

Programm 2025

 **Kolping**
Saerbeck



 **Kolping**
Bildungswerk
Saerbeck

 **Mehr
Generationen
Haus**


**OFFENE KINDER-
UND JUGENDARBEIT**
Im Mehrgenerationenhaus Saerbeck

WVIR

Die neue Düte-Ems
Gemeinsam stärker.



**Volksbank
Düte-Ems eG**

wir-volksbank.de

Adresse

Emsdettener Straße 1
48369 Saerbeck
www.kolping-saerbeck.de

Öffnungszeiten

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

Aktuelles

folgt uns auf Instagram  

Kurse buchen

- onlinebuchen.kolping-saerbeck.de
- persönlich oder telefonisch bei unseren Mitarbeiterinnen



MEHRGENERATIONENHAUS

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

Brigitte Wolff-Vorndieck
Projektleitung

KOLPING-BILDUNGSWERK

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

Anita Beuning

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

Kerstin Ahlert

HPM, Fachbereich:
EDV & Medien

Klara Leiting

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



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

OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT

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

Kerstin Ahlert
Leitung

ALLE KURSANGEBOTE
SIND FÜR JEDERMANN
ZUGÄNGLICH.

Unsere Mitarbeiterinnen
nehmen Ihre Anmeldung
entgegen und beraten
Sie gerne. Alle Kurse
können Sie auch online
buchen.



Anita Beuning



Klara Leiting



Kerstin Ahlert



Brigitte Wolff-
Vorndieck

Für uns sind Autos etwas Besonderes!



AUTORICHTER Werkstatt · Tankstelle / Shop
Industriestr. 2 · 48369 Saerbeck · Tel.: 02574 - 284
Neuwagen · Gebrauchtwagen · Leasing · Finanzierung · Kundendienst · Karosseriewerkstatt · Teile · Motoren · Zubehör



VERANSTALTUNGSORTE

- 1 Mehrgenerationenhaus
Emsdettener Straße 1
- 2 Kath. Pfarrheim
Kirchstraße 3
- 3 Gesamtschule Saerbeck
Schulstraße 10 – 12
- 4 Sporthalle/Sportplatz
Lindenstraße 38
- 5 KiTa Regenbogen
Emsweg 2b
- 6 Badeseee
Zum Badeseee 45



EDV & MEDIEN

Die Digitalisierung verändert unser Leben schrittweise und hat zunehmend Einfluss auf verschiedenste Lebensbereiche. Nur wer über ausreichend Medienkompetenz verfügt, kann sich in dieser Welt zurechtfinden. Als Bildungswerk möchten wir diese Entwicklungen aufgreifen und begleiten. Wir unterstützen Sie darin, den Umgang mit verschiedenen Medien neu zu erlernen, einzuüben, zu vertiefen und zu festigen, Nutzungsmöglichkeiten kennenzulernen sowie Inhalte zu verstehen und zu bewerten.

**Ansprechpartnerin
für den Fachbereich**
Kerstin Ahlert
Tel.: 8666



HIER ONLINE BUCHEN

■ EDV-Basiswissen

für Einsteiger und Senioren

In ruhigem Lerntempo wird der Umgang mit dem Laptop geübt. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegende Bedienung, einschließlich Maus und Tastatur, den Aufbau von Windows sowie das Schreiben von Texten mit Word.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse. Sofern vorhanden, bitte eigenen Laptop mitbringen

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr | 79,- €

Kurs | **35101**
ab Montag, 13. Januar
2 x montags und 2 x freitags
von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs | **35102**
ab Freitag, 14. Februar
2 x freitags und 2 x montags
von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs | **36101**
ab Freitag, 26. September
2 x freitags und 2 x montags
von 9.00 – 12.30 Uhr

■ Senioren/Anfänger erweitern

EDV-Wissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr EDV-Wissen erweitern möchten. Viele praktische Übungen begleiten die einzelnen Lernschritte wie das Speichern und Wiederfinden von Dateien, das Anlegen von Sicherungen, der Verarbeitung von Texten und das Senden von E-Mails.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse, Besuch eines Grundkurses. Sofern vorhanden, bitte eigenen Laptop mitbringen

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr | 42,- €

Kurs | **35104**
Montag, 10. März und
Freitag, 14. März
von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs | **36104**
ab Montag, 17. November
2 x montags
von 9.00 – 12.30 Uhr

■ Tablet-Kurs

für Einsteiger

Die Teilnehmenden lernen grundlegende Funktionen und Bedienungsmöglichkeiten eines Tablets kennen. Es werden Themen behandelt, wie das Einrichten des Tablets, das Herunterladen und Verwalten von Apps, das Surfen im Internet, das Schreiben von E-Mails und das Speichern und Teilen von Dateien. Der Kurs beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Übungen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr | 43,- €

Kurs | **35120**
ab Mittwoch, 15. Januar
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Kurs | **35121**
ab Mittwoch, 12. Februar
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Kurs | **36120**
ab Mittwoch, 12. November
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

■ Excel Grundlagen zur effektiven

Tabellenbearbeitung

für Einsteiger

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse in der Nutzung von Microsoft Excel. Teilnehmende lernen die Benutzeroberfläche kennen, Daten einzugeben und zu formatieren, einfache Berechnungen durchzuführen und Diagramme zu erstellen. Erweiterte Themen wie das Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern werden ebenfalls behandelt.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Mitzubringen: Sofern vorhanden, bitte eigenen Laptop mitbringen

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr | 43,- €

Kurs | **35114**
ab Mittwoch, 5. März
3 x mittwochs
von 18.30 – 20.45 Uhr

Kurs | **36114**
ab Mittwoch, 24. September
3 x mittwochs
von 18.30 – 20.45 Uhr

■ Senioren lernen Excel

Der Kurs richtet sich an Senioren, die lernen möchten, wie man das Tabellenkalkulationsprogramm Excel verwendet. In diesem Kurs werden grundlegende Funktionen wie das Erstellen und Bearbeiten von Tabellen (z. B. für Adresslisten) und das Durchführen von Berechnungen mit Formeln und Funktionen für Kassenbücher oder Geburtstagslisten erlernt.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Sofern vorhanden, bitte eigenen Laptop mitbringen

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr | 63,- €

Kurs | **35110**
Montag, 3. März
Mittwoch, 5. März
Freitag, 7. März
von 9.00 – 12.15 Uhr

Kurs | **36110**
Montag, 1. Dezember
Mittwoch, 3. Dezember
Freitag, 5. Dezember
von 9.00 – 12.15 Uhr



■ Ordnung im Computer – Effiziente Dateioorganisation und -verwaltung

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur effizienten Dateioorganisation und -verwaltung. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Dateien und Ordner strukturiert organisieren, um einen schnellen Zugriff zu ermöglichen. Es werden verschiedene Methoden, Techniken und Tools vorgestellt, um die Dateioorganisation zu erleichtern.

*Voraussetzung: EDV-Kenntnisse
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.*

Ort | Gesamtschule Saerbeck
Leitung | Günter Westkamp
Gebühr | 15,- €

Kurs | **35130**
Donnerstag, 23. Januar
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs | **35131**
Mittwoch, 19. März
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs | **36130**
Donnerstag, 13. November
von 19.00 – 21.15 Uhr

■ EDV-Grundlagen – Einführung in Computer, Software und Internet

Der Kurs EDV-Grundlagen vermittelt grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Computerhardware, Betriebssysteme, Textverarbeitung, Internet und E-Mail, Dateiverwaltung und IT-Sicherheit. Der Kurs beinhaltet theoretische Erklärungen sowie praktische Übungen zur Anwendung des Gelernten.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse

Ort | Gesamtschule Saerbeck
Leitung | Günter Westkamp
Gebühr | 56,- €

Kurs | **35133**
ab Mittwoch, 5. Februar
4 x mittwochs
von 18.00 – 20.15 Uhr

■ EDV-Grundlagen – Wiederholen und Vertiefen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der EDV wiederholt und vertieft. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps und Antworten auf ihre Fragen zu Themen wie Betriebssysteme, Textverarbeitung und Dateiverwaltung. Zudem besteht die Möglichkeit, spezifische Anliegen zu besprechen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über ein solides Verständnis der EDV-Grundlagen.

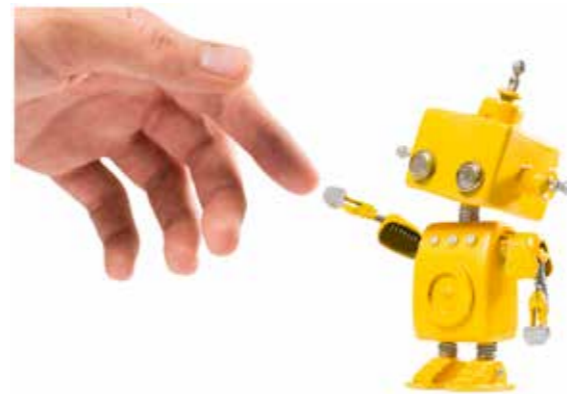
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Ort | Gesamtschule Saerbeck
Leitung | Günter Westkamp
Gebühr | 56,- €

Kurs | **35134**
ab Donnerstag, 6. März
4 x donnerstags
von 18.00 – 20.15 Uhr

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist eine revolutionäre Technologie, die zunehmend unseren Alltag prägt und neue Möglichkeiten in vielen Lebensbereichen eröffnet. Um in dieser dynamischen Welt kompetent agieren zu können, ist es wichtig, sich mit den Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der KI vertraut zu machen. Als Bildungswerk bieten wir Ihnen im Jahr 2025 neu geplante Workshops und Vorträge an, die Ihnen helfen, die Funktionsweise von KI zu verstehen und deren Potenziale in Bereichen wie Büroorganisation, kreativem Schreiben und Eventplanung zu entdecken.



■ KI – Freund oder Feind?

NEU

Ein Abend zum Verstehen und Mitreden Die Welt verändert sich rasant, und Künstliche Intelligenz (KI) ist mittlerweile allgegenwärtig – in Handys, Autos und sogar Kühlschränken. Doch wie gut wird verstanden, was dahintersteckt? Für viele erscheint KI oft wie ein Konzept aus einem Science-Fiction-Film: spannend, aber auch unheimlich. Dieser Vortrag bietet eine verständliche Einführung in die Grundlagen der KI und schafft Raum für Fragen und Diskussionen, um Ängste und Hoffnungen zu thematisieren. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die KI zu entwickeln und Chancen und Möglichkeiten zu entdecken.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Stefan Knabe
Gebühr | 11,- €

Kurs | **35160**
Dienstag, 21. Januar
von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Kreatives Schreiben mit KI

NEU

In diesem Seminar beschäftigen sich die Teilnehmenden mit dem kreativen Schreiben und analysieren dabei die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz (KI). Durch den Einsatz von KI-Technologie entfalten die Teilnehmenden ihre Kreativität und erlernen im praktischen Umgang mit dieser zukunftsweisenden Technik. Ziel des Workshops ist es, dass die Teilnehmenden am Ende ihre eigenen und einzigartigen Texte präsentieren oder vorlesen. Dieser Prozess fördert Inspiration und ermöglicht das Entdecken neuer Ausdrucksformen.

*Mitzubringen: EDV-Grundkenntnisse,
Laptop und Smartphone
Anmeldung bei ChatGPT*

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Stefan Knabe
Gebühr | 15,- €

Kurs | **35162**
Donnerstag, 13. Februar
von 18.00 – 21.00 Uhr

Office-Management und Korrespondenz mit KI **NEU**

Effiziente Büroorganisation und moderne Korrespondenz erfordern den Einsatz von neuen Technologien. In diesem Workshop lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz den Alltag im Office-Management erleichtert. Wir zeigen Ihnen, welche Tools sich für das Verfassen von E-Mails, der Unterstützung von Terminplanungen und die Optimierung Ihrer Kommunikationsprozesse eignen. Entdecken Sie praxisnahe Lösungen und profitieren Sie von konkreten Anwendungsbeispielen, die Ihre Arbeitsweise auf ein nächstes Level heben.

*Mitzubringen: EDV-Grundkenntnisse, Laptop und Smartphone
Anmeldung bei ChatGPT, ideal ChatGPT Plus*

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Michael Hoffmann
Gebühr | 15,- €

Kurs | **35163**
Mittwoch, 5. März
von 18.00 – 20.00 Uhr

Praktischer Einsatz von KI in Marketing und PR **NEU**

Die Welt des Marketings verändert sich rasant – und KI spielt eine Schlüsselrolle! In diesem Basis-Workshop erfahren Sie, wie Sie künstliche Intelligenz gezielt für die Entwicklung und Durchführung von Marketing- und PR-Arbeiten einsetzen können. Ob automatisierte Content-Erstellung, Zielgruppenanalyse oder Social Media Management: Lernen Sie, wie Sie KI-Tools strategisch integrieren und sich so Vorteile sichern können. Zusätzlich beleuchten wir praxisorientierte Fallbeispiele.

