags von 17.00 - 18.15 Uhr

Kurs: 30616
ab Dienstag, 23. August 2022 8 x dienstags von 17.00 - 18.15 Uhr

Kurs: 29617
ab Dienstag, 26. April 2022 9 x dienstags von 18.30 - 19.45 Uhr

Kurs: 30617
ab Dienstag, 23. August 2022 8 x dienstags von 18.30 - 19.45 Uhr

Yoga auf und am Stuhl für 60+

Die Yogaübungen werden ausschließlich sitzend auf dem Stuhl oder stehend am Stuhl durchgeführt.

Leitung: Barbara Schmid-Webelsieb
Gebühr 17 x 86,- € / 11 x 58,- €

Kurs: 29620
ab Montag, 17. Januar 2022 17 x montags von 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs: 30620
ab Montag, 5. September 2022 11 x montags von 9.00 - 10.00 Uhr

Autogenes Training - Auffrischungs- und Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen mit Autogenem Training haben. Der Umgang mit den Übungsformeln wird intensiviert.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Roland Saatkamp
Gebühr: 34,- €

Kurs: 29604
ab Donnerstag, 10. Februar 2022 5 x donnerstags von 19.30 - 20.30 Uhr
Termine: 10.2./ 24.2./ 10.3./ 24.3./ 7.4.

Kurs: 30604
ab Donnerstag, 15. September 2022 5 x donnerstags von 19.30 - 20.30 Uhr
Termine: 15.9./ 29.9./ 20.10./ 3.11./ 17.11.

Wünsche und Anregungen:

Gibt es Wünsche Anregungen, Kritik, Lob oder Verbesserungsvorschläge? Zu welchen Themen sollten wir Kurse, Seminare, Vorträge usw. anbieten? Sprechen sie uns gerne an.

Sanftes Faszientraining

Das gezielte Ganzkörpertraining mit sanft fließenden Bewegungen macht fit, verbessert die Beweglichkeit und löst stressbedingte Verspannungen. Achtsam mit dem Atem gekoppelte Übungen lassen das Fasziengewebe weicher und durchlässiger werden. Entspannungstechniken für den Alltag runden die Stunden ab. Geübt wird vorwiegend im Stehen und Liegen. ***Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken und ein kleines Kissen.***

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Birgit Kratz
Gebühr: 15 x 75,- € / 13 x 66,- €

Kurs: 29605
ab Freitag, 14. Januar 2022 15 x freitags von 8.00 - 9.00 Uhr

Kurs: 30605
ab Freitag, 19. August 2022 13 x freitags von 8.00 - 9.00 Uhr

Qigong
Sanftes Fitnessprogramm für den ganzen Körper

Die fernöstliche Bewegungslehre Qigong dient zur Aktivierung und Stärkung der Lebenskraft (Qi). Weich fließende Bewegungen und einfach zu erlernende, sanfte Atem- und Entspannungsübungen lassen den Körper elastischer und kräftiger werden. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden geschult. Und fast wie von selbst stoppt das „Gedankenkarussell“ und das Wohlbefinden verbessert sich spürbar. Auch geeignet für Menschen mit körperlicher Einschränkung oder nach überstandener Krankheit, da bei Bedarf auf einem Stuhl sitzend geübt werden kann.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Birgit Kratz
Gebühr: 15 x 87,- € / 13 x 77,- €

Kurs: 29606
ab Donnerstag, 13. Januar 2022 15 x donnerstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Kurs: 30606
ab Donnerstag, 18. August 2022 13 x donnerstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Kurs: 30607
ab Freitag, 19. August 2022 13 x freitags von 9.15 - 10.15 Uhr

Wenn der Schweinehund mit der Motivation Gassi geht – wie komme ich trotzdem ans Ziel

Wer kennt das nicht? Die nächste Steuererklärung steht an oder das Vorhaben mehr Sport zu machen will umgesetzt werden. Aber morgen, morgen ist auch noch ein Tag für die Umsetzung. Und wie wundervoll, morgen gibt es auch wieder ein morgen. Doch wie unterbinden wir diese Schleife? Ein Stück weit Disziplin gehört sicherlich dazu, aber wie schaffe ich es mich für die Disziplin und den Start aufzuraffen und unliebsame Dinge zu erledigen. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, eigene Stolperfallen zu erkennen, sich kleine Meilensteine zu setzen und sich selbst mit kleinen Techniken zu motivieren.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Tanja Scheer
Gebühr: 42,- €

Kurs: 29250
ab Dienstag, 26. April 2022 3 x dienstags von 18.00 - 20.30 Uhr

Selbstbewusstsein stärken für Frauen

Gesundes Selbstbewusstsein ist ein wesentlicher Bestandteil für ein glückliches und erfülltes Leben. Mangelndes Selbstwertgefühl sowie Angst vor Fehlern bremsen viele Aktivitäten aus. Durch Übungen und Tipps lernen Sie in dem Kurs ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern, Ängste zu überwinden und dadurch mehr Selbstvertrauen aufzubauen.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Ursula Kruse
Gebühr: 42,- €

Kurs: 30252
ab Donnerstag, 27. Oktober 2022 5 x donnerstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Die Angst besiegen und Freude am Leben finden - Onlinekurs

Furcht und Angst begleiten uns durch das Leben. Eigentlich ist die Angst ein Schutzmechanismus. In gefährlichen Situationen schärft sie u.a. unsere Sinne und erhöht den Herzschlag. Das ist eine gesunde Angst und eine sehr sinnvolle Einrichtung der Natur.

Ungesund dagegen ist die übermäßige Angst. Sie beginnt erst mit kleinen Einschränkungen im Alltag, kann sich auf alle Lebensbereiche ausweiten und immer größer werden. Dadurch kann das Leben bis hin zur Lebensunfähigkeit beeinträchtigt werden. Lernen Sie die Hintergründe zur Entstehung von Ängsten kennen - aber auch die Möglichkeit, sie in den Griff zu bekommen.

Ort: Onlinekurs
Leitung: Astrid Dubjella
Gebühr: 9,- €

Kurs: 29251-O
Dienstag, 25. Januar 2022 von 19.30 - 21.00 Uhr

Wege durch die Trauer – mit der Trauer leben

Der Verlust eines geliebten Menschen löst viele verschiedene Emotionen aus. Manchmal taucht sogar neben dem Gefühl, traurig und verzeifelt zu sein, Wut, Angst oder Hilflosigkeit auf. Leere und Gleichgültigkeit bis hin zu köperlichen Beschwerden können normale Folgen dieses einschneidenden Ereignisses sein.

