



Katholische
Erwachsenen*bildung*

2022/2023



**Kompetenz
Erfahrung
Bildung**



Katholische Erwachsenenbildung Emsland-Süd e. V.

Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen

Telefon: 0591 6102-202 und -252

Vorsitzender:	Prof. Dr. Joachim Thönnessen j.thoennessen@hs-osnabueck.de
Stellv. Vorsitzender:	Clemens Driever
Beisitzer:	Holger Berentzen Günter Oberthür Anne Höltermann
Geschäftsführung:	Gisela Bolmer bolmer@keb-emsland.de
Kontaktstelle Eltern-Kind:	Carla Botterschulte botterschulte@keb-emsland.de
Sekretariat:	Ute Remling-Lachnit lachnit@keb-emsland.de
Bürozeiten:	8.30 bis 12.30 Uhr
Bankverbindung:	Sparkasse Emsland BIC: NOLADE21EMS IBAN: DE76 2665 0001 0101 0163 76
Zertifiziert nach:	DIN EN ISO 9001:2015



Besuchen Sie uns auch im Internet: www.keb-lingen.de

Hinweis auf Covid-19-Regelungen:

- Alle Veranstaltungen finden nach den jeweils gültigen Hygiene-Konzepten statt
- Änderungen sind möglich aufgrund der aktuellen Entwicklungen der Pandemie
- Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung

Der Ruf nach mehr Waffen zur Wiederherstellung des Friedens und zur Friedenssicherung ist wieder Realität geworden. Ich frage mich, ob dies der richtige Weg sein kann oder ob Waffenlieferungen nicht zu einer Verlängerung des Krieges oder gar zu seiner Eskalation beitragen werden?

Offensichtlich bin ich nicht alleine mit dieser Frage. Denn immer lauter werden die Stimmen, die für Verhandlungen eintreten und die Rolle Deutschlands in der Vermittlung zwischen den kriegerischen Parteien sehen. Doch werden sie gehört?

Die Frage nach der Herstellung des Friedens hängt mit der Frage zusammen, wie wir Frieden leben und verstehen. Oftmals wird unter Frieden einfach nur das Fehlen von Krieg verstanden. Aus christlicher Sicht ist der Frieden dann aber noch lange nicht hergestellt, selbst wenn die Waffen schweigen.

Wie Papst Franziskus über Krieg und Frieden denkt, ist eindeutig. Die Menschen, so Franziskus, bilden eine Menschheitsfamilie:

„Die gesamte Schöpfung bildet ein harmonisches, gutes Ganzes, aber vor allem die Menschen, die als Abbild Gottes und ihm ähnlich erschaffen sind, bilden eine einzige Familie, in der die Beziehungen von einer wirklichen, nicht nur in Worten erklärten Geschwisterlichkeit geprägt sind: Der andere, die andere sind der Bruder und die Schwester, denen Liebe gebührt...“

Egal, ob Russen oder Ukrainer, Frauen oder Männer, materiell gut oder schlecht versorgte, dunkel- oder hellhäutige – alle Menschen gehören zu dieser Familie. Die „Welt Gottes“ als „eine Welt, in der sich jede/r für den anderen, für das Wohl des/der anderen, verantwortlich fühlt“ – das ist die Vision des Papstes.

Frieden beginnt also beim Umgang mit uns selbst. Von dort strahlt er aus in die Kindergärten und Schulen, in die Häuser und Straßen unserer Städte, in die Arbeitsplätze und in die Orte unserer Freizeit.

Ich wünsche Ihnen und uns Frieden, der von innen kommt, denn der Frieden im Großen beginnt im Kleinen, im Herzen der Menschen.

Herzlichst Ihr

Prof. Dr. Joachim Thönnessen
(Vorsitzender KEB Emsland-Süd)



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Religion und Glauben.....	6
Gesellschaft und Politik	13
Pädagogik und Elternbildung	16
Kindertagespflege.....	16
Pädagogische Fachkräfte in der Kita	18
Veranstaltungen in Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Lingen und des Landkreises Emsland	28
Gesundheit/Yoga.....	42
Veranstaltungen in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst.....	46
Angebote in den Gemeinden	
Lingen / Emsbüren.....	49
Freren / Lengerich	50
Salzbergen.....	51
Spelle.....	52
Thuine.....	53

- Die Katholische Erwachsenenbildung Emsland-Süd e. V. ist Mitglied der Katholischen Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V.
- Unsere Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten.
- Anmeldung: Sofern dies nicht anders vermerkt ist, können Sie sich für alle Veranstaltungen über unsere Homepage www.keb-lingen.de anmelden. Ein unverbindlicher Besuch des ersten Veranstaltungsabends ist nicht möglich, die Teilnahme an bereits einem Veranstaltungstermin gilt als Anmeldung.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angegeben stattfindet. Die Veranstaltungen der KEB werden in der Regel erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen durchgeführt.
- Die Gebühr für die Teilnahme an den Kursen beinhalten nicht die Lernmittel oder Materialkosten. Sie werden zu Beginn der Veranstaltung erhoben (in den Gemeinden) bzw. müssen vor Beginn der zentralen Veranstaltungen an die Geschäftsstelle, Sparkasse Emsland, BIC: NOLADE21EMS, IBAN: DE76 2665 0001 0101 0163 76 überwiesen werden. Geben Sie bei der Überweisung der Kurs-Kosten bitte immer die Kurs-Nummer an.
- Schriftliche Abmeldungen sind an die örtliche Leitung bzw. an die Geschäftsstelle zu richten, das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Ein Rücktritt von einem Wochenendseminar muss bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der KEB erfolgen. Bei späterem Rücktritt werden die vollen Veranstaltungskosten fällig.
- Wir unterstehen dem Kirchlichen Datenschutzgesetz (KDG), das sich eng an die EU-DSGVO anlehnt. Mit Ihrer Anmeldung für Kurse der Katholischen Erwachsenenbildung Emsland-Süd e. V. erheben wir personenbezogene Daten wie Name, Adresse, E-Mail, Telefonnummer, Kontodaten, bei Kindern auch das Geburtsdatum. Diese verwenden wir nur im Rahmen der Kursverwaltung und für die Information über vergleichbare Kurse. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, außer in anonymisierter Form für statistische Zwecke oder im Fall einer gesetzlichen Überprüfung. Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und das Recht, diese löschen oder anonymisieren zu lassen, wenn sie nicht mehr benötigt werden. Ausführliche Informationen zum Datenschutz in unserer Einrichtung finden Sie in der Datenschutzerklärung auf der Internetseite www.keb-lingen.de
- Wir sind mit unseren Kursen in vielen Räumen zu Gast. Wir bitten Sie, die jeweilige Hausordnung zu beachten. Verlassen Sie die Räume so, wie Sie sie gern vorfinden möchten. Beschädigungen, die während der Kurse entstehen, müssen unverzüglich der Geschäftsstelle gemeldet werden.
- Unser Bildungsangebot wird im Laufe des Jahres erneuert und ergänzt – z. B. aus aktuellem Anlass. Entsprechende Hinweise finden Sie in der Lingener Tagespost oder dem Mitteilungsblatt Ihrer Gemeinde.
- Kritik und Anregungen können Sie uns – gern auch anonym – per Post, Telefon oder über unsere Homepage übermitteln.