*Mitzubringen: EDV-Grundkenntnisse, Laptop und Smartphone
Anmeldung bei ChatGPT, ideal ChatGPT Plus*

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Michael Hoffmann
Gebühr | 15,- €

Kurs | **35164**
Mittwoch, 9. April
von 18.00 – 20.00 Uhr

Planung und Durchführung von Veranstaltungen mit KI **NEU**

Der Workshop bietet Einsteigern Einblicke in die neuesten Entwicklungen der Eventplanung mit KI. Perfekt für alle, die ihre Eventorganisation auf den neuesten Stand bringen möchten und gleichzeitig Zeit und Ressourcen sparen wollen.

Mitzubringen: EDV-Grundkenntnisse, Laptop und Smartphone. Anmeldung bei ChatGPT, ideal ChatGPT Plus

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Michael Hoffmann
Gebühr | 15,- €

Kurs | **35165**
Donnerstag, 15. Mai
von 18.00 – 20.00 Uhr



Vom Anfänger zum KI-Experten: Prompts lernen **NEU**

Die Fähigkeit, klare und effektive Anfragen an KI-Modelle zu formulieren – auch “Prompts” genannt – ist eine Schlüsselqualifikation in der modernen Arbeitswelt. In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige über das Prompts. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Eingaben das Maximum aus KI-Tools herausholen. Mit praktischen Übungen und vielen Beispielen werden Sie schrittweise an die Kunst des Prompts herangeführt. Ideal für alle, die ihre KI-Kompetenzen erweitern möchten, sei es im beruflichen oder privaten Kontext.

Mitzubringen: EDV-Grundkenntnisse, Laptop und Smartphone. Anmeldung bei ChatGPT, ideal ChatGPT Plus

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Michael Hoffmann
Gebühr | 15,- €

Kurs | **35166**
Donnerstag, 12. Juni
von 18.00 – 20.00 Uhr

Digitalfotografie für Einsteiger **NEU**

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

Mitzubringen: Kamera mit vollem Akku, Speicherkarte und Bedienungsanleitung

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ulrich Gunka
Gebühr | 69,- €

Kurs | **35154**
Freitag, 4. April
von 19.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 6. April (Praxistag)
Von 14.00 – 18.30 Uhr
Freitag, 11. April
von 19.00 – 22.00 Uhr

Im Garten fotografieren **NEU**

Die Seele des Gartens mit der Kamera entdecken: In diesem Kurs werden wir uns der Schönheit der Pflanzenwelt widmen. Blütenfülle, Übersichten, Details bis hin zu Makroaufnahmen, die Gartenfotografie bietet viele Möglichkeiten, sich fotografisch zu verwirklichen. Im Mittelpunkt steht die Bildgestaltung und der Umgang mit Licht. Die Exkursion (Praxistag) führt in den Kreislehrgarten in Burgsteinfurt.

Mitzubringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera mit vollem Akku und Speicherkarte, Stativ, Bedienungsanleitung

Ein Makroobjektiv ist für den Kurs ideal, aber keine Bedingung.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ulrich Gunka
Gebühr | 74,- €

Kurs | **35156**
Freitag, 16. Mai
von 19.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 18. Mai (Praxistag)
von 7.00 – 11.30 Uhr
Freitag, 23. Mai
von 19.00 – 22.00 Uhr

■ Vom Knipsen zum Fotografieren: Motive gekonnt ins Bild setzen

Was soll ich fotografieren? Und vor allem: Wie? Dabei steckt die Welt voller interessanter Motive. Das Ziel dieses Kurses ist, gemeinsam Motive zu finden und sie gekonnt ins Bild zu setzen. Es geht weniger um Technik, sondern um eine kreative Auseinandersetzung mit dem Motiv. Die Exkursion (Praxistag) führt nach Rheine-Bentlage, wo es viele Möglichkeiten für schöne Fotos gibt.

Mitzubringen: Fotografische Grundkenntnisse, Kamera mit Wechselobjektiven, vollem Akku und Speicherkarte, idealerweise ein Stativ

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ulrich Gunka
Gebühr | 59,- €

Kurs | 36154
Freitag, 12. September
von 19.00 – 21.15 Uhr
Sonntag, 14. September
(Praxistag)
von 8.00 – 11.45 Uhr
Freitag, 19. September
von 19.00 – 21.15 Uhr

■ Smartphone Fotografie in Münster

Ein Foto-Walk mit dem Smartphone in Münster bietet die Möglichkeit, alltägliche Erlebnisse in beeindruckenden Bildern festzuhalten. Im Praxiskurs „Smart durch die Stadt“ werden kreative Motive erkundet und durch gezielte Bildgestaltung zu Meisterwerken verwandelt. Es wird vermittelt, wie Motive optimal positioniert, Schärfe und Unschärfe bewusst eingesetzt und der Kontrast zwischen Licht und Schatten genutzt werden kann. Durch praktische Übungen werden grundlegende Techniken in beeindruckende Fotos umgesetzt.

Leitung | Stephan Heesch
Gebühr | 21,- €

Kurs | 35150
Sonntag, 6. April
von 12.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt LWL Museum
Münster, Eingang Domplatz

Kurs | 36150
Sonntag, 31. August
von 12.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt Münster Hafen,
Eingang Stadtwerke

■ Drohnenfliegen – Workshop für Theorie & Praxis

Ab Januar 2025 tritt eine neu angepasste Verordnung in Kraft, die Regelungen für den Betrieb von Drohnen festlegt. In diesem Workshop erfahren private und gewerbliche Nutzer, was erlaubt ist. Es werden verschiedene Modellformen/Kategorien von Drohnen sowie deren technischer Aufbau vorgestellt. Zudem werden rechtliche Aspekte in beliebten Urlaubsländern und Pflichtversicherungen behandelt. Im praktischen Teil haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, erste Flugerfahrungen zu sammeln.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Stephan Heesch
Gebühr | 26,- €

Kurs | 35152
Sonntag, 4. Mai
von 12.00 – 15.00 Uhr

Kurs | 36152
Sonntag, 5. Oktober
von 12.00 – 15.00 Uhr

■ Fotobücher digital erstellen

In diesem Kurs lernen Sie, ein individuelles Fotobuch zu gestalten und online zu bestellen. Gearbeitet wird mit der Cewe Fotobuch Software, zu deren optimalen Nutzung Sie praktische Anleitungen erhalten. Der Kurs bietet hilfreiche Tipps, wie Sie Fotos auswählen, Layouts anpassen und Texte sowie Hintergründe einfügen. Ein 10 Euro Cewe Wertgutschein für die Bestellung Ihres Fotobuchs ist inklusive.

Mitzubringen: EDV-Grundkenntnisse, Laptop und vorausgewählte Bilder auf USB-Stick.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Claudia Feldmann
Gebühr | 29,- €

Kurs | 35145
ab Donnerstag, 6. März
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs | 36145
ab Donnerstag,
13. November
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

■ Instagram für Einsteiger

Der Workshop „Instagram für Einsteiger“ vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten zur Nutzung von Instagram. Teilnehmende lernen, ein Profil zu erstellen, Beiträge zu veröffentlichen, Hashtags effektiv einzusetzen und mit anderen Nutzern zu interagieren. Zudem werden die Funktionen von Instagram Stories vorgestellt. Rechtliche Fragen und Aspekte, die es zu beachten gilt, sind ebenfalls Teil der Einführung.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Julia Eggenhaus
Gebühr | 15,- €

Kurs | 35140
Dienstag, 28. Januar
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs | 36140
Dienstag, 2. Dezember
von 19.00 – 21.15 Uhr



■ Einführung in die Komoot-App **NEU**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie die Komoot-App effektiv nutzen können, um ihre Outdoor-Aktivitäten zu planen und zu optimieren. Egal, ob Sie gerne wandern, joggen oder Rad fahren – Komoot bietet eine Vielzahl von Funktionen, die Ihnen helfen, Ihre Routen zu gestalten und neue Abenteuer zu entdecken.

Mitzubringen: Smartphone/Tablet und ein Notebook (kann bei Bedarf vor Ort ausgeliehen werden)

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Burkhard Schumann
Gebühr | 15,- €

Kurs | 35170
Dienstag, 25. Februar
von 18.00 – 20.30 Uhr

Kurs | 36170
Dienstag, 9. September
von 18.00 – 20.30 Uhr



FAMILIE & ERZIEHUNG

Die Familie bildet das Fundament unserer Gesellschaft. 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 genießen. Diese festen Gruppen sind häufig Basis, aus denen sich Kinder- und Familienfreundschaften entwickeln.

**Ansprechpartnerin
für den Fachbereich**
Klara Leiting
Tel.: 8626



HIER ONLINE BUCHEN

■ Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Kindern von 3 Monaten bis 2 Jahre

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wertvolle Quelle voller Anregungen und Informationen, die Eltern im Familienalltag unterstützen. Hier haben Eltern die Gelegenheit, ihre Kinder in Interaktion mit anderen Kindern und Erwachsenen zu beobachten. So gewinnen sie ein tieferes Verständnis für die unterschiedlichen Entwicklungsphasen und Bedürfnisse ihrer Kinder. Der gemeinsame Austausch innerhalb der Gruppe bringt Klarheit in Fragen zur Erziehung und Entwicklungsförderung. Ein weiterer Bestandteil der Kurse sind die begleitenden Elternabende. Für die Kinder sind diese Gruppen ebenfalls ein wahrer Fundus an Möglichkeiten zur altersgerechten Förderung und zum sozialen Lernen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Silvia Weßler

Kurs | 35505
ab Mittwoch, 8. Januar
12 x mittwochs
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 35501
ab Mittwoch, 8. Januar
12 x mittwochs
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 35507
ab Donnerstag, 9. Januar
12 x donnerstags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 35503
ab Donnerstag, 9. Januar
12 x donnerstags
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 35506
ab Mittwoch, 2. April
11 x mittwochs
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 82,- €

Kurs | 35502
ab Mittwoch, 2. April
11 x mittwochs
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 82,- €

Kurs | 35508
ab Donnerstag, 3. April
8 x donnerstags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 60,- €

Kurs | 35504
ab Donnerstag, 3. April
8 x donnerstags
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 60,- €

Kurs | 36503
ab Mittwoch, 3. September
12 x mittwochs
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 36501
ab Mittwoch, 3. September
12 x mittwochs
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 36504
ab Donnerstag, 4. September
12 x donnerstags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 90,- €

Kurs | 36502
ab Donnerstag, 4. September
12 x donnerstags
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 90,- €

Lebendig wie unsere Kinder sind unsere Eltern-Kind-Gruppen.

Bitte beachten Sie, dass sich Kurszeiten und Angebote gelegentlich ändern können.

Die aktuellsten Informationen und Termine zu unseren Eltern-Kind-Gruppen finden Sie immer auf unserer Homepage unter <https://onlinebuchen.kolping-saerbeck.de>

Schauen Sie gern regelmäßig vorbei, um auf dem neuesten Stand zu bleiben!



■ Erste Hilfe am Kind – Notfälle im 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.

Ort | Mehrgenerationenhaus
 Leitung | Norbert Heidergott
 Gebühr | 26,- €
 (21,- € für Teilnehmende aus den Eltern-Kind-Gruppen)

Kurs | 35535
 ab Donnerstag, 27. März
 2 x donnerstags
 von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs | 36535
 ab Donnerstag, 30. Oktober
 2 x donnerstags
 von 19.00 – 21.30 Uhr

■ Reanimation bei Säuglingen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, in akuten oder lebensbedrohlichen Situationen angemessen zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie Ruhe bewahren und dem Kind Sicherheit vermitteln können. Sie erlernen und trainieren praktische Handlungshilfen im Falle eines Herz-Kreislauf Stillstandes. Sie üben die Herzdruckmassage und die Mund zu Mund/Nase - Beatmung in Theorie und ausführlichem Praxistraining, um im Ernstfall sicher und selbstbewusst zu handeln zu können.