Verluste, die in der Vergangenheit nicht gut betrauert werden konnten, liegen oft noch schwer in der Seele. Welche Möglichkeiten gibt es, die Trauer zuzulassen oder eine jahrelange Trauer zu beenden. Wie kann eine gesunde Trauer stattfinden.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Astrid Dubjella
Gebühr: 9,- €

Kurs: 30251
Dienstag, 25. Oktober 2022 von 19.30 - 21.00 Uhr

Erste Hilfe am Wegesrand

Während einer ca. 2 km langen Wanderung lernen Sie Pflanzen kennen, die bei kleinen Verletzungen wie z.B. Schürfwunden, Insektenstichen, Verstauchungen helfen. Unterwegs werden Kräuter eingesammelt und jeder erstellt sein eigenes kleines Bestimmungsbüchlein. Pflanzen bestimmen, welche Wirkung, wo können sie eingesetzt werden.

Wir empfehlen wettergeeignete Kleidung und festes Schuhwerk.
Mitzubringen: Tasse und Sitzunterlage.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Vivian Segger
Gebühr: 18,- €

Kurs: 29252
Samstag, 19. März 2022 von 10.00 - 13.00 Uhr

Wildkräuterspaziergang
Essbare Wildkräuter finden, bestimmen und vernaschen

Bei dem Spaziergang mit der Kräuterexpertin erhalten Sie Einblicke in die Welt der essbaren Wildpflanzen. Der Kurs umfasst Hinweise zu Fundstellen von wilden Kräutern, gibt Tipps zum richtigen Sammeln und Erklärungen zu den einzelnen Pflanzen. Abgerundet wird der Ausflug durch ein Picknick mit Kräutern im Grünen.

Wir empfehlen wettergeeignete Kleidung und festes Schuhwerk.
Mitzubringen: Tasse und Sitzunterlage.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Vivian Segger
Gebühr: 18,- €

Kurs: 30253
Samstag, 27. August 2022 von 10.00 - 13.00 Uhr

Hilfe ich bin Rentner/in – Muss ich jetzt Steuern zahlen?

Jeder Rentner ist heute verpflichtet eine Steuererklärung abzugeben. Werden Sie aktiv bevor das Finanzamt mit Forderungen auf Sie zukommt. Dieser Vortrag will Menschen, die den wohlverdienten Ruhestand genießen über die aktuelle Rechtslage informieren. Der Beratungsstellenleiter des Lohnsteuerhilfevereins Greven gibt Antworten auf Ihre Fragen, wie zum Beispiel: Wann muss ich als Rentner Steuern zahlen und wie viel? Wie hoch ist mein Rentenfreibetrag und welche Kosten kann ich als Rentner steuerlich geltend machen? Was passiert, wenn der Ehepartner verstirbt? *Bitte haben Sie Verständnis, dass an diesem Nachmittag* ***keine*** *steuerliche Einzelberatung geleistet werden kann.*

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Marcelin Samol
Gebühr: 4,- €

Kurs: 29210
Montag, 28. März 2022 von 15.30 - 17.00 Uhr

1. Hilfe für Senioren

Je älter die Menschen werden, desto weiter liegt im Allgemeinen auch der letzte absolvierte Erste-Hilfe-Kurs zurück. Gelernt ist gelernt? Die Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Sie lernen gezielt die wichtigsten Regeln in Erster Hilfe und erfahren, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Senioren problemlos leisten können wie zum Beispiel bei:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Diabetischer Notfall
- Absetzen eines Notrufs
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Unter Altersgenossen fällt es oft leichter, Bedenken und Fragen zu formulieren. In diesem Kurs wird die körperliche Verfassung der Teilnehmenden berücksichtigt. Helfen kann man auf vielerlei Weise. Wer sich körperlich nicht fit fühlt, kann anderen Ersthelfern zuarbeiten und sie so unterstützen.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Norbert Heidergott
Gebühr: 15,- €

Kurs: 29220
Termin: Donnerstag, 3. März 2022 von 15.00 - 17.00 Uhr

Kurs: 30220
Termin: Montag, 26. September 2022 von 15.00 - 17.00 Uhr

KREATIVES GESTALTEN

Schöpferisch tätig sein, sich inspirieren lassen und die Fantasie entfalten. Als Kehrseite zu unserm oft vollen und hektischen Leben schafft ein Eintauchen in eine andere Welt neue Mußezeiten und Entspannung.

Nähen für die Kleinsten

Selbstgenähte Kinderkleidung ist nicht nur schön, sondern auch praktisch und bequem. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen vermittelt und individuelle Babykleidung wie z.B. Pumphosen, Beaniemützen, Pucksäcke und Lederpuschen genäht. Anfänger sind herzlich willkommen, aber auch Nähbegeisterte mit Vorkenntnissen.
Mitzubringen: Nähmaschine (wenn vorhanden), Nähutensilien, Verlängerungskabel

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Nadine Ewering
Gebühr: 43,- € (plus Materialkosten je nach Bedarf)

Kurs: 29350
ab Dienstag, 1. März 2022 4 x dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs: 30350
ab Donnerstag, 3. November 2022 4 x donnerstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Farbe, Pinsel & Prosecco

In einer kreativen und entspannten Atmosphäre genießen Sie Farben, Pinsel und ein Glas Prosecco. Gemalt wird nach eigener oder am Kurstag ausgewählter Vorlage. Eine Künstlerin begleitet Sie step-by-step bis zum perfekten Bild und führt Sie in die vielseitige Technik der Acrylmalerei ein. So erschaffen Sie, egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Zeichner Ihr eigenes Kunstwerk für Zuhause.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Anonciata Braun-Brinkmann
Gebühr: 39,- € (inkl. Farben, Pinsel und ein Glas Prosecco)

Kurs: 29306
Samstag, 11. Juni 2022 von 10.00 - 14.00 Uhr

Kurs: 30306
Samstag, 24. September 2022 von 10.00 - 14.00 Uhr

Holzdrechseln - Workshop
Ein Schnupperkurs für Holzbegeisterte ohne Vorerfahrung

Das Drechseln (oder Drehen) ist eine alte Handwerkerkunst. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit einem erfahrenen Hobbykünstler über die Schulter zu schauen. Dabei erlernen Sie Grundsätzliches über das Drechseln, den Umgang mit den Werkzeugen bis hin zu der praktischen Einführung an der Drechselbank. Das Entstehen einer kleinen Hobbygruppe ist vorstellbar. ***Mitzubringen: Kleidung, die verstauben darf.***

Ort: Werkstatt, Rheinsalm 44
Leitung: Ludger Meyer
Gebühr: 48,- €

Kurs: 29301
Samstag, 26. März 2022 von 9.00 - 13.00 Uhr

Kurs: 30301
Samstag, den 27. August 2022 von 9.00 - 13.00 Uhr

Kalligraphie
Die Kunst des Schön-Schreibens mit der Hand

Jeder kann durch viele faszinierende Möglichkeiten des Schreibens seine eigene künstlerische Handschrift entwickeln. Mit Schwung und Spaß erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen und Techniken der Kalligraphie kennen und zaubern anschließend durch kunstvolle Schwünge und Schnörkel faszinierende Schriftbilder mit einer eigenen individuellen Prägung. So werden Urkunden, Karten für festliche und persönliche Anlässe, Einladungen oder Sinnsprüche zu persönlichen Unikaten.