Aktuelle Informationen auch im Internet www.keb-lingen.de





Auf dem Weg der Tugenden

... kann man in Lingen gehen.

Der Philosoph Platon war der Erste, der aus den vielfältigen Tugenden eine Viererauswahl formuliert hat: Klugheit, Gerechtigkeit, Mut und Maß. Man nennt diese auch die Kardinaltugenden. Sie sind Dreh- und Angelpunkt für alles weitere ethische Handeln. Der Theologe und Philosoph Thomas von Aquin hat die drei Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe hinzugefügt. Diese Tugenden sind Schlüsselkompetenzen für ein gelingendes Leben. Sie bieten Leitplanken für das Leben. Alle anderen Tugenden lassen sich von ihnen ableiten.

Von Meike Behm, Direktorin der Kunsthalle Lingen, wurden sieben Künstler*innen aus den Regionen Landkreis Emsland und Grafschaft Bentheim dazu eingeladen, jeweils eine formal und inhaltlich stimmige Skulptur zu jeweils einer der Tugenden für jeweils einen passenden Ort zu entwickeln und ein Modell, eine Skizze zu entwerfen.

Kuratoren des Projekts: Meike Behm und Holger Berentzen

Im Rahmen dieses Skulpturenweges wird es weitere Veranstaltungen und Führungen geben. Weitere Informationen bei der KEB, www.keb-lingen.de, und auf der Homepage des Dekanats Emsland-Süd, www.dekanat-el-sued.de

Mittagspause „gewürzt“ mit Zuversicht – Mittagessen mit Vorlesen

30 Minuten Essen im Schweigen: Eine Persönlichkeit aus der Region liest dazu Texte, die ihr Vertrauen ins Leben stärken, Zuversicht geben. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum kurzen Austausch, Gespräch und Nachfragen.

Diese Veranstaltung des Dekanats Emsland-Süd findet einmal monatlich im Café am Markt in Lingen statt. Beginn ist jeweils um 12.30 Uhr.

Am 8. September liest Marcel Speker, Direktor des Ludwig-Windthorst-Hauses, am 13. Oktober Landrat Marc-André Burgdorf. Angela Prenger und Friedhelm Wolski-Prenger werden die Mittagspause am 17. November mit Zuversicht würzen und am 15. Dezember wird dies Hermann-Josef Schmeinck, Geschäftsführer des SKM Lingen e. V., tun.

Anmeldung und Information:

Holger Berentzen, Dekanatsreferent EL-Süd, Referent Stadtpastoral Lingen, holger.berentzen@bistum-osnabrueck.de, 0591 96497221, www.dekanat-el-sued.de



„... bis die Sonne wieder scheint!“ Wenn Männer trauern. Seminar für Männer

Wenn ein lieber Mensch für immer geht, insbesondere ein Kind oder eine Partnerin, so ist die Erschütterung unbeschreiblich. Die Außenwelt läuft weiter, als wäre nichts geschehen. Aber die eigene Welt ist in unfassbarer Unordnung. Ein unbeschreiblicher Schmerz überschattet alles. So ergeht es Männern und Frauen. Doch wie soll man damit umgehen? Jeder und jede sucht seine persönliche Art. Doch Männer pflegen oft andere Formen als Frauen. Die einfache Unterscheidung lautet: Frauen sprechen miteinander über ihr Empfinden, Männer flüchten in Arbeit und Aktivität. So hört man und es hört sich wie ein Vorwurf an. Trauern Männer nicht oder nicht richtig?

„Männer weinen heimlich. Außen hart und innen ganz weich.“ (H. Grönemeyer) Es könnte etwas dran sein, dass Männer oft mit standhafter Härte den Alltag regeln anstatt sich den Gefühlen zu ergeben. Für den Trauerprozess ist das eine hilfreiche Überlebensstrategie, damit Arbeit-, Familien- und Privatleben weiter funktionieren. Aber womöglich ist es für viele Männer schwerer, das „weiche Innere“ auszudrücken. Stärke und Souveränität gehören zur Männlichkeit. Es könnte so aussehen, dass ich sie verliere. Ist das nicht peinlich, sich als echter Kerl schwach und ohnmächtig zu zeigen? So sind sie doch von Kind an auf Mann geeicht und haben es wirklich schwerer, ihre Verletzlichkeit zu zeigen. Doch es geht, zu seinen Gefühlen und Grenzen zu stehen und trotzdem ein „echter Kerl“ zu sein. Das tut gut in der Trauer und letztlich auch darüber hinaus, macht reifer und sogar attraktiver. In diese Richtung wollen wir uns aufmachen – vertraulich und nur unter Männern.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Männer, die einen gewichtigen Verlust zu beklagen haben. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen oder das schmerzvolle Ende einer Beziehung sein. Dieser Verlust sollte nicht ganz frisch sein, sondern möglichst schon ein halbes Jahr oder länger zurückliegen.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit einem der Referenten erforderlich.

Ausführlicher Flyer auf Anfrage.

Information:

Holger Berentzen, Dekanatsreferent EL-Süd, Referent Stadtpastoral Lingen,
holger.berentzen@bistum-osnabrueck.de, 0591 96497221, www.dekanat-el-sued.de





„Hast Du mal `ne Minute?“

Kurzgespräche in Seelsorge und Beratung

„Kann ich Sie mal kurz sprechen?“, „Hast du mal `ne Minute?“ – So oder ähnlich sprechen uns Menschen mit ihren Sorgen und Problemen an: Kinder, Jugendliche, Mitarbeitende, Ehrenamtliche in Kirche und Gemeinde, auf Freizeiten, in Wohlfahrtsorganisationen und an vielen anderen Orten.

Und was „zwischen Tür und Angel“ beginnt, reicht oftmals weit darüber hinaus. Das bringt gerade Menschen in beratenden Kontexten in Schwierigkeiten. Wie kann ich der Anfrage und dem Anfragenden gerecht werden, ohne mich zu tief und zu lang zu binden?

Die Methode des Kurzgesprächs nach Timm Lohse, eine Form der systemischen Beratung, will helfen, solche Situationen erfolgreich zu meistern. Ihr Gegenstand ist der kurze, aber nie zufällige Gesprächskontakt zwischendurch. Sie zielt darauf ab, hilfesuchenden Menschen in einem begrenzten Kontext einen konkreten Schritt weiterzuhelfen.

Der Kurs richtet sich an alle, die kurze Gesprächskontakte verantwortlich seelsorglich gestalten wollen. Er hilft darüber hinaus, Gespräche und Konferenzen effektiv und zielgerichtet zu gestalten.

Ausführlicher Flyer auf www.keb-lingen.de und auf Anfrage.