Ort | Mehrgenerationenhaus
 Leitung | Norbert Heidergott
 Gebühr | 15,- €

Kurs | 35537
 Donnerstag, 8. Mai
 von 18.30 – 21.00 Uhr

Kurs | 36537
 Donnerstag, 20. November
 von 18.30 – 21.00 Uhr



■ Bewegungsförderung

Für Eltern/Großeltern mit Kindern von 2-4 Jahren

Eltern und Kinder erfahren 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
 Leitung | Silvia Weißeler

Kurs | 35520
 ab Montag, 13. Januar
 20 x montags
 von 15.30 – 16.30 Uhr
 Gebühr | 93,- €

Kurs | 35521
 ab Montag, 13. Januar
 20 x montags
 von 16.30 – 17.30 Uhr
 Gebühr | 93,- €

Inhaber einer Münsterlandkarte können diese zur Bezahlung eines dafür geeigneten Kurses verwenden.

Kurs | 36520
 ab Montag, 1. September
 12 x montags
 von 15.30 – 16.30 Uhr
 Gebühr | 56,- €

Kurs | 36521
 ab Montag, 1. September
 12 x montags
 von 16.30 – 17.30 Uhr
 Gebühr | 56,- €

■ 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
 Leitung | Silvia Weißeler

Kurs | 35522
 ab Mittwoch, 15. Januar
 20 x mittwochs
 von 16.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr | 95,- €

Kurs | 36522
 ab Mittwoch, 3. September
 12 x mittwochs
 von 16.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr | 58,- €

■ Kinderturnen

für Kinder ab 7 Jahren

Ort | Sporthalle 3
Leitung | Silvia Weißeler

Kurs | 35523
ab Mittwoch, 15. Januar
20 x mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr | 98,- €

Kurs | 36523
ab Mittwoch, 3. September
12 x mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr | 59,- €

■ Musikalische Zauberwelt

Für Eltern / Großeltern mit Kindern im Alter von 2-4 Jahren

Wir gehen auf eine musikalische Entdeckungsreise und erleben eine Zauberwelt der Klänge. Wir lauschen, hören, staunen, singen, bewegen uns und tanzen zu schnellen und langsamen, lauten und leisen Klängen. Wir erleben und machen Musik, die Freude macht und unsere sieben Sinne fördert. Das Erleben von Rhythmik, Sprache und Bewegung wirkt positiv auf die persönliche Entwicklung des Kindes aus.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Yvonne Kamp

Kurs | 35532
ab Samstag, 8. Februar
8 x samstags
von 9.30 – 10.15 Uhr

Gebühr | 36,-

Kurs | 36532
ab Samstag, 13. September
9 x samstags
von 9.30 – 10.15 Uhr

Gebühr | 41,- €



■ Geschwisterkurs

Freude, aber auch Verunsicherung und andere Gefühle können auftreten, wenn bald ein neues, kleines Familienmitglied auf der Welt sein wird. Das erste Treffen dieses Kurses findet gemeinsam mit den Geschwisterkindern statt, um sie liebevoll und spielerisch auf die Zeit als „große“ Schwester oder „großen“ Bruder vorzubereiten (inkl. Geschwisterdiplom). Beim zweiten Treffen stehen dann Informationen und Austausch rund um die bevorstehenden Veränderungen im Fokus.

Für werdende Eltern ab der 24. SSW und deren Kinder im Alter zwischen 2 ½ und 8 Jahren.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Kerstin Hohelüchter
Gebühr | 39,- €

Kurs | 35550
Samstag, 11. Januar
von 10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag, 16. Januar
(Elternabend)
von 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs | 35551
Samstag, 5. April
von 10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag, 10. April
(Elternabend)
von 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs | 36550
Samstag, 30. August
von 10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag, 4. September
(Elternabend)
von 19.30 – 20.30 Uhr



■ **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, Muskeln kräftigen, gemeinsam mit dem Baby Gesundheit und gute Laune fördern. In allen Übungen, eingerahmt von Spieleinheiten, wird das Baby mit einbezogen.

*Für Mütter mit ihrem Baby im Alter von 3 bis 7 Monaten
Mitzubringen: Tragegurt*

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Silvia Weißler
Gebühr | 40,- €

Kurs | 35530
ab Dienstag, 4. Februar
7 x dienstags
von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs | 36530
ab Dienstag, 28. Oktober
7 x dienstags
von 11.00 – 12.00 Uhr

■ **Pubertät – wenn Jugendliche
und Eltern anders ticken**

Dieser Elternabend bietet Einblicke in die Dynamik während der Pubertät. Es werden effektive Methoden und Strategien zur Deeskalation vermittelt, um Krisen besser zu bewältigen und das Miteinander zu stärken.

Ort | Gesamtschule Saerbeck
Leitung | Kai Milbradt

Kurs | 35536
Donnerstag, 6. Februar
von 19.00 – 21.00 Uhr



■ **Willkommen auf
Burg Schreckenhorst –
RitterInnen und ihre Väter
Vater-Kind-Wochenende**

Spannende Abenteuer warten auf euch in der LVHS Freckenhorst: Wir wollen mit euch zusammen in das Mittelalter reisen. Viel Spiel, Spaß und Spannung erwartet euch, wenn wir zusammen in die Zeit der RitterInnen, Burgfräulein und Burgherren eintauchen. Neben handwerklichem Geschick fordern wir euch auch kreativ heraus und freuen uns schon darauf, mit euch zusammen die Burg Schreckenhorst zum Leben zu erwecken!

Wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen, melden Sie sich gerne bei uns. Dieses Wochenende findet in Kooperation mit dem Familienzentrum statt.

Ort | LVHS Schorlemer Alst,
Freckenhorst
Leitung | Familienzentrum
Gebühr | 165,-pro Erwachsene
im Doppelzimmer
181,-€ im Einzelzimmer
90,-€ pro Kind unter
16 Jahren.

Kurs | 35534
von Freitag, 7. März
bis Sonntag, 9. März



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.

Ansprechpartnerinnen für den Fachbereich
Klara Leiting &
Anita Beuning
Tel.: 8626



HIER ONLINE BUCHEN

■ Sanfter Weg ins Heilfasten – NEU eine Fastenwoche

Fasten ist eine Reset-Taste. Einmal die Gewohnheiten durchbrechen und sich neu aufstellen. Und Körper, Geist und Seele können sich endlich regenerieren! Die Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Fastenskript und viele Anregungen für die Fastenwoche. Ebenso erwartet Sie eine fertig gepackte Fasten-Beginner-Tüte zum Mitnehmen. Im Anschluss an das letzte Treffen, dem Fastenbrechen, erhalten Sie eine gut gefüllte Fasten-Ende-Tüte. 100%ig haben Sie eine besondere Erfahrung gemacht.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mechthild Holtmann
Gebühr | 88,- €

Kurs | 35601
Termine | Dienstag, 11. Februar
- Einführung ins Fasten
Dienstag, 18. Februar
- Treffen und Austausch
Freitag, 21. Februar
- Fastenbrechen
jeweils von
19.30 bis 21.30 Uhr

■ Darmgesundheit

Die Bedeutung unseres Darms wird oft erst bei Beschwerden wahrgenommen. In den letzten Jahrzehnten haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten verändert, wodurch Erkrankungen des Darms und die Relevanz einer gesunden Darmflora in den Fokus rücken. Lernen Sie wertvolle Ernährungstipps kennen, um die Darmgesundheit zu fördern und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern!

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Janine Dömer
Gebühr | 15,- €

Kurs | 35696
Freitag, 31. Januar
von 15.30 – 17.00 Uhr

■ Fit und gesund für die Zukunft

In diesem Workshop geht es um die Themen: Alltagsverhalten, Ernährung, Eigenprogramme und Möglichkeiten des Wandels. Viele Tipps, Erklärungen und Hinweise auf die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Veränderung der persönlichen Ernährungssituation sind Inhalte der Abende. Ziel ist es, gemeinsam auf die spannende Reise einer persönlichen Veränderung zu gehen und Körper, Seele und Geist dabei in Einklang zu bringen.

Modul 1: sugar baby – zuckersüße Anlegenheiten beschäftigt sich mit dem persönlichen Süßverlangen. Wie wichtig ist Zucker und alles, was zu Zucker wird für mich? Welche „Ernte“ fahre ich auf Dauer ein?

Modul 2: on my way – auf meinem Weg reflektiert die vielen bisherigen Erfahrungen der Teilnehmenden. Wo stehe ich jetzt? Was fällt mir leicht, was ist schwer und warum ist das so? Welche Fallen lauern im Alltag? Wie möchte ich damit umgehen?

Modul 3: well done – gut gemacht fokussiert die guten Ergebnisse und Erfahrungen und unterstützt eine persönliche Programmierung für die Folgezeit.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mechthild Holtmann
Gebühr | 98,- €

Kurs | 36601
Termine | Dienstag, 9. September
Donnerstag, 9. Oktober
Dienstag, 4. November
jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr



■ Beckenbodentherapie neu – gedacht – Moderne Ansätze und Alltagstipps

Ideal für alle, die ihr Wissen vertiefen und ihren Beckenboden stärken möchten! In diesem Kurs erhalten Sie ein umfassendes Grundwissen über den Aufbau und die Funktionen des Beckenbodens. Sie erfahren, was als normal gilt und welche Anzeichen auf Probleme hinweisen können. Entdecken Sie moderne Ansätze der Beckenbodentherapie und lernen Sie praktische Übungen sowie hilfreiche Alltagstipps kennen, um Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Nicola Klatte
Gebühr | 19,- €

Kurs | 35697
Montag, 17. März
von 19.00 – 21.00 Uhr



■ Rückbildungsgymnastik

In der Rückbildungsgymnastik werden Muskelgruppen gekräftigt, die durch die Schwangerschaft und die Geburt stark beansprucht wurden. Hierzu zählen insbesondere die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

Die Kosten werden bei gesetzlich versicherten Frauen von der Hebamme mit der Krankenkasse abgerechnet.

Die Teilnahme am Kurs ist ca. 6 Wochen nach der Entbindung möglich.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Kerstin Hohelüchter

Kurs | 35650
ab Montag, 13. Januar
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs | 35651
ab Montag, 28. April
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs | 36650
ab Montag, 25. August
7 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs | 36651
ab Montag, 27. Oktober
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

■ Geburtsvorbereitung

Was sollte ich in der Schwangerschaft beachten? Wie kann ich mich auf die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit vorbereiten? In gemütlicher Atmosphäre werden diese und viele andere Fragen von der Hebamme beantwortet. Darüber hinaus gibt es Raum für Austausch, ebenso werden Atem- und Entspannungsübungen angeboten.

Die Kosten werden bei gesetzlich versicherten Frauen von der Krankenkasse abgerechnet + 30 € Partnerbeitrag

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Kerstin Hohelüchter
Gebühr | 30,- € (Partnerbeitrag)

Kurs | 35656
ab Dienstag, 18. Februar
3 x dienstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

Kurs | 35657
ab Dienstag, 13. Mai
3 x dienstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

Kurs | 36656
ab Dienstag, 2. September
3 x dienstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

■ Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Training, 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, Gymnastikraum
Leitung | Annette Winkeljann
Gebühr | 54,- €

Kurs | 35675
ab Montag, 13. Januar
10 x montags
von 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs | 35677
ab Mittwoch, 15. Januar
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs | 35679
ab Donnerstag, 16. Januar
10 x donnerstags
von 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs | 35676
ab Montag, 31. März
10 x montags
von 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs | 35678
ab Mittwoch, 26. März
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs | 35680
ab Donnerstag, 27. März
10 x donnerstags
von 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs | 36675
ab Montag, 1. September
10 x montags
von 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs | 36677
ab Mittwoch, 3. September
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs | 36679
ab Donnerstag, 4. September
10 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, halten Sie bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.





■ Sanftes Rückentraining

Durch gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen wird der Wirbelsäule ein Muskelkorsett geschaffen, das sie befähigt, den einseitigen Belastungen des Alltags standzuhalten. Die ausgeglichene Gymnastik fördert die Gesundheit und Fitness und wirkt wohltuend auf das eigene Körpergefühl.

Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich unter bestimmten Bedingungen an den Kurskosten.