Mitzubringen: Bleistift, Radierer, Lineal, Fineliner wenn vorhanden.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Leitung: Anonciata Braun-Brinkmann
Gebühr: 33,- € (plus 8,- € Materialkosten)

Kurs: 29305
ab Montag, 24. Januar 2022 2 x montags von 19.30 - 21.30 Uhr

Kurs: 30305
ab Montag, 21. November 2022 2 x montags von 19.30 - 21.30 Uhr

Aquarellkurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Schöpferisch in entspannter Atmosphäre tätig werden und sich von der Leuchtkraft und Transparenz der Farben inspirieren lassen. Der Kurs führt in die Grundlagen der Aquarellmalerei ein, stellt die verschiedenen Maltechniken vor und zeigt auf, wie nah Kreativität und Entspannung beieinander liegen.

Ort: Kath. Pfarrheim, Am Kirchplatz 3
Leitung: Doris Eppert-Hoffmann
Gebühr: 11 x 86,- € / 8 x 65,- € (vierzehntägig)

Kurs: 29302
ab Dienstag, 11. Januar 2022 11 x dienstags von 9.00 - 11.15 Uhr

Kurs: 30302
ab Dienstag, 16. August 2022 8 x dienstags von 9.00 - 11.15 Uhr

Kurs: 29303
ab Mittwoch, 12. Januar 2022 11 x mittwochs von 19.30 - 21.45 Uhr

Kurs: 30303
ab Mittwoch, 17. August 2022 8 x mittwochs von 19.30 - 21.45 Uhr

Edles Geschmeide - Silberschmuck selbst erstellen

Unter Anleitung eines Goldschmiedes entstehen einfache Schmuckstücke (Ringe, Anhänger) nach Vorlage oder eigener Vorstellung. Nach einer Übungsarbeit in Messing folgen der Entwurf und die Herstellung des eigenen Schmuckstückes. Hierbei wird gesägt, gefeilt, gebogen und gehämmert. Einfache Lötungen sind möglich. Eine Mittagspause von 30 Minuten ist vorgesehen.

Bringen Sie sich hierzu gerne eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken mit.

Ort: Grundschule, Schulstr. 14-16 / Werkraum
Leitung: Markus Pasler, Goldschmied
Gebühr: 67,- € (plus Materialkosten je nach Bedarf ab 23,- €)

Kurs: 29304
Vorbesprechung: Mittwoch, 4. Mai 2022 von 18.00 - 19.00 Uhr
Termine: Samstag, 14. Mai 2022 von 9.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 15. Mai 2022 von 10.00 - 15.00 Uhr

Kurs: 30304
Vorbesprechung: Mittwoch, 14. September 2022 von 18.00 - 19.00 Uhr
Termine: Samstag, 24. September 2022 von 9.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, den 25. September 2022 von 10.00 - 15.00 Uhr

UNSERE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die offene Kinder- und Jugendarbeit der Kolpingsfamilie (OKJA) führt folgende Angebote im *Mehrgenerationenhaus* durch:

OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT
im Mehrgenerationenhaus Saerbeck

Offener Kindertreff

Herzlich willkommen sind alle Kinder zwischen 6 und 9 Jahren zu Spiel und Spaß mit Freunden bei einem abwechslungsreichen Nachmittagsprogramm im Offenen Kindertreff. Das Angebot ist für alle Kinder kostenfrei.

Leitung: Kerstin Ahlert
Termin: dienstags von 15.00 - 17.00 Uhr

Koch-Club für Kinder von 7 - 10 Jahren

Schürze um, Kochmütze auf… und los geht's. Gemeinsam den Kochlöffel schwingen und kleine Gerichte in der Küche des Mehrgenerationenhauses zaubern. Aus frischen Zutaten werden Leckereien gekocht und anschließend in fröhlicher Runde gegessen.

Leitung: Carla Husmann
Gebühr: 12,- €

Kurs 29804:
Samstag, 22. Januar, 12. Februar und 19. März 2022 von 11.00 - 13.00 Uhr
Kurs 30809:
Samstag, 24. September, 22. Oktober und 19. November 2022 von 11.00 - 13.00 Uhr

Nähwerkstatt für Kids ab 8 Jahren

In der Nähwerkstatt dreht sich alles rund ums Nähen. Anfänger und Fortgeschrittene nähen Kissen, Taschen, Mäppchen und vieles mehr.
Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien und Verlängerungskabel.

Leitung: Nadine Ewering
Gebühr: 24,- €

Kurs 30805:
Samstag, 5. / 12. und 19. November 2022 von 14.00 - 17.00 Uhr

Tastschreiben heute
Multisensorisches Lernen - für Schüler & Schülerinnen 10 - 15 Jahre

Das Multisensorische Lernen ist eine Methode, die beide Gehirnhälften in den Lernprozess optimal einbezieht und gleichzeitig die unterschiedlichen Sinne anspricht. Ihr Kind lernt leichter und schreibt nach kurzer Zeit im 10-Fingertastschreibsystem ohne auf die Tasten zu sehen.

Leitung: Marion Brüning
Gebühr: 35 ,- € (plus 3,- € Arbeitsmaterial)

Kurs 29803:
Ort: Gesamtschule Saerbeck, Schulstraße 10 - 12
ab Dienstag, 3. Mai 2022
3 x dienstags und 3 x freitags von 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 30802:
Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1
Freitag, 21. / 28. Oktober 2022 von 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 22. / 29. Oktober 2022 von 10.00 - 13.00 Uhr

Silberschmuckkurs für Jugendliche ab 15 Jahren

Nach eigenen Entwürfen werden aus Feinsilber Kettenanhänger und Freundschaftsbänder entworfen. Es entstehen individuelle Schmuckstücke aus echtem Silber.