Referent: Dr. Christian Klein
Termin: Freitag, 02. September 2022, 09.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 48,00 € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 2022-2201LI



*„Wenn die Macht der Liebe die
Liebe zur Macht übersteigt, erst
dann wird die Welt endlich
wissen, was Frieden heißt.“*

JIMI HENDRIX



2426ME3

Was ist was – Kirchenrecht

„Kann ich eigentlich einen Paten aus den Kirchenbüchern streichen lassen?“, „Kann eigentlich nur ein Priester taufen?“, „Wann kann ein Verstorbener kirchlich bestattet werden?“. Solche und ähnliche Fragen können uns an besonderen Wendepunkten unseres Lebens begegnen. Manchmal ist es aber nicht so leicht, eine Antwort auf diese Fragen zu finden. Wo kann ich nachlesen, um eine Antwort zu bekommen oder wen könnte ich fragen?

Vielleicht standen Sie auch schon mal vor diesem Problem. Aber das muss kein Problem bleiben: Dieser Vortrag bietet Ihnen Hilfestellungen, um kirchenrechtliche Fragen zu erläutern. Gemeinsam werden wir kirchenrechtliche Problemstellungen, die uns in unserem Alltag begegnen können, besprechen und mögliche Lösungsmodelle entwickeln.

Anmeldung über www.keb-meppen.de

Leitung: Christina Kathmann, Lic. jur. can. Ehebandverteidigerin,
Abteilung: Offizialat Bistum Osnabrück
Termin: Donnerstag, 29. September 2022, 19.00 bis 21.15 Uhr
Ort: KEB Geschäftsstelle, Nagelshof 21b, Meppen
Gebühr: Frei

Der Frust mit der Kirche – Christ sein zwischen Engagement und Fassungslosigkeit

Engagierte Ehrenamtliche und Angestellte in kirchlichen Diensten haben es seit geraumer Zeit nicht leicht mit ihrer Kirche. Zum einen arbeitet immer irgendwer irgendwo, zumeist aus der sogenannten Amtskirche, öffentlichkeitswirksam am Selbstzerstörungsprozess der Kirche. Kirchengaustritte sowie sinkende Zahlen bei den Gottesdienstbesuchen und Sakramenten sind an der Tagesordnung.

Hinzu kommen die eigene Empörung und die der anderen über die zahlreichen Vergehen und Verstöße gegen Gesetze, Gerechtigkeitsempfindungen und eine mitfühlende Menschlichkeit. Neben dem eigenen Frust werden Engagierte oft kritisch auf ihre Verbindung zur Kirche angefragt. Wie kann man sich in so einem „Laden“ noch engagieren? Was hilft mir damit umzugehen und was macht Hoffnung?

Referenten: Hermann Steinkamp, Referat Glaubenskommunikation Bistum Osnabrück;
Stefan Varel, KEB
Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Gemeindezentrum St. Jakobus, Am Markt 6, Sögel
Kurs-Nr.: 24208
Gebühr: Frei



Liedergarten für Eltern und Kinder

Vokalpädagogische Arbeit für Familien

Der Liedergarten findet statt in Kooperation mit dem Bistum Osnabrück.

- Singen von altersgerechten Liedern
- Natürlicher Umgang mit der Stimme
- Bewegung und Tanz
- Experimentieren und Begleiten mit Instrumenten und Materialien
- Freude am gemeinsamen Singen
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- Ganzheitliches Erleben von Musik
- Ruhe und Entspannung

Im Liedergarten wird ein wertvoller Beitrag zur Sprach- und Stimmentwicklung sowie zum Sozialverhalten der Kinder geleistet. Die Eltern werden angeleitet, mit ihren Kindern Musik, Sprache und Bewegung zu erleben und in ihren Alltag in der Familie zu integrieren.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Die einzelnen Kurse und Termine in Bawinkel und Emsbüren finden Sie im Bereich „Pädagogik und Elternbildung“ ab Seite 36.

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Kindertagesstätten-pastoral und der Frauenseelsorge des Bistums Osnabrück

Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen siehe
Pädagogik und Elternbildung ab Seite 16.

Biblische Geschichten – auch schon für die Kleinsten

Leitung: Kerstin Silies, Erzieherin, Gemeindeferentin
Termin: Donnerstag, 22. September 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Kurs-Nr.: 2022-2137LI

Der Weg zum Kind im Stall

Leitung: Mechthild Schmitz-Hübsch, Franz-Kett-Pädagogin GSEB
Termin: Donnerstag, 20. Oktober 2022, 9.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kolping-Bildungshaus-Salzbergen, Kolpingstraße 4, 48499 Salzbergen
Gebühr: 76,00 € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 2022-2124LI



Ein Gebet wandert um die Welt – Anders als Du?! Na und, das macht das Leben bunt Weltgebetstag 2023 für Kinder

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 23.

Leitung: Kerstin Silies, Erzieherin, Gemeindereferentin, Kitapastoral

Kurs I (2022-2147LI)

Termin: Dienstag, 08. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen

Kurs II (2022-2148OS)

Termin: Dienstag, 15. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Lohstraße 14, 49074 Osnabrück

Kurs III (2022-2149BR)

Termin: Donnerstag, 17. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Elisabeth, Suhrfeldstraße 159, 28207 Bremen

Das Kirchenjahr in der Kita

Leitung: Kerstin Silies, Erzieherin, Gemeindereferentin

Termin: Donnerstag, 19. Januar 2023, 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen

Gebühr: 30,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

Kurs-Nr.: 2023-2102LI

Pilgern rund um Gut Hange – Eine kleine Oase in der Fastenzeit

Leitung: Karin Schoo und Kerstin Silies, Gemeindereferentinnen

Termin: Donnerstag, 16. März 2023, 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Fazenda des Esperanza, Gut Hange, Schaler Straße 8, Freren

Kurs-Nr.: 2023-2404FR

Gebühr: Frei



Vertiefungs- und Reflexionstreffen für Fachkräfte für Religionspädagogik im Elementarbereich

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24.

Leitung: Bärbel Grote, Kindertagesstättenpastoral
Termine: Montag, 17. April 2023, 9.00 Uhr, bis Dienstag, 18. April 2023, 15.00 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 135,00 € inkl. Verpflegung und Material, 17,00 € EZ-Zuschlag
Kurs-Nr.: 2023-2401LI

Religionspädagogische Familienbegleitung

Leitung: Kerstin Silies, Gemeindereferentin
Termin: Donnerstag, 04. Mai 2023, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Wird noch bekannt gegeben
Kurs-Nr.: 2023-2403LI
Gebühr: Frei

Gemeinsam vor dem einen Gott – Multireligiöse Feiern in der Kita

Leitung: Bärbel Grote, Kindertagesstättenpastoral, Dr. Michael Schober, Diözesanbeauftragter für interreligiösen Dialog, Inga Schmitt, Leiterin des Teams Liturgie und Kirchenmusik
Termin: Dienstag, 09. Mai 2023, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2400LI



Programmänderungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage www.keb-lingen.de.