Ort | Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung | Margot Hewing

Kurs | 35660
ab Dienstag, 7. Januar
10 x dienstags
von 10.20 – 11.30 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 35661
ab Dienstag, 7. Januar
10 x dienstags
von 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr | 62,- €

Kurs | 35662
ab Dienstag, 7. Januar
10 x dienstags
von 20.50 – 22.00 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 35663
ab Dienstag, 18. März
10 x dienstags
von 10.20 – 11.30 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 33664
ab Dienstag, 18. März
10 x dienstags
von 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr | 62,- €

Kurs | 35665
ab Dienstag, 18. März
10 x dienstags
von 20.50 – 22.00 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 36660
ab Dienstag, 26. August
10 x dienstags
von 10.20 – 11.30 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 36661
ab Dienstag, 26. August
10 x dienstags
von 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr | 62,- €

Kurs | 36662
ab Dienstag, 26. August
10 x dienstags
von 20.50 – 22.00 Uhr
Gebühr | 72,- €



■ Fitnessgymnastik

Fit und in Form mit fetziger Musik. Ein ideales Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für alle Sportbegeisterten, bei dem auch die Problemzonen nicht zu kurz kommen.

Ort | Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung | Annette Winkeljann
Gebühr | 41,- €

Kurs | 35673
ab Montag, 13. Januar
10 x montags
von 17.45 – 18.30 Uhr

Kurs | 35674
ab Montag, 31. März
10 x montags
von 17.45 – 18.30 Uhr

Kurs | 36673
ab Montag, 1. September
10 x montags
von 17.45 – 18.30 Uhr

■ Calisthenics - Krafttraining

Calisthenics ist ein intensives Training, das am Barren und Ringen durchgeführt wird. Dabei trainieren Sie ehrgeizig und ausschließlich mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass Sie durch den gezielten Muskelaufbau leistungsfähiger und belastbarer im Alltag sowie im Beruf sind. Das Training erfolgt unter der Anleitung eines Physiotherapeuten.

Ort | Sporthalle 1, Hermann-Berg
Leitung | Tim Göcking
Gebühr | 97,- €

Kurs | 35690 für Männer
ab Dienstag, 7. Januar
16 x dienstags
von 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs | 35691 für Männer
ab Dienstag, 7. Januar
16 x dienstags
von 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs | 35692 für Frauen
ab Dienstag, 7. Januar
16 x dienstags
von 20.30 – 21.30 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 Teilnehmenden erwarten einfachen und effektiven Übungen.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Annette Winkeljann
Gebühr | 42,- €

Kurs | 35681
ab Donnerstag, 16. Januar
10 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr

Kurs | 35684
ab Donnerstag, 27. März
10 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr

Kurs | 36681
ab Donnerstag, 4. September
10 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr



■ Aqua-Fitness Schnupperkurs

Aqua-Fitness eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelgruppen und bietet ein optimales Herz-Kreislauf-Training, während die Gelenke geschont werden. Die positiven Effekte des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich ideal mit einem effektiven Training kombinieren. Sport im Wasser und an der frischen Luft macht nicht nur Spaß, sondern wird auch zu einem wirkungsvollen Ganzkörpertraining.

Ort | Badeseesee
Leitung | Heinrich Winkeljann
Gebühr | 37,- €

Kurs | 35682
ab Mittwoch, 4. Juni
5 x mittwochs
von 18.30 – 19.10 Uhr

Kurs | 35683
ab Mittwoch, 4. Juni
5 x mittwochs
von 19.10 – 19.50 Uhr

■ Free Athletics

NEU

Free Athletics ist ein dynamisches und intensives Workout für Männer und Frauen. Das Ziel besteht darin, den gesamten Körper zu stärken, die Ausdauer zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an schweißtreibenden Trainingseinheiten haben und ganzheitlich sowie effektiv trainieren möchten. Die Übungen werden überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Ort | Sporthalle 3
Leitung | Nicole Schallenberg
Gebühr | 58,- €

Kurs | 35686
ab Mittwoch, 8. Januar
14 x mittwochs
von 19.30 – 20.15 Uhr

Kurs | 35687
ab Mittwoch, 8. Januar
14 x mittwochs
von 20.15 – 21.00 Uhr



■ Resilienztraining – Kraft für Herausforderungen

Resiliente Menschen lassen sich von Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. Sie können dort, wo andere sich hilflos fühlen, mit Leichtigkeit kreativ und flexibel reagieren. Ziel des Kurses ist es, sich selbst etwas Gutes zu tun, die eigene positive Lebenseinstellung wiederzuentdecken und sein psychisches Immunsystem zu stärken.

Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Sonja Gosdek
Gebühr | 129,- €

Kurs | 35602
ab Montag, 13. Januar
10 x montags
von 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs | 36602
ab Mittwoch, 10. September
10 x mittwochs
von 19.00 – 20.00 Uhr

■ QiGong

Mit der fernöstlichen Bewegungslehre QiGong wird die Lebenskraft (Qi) aktiviert und gestärkt. Weich fließende Bewegungen und einfach zu erlernende sanfte Atem- und Entspannungsübungen lassen den gesamten Körper elastischer und kräftiger werden. Gleichgewichtssinn und Körperkoordination werden geschult. Fast wie von selbst stoppt das „Gedankenkarussell“ und Wohlbefinden stellt sich ein. Der Kurs ist ebenso geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder nach überstandener Krankheit.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Birgit Kratz

Kurs | 35607
ab Donnerstag, 9. Januar
20 x donnerstags
von 8.30 – 9.30 Uhr
Gebühr | 122,- €

Kurs | 36607
ab Donnerstag, 28. August
13 x donnerstags
von 8.30 – 9.30 Uhr
Gebühr | 81,- €

■ Progressive Muskelentspannung – Ruhe für Körper und Geist

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine bewährte Methode zur Entspannung von Körper und Geist. In diesem Kurs erlernen und praktizieren Sie die Grundlagen der PMR, um stressbedingte Verspannungen zu lösen und innere Ruhe zu finden.

Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Sonja Gosdek
Gebühr | 139,- €

Kurs | 35604
ab Mittwoch, 22. Januar
8 x mittwochs
von 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs | 36604
ab Donnerstag, 18. Sept.
8 x donnerstags
von 19.00 – 20.30 Uhr

**YOGA**

Yoga ist eine Praxis die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch sanfte, fließende Bewegungen, die mit bewusster Atmung kombiniert werden, fördern die Übungen Flexibilität und inneres Wohlbefinden. Regelmäßiges Yoga stärkt die Beweglichkeit, verbessert das Körperbewusstsein und fördert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen. Die Übungen werden schrittweise und in eigenem Tempo durchgeführt und individuell an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst.

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.

Yoga

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Carmen Heß
Gebühr | 106,- €

Kurs | **35614**
ab Montag, 6. Januar
12 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr

Kurs | **35615**
ab Montag, 31. März
12 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr

Kurs | **36614**
ab Montag, 25. August
12 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr

Yoga auf und am Stuhl für 60+

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Carmen Heß
Gebühr | 78,- €

Kurs | **35616**
ab Montag, 6. Januar
12 x montags
von 10.15 – 11.15 Uhr

Kurs | **35617**
ab Montag, 31. März
12 x montags
von 10.15 – 11.15 Uhr

Kurs | **36616**
ab Montag, 25. August
12 x montags
von 10.15 – 11.15 Uhr

Yoga auf und am Stuhl für 70+

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Carmen Heß
Gebühr | 78,- €

Kurs | **35618**
ab Montag, 6. Januar
12 x montags
von 11.30 – 12.30 Uhr

Kurs | **35619**
ab Montag, 31. März
12 x montags
von 11.30 – 12.30 Uhr

Kurs | **36618**
ab Montag, 25. August
12 x montags
von 11.30 – 12.30 Uhr

Sanftes Hatha-Yoga

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Barbara König

Kurs | **35612**
ab Mittwoch, 15. Januar
12 x mittwochs
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr | 96,- €

Kurs | **35613**
ab Mittwoch, 30. April
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr | 80,- €

Kurs | **36612**
ab Mittwoch, 29. Oktober
8 x mittwochs
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr | 64,-

Hatha-Yoga

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Barbara König

Kurs | **35610**
ab Dienstag, 14. Januar
12 x dienstags
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr | 96,- €

Kurs | **35611**
ab Dienstag, 29. April
10 x dienstags
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr | 80,- €

Kurs | **36610**
ab Dienstag, 28. Oktober
8 x dienstags
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr | 64,- €





■ Hatha-Yoga

Ort | Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung | Petra Kuntz

Kurs | 35620
ab Dienstag, 18. Februar
10 x dienstags
von 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr | 80,- €

Kurs | 35622
ab Dienstag, 18. Februar
10 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr | 80,- €

Kurs | 35621
ab Dienstag, 13. Mai
9 x dienstags
von 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 35623
ab Dienstag, 13. Mai
9 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr | 72,- €

Kurs | 36620
ab Dienstag, 2. September
12 x dienstags
von 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr | 96,- €

Kurs | 36622
ab Dienstag, 2. September
12 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr | 96,- €

Kursleiter und Kursleiterinnen gesucht!

Für die unterschiedlichen Fachbereiche suchen wir immer Menschen, die gerne ihr Wissen weitergeben, kreative Ideen umsetzen möchten, sowie Freude an der Arbeit mit Gruppen haben.

Sprechen Sie uns gerne an.

■ Autogenes Training

Mit dieser Entspannungsmethode gelingt es, den Körper positiv zu beeinflussen und auf Entspannung umzustellen. Dieser positive Zustand sorgt für einen gelasseneren Umgang mit Stress im Alltag, lindert Schlafprobleme, stärkt das Immunsystem und steigert zudem die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. In diesem Kurs erwerben Sie die grundlegenden Fähigkeiten für das Autogene Training.

Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich unter bestimmten Bedingungen an den Kosten.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Sonja Gosdek
Gebühr | 139,- €

Kurs | 35603
ab Mittwoch, 7. Mai
8 x mittwochs
von 19.00 – 20.30 Uhr

Weiterdenker.
Unsere Beratung:
Passt mit Sicherheit zu Ihren Plänen.

Weners
Ferienesstr. 5, 48369 Saerbeck
Tel. 02574/98660
weners@provinzial.de

PROVINZIAL

■ Sanftes Faszientraining

Das ganzheitliche Bewegungstraining stärkt Ihre Fitness, verbessert die Beweglichkeit und löst Verspannungen, die durch Stress entstehen können. Mit sanften geführten Bewegungen und bewusster Atmung wird das Fasziengewebe geschmeidiger und elastischer. Ergänzend dazu erlernen Sie alltags-taugliche Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, innere Ruhe zu finden. Die Übungen werden überwiegend im Stehen und Liegen durchgeführt.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Birgit Kratz

Kurs | 35606
ab Freitag, 10. Januar
20 x freitags
von 8.00 – 9.00 Uhr
Gebühr | 104,- €

Kurs | 36606
ab Freitag, 29. August
12 x freitags
von 8.00 – 9.00 Uhr
Gebühr | 64,- €



GESELLSCHAFT & LEBEN

Die Angebote in diesem Fachbereich verstehen sich als Bausteine des lebensbegleitenden Lernens.

Sie unterstützen Menschen in ihrer Persönlichkeit, schaffen neue Lernerfahrungen und fördern die soziale Kompetenz.

Individuelle Möglichkeiten werden neu entdeckt, weiterentwickelt und tragen so zum Gelingen in Beziehungsalltag und Gesellschaft bei.

Ansprechpartnerinnen für den Fachbereich

Klara Leiting &
Anita Beuning
Tel.: 8626



HIER ONLINE BUCHEN

■ Dem Wasser auf der Spur **NEU**

Ein spannender Dorfrundgang, der von historischen Mühlen und Seperien (Plattdeutsch: Waschstellen) bis zu modernen erfolgreichen Renaturierungsprojekten erzählt. Lass dich begeistern von Geschichten rund um den Mühlenbach und seiner nachhaltigen Nutzung als Energiequelle. Entdecke an ausgewählten Stationen die vielfältigen Facetten und die Herausforderungen dieses lebenswichtigen Elements Wasser, damals und wie heute. Der Rundgang startet und endet im Heimathaus und führt über eine Zwischenstation zum „Zeitsprung“ - dem Museum für Archäologie und Dorfgeschichte. Und natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Ein gemütlicher Ausklang im Heimathaus rundet den Sparzierring perfekt ab.