Leitung: Yvonne Köhne
Gebühr: 25,- €

Kurs 29808:
Freitag, 18. März 2022 von 18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 19. März 2022 von 14.00 - 16.30 Uhr

Mutige Kinder sind starke Kinder
Selbstbehauptungskurs für Grundschüler der 3. und 4. Klasse

Auf spielerische Art und Weise erlernen Mädchen und Jungen in bestimmten Situationen sich richtig zu entscheiden. Sie vertrauen ihren Gefühlen und treten mutig und selbstbewusst auf. Die Kinder lernen ihre eigenen Grenzen kennen und machen darauf aufmerksam, wenn diese von anderen nicht geachtet werden.

Die Kinder trainieren mögliche Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und richtig einzuschätzen, in Notsituationen Hilfe zu holen und auf sich aufmerksam zu machen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Leitung: Kai Milbradt
Gebühr: 26,- €

Kurs 29805:
donnerstags, 3. / 10. / 17. und 24. Februar 2022 von 15.00 - 16.30 Uhr

Selbstverteidigungs-Workshops für Jungen und Mädchen

In diesen Workshops erlernen die Teilnehmenden Gefahrensituationen zu erkennen und sie frühzeitig zu verhindern. Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung und –vermeidung vermittelt. Die Jungen und Mädchen trainieren ein selbstsicheres Auftreten, Gewalt zu vermeiden, drohende Angriffe abzuwehren und sich effektiv zu verteidigen. Der Selbstverteidigungs-Workshop gibt Sicherheit und hilft, Gefahrensituationen und Bedrohungen besser einzuschätzen. Darüber hinaus wird auch trainiert, wie man sich gegen vermeintlich stärkere Angreifer durchsetzen kann.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Leitung: Kai Milbradt
Gebühr: 32,- €

Selbstverteidigung für Mädchen ab 14 Jahren
Kurs 29807: Freitag, 4. und 11. Februar 2022 von 16:00 - 20.00 Uhr

Selbstverteidigung für Jungen ab 11 Jahren
Kurs 29808: Samstag, 5. und 12. Februar 2022 von 10.00 - 14.00 Uhr

Mehr Generationen Haus Saerbeck

Mehrgenerationenhaus - Ort der Begegnung für alle Generationen

Seit September 2007 ist das alte Saerbecker Rathaus Saerbeck zu einem lebendigen Treffpunkt für kleine und große Bürger und Bürgerinnen geworden. Initiiert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend übernimmt die Kolpingsfamilie die Trägerschaft des Mehrgenerationenhauses in Saerbeck (abgekürzt: MGH).

* Das MGH steht allen Bürgern der Gemeinde offen, unabhängig von Alter und Herkunft.
* Ziel der MGHs ist die Schaffung von Angeboten durch freiwillig Engagierte zur Begegnung und Unterstützung aller Generationen.
* Mehr als 20 freiwillig Engagierte, die nur für das Programm des MGH verantwortlich sind, setzen eigene Fähigkeiten ein und gestalten und betreuen die Angebote, und das fast immer kostenlos!

Wir sagen „Danke“ an alle freiwillig Engagierten im Mehrgenerationenhaus!

START UP together

„Start up together“ lautet der Name des Projektes, das das Mehrgenerationenhaus und die Kolpingsfamilie Saerbeck im August 2021 ins Leben gerufen haben und in dem verschiedenste Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien zur Unterstützung nach Corona gebündelt sind. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen wieder die Möglichkeit zu geben, sich mit Gleichaltrigen zu treffen, gemeinsam Neues auszuprobieren, Zutrauen in eigene Fähigkeiten zu erlangen und unbeschwert Freizeit zu erleben.

Kurzum: Das Projekt soll Mut machen!

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend stellt den Mehrgenerationenhäusern auch in 2022 Fördermittel für dieses Projekt zur Verfügung. Angebote werden in der Presse und unter https://onlinebuchen.kolping-saerbeck.de bekannt gemacht.

Wir freuen uns auf Sie im Mehrgenerationenhaus!

Brigitte Wolff-Vorndieck
-Projektleitung MGH-

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Die Maßnahmen im MGH werden mit Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend kofinanziert.

THEMENABENDE UND NACHMITTAGE IM MGH

Mittwoch, 26. Januar 2022 um 19.30 Uhr

„Pflege kommt auf mich zu!“

Vortrag zu Leistungen der Pflegeversicherung mit Ingrid Aupke (Caritasverband)

Montag, 23. Februar 2022 um 19.30 Uhr

Apitherapie – Naturheilkunde der Bienenprodukte

Informationsabend mit Ludger Kordt (Heilpraktiker)

Mittwoch, 23. März 2022 um 15.00 Uhr

Aktiv mobil bleiben-Spiele & Übungen für beweglichere Hände

Theorie und Praxis mit Rita Verlage (Sozialpädagogin)

Mittwoch, 6. April 2022 um 19.30 Uhr

Unsere Nahrung - unser Schicksal?

Informationsabend mit Ursula Kruse (Heilpraktikerin Psychotherapie & Autorin)

Mittwoch, 26. Oktober 2022 um 19.30 Uhr

„Bevor es zu spät ist…“ – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vortrag mit Dr. Thomas Winter (Allgemein- & Palliativmediziner) & Thorsten Fenbers (Jurist)

Mittwoch, 16. November 2022 um 19.30 Uhr

Erben und vererben

Vortrag mit Rudolf Richard (Notar a.D.)

Freitag, 25. November 2022 um 19.30 Uhr

Weihnachtsdeko ‚zaubern‘

Kreativabend mit Silvia Weßeler

Donnerstag, 8. Dezember 2022 um 15 Uhr

Adventsfeier im MGH (Spiele, Singen, Gedichte)

Gestaltet von Seniorenlotsen

Um Anmeldung im MGH wird gebeten.
Telefon 0 25 74 - 86 66 oder mgh@kolping-saerbeck.de

Senioren Lotsen

Mehr Generationen Haus Saerbeck

ANGEBOTE DER ANLAUFSTELLE ‚AKTIV ÄLTER WERDEN IN SAERBECK'

1. Seniorenlotsen beraten ältere Menschen & deren Angehörige

Freiwillig Engagierte, so genannte Seniorenlotsen, informieren und unterstützen ältere Menschen in allen Fragen des ‚Älterwerdens' im MGH - kostenlos!

Persönliche Termine mit einem Seniorenlotsen
können im MGH vereinbart werden unter Telefon: 0 25 74 - 86 66
oder per Mail: mgh@kolping-saerbeck.de

2. Vorsorgemappe

Eine ausführliche Vorsorgemappe ‚für den Fall der Fälle' enthält neben Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung weitere Formulare z.B. zu Finanzen, Versicherungen, Gesundheitsdaten und Einnahme von Medikamenten. Die Mappe ist zum Selbstkostenpreis von 5 Euro im Mehrgenerationenhaus erhältlich.