Werkstatt Globales Lernen – Veranstaltungsreihe in der RPA Lingen

In Zusammenarbeit mit Andrea Tüllinghoff, Referentin für Globales Lernen, MISEREOR im Bistum Osnabrück und der Religionspädagogischen Arbeitsstelle Lingen findet eine Reihe von Werkstätten zum Thema Globales Lernen für Lehrer*innen, Erzieher*innen und Interessierte statt.

Leitung: Andrea Tüllinghoff
Ort: Religionspädagogische Arbeitsstelle im Ludwig-Windthorst-Haus,
Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: Frei
Anmeldung: globaleslernen@bistum-os.de

Werkstatt Globales Lernen im September: Schöpfung und Klimagerechtigkeit

Mit verschiedenen Materialien und Methoden werden wir erleben, wie Schülerinnen und Schüler Visionen für eine klimagerechte und lebenswerte Welt 2030 entwickeln können. Wir werden eine Brücke schlagen über die sich durch die Klimakrise weiter vergrößernde Kluft zwischen dem Globalen Süden und dem Globalen Norden.

Termin: Dienstag, 20. September 2022, 15.00 bis 17.15 Uhr
Kurs-Nr.: 2022-1601LI

Werkstatt Globales Lernen im Oktober: Frieden(ethik)

„Suche den Frieden“ – Weltweiten Konflikten begegnen als Chance für Globales Lernen in Religionsunterricht und Schulpastoral: Mit verschiedenen Methoden, Medien und Materialien wird „Frieden und gewaltfreie Konfliktlösung“ bearbeitet.

Termin: Donnerstag, 06. Oktober 2022, 15.00 bis 17.15 Uhr
Kurs-Nr.: 2022-1602LI

Werkstatt Globales Lernen im Dezember: Menschenrechte

Den Internationalen Tag der Menschenrechte am 10. Dezember wollen wir zum Anlass nehmen, um zu zeigen, wie die Idee der Menschenrechte als eine der wichtigsten Grundlagen des menschlichen Zusammenlebens gerade in der heutigen Zeit mit der Erfahrung regelmäßiger Menschenrechtsverletzungen konkret in Religionsunterricht und Schulpastoral sichtbar gemacht werden kann.

Termin: Dienstag, 06. Dezember 2022, 15.00 bis 17.15 Uhr
Kurs-Nr.: 2022-1603LI



Plastik – Fluch oder Segen? Plastikmüll und Mikroplastik

Ein experimenteller Themen-Nachmittag

Plastik – Was Jahrzehnte als Zeichen des Fortschritts galt, ist seit ein paar Jahren in Verruf geraten. Niemand kann mehr vorbeischaun an mit Plastikmüll verschmutzten Weltmeeren, Flüssen, Stränden und Küsten und den negativen Auswirkungen auf Tierwelt und Menschen.

Ob als Verpackungsmaterial für Lebensmittel, Güter oder im Haushalt – Plastik scheint so praktisch und alltagstauglich. Dabei entstehen jedoch riesige Müllberge dieses zu meist Einweg-Materials, die sich durch Müllexporte (Deutschland ist der größte Exporteur von Plastikabfällen in der EU) zum Teil in vielen ärmeren Ländern wiederfinden. Neben dem Plastik tritt auch Mikroplastik als Zerfallsprodukt oder als bewusst eingesetzter Bestandteil von Produkten insbesondere in Kosmetika als Herausforderung in die öffentliche Diskussion, verbunden mit der Frage nach dessen Auswirkungen auf den menschlichen Organismus.

Wo steckt mittlerweile überall Plastik drin? Ist die Antwort auf eine nachhaltige Zukunft ein absoluter Verzicht auf Plastik? Was muss sich ändern – damit sich etwas ändert? Das Kurzseminar liefert zunächst Informationen zum Thema Plastik und Nachhaltigkeit. In einem praktisch-experimentellen Teil kommen die Teilnehmenden dem Plastik und Mikroplastik auf die Spur. Eigene Kosmetikprodukte oder auch Bodenproben können mitgebracht und auf Mikroplastik analysiert werden. Eine abschließende Diskussion soll uns neben persönlichen Handlungsmöglichkeiten einen notwendigen politisch zu verändernden Rahmen für Wirtschaft und Verbraucher*innen näherbringen.

Leitung: Nils Kreienhop, Osnabrück
Termin: Freitag, 04. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Pfarrzentrum St. Bonifatius, Burgstraße 21, 49808 Lingen
Kurs-Nr.: 2022-9900LI
Gebühr: Frei

Frauenfrühstück in Lingen

Der kfd-Diözesanverband Osnabrück und die KEB Emsland-Süd laden herzlich ein zum Frauenfrühstück im Mai/Juni 2023 im Gasthaus Thien in Lingen. Referent*in, Thema und der genaue Termin im Frühsommer werden rechtzeitig auf www.keb-lingen.de, auf www.kfd-os.de oder in Ihrem Pfarrblatt bekannt gegeben.



Ohne Auto in die Kita – Öko-Challenge 2023

Für Erzieher*innen von April bis August 2023

Idee: Möglichst häufig mit dem Rad anstatt mit dem Auto zur Arbeit in die Kita oder Krippe fahren – mit mehreren Kolleg*innen als Team. Spritkosten und CO₂-Emissionen sparen, eine Menge gesunde Bewegung sowie positive Erfahrungen und, mit etwas Glück, schöne Preise gewinnen. Bei der Öko-Challenge können sowohl Personen mit kurzen als auch mit weiteren Anfahrtstrecken ohne Nachteil sinnvoll mitmachen.

Wettbewerb: Team-Anmeldung pro Kita oder Krippe (mindestens 3 Personen)

- Monatliche Übermittlung der Gesamtkilometerleistung und Zahl der Fahrradtage
- Nach Übermittlung an die KEB werden die Werte in den Wettbewerb mit anderen Kita-Teams und Krippen gesetzt
- Drei Preise werden vergeben

Referenten: Stefan Varel, KEB + Team

Info: Info- und Mutmach-Digitalpost

Termine: Einstieg: Donnerstag, 20. April 2023, 15.00 bis 18.00 Uhr
online über Zoom

Abschluss: Donnerstag, 28. September 2023, 15.00 bis 18.00 Uhr
mit Preisverleihung in Sögel

Gebühr: 18,00 € pro Teilnehmer*in

Kurs-Nr.: 53001 Einführungsseminar für Teamvertreter*in

„Männer auf neuen Wegen“

„Männer auf neuen Wegen“ ist das Leitmotiv eines regelmäßigen Männergesprächskreises im Ludwig-Windthorst-Haus. Angesprochen sind alle Männer, die Interesse haben, sich mit anderen Männern auszutauschen und ihre Männerrolle zu hinterfragen. Inhaltliche Absprachen und Planungen werden beim ersten Treffen getroffen.

Leitung: Klaus van Kampen

Termine: Ab Dienstag, 23. August 2022, 19.00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum St. Bonifatius, Burgstraße 21, 49808 Lingen

Kurs-Nr.: 2022-2200 LI

Nähere Informationen bei der KEB.