Ort | Treffpunkt: Heimathaus
Leitung | Josef Berkemeier
Gebühr | 5,- €

Kurs | **35201**
Mittwoch, 25. Juni
von 19.00 -21.00 Uhr

■ Der Jakobsweg – Ein Weg zu sich selbst **NEU**

Erleben Sie die Faszination des Jakobswegs in unserem spannenden Vortrag, in dem unsere Dozentin ihre persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse auf diesem einzigartigen Pilgerpfad teilt. In ihrem Vortrag gibt sie einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Routen, sowie die Geschichte und die Bedeutung des Weges. Zudem erfahren Sie praktische Tipps und Tricks für die Vorbereitung auf diese Herausforderung. Abschließend bekommen Sie eine Antwort auf die Frage „Was gehört unbedingt in den Rucksack?“:

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Marianne Robert
Gebühr | 12,- €

Kurs | **35257**
Donnerstag, 20. März
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Gartenführung im Kreislehrgarten

Im Herzen von Steinfurt liegt der liebevoll gestaltete Kreislehrgarten. Während einer einstündigen Führung haben Sie die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Arten der Gartengestaltung zu informieren. Zudem bietet sich Ihnen eine hervorragende Gelegenheit, Zeit in der Natur zu verbringen und Ihr Wissen über Gärten und Pflanzen zu erweitern.

*Treffpunkt: Kreislehrgarten,
Wehmhöferstiege 33, 48565 Steinfurt*

Leitung | Kreislehrgarten
Gebühr | 5,- €

Kurs | **36256**
Dienstag, 2. September
von 14.30 – 15.30 Uhr

■ Wildkräuterspaziergang

Während des Spaziergangs mit der Kräuterexpertin entdecken Sie die faszinierende Welt der essbaren Wildpflanzen. Der Kurs beinhaltet Informationen zu Fundorten von Wildkräutern, hilfreiche Tipps für das richtige Sammeln und detaillierte Erklärungen zu den verschiedenen Pflanzen. Ein Picknick mit Kräutern im Grünen rundet das Erlebnis ab.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Viviane Segger
Gebühr | 18,- €

Kurs | **36253**
Samstag, 30. August
von 10.00 – 13.00 Uhr



■ Hilfe ich bin Rentner*in – Muss ich jetzt Steuern zahlen?

Jeder Rentner ist heute verpflichtet eine Steuererklärung abzugeben, unabhängig davon, ob er tatsächlich Steuern zahlen muss oder nicht. An diesem Nachmittag informieren wir Sie über die aktuelle Rechtslage. Der Beratungsstellenleiter des Lohnsteuerhilfevereins Greven/ Nordwalde gibt Antworten auf Ihre Fragen, wie zum Beispiel: Wann bin ich als Rentner steuerpflichtig und in welcher Höhe? Wie hoch ist mein Rentnerfreibetrag? Welche Ausgaben kann ich als Rentner steuerlich geltend machen? Was geschieht, wenn der Ehepartner verstirbt? Bitte haben Sie Verständnis, dass an diesem Nachmittag keine individuelle steuerliche Einzelberatung angeboten werden kann.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Marcelin Samol
Gebühr | 4,- €

Kurs | **35202**
Donnerstag, 24. April
von 15.00 – 16.30 Uhr





■ Kreative Tortendekoration **NEU** für jeden Anlass

Entdecken Sie die süße Kunst der Tortendekoration. Unter Anleitung einer erfahrenen Konditorin lernen Sie, Schritt für Schritt, wie Sie Fondant richtig handhaben, einfärben und modellieren, um Ihre Torte in ein wahres Kunstwerk zu verwandeln. Sie erhalten einen vorgefertigten Tortenboden, den Sie mit Hilfe von praktischen Tipps und Tricks einstreichen und individuell gestalten. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre selbst dekorierte Torte stolz mit nach Hause, zum Kaffeetisch mit Freunden oder Familie.

Mitzubringen: Schürze, Tortenplatte und Transportbehälter

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Nicole Schmidt
Gebühr | 43,- € (zzgl. 20 € Lebensmittelumlage)

Kurs | 35255
Samstag, 22. März
von 13.00 – 17.00 Uhr

■ Erste Hilfe Fresh up

Dieser Kurs richtet sich an alle, deren Erste-Hilfe-Kurse schon längere Zeit zurückliegen, sowie an Interessierte. Wie verhalte ich mich nach einem Verkehrsunfall? Wie wende ich die stabile Seitenlage an? Und wie versorge ich Verletzungen? Diese und weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Wolfgang Wallner
Gebühr | 16,- €

Kurs | 35251
Montag, 26. Mai
von 19.00 – 21.00 Uhr



■ Erste Hilfe vom Wegesrand

Während einer rund 2 km langen Wanderung entdecken Sie verschiedene Pflanzen, die bei kleinen Verletzungen wie Schürfwunden, Insektenstichen und Verstauchungen Linderung verschaffen können. Auf dem Weg sammeln Sie Kräuter und jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit sein eigenes kleines Bestimmungsbuch zu erstellen.

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Viviane Segger
Gebühr | 18,- €

Kurs | 35252
Samstag, 15. März
von 10.00 – 13.00 Uhr

■ Erste Hilfe für Senioren

Lernen Sie gezielt die wichtigsten Regeln in Erster Hilfe und erfahren Sie, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Senioren problemlos leisten können, zum Beispiel bei: Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetischer Notfall, Absetzen eines Notrufs, Herz-Lungen-Wiederbelebung. Helfen kann jeder auf vielerlei Weise. Wer sich körperlich nicht fit fühlt, kann anderen Ersthelfern zuarbeiten und sie so unterstützen. Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. In diesem Kurs wird die körperliche Verfassung der Teilnehmenden berücksichtigt.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Norbert Heidergott
Gebühr | 15,- €

Kurs | 35203
Donnerstag, 13. März
von 15.00 – 17.00 Uhr

Kurs | 36203
Donnerstag, 9. Oktober
von 15.00 – 17.00 Uhr

■ Trauernden Menschen begegnen

Immer wieder begegnen uns trauernde Menschen im Alltag. Der Nachbar, dessen Frau gestorben ist. Die Kollegin, deren Kind tödlich verunglückte. Der Freund, dessen Sportkamerad viel zu früh verstarb. Verluste schmerzen und machen oft hilflos. Es fällt uns oft schwer mit trauernden Menschen umzugehen. Sprach- und Hilfslosigkeit im Umgang mit Trauernden zu überwinden, dafür gibt dieser Abend Impulse und Ideen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Birgit Wältering
(Hospiz haus hannah)
Gebühr | 9,- €

Kurs | 35258
Mittwoch, 12. März
von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Trauer verstehen und begleiten **NEU** – Elternabend zum Thema Kindertrauer

An diesem Abend steht die Begleitung von trauernden Kindern im Mittelpunkt. Viele Eltern und Bezugspersonen stehen vor der Herausforderung, den Kleinen in einer emotional belastenden Phase Halt zu geben, ohne sie dabei zu überfordern. Es werden die verschiedenen Trauerphasen beleuchtet und aufgezeigt, wie Kinder ihre Trauer auf unterschiedliche Weise ausdrücken können. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Anregungen an die Hand, um Kinder liebevoll und unterstützend durch Tod und Trauer zu begleiten.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Birgit Wältering
(Hospiz haus hannah)
Gebühr | 9,- €

Kurs | 36259
Mittwoch, 3. September
von 19.00 – 21.00 Uhr





KREATIVITÄT

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

**Ansprechpartnerinnen
für den Fachbereich**
Klara Leiting &
Anita Beuning
Tel.: 8626



HIER ONLINE BUCHEN

■ Kinderschminken – Kreative **NEU** Inspirationen für Karneval

Tauche ein in die bunte Welt des Kinderschminkens und entdecke kreative Ideen, um die Gesichter der kleinen Narren für den Karneval zum Strahlen zu bringen! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Kinderschminkens und erhältst wertvolle Tipps und Tricks, um fantasievolle Motive zu kreieren.

Bitte bring eine Person mit, die geschminkt werden möchte – egal ob Erwachsener oder Kind!

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Annett Boy
Gebühr | 15,- €

Kurs 35360
Samstag, 8. Februar
von 14.00 – 16.00 Uhr



■ Sketchnotes – **NEU** visualisieren leicht gemacht

Lerne, Sketchnotes zu erstellen – für Flipcharts, Whiteboards, Vorträge oder den privaten Gebrauch. Der Workshop bietet einen ersten Einstieg, um die Grundelemente in praktischen Übungen zu erlernen. Weder Vorwissen noch zeichnerisches Talent sind erforderlich. Oft genügen kleine Verbesserungen, um Bildern mehr Wirkung zu verleihen.

In den Materialkosten ist ein Starterset mit Stiften und Notizbüchern enthalten.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Elena Amtsberg
Gebühr | 14,- €
(zzgl. 10,- € Materialkosten)

Kurs 35356
Dienstag, 29. April
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs 36356
Dienstag, 25. November
von 19.00 – 21.30 Uhr

■ Linoldruck **NEU**

Entdecken Sie die spannende Welt des Linoldrucks in unserem praxisorientierten Kurs! Egal, ob Sie Neuling oder erfahrener Künstler sind, hier setzen Sie Ihre Ideen in beeindruckende Drucke um. Sie lernen die Grundlagen der Linoldrucktechnik: von der Motivgestaltung über das Schneiden der Platten bis hin zum Drucken mit verschiedenen Farben. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nehmen Sie am Ende des Kurses Ihre eigenen Drucke mit nach Hause.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ruth Scholmeyer
Gebühr | 18,- €
(zzgl. Materialkosten 7,-€)

Kurs 36353
Dienstag, 28. Oktober
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs 36354
Donnerstag, 4. Dezember
von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Kreativ Häkeln – Basics

Eintauchen in die faszinierende Welt des Häkelns. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen des Häkelns von einfachen Basisstichen wie Luftmaschen und festen Maschen bis hin zu komplexeren Stichen. Ebenso bietet er Raum für Experimente mit Farben und Mustern. So entstehen kleine Projekte wie Schals, Mützen, zauberhafte Figuren und vieles mehr. Das Lesen von Häkelschriften wird ebenfalls vermittelt.

Mitzubringen: Häkelgarn aus Baumwolle (2 oder 3 Röllchen), Häkelnadel wenn vorhanden in Größe 2 oder 2,5 oder 3

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Carmen Liemann
Gebühr | 28,- €

Kurs 35304
ab Montag, 10. März
3 x montags
von 19.30 – 21.30 Uhr

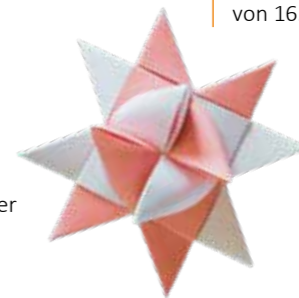
Kurs 36305
ab Mittwoch, 29. Oktober
3 x mittwochs
von 19.30 – 21.30 Uhr

■ Fröbelsterne selbst gemacht **NEU**

In diesem Workshop lernen Sie die Kunst des Fröbelsterns kennen und gestalten Sie festliche Sterne ganz nach Ihrem Geschmack! Am ersten Abend lernen Sie Schritt für Schritt die traditionelle Faltechnik, am zweiten Termin vertiefen Sie das Gelernte und haben Raum für kreative Variationen. Die speziellen Papierstreifen können mitgebracht oder vor Ort in verschiedenen Farben erworben werden.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Astrid Coersmeier
Gebühr | 15,- €

Kurs 36306
ab Montag, 10. November
2 x montags
von 16.00 – 18.00 Uhr





■ Kreativer Silberschmuck

Ein Workshop, der Ihre Kreativität beflügelt. Wir verwenden 999er Feinsilber Modelliermasse, ein faszinierendes Material, das es Ihnen ermöglicht, eigene Ideen und Designs in einzigartige Silberschmuckstücke wie Ohrstecker, Armbänder, Kettenanhänger zu verwandeln. Dabei wird modelliert, gefeilt, geschliffen und gebürstet. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Inspirierende Beispiele stehen vor Ort zur Verfügung. Das Modellieren von Ringen ist in diesem speziellen Kurs nicht enthalten.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Yvonne Köhne
Gebühr | 30,- € (zzgl. Materialkosten für 10 g Feinsilber 30,- €)

Kurs | 35303
Samstag, 22. März
Sonntag, 23. März
von 9.30 – 12.30 Uhr

Kurs | 36303
Samstag, 13. September
Sonntag, 14. September
von 9.30 – 12.30 Uhr

■ Handlettering

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Handletterings vermittelt. Mit Schwung und Spaß lernst du die Kunst des schönen Schreibens sowie verschiedene Techniken und Stifte kennen. Eigene Grußkarten, Lesezeichen oder Spruchbilder werden gestaltet.