3. Angebote der Seniorenlotsen des MGH

Klön- und Spielnachmittage

Die Seniorenlotsen laden ein zu Klön- und Spielnachmittagen im Café ‚Vier Jahreszeiten' im MGH. Hier treffen sich alle, die Lust auf einfache Gesellschaftsspiele haben und ein paar Stunden mit anderen Menschen verbringen möchten. Gemütlich wird es durch die Räumlichkeit des Cafés und durch eine gute Tasse Kaffee.

Termin: jeden ersten Dienstag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr
Leitung: Seniorenlotsen

Film-Nachmittage

Ein weiteres Angebot, sich zu treffen und gemeinsam Freizeit zu verbringen, sind die Filmnachmittage, die die Seniorenlotsen über das Jahr verteilt anbieten werden. Mit der Auswahl guter und aktueller Filme, kommen auch die, die sonst nicht so mobil sind, in den Genuß von Kino-Atmosphäre.

Termine: Donnerstag, 10. März, 7. April, 24. November 2022 ab 15.00 Uhr
Leitung: Seniorenlotsen

Spaziergänge im Dorf

Gemütliche, gemeinsame Spaziergänge für alle, die Freude an frischer Luft und Bewegung haben. Ein Angebot auch für Menschen, die keine weiten Wanderungen mehr unternehmen können.

Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Beginn: Dienstag, 1. März 2022 um 10.00 Uhr ab MGH
Leitung: Seniorenlotsen

Kurztripp im Dorf mit Rollator

Bewegung, frische Luft und neue Kontakte gibt es in einer weiteren Gruppe. Hier kommen alle mit Rollator, elektrischem Rollstuhl und Scooter für einen gemeinsamen Spaziergang zusammen.

Termine: jeden 1. und 3. Montag im Monat
Beginn: Montag, 7. März 2022 um 10.00 Uhr ab MGH
Leitung: Seniorenlotsen

Unsere Nahrung – unser Schicksal?

Lebensmittel aus der Nahrungsmittelindustrie führt die Konsumenten mit einem Übermaß an Fett, Zucker und zweifelhaften Zusatzstoffen in Übergewicht und Krankheit. Durch irreführende Werbung in Medien lässt die Industrie Produkte gesünder erscheinen als sie sind. Nur wenn dem Körper die wichtigen Nährstoffe aus frischen und vitalen Lebensmitteln zugeführt werden, kann er gesund sein. Manchmal ist es sogar notwendig, gezielt Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen, um Nahrungsdefizite auszugleichen.

Termin: 6. April 2022 um 19.30 Uhr
Leitung: Ursula Kruse (Heilpraktikerin Psychotherapie und Autorin)

Spiele und Übungen für beweglichere Hände

Im Alter treten oft Probleme mit den Händen auf, u.a. Arthrose in den Fingergelenken. Alle feinen Arbeiten gehen nicht mehr so ‚leicht von der Hand'. Rita Verlage stellt Ursachen vor und zeigt mögliche einfache Hilfen sowie spielerische Übungen mit vielen interessanten Materialien und Alltagsgegenständen.

Termin: Mittwoch, 23. März 2022 um 15.00 Uhr
Leitung: Rita Verlage (Sozialpädagogin und Seniorenlotsin)

‚Bevor es zu spät ist…'
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In gesunden Tagen Vorsorge treffen - für den Fall, dass man eigene Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen oder gar für sich selbst entscheiden kann.

Die Vorsorgevollmacht mit Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung in Kombination miteinander, sichern ab, dass in dieser Situation alles in Ihrem Sinne geschieht.

Termin: Mittwoch. 26. Oktober 2022 um 19.30 Uhr
Ort: Bürgerscheune Saerbeck
Leitung: Dr. Thomas Winter (Allgemeinmediziner) und Thorsten Fenbers (Jurist)

WEITERE ANGEBOTE DES MGH SAERBECK

Helfende Hände

Die ‚Helfenden Hände' sind eine Initiative der Kolpingsfamilie, der Pfarrcaritas und der Pfarrgemeinde Saerbeck. Menschen, die helfen wollen, werden mit denen zusammengebracht, die Hilfe benötigen. Während der Corona Pandemie organisieren das Mehrgenerationenhaus mit den ‚Helfenden Händen' die Einkaufshilfe in Saerbeck für Menschen, die wegen der Corona Pandemie das Haus nicht verlassen können.

Helfende Hände

Uns können Sie ganz einfach, unbürokratisch und kostenlos um Unterstützung anfragen.

Koordinatorin: Mechtild Winkeljann
Kontakt: Brigitte Wolff-Vorndieck im MGH (Telefon: 0 25 74 - 86 66).

ANGEBOTE RUND UM DIE FAMILIE

Babytreff im MGH

Herzlich eingeladen sind alle Eltern mit Kindern, die im Jahr 2021 geboren sind. Der quirlige und gesellige Nachmittag für Väter und Mütter in Saerbeck bietet die Möglichkeit, sich über verschiedene Angebote für Familien zu informieren und Kontakte untereinander zu knüpfen. Anmeldung erforderlich.

Termin: Mittwoch, 16. Februar 2022 um 15.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Emsdettener Str. 1

Elternfrühstück

Gemeinsam mit ihren Kindern sind Mütter und Väter herzlich willkommen. In gemütlicher Runde mit Frühstück und Kaffee dreht sich alles um „Kinder und Familie“. Zu unterschiedlichen Themen werden Referenten eingeladen. Familien, die noch nicht lange in Saerbeck wohnen, können neue Leute kennen lernen und mehr über die Angebote im Ort erfahren. Anmeldung erforderlich.

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat um 9.00 Uhr
Gebühr: 4,- € (inkl. Frühstück)

Babysitterkurs für 12-Jährige

In den Oster- und Herbstferien werden Mädchen und Jungen ab 12 Jahren praktisch und theoretisch auf ihre Tätigkeit als zukünftige Babysitter vorbereitet. Der verantwortungsvolle Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern, die richtige Einschätzung von Gefahrenquellen und das Kennenlernen von altersgerechtem Spielmaterial sind einige der Themen.

Termin: Osterferien Dienstag - Donnerstag, 19. - 21. April 2022
Herbstferien Montag - Mittwoch, 10. - 12. Oktober 2022
jeweils von 9.30 - 12.00 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Lernmaterial)
Leitung: Silvia Weßeler (Erzieherin)

Babysitterkartei: Babysitter gesucht?

Bei Interesse melden Sie sich bitte im MGH. Telefon: 0 25 74 - 86 66.