Kindertagespflege

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

in Kooperation mit dem Landkreis Emsland und der Stadt Lingen

Viele Familien nutzen heute die Kindertagespflege als Betreuungsform, die sich auf ihre Bedürfnisse individuell anpassen lässt. Qualifizierte Kindertagespflegepersonen werden deshalb zunehmend gesucht.

Diese anspruchsvolle pädagogische Aufgabe umfasst neben pflegerischen Aufgaben besonders die Förderung der körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten der betreuten Kinder. Die nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten dazu können Männer und Frauen im Ausbildungskurs „Qualifizierung zur Tagespflegeperson für Kinder“ erwerben. Teilnehmen kann, wer mindestens 18 Jahre alt ist, über einen Hauptschulabschluss und gute Deutschkenntnisse verfügt, Kinder mag und belastbar und zuverlässig ist. Für die erfolgreiche Teilnahme vergibt der Bundesverband für Tagespflege ein Zertifikat.

Der Kurs umfasst 160 Unterrichtsstunden, dienstags und donnerstags bzw. mittwochs und freitags, plus 8 Unterrichtsstunden „Erste Hilfe“ sowie ein 10-stündiges Praktikum voraussichtlich in den Herbstferien.

Kurs I (2022-2163LI) in Kooperation mit der Stadt Lingen

Leitung: Carla Botterschulte und Fachreferent*innen
Termine: Ab Dienstag, 06. September 2022, 8.30 bis 11.45 Uhr
Ort: Pfarrzentrum St. Bonifatius, Burgstraße, 21, 49808 Lingen
Gebühr: 80,00 € bei Förderung durch die Stadt Lingen

Prüfungstermin:

Voraussichtlich März 2023

Kurs II (2022-2131SALK) in Kooperation mit dem Landkreis Emsland

Leitung: Rita Woltermann und Fachreferent*innen
Termine: Ab Mittwoch, 07. September 2022, 8.30 Uhr bis 11.45 Uhr
Ort: Familienzentrum Salzbergen, Bahnhofstraße 3, Salzbergen
Gebühr: 70,00 € bei Förderung durch den Landkreis

Prüfungstermin:

Voraussichtlich April 2023



Fortbildungswürfel Landkreis Emsland

Abendveranstaltungen für Kindertagespflegepersonen

Bei Redaktionsschluss standen die Räume in den Familienzentren des südlichen Emslands noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf www.keb-lingen.de oder in Ihrem Familienzentrum.

Tipps und Tricks für die Alltagsorganisation

Leitung: Anke Stahl

Kurs I (2022-2144LK)

Termin: Mittwoch, 14. September 2022, 19.30 Uhr

Ort: Emsbüren oder Salzbergen

Kurs II (2023-2117LK)

Termin: Mittwoch, 22. März 2023, 19.30 Uhr

Ort: Freren, Lengerich oder Spelle

Beobachtung und Dokumentation von kindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozessen

Leitung: Anne Höltermann

Kurs I (2022-2145LK)

Termin: Mittwoch, 14. September 2022, 19.30 Uhr

Ort: Freren, Lengerich oder Spelle

Kurs II (2022-2161LK)

Termin: Montag, 14. November 2022, 19.30 Uhr

Ort: Emsbüren oder Salzbergen

Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung mit Alltagsmaterialien

Leitung: Sarah Hestert

Kurs I (2022-2162LK)

Termin: Montag, 14. November 2022, 19.30 Uhr

Ort: Freren, Lengerich oder Spelle

Kurs II (2023-2115LK)

Termin: Dienstag, 17. Januar 2023, 19.30 Uhr

Ort: Emsbüren oder Salzbergen



Mit Musik den Betreuungsalltag meistern

Leitung: N. N.

Kurs I (2023-2116LK)

Termin: Dienstag, 17. Januar 2023, 19.30 Uhr

Ort: Emsbüren oder Salzbergen

Kurs II (2023-2118LK)

Termin: Mittwoch, 22. März 2023, 19.30 Uhr

Ort: Freren, Lengerich oder Spelle

Pädagogische Fachkräfte in der Kita

Praxisreflexion für Fachkräfte in integrativen Gruppen und Einzelintegrationen

Erzieher*innen und heilpädagogische Fachkräfte, die gemeinsam in einer integrativen Gruppe/Einzelintegration arbeiten, stellen häufig erst im Arbeitsalltag fest, dass sie unterschiedliche Auffassungen über die konzeptionelle Gestaltung der Arbeit in der integrativen Kindergartenerziehung haben. Daraus ergeben sich für das Gruppenteam wie auch für den gesamten Kindergarten neue Problembereiche.

Die Anmeldung ist für den gesamten Kurs verbindlich.

Leitung: Klaus van Kampen, Sonderpädagoge

Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen

Gebühr: 280,00 €

Kurs I (2022-2135LI)

Start: Montag, 29. August 2022, 14.30 bis 16.30 Uhr, 7 Termine

Anmeldeschluss: Montag, 22. August 2022

Kurs II (2022-2136LI)

Start: Montag, 12. September 2022, 14.30 bis 16.30 Uhr, 7 Termine

Anmeldeschluss: Montag, 05. September 2022



Hinterm Tellerrand gleich links – Was ist und wie wird man eine FaireKITA

Worum geht es? Kinder stellen Fragen, sind neugierig, weltoffen, haben oft einen feinen Sinn für Gerechtigkeit und wollen und können mitgestalten. Voraussetzung dafür ist, dass wir, die Erwachsenen, sie teilhaben lassen.

Genau dort setzt die FaireKITA an: Eine FaireKITA im Sinne des Projekts ist eine Kita, die sich für fairen Handel und Bildung für nachhaltige Entwicklung engagiert und Globales Lernen in die pädagogische Arbeit von Kindertagesstätten und Kindergärten integriert. Das bedeutet zum Beispiel, den Forschergeist der Kinder anzusprechen und das Interesse von Kindern an den Dingen, die sie umgeben, aufzunehmen. Woher kommt eigentlich die Banane, die ich so gerne zum Frühstück essen? Wächst meine Schokolade an Bäumen?

In der FairenKITA erleben die Kinder viele spannende Einblicke auf der Suche nach den Ursprüngen alltäglicher Produkte aus dem Globalen Süden, schauen über den Tellerrand und entwickeln ein frühes Verständnis für globale Zusammenhänge in Bezug auf Konsumverhalten hier und Arbeits- und Lebensbedingungen anderswo. So wird ein friedliches und faires Miteinander weltweit gefördert.

Wer steckt dahinter? Die Süd Nord Beratung (VeB e. V.) ist seit 2021 Träger des Projekts „FaireKITA West-Niedersachsen“ und geht aus dem vom Netzwerk Faire Metropole Ruhr 2012 initiierten, bundesweiten Projekt FaireKITA hervor.

Referent: Dirk Steinmeyer, Süd Nord Beratung
Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen-Holthausen
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2129LI



2128MEEZ3

„Wenn Mama/Papa nicht mehr Mama/Papa sind“

Kinder psychisch kranker Eltern in der Kita unterstützen

Hintergründe, Schutzfunktionen, Elternarbeit

In Zusammenarbeit mit den Caritas-Verband-Tageseinrichtungen für Kinder

Wenn Mama/Papa nicht mehr Mama/Papa ist und nur noch schlafen will, traurig ist, nicht mehr isst und komische Gedanken hat.