In den Materialkosten ist ein Starterset mit hochwertigen Stiften enthalten.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Monika Cremann
Gebühr | 36,- €
(zzgl. Materialkosten 15,-€)

Kurs | 35350
ab Dienstag, 4. März
2 x dienstags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs | 35351
ab Montag, 24. März
2 x montags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs | 36350
ab Dienstag, 11. November
2 x dienstags
von 19.00 – 21.30 Uhr

■ Nähworkshop für Erwachsene

So viele Farben, Muster und Stoffe – so viele Ideen! Und dann scheitert es an der Umsetzung. In diesem Nähworkshop triffst du dich alle zwei Wochen, um gemeinsam tolle Sachen zu nähen und Erfahrungen sowie Ideen auszutauschen. Die Kursleitung steht dir mit wertvollen Tipps und Hilfestellungen zur Seite. Anfänger, Fortgeschrittene sowie Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien und Verlängerungskabel

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Nadine Ewering
Gebühr | 48,- €

Kurs | 35359
ab Donnerstag, 20. Februar
5 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs | 36359
ab Donnerstag, 11. September
5 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

■ Aquarellkurs

Die Leichtigkeit der Aquarellmalerei sowie ihre einzigartigen Zufallseffekte, die beim Zusammenspiel von Farbe und Wasser auf dem Papier entstehen, sind charakteristisch für das Aquarellbild. In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken und Themen kennen.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Doris Eppert-Hoffmann

Aquarellkurs für Anfänger

Kurs | 35301
ab Mittwoch, 8. Januar
13 x mittwochs (14-tägig)
von 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr | 107,- €

Kurs | 36301
ab Mittwoch, 27. August
8 x mittwochs (14-tägig)
von 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr | 70,- €

Aquarellkurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Kurs | 35302
ab Dienstag, 7. Januar
13 x dienstags (14-tägig)
von 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr | 107,- €

Kurs | 36302
ab Dienstag, 26. August
8 x dienstags (14-tägig)
von 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr | 70,- €

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.

„Bücher sind nur dickere Briefe an Freunde.“

(Jean Paul)

BUCH & mehr ...

48369 Saerbeck, Marktstraße 28
Tel.: 02574/983 981

www.nochmehrBuch.de – saerbeck@nochmehrBuch.de



OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT
im Mehrgenerationenhaus Saerbeck

UNSERE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Ansprechpartnerin für den Fachbereich
Kerstin Ahlert
Tel.: 8666



HIER ONLINE BUCHEN

■ **Offener Kindertreff**

für Kinder von der 1. bis 3. Klasse

Herzlich Willkommen sind alle Kinder, der ersten bis dritten Klasse, zu Spiel und Spaß mit Freunden bei einem abwechslungsreichen Nachmittagsprogramm.

*Das Angebot ist für alle Kinder kostenfrei.
Keine Anmeldung erforderlich*

Leitung | Kerstin Ahlert
Termin | dienstags
von 15.00 – 17.00 Uhr
außer in den Schulferien

■ **Koch-Club**

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Aus frischen Zutaten bereiten wir köstliche Speisen zu. Von herzhaften Snacks bis zu süßen Leckereien – es gibt so viel zu entdecken! Gemeinsam probieren wir neue Rezepte und genießen unsere selbst zubereiteten Leckereien.

Leitung | Carla Husmann
Gebühr | 15,- €

Kurs | 35840
Samstag, 18. Januar,
22. Februar, 15. März
3 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs | 35842
Samstag, 5. April, 17. Mai,
21. Juni
3 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs | 36840
13. September, 4. Oktober,
8. November
3 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr

■ **Sternenstaub und Zuckerguss – Plätzchen backen**
für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Wir backen und dekorieren Weihnachtsplätzchen, die natürlich auch gleich probiert werden. Was übrig bleibt, könnt Ihr Zuhause genießen!

Mitzubringen: eine Dose für die Plätzchen

Leitung | Carla Husmann
Gebühr | 4,- €

Kurs | 36844
Samstag, 29. November
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs | 36846
Samstag, 13. Dezember
von 11.00 – 13.00 Uhr



■ **Tastenschreiben**
Multisensorisches Lernen
für Schüler und Schülerinnen
von 11 bis 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-Fingertastenschreibsystem ohne auf die Tasten zu sehen.

Ort | Gesamtschule Saerbeck
Leitung | Marion Brüning
Gebühr | 38,- €

Kurs | 35802
ab Dienstag, 21. Januar
3 x dienstags und 3 x freitags
von 17.30 – 19.00 Uhr

Kurs | 36802
ab Dienstag, 4. November
3 x dienstags und 3 x freitags
von 17.30 – 19.00 Uhr

■ **Einführung in Canva – Erste Tipps und Tricks**
für Schüler der 6. und 7. Klasse

NEU

An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmenden die Grundlagen von Canva, einer kreativen Design-Plattform, kennen. Mit ersten Tipps und Tricks gestalten die Schüler eigene Projekte, sei es für Präsentationen, Poster oder Schulprojekte. Der Kurs zeigt, wie Canva effektiv für schulische Zwecke genutzt werden kann und fördert sowohl die Kreativität als auch den sicheren Umgang mit digitalen Medien. Ideal für alle, die Spaß am Gestalten haben!

Mitzubringen: eigenes Tablet / iPad kann mitgebracht werden.

Leitung | Nieke Ahlert
Gebühr | 6,- €

Kurs | 35804
Samstag, 25. Januar
von 14.30 – 16.30 Uhr



■ **Selbstbehauptungskurs –
Mutige Kinder sind starke Kinder!
für Grundschüler der 3. und 4. Klasse**

Spielerisch 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. Sie trainieren mögliche Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und einzuschätzen, in Notsituationen Hilfe zu holen und auf sich aufmerksam zu machen.

Leitung | Kai Milbradt
Gebühr | 32,- €

Kurs | 35810
ab Dienstag, 28. Januar
4 x dienstags
von 16.30 – 18.00 Uhr

■ **Selbstverteidigungs- und
Konflikttraining**

In diesen Workshops erlernen die Teilnehmenden Gefahrensituationen zu erkennen und sie frühzeitig zu verhindern. Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung und -vermeidung vermittelt. Die Kinder und Jugendlichen trainieren ein selbstsicheres Auftreten, Gewalt zu vermeiden, drohende Angriffe abzuwehren und sich effektiv zu verteidigen. Der Workshop gibt Sicherheit und hilft, Gefahrensituationen und Bedrohungen besser einzuschätzen.

Leitung | Kai Milbradt
Gebühr | 38,- €

für Jungen von 11 – 15 Jahren
Kurs | 35812
Dienstag, 25. Februar,
Donnerstag, 6. März und
Dienstag, 18. März
von 16.30 – 19.30 Uhr
Ort | Pfarrheim

für Mädchen von 11 – 15 Jahren
Kurs | 35814
ab Dienstag, 25. März
3 x dienstags
von 16.30 – 19.30 Uhr
Ort | Mehrgenerationenhaus

**PRAXIS FÜR
LOGOPÄDIE**

KIRSTEN HARMS

48369 Saerbeck
Marktstr. 20
Tel. : 02574 - 928447

Termine nach Vereinbarung

Diagnostik und Behandlung
aller Sprach-, Sprech-, Stimm-
und Schluckstörungen bei
Menschen jeden Alters

■ **Nähwerkstatt
für Kinder ab 8 Jahren**

Die Kinder lernen die Grundlagen des Nähens oder vertiefen ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Der Kurs bietet individuelle Unterstützung und Spaß beim Nähen von Projekten wie Taschen, Kissenbezügen oder Kleidungsstücken. Der Nähkurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

*Mitzubringen: Nähmaschine und
Nähutensilien*

Leitung | Nadine Ewering
Gebühr | 24,- €

Kurs | 35850
ab Samstag, 25. Januar
3 x samstags
von 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs | 36850
ab Samstag, 8. November
3 x samstags
von 10.00 – 13.00 Uhr

■ **Entdecke dein Schreibtalent NEU
für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

In diesem kreativen Schreibkurs haben Kinder die Möglichkeit, ihr Schreibtalent zu entdecken und weiterzuentwickeln. Durch verschiedene Schreibexperimente lernen die Kinder, eigene Texte und Gedichte zu verfassen. Der Kurs bietet eine inspirierende Umgebung, in der die Kinder ihre Fantasie entfalten können. Dabei experimentieren sie mit unterschiedlichen Stilrichtungen und Themen, um ihren individuellen Schreibstil zu finden. Am Ende des Kurses gestalten alle ein eigenes Booklet, in dem sie ihre Werke präsentieren.

Leitung | Ruth Scholmeyer
Gebühr | 9,- €

Kurs | 36852
Freitag, 7. November
Von 16.00 – 18.00 Uhr und
Samstag, 8. November
von 10.00 – 12.00 Uhr

■ **Kino für Kinder NEU
ab 6 Jahren**

In unserem „Kinder-Kino“ erleben die Kinder einen spannenden Filmnachmittag mit einem ausgewählten Kinderfilm. Bei Popcorn und Getränken können die Kinder gemeinsam in die Welt der Abenteuer eintauchen. Ein tolles Erlebnis für kleine Filmfans!

Gebühr | 0,- €

Kurs | 35830
Freitag, 7. Februar
von 16.30 – ca. 18.30 Uhr

Kurs | 36830
Freitag, 14. November
von 16.30 – ca. 18.30 Uhr





MEHRGENERATIONENHAUS SAERBECK – LEBENDIGER TREFFPUNKT FÜR ALLE!

September 2007 öffnete das alte Saerbecker Rathaus seine Türen und entwickelte sich zu einem lebendigen Ort der Begegnung für Jung und Alt. Dank der Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der tatkräftigen Unterstützung der Kolpingsfamilie ist das Mehrgenerationenhaus (MGH) zu einem echten Herzstück unserer Gemeinde geworden. Das MGH als offenes Haus für jeden Bürger/in heißt alle willkommen – unabhängig von Alter oder Herkunft.

Ein Ort der Offenheit und Vielfalt durch das Engagement der Freiwilligen

Unser Ziel? Ein buntes Programm, das durch das Engagement von Freiwilligen erst möglich ist. Mehr als 20 motivierte Helferinnen und Helfer bringen ihre Talente ein, um spannende Angebote zu gestalten und zu betreuen – und das kostenlos! Besuchen Sie auch unser Café und den Offenen Treff „Vier Jahreszeiten“, die ebenfalls von engagierten Freiwilligen mit viel Herz geführt werden.

Dank an alle Freiwilligen und Unterstützer

Ein riesiges „Danke“ an alle, die sich im Mehrgenerationenhaus einbringen! Ohne euch wäre unser vielfältiges und oft kostenloses Programm nicht möglich.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie die Vielfalt des MGH – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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



ÜBERSICHT THEMENABENDE / THEMENNACHMITTAGE DES MGH

- **Schutz vor Betrug im Alter**
Donnerstag, 30. Januar von 15-17 Uhr
Kriminalpolizei des Kreises Steinfurt
- **Meine Klimaziele für 2025**
Mittwoch, 19. Februar um 19.30 Uhr
Birgitta Bolte (Lektorin und Sprecherin)
- **„Pflege kommt auf mich zu“**
Mittwoch, 12. März um 19.00 Uhr
Vortrag zu Leistungen der Pflegeversicherung mit Mareike Lehmann (Caritasverband)
- **Aktiv mobil bleiben – Spiele & Übungen für beweglichere Hände**
Mittwoch, 2. April um 15.00 Uhr
Theorie und Praxis mit Rita Verlage (Sozialpädagogin)
- **(Sicher)Wohnen im Alter**
Mittwoch, 26. März um 19.00 Uhr
Wohnberatung des Kreises Steinfurt
- **Filmnachmittage im MGH**
Donnerstag, 13. Februar
Donnerstag, 3. April
Donnerstag, 18. September
Donnerstag, 6. November von 14.30 – 16.30 Uhr
- **Gibt es den Schlüssel zum Glück?**
Mittwoch, 24. September um 19.30 Uhr
Infoabend mit Ursula Kruse (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Autorin)
- **Die Welt der Demenzkranken verstehen lernen!**
Mittwoch, 1. Oktober um 19.00 Uhr
Informationsabend mit Mareike Lehmann (Caritasverband)
- **„Bevor es zu spät ist...“ – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
Mittwoch, 5. November von 19.30-21.30 Uhr (Bürgerscheune)
Vortrag mit Dr. Thomas Winter (Allgemein- & Palliativmediziner) & Thorsten Fenbers (Jurist)
- **Kreative Weihnachtsdeko zaubern**
Freitag, 14. November um 19.30 Uhr
Kreativabend mit Silvia Weßler
- **Weihnachten – ohne Müll ?**
Mittwoch, 19. November um 19.30 Uhr
Birgitta Bolte (Lektorin und Sprecherin)
- **Adventsfeier im MGH – Spiele, Singsen, Gedichte**
Dienstag, 2. Dezember um 14.30 Uhr
Gestaltet von Seniorenlotsen

KOSTENFREI!
BITTE ANMELDEN



Ansprechpartnerin
Brigitte Wolff-Vorndieck
Tel.: 02574-8666
mgh@kolping-saerbeck.de

HIER ONLINE ANMELDEN

ANGEBOTE RUND UM DIE FAMILIE

■ Babytreff im MGH

Herzlich eingeladen sind alle Eltern mit Kindern, die im Jahr 2024 geboren sind, zum Babytreff mit Kaffee und Kuchen. 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. Wir freuen uns auf die kleinen Gäste und bitten um Anmeldung.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Klara Leiting
Brigitte Wolff-Vorndieck

Kurs | 35701
Mittwoch, 12. Februar
von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr

■ Frühstücks-Treff für junge Eltern

Herzliche Einladung zum gemütlichen Frühstückstreff in entspannter Atmosphäre! Bei Kaffee, frischen Brötchen und mehr besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Fragen rund um Erziehung und Alltag loswerden oder sich einfach mal an den gedeckten Frühstückstisch setzen und eine kleine Auszeit genießen – all das ist möglich! Auf Wunsch gibt es themenorientierte Impulse von Referenten.