KumiKi – Kunst mit Kindern

Kleine Künstler aufgepasst!! Kinder von 2-3 Jahren können in diesem offenen Treff mit Mama/ Papa/ Oma oder Opa kreativ werden und sich künstlerisch ausprobieren. Wir lernen viele verschiede Farben und Materialen kennen und erschaffen damit ganz tolle Kunstwerke. Nebenbei schulen die Kinder ihre taktile Wahrnehmung und stärken ihre Hand-Augen Koordination auf ganz spielerische Weise. Los geht's!

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr
Leitung: Eva Bücker

eXperimentaWERKSTATT - für kleine und große Forscher

Gemeinsam mit Eltern oder Großeltern experimentieren und forschen Mädchen und Jungen ab 8 Jahren mit dem Material der MINT-Starterbox des MGH. Damit kann gemeinsam gelötet, geschraubt, gespielt und gebaut werden. Es befinden sich beispielsweise eine Lötstation, verschiedene Werkzeuge, Elektronikbausätze und ein Experimentierkasten zum Thema erneuerbare Energien darin.

Termine: Frühjahr samstags, 5., 12., 19. März 2022 von 10.00 - 12.00 Uhr
Herbst samstags, 5., 12., 19. November 2022 von 10.00 - 12.00 Uhr
Gruppe: Mädchen & Jungen von 8-11 Jahren mit Vater, Mutter, Opa oder Oma
Gebühr: 5,- € pro Kind
Leitung: Peter Engler (Bildungsassistent)

In Zusammenarbeit mit dem
Förderverein Klimakommune Saerbeck e. V.

„Tierisches Vergnügen“ im Wildfreigehege

Das Wildfreigehege ‚Nöttler Berg‘ ist immer ein Besuch wert. Während einer spannenden Führung mit der ganzen Familie durch den Wildpark lernen wir die verschiedenen Wildarten mit kleinen Spielen genauer kennen. Wolf, Luchs, Waschbär und Co. warten schon. Anschließend wäre ein Picknick eine gute Idee oder man besucht die Erlebnisstation oder den Spielplatz. Alter der Kinder: 6 - 12 Jahre.

Termine: Samstag, 19. März 2022 und Samstag, 21. Mai 2022
Samstag, 24. September 2022
jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr oder 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 6,- € pro Familie zzgl. Eintrittspreis vor Ort
Leitung: Thomas Riepenhausen

Abenteuer Wald für große und kleine Entdecker

Eltern und Kinder erleben den Wald mit seiner Tier- und Pflanzenwelt im Waldstück am Saerbecker Badesee oder bei Lintel’s Kotten. Wir begeben uns mit Becherlupen und Pinseln auf Bodentiersuche und lernen das Ökosystem Wald kennen. Zudem gibt es viele Spiele und kreative Aktionen für Erwachsene und Kinder im Wald. Alter der Kinder: 6-10 Jahre.

Termine: Samstag, 2. April 2022 und Samstag, 14. Mai 2022
Samstag, 17. September 2022 und Samstag, 29. Oktober 2022
jeweils von 14.00 - 15.30 Uhr oder 16.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: 10,- € pro Familie
Leitung: Thomas Riepenhausen

LECKEREIEN AUS UNSERER KÜCHE

Treffpunkt „Mittagstisch“ für Alleinstehende

Gesunde Küche für alleinstehende Menschen. Wir kochen und essen in geselliger Atmosphäre, denn gemeinsam macht es einfach mehr Spaß.

Termin: jeden 2. Montag im Monat von 10.30 - 13.00 Uhr
Gebühr: 5,- € (inkl. Lebensmittel)
Leitung: Annette Pöhler

Backvergnügen ‚mit ein oder mit zwei Händen‘

Ob nur mit einer oder auch mit zwei Händen – Backen macht immer Spaß. So sieht das auch die leidenschaftliche Hobbybäckerin, die aufgrund eines Handicaps nur mit einer Hand backen kann. Julia liefert beliebte und erprobte Rezepte für Blechkuchen, Brote und andere Leckereien. Wer will das nicht probieren?

Termine: samstags, 26.02., 26.03., 30.04.2022 von 10.00 - 12.00 Uhr
samstags 29.10., 19.11., 10.12.2022 von 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Julia Neuschmelting
Gebühr: 4,- € (pro Termin für Backzutaten)

Osterbäckerei

Wir backen und basteln in der Backstube im MGH. Oma oder Opa sind herzlich mit eingeladen, kleine Osterüberraschungen zu basteln und köstlich duftendes Ostergebäck zuzubereiten. Die Leckereien können verschenkt oder gleich vernascht werden. Bitte Schürze mitbringen! Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren.

Termin: Samstag, 2. April 2022 von 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 4,- € (für Backzutaten und Bastelmaterial pro Kind)

Weihnachtsbäckerei

„In der Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei …" –gemeinsam mit Oma oder Opa duftendes Gebäck herstellen und verzieren. In gemütlicher Runde probieren wir dann gemeinsam die kleinen gebackenen Meisterwerke. Anmelden, Schürze mitbringen und los geht's! Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren.

Termin: Samstag, 26. November 2022 von 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 4,- € (für Backzutaten pro Kind)

UNSERE BELIEBTEN ‚OFFENEN TREFFS'

Nähprojekt ‚Herzkissen-AKTION'

‚Herzen gegen Schmerzen' für Brustkrebspatientinnen

Die Herzkissen mit besonders langen ‚Ohren' werden von den operierten Frauen unter der Achsel getragen, um den Druck von der OP-Narbe zu nehmen, den Wundschmerz zu lindern und mögliche Blockaden des Lymphflusses zu verhindern. Die Herzkissen sind außerdem Symbol für Hoffnung, Zuversicht und für Anteilnahme. Die Kissen werden ehrenamtlich genäht und unentgeltlich an ein Brustzentrum weitergegeben.

Termin: monatlich, mittwochs nach Absprache um 19.30 Uhr
Leitung: Brigitte Wolff-Vorndieck

Offener Treff ‚Freies Malen'

Ob mit Aquarell-, Öl-, oder Acrylfarben, Kohle, Bleistift, Pastell- oder Ölkreide, jedes Mittel zum Malen ist recht, um sich kreativ auszudrücken. Jeder malt das, was ihm Freude macht! Viel Spaß am eigenen Tun, aber auch Entspannung beim Gestalten stehen im Vordergrund. Alle Teilnehmer sind so genannte ‚Laien', unterstützen sich aber gern in der Umsetzung ihrer Ideen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Termin: donnerstags, 14-tägig von 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 13. Januar 2022
Leitung: Monika Benning

Offener Treff ‚Klöppeln'

In gemütlicher Atmosphäre werden Grundlagen, Kunstfertigkeiten und Kniffe des Klöppelns vermittelt und erprobt. Entspannend und beruhigend wirken die gleichmäßigen und fließenden Bewegungen der Finger. Notwendige Materialien wie Klöppelkissen und erste Klöppel können, wenn erforderlich, ausgeliehen werden. Das offene Angebot richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat von 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 19. Januar 2022
Leitung: Waltraud Fricke

Spiele-Treff für Menschen mit Handicap

Neue und bekannte Spiele stehen zur Verfügung und können gemeinsam ausprobiert werden.