An einer psychischen Störung erkrankte Eltern geraten immer mehr in den Blick von Forschung und Praxis. Sie sind als ein Risikofaktor für die kindliche Entwicklung zu verstehen. Insbesondere in akuten Krankheitsphasen sind die Eltern in ihrem Verhalten verändert und interagieren mit dem Kind anders als üblich. Da sich das Kind diese Änderung nur unzureichend erklären kann, ist es mit der Situation überfordert. Erzieher und Erzieherinnen in Kindertagesstätten können Kinder und ihre an einer psychischen Störung erkrankten Eltern unterstützen und somit als Schutzfaktor auf die kindliche Entwicklung wirken.

Die Möglichkeiten reichen von gezielten Förderungen der Kinder über Elterngespräche bis hin zum Aktivieren von Hilfen für das Elternteil und die gesamte Familie.

Anmeldung:

Bis zum 23. September 2022 über www.keb-meppen.de

Leitung: Annelen Höltermann, M. Sc. Psychologin

Termine: Freitags, 07. Oktober 2022 sowie 18. November 2022, 09.00 bis 16.15 Uhr

Ort: KEB Geschäftsstelle Meppen

Gebühr: 135,00 € ab 10 Teilnehmer*innen

Kath. Erwachsenenbildung

Emsland Mitte e. V.

Nagelshof 21b, 49716 Meppen

Tel. 05931 4086-0

kurs@keb-emsland.de

www.keb-meppen.de



Das liest sich ganz nett, ist es aber nicht!

Sachgerechte Gestaltung von Arbeitszeugnissen

Was sich nett liest, ist oft nicht nett gemeint. Denn ein Arbeitszeugnis soll für den möglichen nächsten Dienstgeber Hinweise enthalten auf Schwächen oder Fehler der neuen Mitarbeiterin bzw. des neuen Mitarbeiters. Diese versteckten Informationen sollten von Leitungen und Trägern sowohl richtig gelesen als auch angemessen verwendet werden können.

Wie diese verklausulierten Formulierungen anzuwenden sind, damit sie jeder versteht und das Zeugnis dennoch ein positives Bild vermittelt, ist Inhalt dieser Veranstaltung.

Referentin: Brigitte Kämper, Osnabrück
Termin: Dienstag, 24. Januar 2023, 14.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen-Holthausen
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: 2023-1500LI

Klimaschutz und Energiesparen in der Kita

Fortbildung in Zusammenarbeit mit der Klimaschutzagentur Niedersachsen

Alle Informationen zu diesem Angebot finden Sie auf www.keb-lingen.de

Referentin: Andrea Werneke, Klimaschutz- und Energieagentur Niedersachsen
Termin: Mittwoch, 22. März 2023, 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Kurs-Nr.: 2023-2100LI



„Bildung ist die mächtigste Waffe,
die du verwenden kannst, um die
Welt zu verändern.“

NELSON MANDELA



Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Bistum Osnabrück, Kindertagesstättenpastoral und Frauenseelsorge

Biblische Geschichten – auch schon für die Kleinsten

Auch mit den Kleinsten lassen sich Lebensthemen in biblischen Geschichten entdecken. Dabei steht vor allem das Erleben im Vordergrund. Denn religiöse Erziehung beginnt nicht erst mit dem Verstehen, sondern bereits mit dem Erspüren von Ermutigung und Geborgenheit. Es werden ganz praktisch kurze und einfache Einheiten mit Geschichten aus dem alten und neuen Testament vorgestellt und ausprobiert. Diese werden gemeinsam vor dem Hintergrund von religionspädagogischen Erkenntnissen im U3-Bereich reflektiert.

Herzliche Einladung auch an „Tandems“, pädagogische und pastorale Mitarbeiter*innen.

Leitung: Kerstin Silies, Erzieherin, Gemeindeferentin
Termin: Donnerstag, 22. September 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Kurs-Nr.: 2022-2137LI

Der Weg zum Kind im Stall

Nach dem Ansatz der Franz-Kett-Pädagogik GSEB werden auf spielerisch-erlebnishafte, ganzheitliche Weise Anregungen zur Vorbereitung auf das Weihnachtsfest für die Arbeit in der Kindertagesstätte vermittelt.

Kreative Bodenbildgestaltungen, musische Elemente, Körperübungen sowie lebendige und anschauliche Erzählweisen werden zu den Themen Advent und Weihnachten und zur Gestaltung des Nikolausfestes vorgestellt, die Kinder in allen Kompetenzbereichen anregen und unterstützen. Achtsamkeit und Wertschätzung sind Grundhaltungen dieser Pädagogik.

Die Kunst, erlebnishafte Methoden, Gesprächsimpulse, Lieder und Tänze gewinnend bei Kindern einzusetzen, wollen wir üben und gemeinsam reflektieren. Zudem sollen Fragen zum Transfer in die Praxis aufgegriffen und Erfahrungen dazu ausgetauscht werden. In dem Zusammenhang werden konzeptionelle Hintergründe der Franz-Kett-Pädagogik vorgestellt und vermittelt.

Die Referentin Mechthild Schmitz-Hübsch ist Franz-Kett-Pädagogin GSEB und seit 2010 im Franz-Kett-Institut als Referentin und zudem als Fachschullehrerin in der Ausbildungsstätte für Erzieher- und Heilpädagog*innen in Lingen tätig.

Leitung: Mechthild Schmitz-Hübsch, Franz-Kett-Pädagogin GSEB
Termin: Donnerstag, 20. Oktober 2022, 9.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Kolping-Bildungshaus-Salzbergen, Kolpingstraße 4, 48499 Salzbergen
Gebühr: 76,00 € inkl. Verpflegung
Kurs-Nr.: 2022-2124LI



Ein Gebet wandert um die Welt – Anders als Du?! Na und, das macht das Leben bunt Weltgebetstag 2023 für Kinder

Der Weltgebetstag ist ein besonderer Tag, denn dann wandert jedes Jahr ein Gebet einmal um die ganze Welt. Für das nächste Mal am 3. März 2023 haben sich Frauen und Kinder aus Taiwan die Geschichte aus der Bibel, die Lieder und Gebete ausgesucht. Herzlich laden wir Erzieher*innen, pastorale und religionspädagogische Mitarbeiter*innen und weitere Interessierte auf eine Entdeckungsreise zum Weltgebetstag für Kinder 2023 ein. Wir stellen den WGT für Kinder 2023 und die dazugehörigen Materialien, Gebete, Geschichten und Lieder für die Arbeit in der Kita oder Gemeinde vor.