Für Eltern mit Kindern bis 1 Jahr und für Schwangere.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Brigitte Wolff-Vorndieck
Gebühr | 5,- € pro Person
(incl. Frühstück)

Kurs | 35702 & 36702
jeden letzten Dienstag im
Monat

■ Babytragen – Workshop für werdende Eltern

„Wie trage ich mein Baby richtig?“ Es geht um ergonomisches und sicheres Tragen des Babys. Dazu wird ein Überblick über alle gängigen Tragehilfen vermittelt und aufgezeigt, welche für das ergonomische und sichere Tragen des Neugeborenen geeignet sind. Tragetücher und Übungspuppen werden gestellt. Gern kann eigenes Tragematerial mitgebracht werden.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Heike Timm
(zertifizierte Trageberaterin)
Gebühr | 25,- € pro Person /
40,- € pro Paar

Kurs | 35709
Mittwoch, 7. Mai
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs | 36709
Mittwoch, 10. September
von 19.00 – 21.00 Uhr

■ KumiKi – Kunst mit Kindern

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Maike Rautenstrauch
(Erzieherin)

Kurs | 35705
Dienstag, 1. und 8. April
Dienstag, 29. April und 6. Mai
jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr

Kurs | 36705
Dienstag, 28. Oktober und
4. November; Dienstag,
18. und 25. November
jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr

■ Bilderbuchkino

Ein besonderer Vorlesenachmittag erwartet Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren. Auf der Leinwand präsentiert können alle Kinder gemeinsam ein Bilderbuch betrachten. Geschichten werden lebendig, Fantasie und Gefühle der Kinder angesprochen und zum Ausdruck gebracht. Durch das gemeinsame Betrachten und Erzählen wird das Bilderbuchkino zum schönen Gruppenerlebnis. Zum Abschluss wird gesungen, gebastelt oder gemalt.

In Zusammenarbeit mit der Kath. Bücherei Saerbeck im Projekt Lesestart 1-2-3 findet das Bilderbuchkino abwechselnd in der Katholischen Bücherei und dem MGH statt.

Ort | Katholische Bücherei und
Mehrgenerationenhaus
Termine | werden in der Presse und
den sozialen Medien
bekannt gegeben!

■ Babysitterkurs

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.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Silvia Weßler (Erzieherin)
Gebühr | 25,- € (inkl. Lernmaterial)

Kurs | 35703 Osterferien
Dienstag – Donnerstag,
22. – 24. April
von 9.30 – 12.00 Uhr

Kurs | 36703 Herbstferien
Montag – Mittwoch,
20. – 22. Oktober
von 9.30 – 12.00 Uhr





UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

■ 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.

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

In Zusammenarbeit mit den Seniorenlotsen des MGH

Leitung | Mechtild Winkeljann
Kontakt | Brigitte Wolff-Vorndieck
im MGH, Tel.: 86 66

Wir suchen Freiwillige, die das Team der „Helfenden Hände“ unterstützen möchten!

„AKTIV ÄLTER WERDEN IN SAERBECK“ MIT DEN SENIORENLOTSEN

Freiwillig Engagierte, so genannte Seniorenlotsen, informieren und unterstützen ältere Menschen in allen Fragen des „Älterwerdens“ im MGH – kostenlos!

Behilflich sind die Seniorenlotsen auch beim Ausfüllen von Anträgen und anderen formalen Papieren.

PERSÖNLICHE BERATUNGSTERMINE MIT EINEM SENIORENLOTSEN

Termine können im MGH vereinbart werden bei Brigitte Wolff-Vorndieck unter Telefon: 86 66 oder per Mail: mgh@kolping-saerbeck.de



■ 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,- € im Mehrgenerationenhaus erhältlich.



ANGEBOTE DER SENIORENLOTSEN DES MGH

■ Klön-Café

„Komm dazu ins Klön-Café“, so die Einladung der Seniorenlotsen. Ein Tisch im Café „Vier Jahreszeiten“ ist reserviert und einer der Seniorenlotsen ist vor Ort für gemeinsames Klönen, Kaffee trinken oder frühstücken. Jeder kann dazu kommen und ist herzlich willkommen.

jeden 2. und 4. Montag im Monat
ab Montag, 13. Januar ab 9.30 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Seniorenlotsen

■ Spielnachmittage

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.

jeden zweiten Dienstag im Monat
ab Dienstag, 14. Januar
von 15.00 – 17.00 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
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.

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
ab Dienstag, 21. Januar um 10.00 Uhr

Leitung | Seniorenlotsen
Treff | Eingang MGH

■ Kurztrip im Dorf mit Rollator

Bewegung, frische Luft und neue Kontakte bietet eine weitere Gruppe. Alle mit Rollator, elektrischem Rollstuhl und Scooter kommen zu einem gemeinsamen, sehr gemütlichen Spaziergang zusammen. Auf individuelle Bedürfnisse wie Pausen und kleine Runden achten die Seniorenlotsen, die begleitend dabei sind.

jeden 1. und 3. Montag im Monat
ab Montag, 20. Januar um 10.00 Uhr

Leitung | Seniorenlotsen
Treff | Eingang MGH

■ Informiert und sicher – Schutz vor Betrug im Alter

Im Rahmen einer aktuellen Info-Reihe unter dem Titel „Sicher leben im Alter“ klärt Ralf Groothus von der Kriminalprävention Steinfurt über immer neue Betrugsaschen am Telefon, an der Haustür und im Internet auf. Gerade im Kreis Steinfurt ist es z.B. zu mehreren Anrufen von falschen Polizeibeamten gekommen. Die typische Masche der Betrüger ist es, gezielt ältere Menschen anzufragen, um mit immer neuen Tricks an Bargeld zu gelangen.

Der Vortrag wird die Strategien der Betrüger aufdecken und vor allem wertvolle Tipps geben, wie man sich effektiv vor diesen Tricks schützen kann!

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ralf Groothus
(Kriminalprävention Steinfurt)

Kurs | 35760
Donnerstag, 30. Januar
von 15.00 – 16.30 Uhr



■ Sicher Wohnen im Alter

Im Vortrag wird die kostenlose Wohnberatung des Kreises Steinfurt vorgestellt. Ziel ist, ein selbstbestimmtes, sicheres Wohnen zuhause zu schaffen. Beispiele und Finanzierung werden vorgestellt. Beratung und Hausbesuche sind für jeden möglich, auch ohne Pflegegrad.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Dorothee Schless-Grewe
Kreis Steinfurt (Architektin)

Kurs | 35761
Mittwoch, 26. März
von 19.30 – 21.00 Uhr

■ Film-Nachmittage

Ein weiteres Angebot der Seniorenlotsen, 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.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Von 14.30 – 16.30 Uhr
Donnerstag, 13. Februar
Donnerstag, 18. September

■ Spiele und Übungen für beweglichere Hände

Im Alter treten oft Probleme mit den Händen auf, u.a. Arthrose in den Fingergelenken. Rita Verlage stellt Ursachen vor und zeigt mögliche einfache Hilfen sowie spielerische Übungen mit vielen interessanten Materialien und Alltagsgegenständen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Rita Verlage (Sozialpädagogin)

Kurs | 35774
Mittwoch, 2. April
ab 15.00 Uhr

Donnerstag, 3. April
Donnerstag, 6. November

PIXELMÄNNCHEN-MEDIENDESIGN.DE

VIELLEN DANK,
DASS ICH DIESES PROGRAMMHEFT
UND ONLINEBUCHEN FÜR EUCH
GESTALTEN DURFTE.

Grafik-Design | Internetseiten
Logos | Werbung | Druck-Layouts

info@pixelmaennchen-mediendesign.de
Telefon: 02574.288333

■ Radtour durch den Bioenergiepark

Wer den Bioenergiepark noch nicht kennt und sich für die aktuellen Entwicklungen interessiert, erhält spannende Einblicke in das Projekt, die Technik und das Konzept des Parks – leicht verständlich und fundiert von einem Experten der Klimakommune erklärt. Es gibt viel Neues zu erleben während der 2,5 stündigen Tour mit dem Rad. Den Abschluß bildet das gemeinsame Mittagessen in der ‚Luncherie‘ des Bioenergieparks so gegen 12 Uhr. Bei schlechtem Wetter findet die Führung mit Autos in Fahrgemeinschaften statt.

Ort | Bioenergiepark Saerbeck
Leitung | Andreas Fischer
Gebühr | 5,- € (ohne Mittagessen)

Kurs | 35779
Mittwoch, 14. Mai
um 9.30 Uhr am
Haupttor Bioenergiepark
(Zufahrt Riesenbecker Str.)

■ „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 sichert in Kombination mit der Patientenverfügung ab, dass in dieser Situation alles in ihrem Sinne geschieht.

Ort | Bürgerscheune Saerbeck
Leitung | Dr. Thomas Winter
(Allgemein-, Palliativ-
mediziner)
Thorsten Fenbers (Jurist)

Kurs | 36775
Mittwoch, 5. November
von 19.30 – 21.30 Uhr

■ Adventsfeier im MGH

Die Seniorenlotsen laden ein zu einem gemütlichen Adventsnachmittag mit stimmungsvollem Gesang und Musik, Gedichten, Geschichten und weihnachtlichen Plätzchen zum Kaffee.

Ort | Mehrgenerationenhaus (Café)
Leitung | Seniorenlotsen

Kurs | 36774
Dienstag, 2. Dezember
ab 15.00 Uhr





SPEZIELLE THEMEN

■ Meine Klimaziele für 2025 – mit umweltfreundlichen Vorsätzen fürs neue Jahr

Statt der üblichen Vorsätze wie „Abnehmen“ und „Mehr Sport treiben“ sammeln wir Ideen, wie wir uns in den nächsten Monaten besonders klimafreundlich verhalten können. Wie können wir unsere CO2-Bilanz verbessern? Wo können wir im Alltag gezielt Änderungen vornehmen, um guten Gewissens in die Zukunft zu sehen? Mit Impulsen und im Gespräch gehen wir an diesem Abend verschiedenen möglichen Ideen nach und fassen mutige Vorsätze für 2025.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Birgitta Bolte
(Lektorin und Sprecherin)

Kurs | 35762
Mittwoch, 19. Februar
von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

■ Gibt es den Schlüssel zum Glück?

Glück ist ein subjektiver Zustand, der mit positiven Gefühlen verbunden ist. Was macht uns eigentlich glücklich und warum streben wir danach? Sind wir für dauerhaftes Glück gemacht? In einem spannenden Vortrag wird vorgestellt, wie wir unser Glückspotenzial entfalten können. Glückliche sein ist erlernbar und liegt in unseren Händen – entdecken wir den Weg zu einem erfüllten und freudvollen Leben!

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ursula Kruse (Heilpraktikerin
Psychotherapie, Autorin)

Kurs | 36763
Mittwoch, 24. September
von 19.30 – 21.00 Uhr

■ Kreative Weihnachtsdeko zaubern

Zur Einstimmung auf die Adventszeit wird in liebevoll gestalteter, gemütlicher Atmosphäre bei Glühpunsch und Plätzchen geschmackvolle Weihnachtsdeko gezaubert. Alle Materialien und zauberhafte Dekobeispiele stehen zur Verfügung.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Silvia Weßler
Gebühr | 5,- € (für Material)

Kurs | 36735
Freitag, 14. November
von 19.30 – 21.30 Uhr



■ Weihnachten – ohne Müll?