Termin: montags von 17.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Tobias Lohheide

SPEZIELLE ANGEBOTE

Meine ‚zero-waste-Küche'

In der Küche entsteht oft der meiste Abfall im Haus. Verpackungen und Speisereste werden in Unmengen weggeworfen und Berge an Plastikmüll fallen an. Es gibt alltagstaugliche Tipps für plastikfreien Einkauf, Einfrieren und Aufbewahren von Lebensmitteln und Alternativen zu Küchenrolle, Strohhalm und Spülschwamm. Was davon kann ohne viel Aufwand selbst gemacht werden?

Termin: Mittwoch, 11. Mai 2022
von 19.30 - 21.00 Uhr
Leitung: Birgitta Bolte
Gebühr: 3,- €

DIY-Workshop „Zero-Waste-Körperpflege"

Nach einer kurzen Einführung in das Thema „Zero Waste: Müllvermeidung und Plastikreduzierung" erstellen wir Körperpflegeprodukte mit einfachen Mitteln selbst: Deocreme, Gesichtscreme, Handcreme und festes Shampoo. Dabei sprechen wir auch darüber: Was brauche ich wirklich? Was kann ich wie ersetzen? Was vielleicht auch einfach weglassen?

Bitte vier kleine (Schraub-)Gläser bis 100ml mitbringen.

Termin: Mittwoch, 28. September 2022 um 19.30 Uhr
Leitung: Birgitta Bolte
Gebühr: Teilnahme: 3,- € pro Person
Material: 7,- € pro Person direkt an Referentin

Kreative Weihnachtsdeko ‚zaubern'

Zur Einstimmung auf die Adventszeit wird in gemütlicher Atmosphäre bei Glühpunsch und Plätzchen Weihnachsdeko gezaubert.

Termin: Freitag, 25. November 2022 ab 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- € (für Material)
Leitung: Silvia Weßeler

Trainingstag für Radtourenleiter und solche, die es werden wollen

Inhalte sind Planung, Vorbereitung und Durchführung von Radtouren. Am Vormittag sind u.a. folgende Themen relevant: zielgruppenspezifische Anforderungen an eine Tour, grundlegende Regeln für Radfahrer, wichtige Handzeichen, rechtliche und versicherungstechnische Aspekte. Eine gemeinsame Radtour als Praxisübung am Nachmittag gibt die Möglichkeit, das Gehörte anzuwenden und zu üben.

Trainer: Peter Wolter (zertifizierter Trainer und Ausbilder des ADFC Münster)
Termin: Samstag, 2. April von 9.00 - 18.00 Uhr
mit Mittagspause und Radtour (bitte eigenes Fahrrad mitbringen)
Gebühr: 15,- € (inkl. Mittagessen)

Ausstellungen ‚kleiner und großer Künstler' aus der Region

Kleine und große Künstler aus der Region haben die Möglichkeit, ihre Werke im MGH und im Cafe ‚Vier Jahreszeiten' auszustellen. Fotos, Gemälde, Aquarelle und vieles mehr schmückte bereits das Haus. Wir freuen uns auf weitere Kreative. Bitte melden unter Telefon: 0 25 74 - 86 66.

Vier Jahreszeiten
Café & Offener Treff

AKTIV UND FIT IN JEDEM ALTER

Bridge - das ideale Fitnesstraining für das Gehirn

Regelmäßige geistige Aktivität ist genauso wichtig wie regelmäßige körperliche Aktivität! Bridge fördert spielerisch die Konzentration, das strategische Kombinieren und das logische Denken. Dieses faszinierende Kartenspiel gilt weltweit als eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen.

Termin: mittwochs, 9.30 Uhr
Ort: Café Vier Jahreszeiten
Leitung: Inge Kistermann

Senioren - Stammtisch

Zum Reinschnuppern und Klönen sind alle Senioren und Seniorinnen herzlich eingeladen, bei einer gemütlichen Tasse Kaffee in geselliger Runde, interessante Gespräche über aktuelle Themen aus aller Welt zu führen.

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.00 - 11.00 Uhr
Leitung: Berthold Heim

„Aktiv in jedem Alter“ Wandergruppe

Alle Wanderfreunde sind herzlich eingeladen „auf Schusters Rappen“ die heimische Umgebung zu erkunden. Auf diesen zügigen, 12-15 km langen Wanderungen, für erfahrene Wanderer, wird zwischendurch in gemütlichen Ausflugsrestaurants eine Rast eingelegt.

Termin: jeden ersten und jeden vorletzten Freitag im Monat, 13.00 Uhr
Ort: Treffpunkt ist der Parkplatz am Bürgerhaus
Leitung: Bernhard Göcking

„Aktiv in jedem Alter“ Radlergruppe

Alle Fahrradfreunde sind herzlich eingeladen mit der „Leeze“ die heimische Umgebung zu erkunden. Die ca. 60 km langen Tagestouren führen durch schöne Landschaften und zu kleinen und großen Sehenswürdigkeiten.

Termin: jeden 1. Montag im Monat (Mai - Oktober), 10.00 Uhr
Ort: Treffpunkt ist der Parkplatz am Bürgerhaus
Leitung: Ewald Kluck

Singkreis für Jung und Alt

Im offenen Singkreis ist jeder herzlich willkommen, der Freude am Singen hat! Denn Musik bringt Lebensfreude und Singen tut gut! Gemeinsam werden Volkslieder und deutsche Schlagerhits gesungen. Alle Lieder werden von der Kursleiterin mit einer Gitarre begleitet.

Termin: donnerstags, 14-tägig von 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, ab 13. Januar 2022
Leitung: Rita Verlage

Computer-Club

Mit- und voneinander lernen lautet das Motto. Grundkenntnisse am PC oder das Surfen im Internet können hier erweitert und gefestigt werden. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen herzlich willkommen.

Termin: donnerstags von 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Karl-Heinz Althoff

Schallplattenbörse

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich die Schallplattenfreunde im gemütlichen Rahmen zum Tauschen, Klönen und Fachsimpeln. Es findet kein An- und Verkauf statt.