Leitung: Kerstin Silies, Erzieherin, Gemeindereferentin, Kitapastoral
Gebühr: Frei

Kurs I (2022-2147LI)

Termin: Dienstag, 08. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen

Kurs II (2022-2148OS)

Termin: Dienstag, 15. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Lohstraße 14, 49074 Osnabrück

Kurs III (2022-2149BR)

Termin: Donnerstag, 17. November 2022, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Elisabeth, Suhrfeldstraße 159, 28207 Bremen

Das Kirchenjahr in der Kita

Wie ist das Kirchenjahr aufgebaut? Was sind die Hintergründe? Welche liturgischen Farben sind welchen Zeiten zugeordnet?

Diesen Fragen werden wir uns an diesem Nachmittag widmen. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird es praktische Tipps zur Gestaltung verschiedener Zeiten im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen (Kinder U3 und Ü3, Familien, Team) geben. Dabei werden verschiedene Methoden sowie musikalische Elemente in den Blick genommen.

Leitung: Kerstin Silies, Erzieherin, Gemeindereferentin
Termin: Donnerstag, 19. Januar 2023, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 15,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Kurs-Nr.: 2023-2102LI



Pilgern rund um Gut Hange – Eine kleine Oase in der Fastenzeit Spirituelles Angebot für pädagogische Fachkräfte in Kitas des Dekanats Emsland-Süd

Anmeldung:

Bis zum 10. März 2023 bei Kerstin Silies, k.silies@bistum-os.de

Leitung: Karin Schoo und Kerstin Silies, Gemeindereferentinnen
Termin: Donnerstag, 16. März 2023, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Fazenda des Esperanza, Gut Hange, Schaler Straße 8, Freren
Gebühr: Frei
Kurs-Nr.: 2023-2404FR

Vertiefungs- und Reflexionstreffen für religionspädagogische Fachkräfte im Elementarbereich

Die religiöse Orientierung und Profilierung der Kitas wird immer wichtiger, da sie Sinn und Werteorientierung für Kinder, Eltern, Familien und Mitarbeiter*innen gibt. Die Anforderungen in Kitas wachsen in allen Bereichen. Daher ist die Frage nach dem Stellenwert der religionspädagogischen Arbeit und der christlichen Haltung in der pädagogischen Arbeit unumgänglich.

Eingeladen sind Erzieher*innen, die die Weiterbildung zur religionspädagogischen Fachkraft für den Elementarbereich absolviert haben. Dieses Reflexions- und Vertiefungstreffen bietet neben einem Studienteil die Möglichkeit des Austausches und der Reflexion der religionspädagogischen Arbeit und Erfahrungen in den Kindertagesstätten.

Leitung: Bärbel Grote, Diözesanreferentin Kita-Pastoral
Termine: Montag, 17. April 2023, 9.00 Uhr, bis Dienstag, 18. April 2023, 15.00 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 135,00 € inkl. Verpflegung und Material, 17,00 € EZ-Zuschlag
Kurs-Nr.: 2023-2401LI



Religionspädagogische Familienbegleitung

Gemeinsam mit den Tandems, pädagogischen und pastoralen Mitarbeiter*innen aller Pfarreiengemeinschaften des Dekanats Emsland-Süd besteht die Möglichkeit zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch bezüglich der Kooperation zwischen Kita und Kirche. Das Thema dieser Konferenz lautet „Religionspädagogische Familienbegleitung“.

Wie geht es Eltern eigentlich in der heutigen Zeit? Unter welchem Druck stehen junge Familien? Wie können wir ihnen hilfreiche Impulse und Unterstützung für den Alltag geben? Über diese Themen werden wir in den Austausch gehen und praxisnahe Ideen entwickeln.

Gastreferent ist Dr. Christoph Hutter, Leiter der Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatung des Bistums Osnabrück.

Leitung: Kerstin Silies, Gemeindefereferentin
Termin: Donnerstag, 04. Mai 2023, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: Frei
Kurs-Nr.: 2023-2403LI

Gemeinsam vor dem einen Gott – Multireligiöse Feiern in der Kita

Religiöse und kulturelle Vielfalt prägt inzwischen auch das Zusammenleben in unseren Kitas. Wie können wir gemeinsam feiern und dabei christlichen und muslimischen Kindern und Familien gerecht werden? Was ist bei der Planung und Durchführung multireligiöser Feiern zu beachten? Welche Anlässe eignen sich dafür?

In diesem Tagesseminar sollen sowohl Grundlagen vermittelt als auch konkrete Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Inhalte:

- Grundlagen des Islam
- Grundlagen multireligiöser Feiern
- Möglicher Ablauf und Anlässe für eine solche Feier
- Erste Schritte bei der Umsetzung

Leitung: Bärbel Grote, Kindertagesstättenpastoral, Dr. Michael Schober, Diözesanbeauftragter für interreligiösen Dialog, Inga Schmitt, Leiterin des Teams Liturgie und Kirchenmusik
Termin: Dienstag, 09. Mai 2023, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Straße 16, Lingen
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2400LI



Eltern-Kind-Gruppen in Ihrer Nähe

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben ganz erheblich. Gut, wenn Mütter und Väter mit diesen Veränderungen nicht allein dastehen, sondern Kontakt zu anderen in der gleichen Situation finden. Eltern-Kind-Gruppen in den Gemeinden bieten genau das: 8 bis 10 Mütter oder Väter mit ihren Kindern im Alter von wenigen Wochen bis zum Kindergartenalter treffen sich einmal wöchentlich für eineinhalb bis zwei Stunden.

In den Gruppen erfahren die Kinder neben altersgerechten Spiel-, Sing- und Materialangeboten viele Möglichkeiten zum eigenen Entdecken, zur Bewegung und zum Kontakt mit Gleichaltrigen.

Die Eltern erhalten die Chance, Kontakte mit anderen Eltern aufzubauen, aktuelle Themen zu besprechen oder sich gegenseitig zu unterstützen und die Entwicklung ihrer Kinder in allen Bereichen zu fördern.

Die KEB-Kontaktstellen bieten für die Eltern-Kind-Gruppen:

- Qualifizierungskurs mit KEB-Zertifikat: „Leitung von Eltern-Kind-Gruppen“
- Telefonische Beratung (organisatorisch, pädagogisch etc.)
- Persönliche Gruppenbesuche durch Kontaktstellen-MitarbeiterInnen
- Finanzielle Unterstützung durch Zuschüsse der KEB
- Bildungsangebote im Eltern-Kind-Bereich
- Vermittlung von ReferentInnen zu verschiedenen Themen, Elternabenden etc.

Möchten Sie noch mehr wissen? Dann rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail. Wir freuen uns darauf!

Kontaktstelle Eltern-Kind

Carla Botterschulte
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen
Telefon: 0591 6102-252
botterschulte@keb-emsland.de



Kursangebot „Mit Kindern leben lernen – Begleitung in der Erziehung“ Praxisorientierter KEB-Zertifikatskurs zur Leitung von Eltern-Kind-Gruppen

Die Leitung einer Eltern-Kind-Gruppe erfordert bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten, die in dem Qualifizierungskurs vertieft und neu erworben werden können. Förderung der Wahrnehmung und Beobachtung der Kinder, Wertevermittlung und Erziehungshilfen, Leitung der Elterngespräche sowie Anleitung zum Spiel der Eltern mit ihren Kindern sind wichtige Bereiche in der Eltern-Kind-Gruppenarbeit. Dieser Kurs ist interessant für alle, die mit Kindern und Erwachsenen in Gruppen in der Gemeinde lernen und arbeiten.