Nach den Feiertagen türmen sich Müllberge aus Kartons, Plastikfolien, Styropor und Geschenkpapier. Doch wie kann man diese Materialflut vermeiden und Weihnachten geschmackvoll feiern? Die Referentin gibt Tipps für ein ressourcenschonendes Weihnachtsfest: Geschenkideen, Festessen, Dekorationen und Adventskalender ohne Plastik und Müll. Erleben Sie stressfreie, aber verantwortungsvolle Weihnachten durch Besinnung, Nachhaltigkeit und Freude.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Birgitta Bolte
(Lektorin und Sprecherin)
Gebühr | 2,-€

Kurs | 36736
Mittwoch, 19. November
von 19.30 – 21.00 Uhr

■ 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 schmückten bereits das Haus. Wir freuen uns auf weitere Kreative – Groß und Klein!

Bitte melden Sie sich bei Brigitte Wolff-Vorndieck unter Telefon: 02574-86 66



Offener Treff: 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 zwei Brustzentren in Greven und Münster weitergegeben.

14-tägig von 19.30 – 21.30 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Brigitte Wolff-Vorndieck
ab Mittwoch 15. Januar



UNSERE BELIEBTEN „OFFENEN TREFFS“

■ Spiele-Treff für Menschen mit Handicap

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

wöchentlich von 17.00 – 18.00 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Tobias Loheide
ab Montag, 13. Januar

■ Strick-Café

Jeder, der einfach nur stricken oder stricken lernen möchte ist herzlich willkommen. In geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee gibt es Tipps und Tricks rund ums Stricken und zur Materialauswahl. Der Treff ist kostenlos und ohne Verpflichtung regelmäßig dabei zu sein.

jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat um 10.00 Uhr

Ort | Café im MGH
Leitung | Astrid Coersmeier
ab Donnerstag, 9. Januar

■ 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 Teilnehmenden sind so genannte „Laien“, unterstützen sich aber gern in der Umsetzung ihrer Ideen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

14-tägig von 19.30 – 21.30 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Monika Benning
ab Donnerstag, 16. Januar

■ 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.

jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 15.00 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Waltraud Fricke
ab Mittwoch, 15. Januar



LECKEREIEN AUS UNSERER KÜCHE

■ Backvergnügen mit Julia

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 backt. Julia liefert beliebte Rezepte für Blechkuchen, Brote und andere Leckereien.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Julia Neuschmelting
Gebühr | 5,- € (pro Termin Zutaten)

Kurs | 35732
Samstag, 8. März & 22. März
von 10.00 – 12.30 Uhr

Kurs | 36732
Samstag, 27. September &
11. Oktober
von 10.00 – 12.30 Uhr

■ 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.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Brigitte Wolff-V.
Gebühr | 5,- € (für Backzutaten/
Bastelmaterial)

Kurs | 35731
Samstag, 5. April
von 14.00 – 16.00 Uhr

■ 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!

Bitte Schürze mitbringen!
Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Brigitte Wolff-V.
Gebühr | 5,- € (für Backzutaten)

Kurs | 36731
Samstag, 15. November
von 10.00 – 12.00 Uhr



AKTIV UND FIT IN JEDEM ALTER

■ 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.

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 10.00 – 11.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Rita Verlage ab Donnerstag, 16. Januar

■ Bridge-Zeit

Bridge ist das ideale Fitnessstraining 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.

wöchentlich von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Christa Schweppe ab Mittwoch, 8. Januar

■ 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.

jeden 1. Donnerstag im Monat
von 10.00 – 11.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Berthold Heim ab Donnerstag, 9. Januar

■ 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.

wöchentlich von 10.00 – 11.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Karl-Heinz Althoff ab Freitag, 10. Januar

■ 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.

jeden 1. Mittwoch im Monat (Mai - Oktober) um 10.00 Uhr

Treffpunkt	Parkplatz Bürgerscheune
Leitung	Ewald Kluck ab Mittwoch, 7. Mai

■ 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.

jeden 1. Freitag im Monat
von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Frank Wolff ab Freitag, 10. Januar

■ Wandergruppe

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

jeden ersten & vorletzten Freitag im Monat um 13.00 Uhr

Treffpunkt	Parkplatz Bürgerscheune
Leitung	Bernhard Göcking ab Freitag, 3. Januar





K
FRISEUR
W

FRISEUR-TEAM
KARIN WESTERS
VERH. WEITKAMP

Dalmöller's Hoff 20
48369 Saerbeck

Tel.: 02574 88824
www.friseur-karin-westers.de

Öffnungszeiten
Di., Do., Fr. 9:00 - 18:00
Mi. 9:30 - 20:00
Sa. 8:00 - 13:00

ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE

■ Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Dieses Angebot richtet sich an alle, die zu Hause ein Familienmitglied pflegen oder Fragen zum Thema ‚Häusliche Pflege‘ haben. Eine Pflegetrainerin und Krankenschwester begleitet den Kreis mit klarer und handfester Erfahrung und Unterstützung. In vertrauensvoller Atmosphäre im geschützten Raum ist ein Austausch untereinander möglich. Das Gefühl „Mir geht es nicht allein so!“ erleichtert und stärkt. In Zusammenarbeit mit der Pflegeselbsthilfe Steinfurt.

Jeden 1. Dienstag im Monat
von 19.30 – 21.00 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Sabine Schelleckes
(Pflegetrainerin
und Krankenschwester)
ab Dienstag, 4. Februar

■ 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.

*In Zusammenarbeit mit dem
Caritashospizdienst Emmaus.*

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Veronika Hoffmann
(Caritasverband)

Kurs | 35755
Freitag, 14. März
von 14.00 – 18.00 Uhr

Kurs | 36755
Freitag, 7. November
von 14.00 – 18.00 Uhr

■ „Pflege kommt auf mich zu!“ – Infos 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.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mareike Lehmann
(Caritasverband)

Kurs | 35753
Mittwoch, 12. März
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Die Welt der Demenzkranken verstehen lernen!

Die Begegnung mit einem demenzkranken Menschen löst unterschiedliche Reaktionen in uns aus. Das können Ängste sein, selbst zu erkranken, Mitgefühl und Unsicherheit im Umgang mit dem Kranken oder auch Ablehnung und Distanzierung. Wie ein Leben trotz Demenz Lebensqualität haben kann und wie Angehörige die Welt der Demenzkranken verstehen lernen können, wird in diesem Vortrag erläutert.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mareike Lehmann
(Caritasverband)

Kurs | 36751
Mittwoch, 1. Oktober
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Kursreihe „Betreuung von Menschen mit Demenz“

In Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse und dem Caritasverband richtet sich das Angebot mit 4 Abenden an Angehörige von Menschen mit Demenz. Diese Situation stellt eine Herausforderung dar, die viel Kraft kostet und die gesamte Familie belasten kann. Der Kurs bietet Hilfen und Unterstützung, um mit den Fragen und Unsicherheiten besser umgehen zu können.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mareike Lehmann
(Caritasverband)

Kurs | 36752
Mittwoch, 5. – 26. November
4 x mittwochs
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Pflegesprechstunde im MGH

Auf Anfrage erhalten sie Beratung durch Mareike Lehmann vom Caritasverband Emsdetten-Greven zu Fragen zur Pflegeversicherung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und anderen Bereichen der Pflege. Die Beratungen finden freitags vormittags im Mehrgenerationenhaus (MGH) statt.

*Bitte sprechen sie einen Termin ab
mit Mareike Lehmann unter Telefon:
Emsdetten 02572-15744 und
Greven 02571-15714*



In Zusammenarbeit
mit dem Caritas-
verband Emsdetten-
Greven

**DATENSCHUTZ**

Bitte nehmen Sie die ausführlichen Hinweise zum Datenschutz und Ihre damit verbundenen Rechte auf unserer Website unter <https://onlinebuchen.kolping-saerbeck.de/datenschutz> zur Kenntnis.

Mit der Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO (Vertragserfüllung) ein. Es erfolgt die elektronische Erfassung der personenbezogenen Daten der Teilnehmenden in unserer Kundendatei. Die hier erhobenen Daten dienen ausschließlich der Verwaltung und Bewerbung der Veranstaltungen des Kolping-Bildungswerks (KBS). Eine Weitergabe an Dritte (z.B. Zuwendungsgeber, Dozenten) erfolgt lediglich dann, wenn es für die organisatorische Abwicklung der Veranstaltungen notwendig und rechtlich zulässig ist.

Gemäß Art. 5 Abs. 1 lit. e DSGVO sind wir verpflichtet, personenbezogene Daten zu löschen, sobald der Zweck, für den sie erhoben oder auf sonstige Weise verarbeitet wurden, erreicht ist.

Sie haben jederzeit das Recht gemäß Art. 15 DSGVO, Auskunft über die beim KBS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren, sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist.

Der Speicherung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten sowie erteilte Einwilligungen können Sie jederzeit schriftlich für die Zukunft widerrufen. Hiervon unberührt bleiben die geltenden gesetzlichen Aufbewahrungs- und Löschfristen, nach deren Ablauf wir Ihre Daten unverzüglich löschen.

Wenn im Rahmen einer Veranstaltung Bild- und/oder Tonaufnahmen gemacht werden, werden Sie vorab darüber informiert und um Ihre Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO gebeten. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Bitte beachten Sie, dass eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videos im Internet durch das KBS nicht sichergestellt werden kann, da Dritte diese kopiert oder verändert haben könnten. Das KBS kann nicht für die Nutzung und Veränderung durch Dritte haftbar gemacht werden.

Verantwortlich für den Datenschutz ist die Kolpingfamilie Saerbeck, Emsdettener Straße 1, 48369 Saerbeck. Ihr Anliegen können Sie schriftlich oder per E-Mail an: kbs@kolping-saerbeck.de richten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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. Für alle Kurse gilt eine von der Einrichtung individuell festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann.

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 Teilnehmenden und dem Bildungswerk ein Vertrag zustande. Auch bei unregelmäßiger Teilnahme oder vorzeitigem Abbruch des Kurses sind die Teilnehmergebühren in voller Höhe zu entrichten. Falls die Zahlung der Kursgebühren nicht bis zum angegebenen Fälligkeitstermin erfolgt, behalten wir uns vor, Sie schriftlich an die ausstehende Zahlung zu erinnern. Sollte die Zahlung innerhalb von 14 Tagen nach dieser Mahnung nicht eingehen, können wir Ihnen eine Mahngebühr in Höhe von 5,00 Euro in Rechnung stellen.

Abmeldung: Eine Abmeldung, die auch von der Zahlung der Teilnehmergebühr befreit, muss spätestens 3 Tage vor Kursbeginn schriftlich, telefonisch oder per E-Mail an kbs@kolping-saerbeck.de erfolgen. Bei einer Abmeldung nach dieser Frist wird die Kursgebühr in voller Höhe erhoben.

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

Haftung: Das Kolping-Bildungswerk haftet für Schäden, die durch Unfälle, Beschädigung, Verlust oder Diebstahl mitgebrachter Gegenstände entstehen, nur im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften.

Unsere Räume sind **barrierefrei** zu erreichen.

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

Bankverbindung: Kolpingfamilie Saerbeck
IBAN: DE31 2656 5928 7503 1639 00



Postproduction/stock.adobe.com

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns vor Ort für das ein, was wirklich zählt: Mit rund 2,2 Millionen Euro jährlich unterstützen wir Projekte aus den Bereichen Sport, Bildung, Soziales, Umwelt und Kunst/Kultur.

kbs-steinfurt.de/engagement



Kreissparkasse
Steinfurt

Berkemeier

AUTO ERFAHREN



1. Opel- und VW-Markenwerkstatt

2. Neu- und Gebrauchtfahrzeuge

3. Karosseriebau & Lackiererei

4. Versicherungsservice

5. Unfallmanagement

6. Mietfahrzeuge

Bei allen Fragen rund um Ihr Auto sind wir und unser kompetentes Mitarbeiterteam für Sie da!

Wir sorgen dafür, dass Sie mobil bleiben.

Sprechen Sie uns an!

Berkemeier GmbH
Ibbenbürener Str. 19-23
48369 Saerbeck
02574/87-0

info@auto-berkemeier.de
www.auto-berkemeier.de

24 Stunden Notfall-Service
0172/5300300