Termin: jeden 1. Freitag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Franz Lüttmann

Schnupperstunde Tablet & Co.

„Digital aktiv bleiben in jedem Alter“- das ist das Motto dieses offenen Treffs für alle, die allererste Schritte am Tablet ausprobieren möchten, bevor sie sich ein Tablet kaufen. Dazu gibt es einfache und leichte Anleitung. Tablets stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag von 9.30 - 10.30 Uhr
Leitung: Franz-Ulrich Buschmann
Kosten: 2,- € pro Termin

ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND ALLE INTERESSIERTEN

‚Letzte Hilfe‘ Kurs - Am Ende wissen, wie es geht

In Anlehnung an die Ausbildung in Erste Hilfe bietet der Ambulante Hospizdienst Emmaus Letzte Hilfe Kurse an und vermittelt das „kleine 1x1“ der Sterbebegleitung - das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen. Es geht um eine Erhöhung der Lebensqualität, um die Linderung von Leiden, Unruhe, Angst oder Schmerzen.

Dieser Kurs wendet sich speziell an Laien, die über keine Grundqualifikation verfügen.

Termine: Freitag, 4. März 2022 von 15.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 11. November 2022 von 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: kostenlos
Leitung: Anja Gloddek-Voß (Caritas-Hospizdienst Emmaus)

„Pflege kommt auf mich zu!“ – Informationen zur Pflegeversicherung

Ein Angehöriger oder Mitglied der Familie wird pflegebedürftig und soll zu Hause gepflegt werden. Viele Fragen stürzen jetzt auf die Pflegenden Angehörigen ein. Wo erhalte ich Information und Unterstützung? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Welche Leistungen erhalte ich von der Pflegekasse? Auf diese und weitere Fragen wird die Referentin vom Caritasverband eingehen.

Termin: Mittwoch, 26. Januar 2022 von 19.30 - 21.00 Uhr
Leitung: Ingrid Aupke (Caritasverband)

Pflegesprechstunde im MGH

Jeden Freitag von 9-10 Uhr berät Ingrid Aupke vom Caritasverband Emsdetten-Greven bei Fragen zu Pflegeversicherung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und anderen Bereichen der Pflege. Informationen im MGH unter Telefon: 02574-8666.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Anmeldung: Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nach Erscheinen des Programmheftes besteht die Möglichkeit sich für alle Veranstaltungen persönlich, telefonisch, per E-Mail oder online anzumelden. Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne. Die Anmeldung ist verbindlich und Sie erklären sich mit unseren Geschäftsbedingungen einverstanden. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht. Für alle Kurse gilt eine von der Einrichtung individuelle festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann. Voranmeldungen zu den Eltern-Kind-Spielgruppen sind jederzeit möglich. Wir benachrichtigen Sie dann, wenn neue Kurse beginnen.

Teilnehmergebühren werden durch Ihre Anmeldung in der im Programm festgelegten Höhe fällig. Anfallende Materialkosten werden gesondert berechnet. Bei Eltern-Kind-Kursen bezieht sich die Gebühr auf ein Elternteil mit einem Kind. Eine Ermäßigung bei Geschwisterkindern ist auf Anfrage möglich.

Gebührenzahlung: Die Zahlung der Gebühren erfolgt durch Überweisung. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Rechnung mit der Angabe eines Fälligkeitstermins. Mit der Zusendung der Rechnung kommt zwischen dem Teilnehmer und dem Bildungswerk ein Vertrag zustande. Auch bei unregelmäßiger Teilnahme oder vorzeitigem Abbruch des Kurses sind die Teilnehmergebühren in voller Höhe zu entrichten.

Abmeldung: Eine Abmeldung, die auch von der Zahlung der Teilnehmergebühr befreit, muss spätestens 3 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder telefonisch erfolgen.

Teilnahmebescheinigungen können bei regelmäßiger Teilnahme (80 %) ausgestellt werden.

Gültigkeit: Sollte eine Bestimmung dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam werden, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen.

Haftung: Das Kolping-Bildungswerk haftet bei Unfällen und für Beschädigung, Verlust oder Diebstahl mitgebrachter Gegenstände nur im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften.

DATENSCHUTZ

Mit der Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO (Vertragserfüllung) ein. Es erfolgt die elektronische Erfassung der personenbezogenen Daten der Teilnehmer/-innen in unsere Kundendatei. Die hier erhobenen Daten dienen ausschließlich der Verwaltung und Bewerbung der Veranstaltungen des Kolping-Bildungswerks. Eine Weitergabe an Dritte (z.B. Bildungshäuser, Zuwendungsgeber, Dozenten) erfolgt lediglich dann, wenn es für die organisatorische Abwicklung der Veranstaltungen notwendig ist. Der Speicherung der Daten für diese Zwecke kann jederzeit für die Zukunft widersprochen werden (Kontakt Datenschutzbeauftragter: Manuel Hörmeyer, DataFreshup GmbH, dsb.kwms@datafreshup.de). Nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Wenn im Rahmen einer Veranstaltungen Bild und/oder Tonaufnahmen gemacht werden sollten, werden Sie im Vorfeld der Aufnahmen darüber informiert und um Ihre Einwilligung gebeten. Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt entsprechend auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. a) DS-GVO. Diese Einwilligung kann jederzeit durch Sie ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videos im Internet kann durch das Kolping-Bildungswerk Saerbeck nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert und verändert haben könnten. Das Kolping-Bildungswerk kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z.B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Wünsche und Anregungen:

Gibt es Wünsche Anregungen, Kritik, Lob oder Verbesserungsvorschläge? Zu welchen Themen sollten wir Kurse, Seminare, Vorträge usw. anbieten? Sprechen sie uns gerne an.

Bankverbindung:

Kolpingsfamilie Saerbeck

IBAN: DE23 4036 1627 0115 3404 00
Bei Überweisungen bitte die Kursnummer angeben!

© DPA

Unser **Nachhaltigkeits**-Prinzip:

Menschen | Umwelt | Region

ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit

Kreissparkasse
Steinfurt

Berkemeier

AUTO ERFAHREN

1. Opel- und VW-Markenwerkstatt
2. Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
3. Karosseriebau & Lackiererei
4. Versicherungsservice
5. Unfallmanagement
6. Mietfahrzeuge

24 STUNDEN NOTFALL-SERVICE: 0172 5 300 300

Service

Wir leben Autos.

Tel.: +49 (0) 25 74 - 87 0 | **www.auto-berkemeier.de**

48369 Saerbeck | Ibbenbürener Str. 19-23