- Inhalte: Entwicklungsstufen von Kindern; Religiöse Erziehung; Durchführung einer Gruppenstunde; Konflikte in Eltern-Kind-Gruppen; Elternabende organisieren und gestalten; Spielen mit Eltern und Kindern; Kreativitätserziehung; Rhythmisch-musikalische Erziehung etc.
- Leitung: Carla Botterschulte
- Gebühr: 85,00 € inkl. Kopien und Material

Dieser Kurs wird auf Anfrage mit mindestens sieben Teilnehmer*innen durchgeführt.

Weitere Informationen auf www.keb-lingen.de.

Kursangebot „Kess-erziehen“

Praxisorientierte Elterntrainings nach dem Konzept der AKF e. V.



Auf Anfrage organisieren wir in Ihrer Gemeinde Kess-Kurse für Eltern mit Kindern in verschiedenen Altersgruppen und zu verschiedenen Themen, z. B.:

- „Weniger Stress. Mehr Freude.“ Für Eltern mit Kindern von 2 bis 10 Jahren
- „Staunen. Fragen. Gott entdecken.“
- „Abenteuer Pubertät“
- „Eltern und Großeltern Hand in Hand“

Weitere Informationen zu den einzelnen Kurskonzepten unter www.kess-erziehen.de

Mit Kindern spielen und leben lernen

Regionaltreffen der EKG-Leiter*innen und Ansprechpartner*innen

Das praxisorientierte Treffen der Eltern-Kind-Gruppenleiter*innen und derjenigen, die es werden möchten, dient dem regelmäßigen Austausch von Ideen und Erfahrungen. Ein- bis zweimal jährlich werden interessante Themen wie „Erste Hilfe am Kind“, „Welche Grenzen braucht mein Kind?“, „Neue Lieder, Singspiele, Fingerspiele ...“ oder auch „Neue Kreativangebote und Gestaltungsideen“ angeboten.

- Leitung: Carla Botterschulte
- Termin: Die Eltern-Kind-Gruppen-Leiter*innen werden rechtzeitig informiert
- Gebühr: Frei



Veranstaltungen in Kooperation mit den Familienzentren der Stadt Lingen und des Landkreises Emsland

Entspannung & Selbstfürsorge

In dieser schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit und Gesellschaft möchtest du dich selbst nicht verlieren? Dann nimm dir heute einmal bewusst Zeit für dich, nur für dich selbst! Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen schaffst du einen Kontrast zu dem sonst so hektischen Alltag und kümmerst dich heute nur um dich und deine innere Balance. Du lernst verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen in Stille als auch in Bewegung kennen und kannst diese bewusst in deinen Alltag integrieren und dich mit kleinen Ruheinseln beschenken.

Leitung: Sabrina Specken

Ort: Krippe St. Anna, Gymnasialstraße 2, Lingen

Gebühr: 15,00 €

Kurs I (2022-9526LI)

Termin: Mittwoch, 07. September 2022, 19.00 bis 21.15 Uhr

Kurs II (2022-9525LI)

Termin: Mittwoch, 14. September 2022, 19.00 bis 21.15 Uhr

Kurs III (2022-9527LI)

Termin: Mittwoch, 26. Oktober 2022, 19.00 bis 21.15 Uhr

Zeit für dich! Achtsamkeit – Entspannung – Selbstfürsorge

In dieser schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit und Gesellschaft möchtest du dich selbst nicht verlieren? Dann nimm dir heute einmal bewusst Zeit für dich, nur für dich selbst!

Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen schaffst du einen Kontrast zu dem sonst so hektischen Alltag und kümmerst dich heute nur um dich und deine innere Balance. Du lernst verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen in Stille als auch in Bewegung kennen und kannst diese bewusst in deinen Alltag integrieren und dich mit kleinen Ruheinseln beschenken.

**Bitte mitbringen:**

- Bequeme Kleidung tragen
- Sport-/Gymnastikmatte
- Meditationskissen (falls vorhanden)
- Decke

Leitung: Sabrina Specken
Gebühr: 55,00 €
Ort: Krippe St. Anna, Gymnasialstraße 12, Lingen

Kurs I (2022-9521LI)

Termine: Ab Mittwoch, 02. November 2022, 19.00 bis 21.00 Uhr, 4 Termine

Kurs II (2023-9501LI)

Termine: Ab Mittwoch, 01. März 2023, 19.00 bis 21.00 Uhr, 4 Termine

Diesen Kurs als Online-Angebot über sechs Wochen finden Sie unter der Rubrik "Gesundheit" auf Seite 45.



„Ein sachliches Erwägen der Kriegsursachen wird erweisen, dass alle Kriege zum Vorteil der Fürsten vom Zaun gebrochen und stets zum Nachteil des Volkes geführt wurden, da ja das Volk nicht im geringsten daran interessiert war.“

ERASMUS VON ROTTERDAM, DIE KLAGE DES FRIEDENS, 1517



Familienzentrum St. Josef, Lingen-Laxten

Elisa Ahuis, Josefstraße 15, 49809 Lingen, Telefon 0591 48546

E-Mail: vertretung.st.josef.laxten@web.de

Entspannt erziehen?!

Gemeinsames Angebot der Familienzentren St. Josef und St. Bonifatius

Themenabend nach „Kess-erziehen“ für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Bonifatius.

Wir wollen uns mit den Erziehungsrollen und -aufgaben intensiv auseinandersetzen, damit wir langfristig einen entspannten Familienalltag erleben können.

Leitung: Silke Johanning-Sturm
Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße, Lingen-Laxten
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2174LI

Erste Hilfe am Kind – Basiswissen für werdende und junge Eltern

Nach der Geburt des Kindes haben Eltern von jetzt auf gleich eine große Verantwortung. Situationen kommen, in denen schnell reagiert werden muss, z. B. bei Verletzungen und plötzlich auftretendem hohem Fieber.

An diesem Abend erlernen werdende und junge Eltern das Basiswissen der Ersten Hilfe am Kind – in Notfallsituationen besonnen handeln. Mindestens 10 Teilnehmer*innen.

Leitung: Referent*in des Malteser Hilfsdienstes
Termin: Dienstag, 21. März 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße, Lingen-Laxten
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2112LI



Familienzentrum St. Bonifatius

Katharina Krüssel, Burgstraße 21a, 49808 Lingen, Telefon 0591 964972-27

E-Mail: kika.bonifatius@ewetel.net

Snacken – aber richtig!

Süß oder salzig, gekauft oder selbstgemacht, zuhause oder unterwegs, aus Hunger oder nur für den Genuss – wir snacken aus den verschiedensten Gründen und die unterschiedlichsten Dinge. Immer unübersichtlicher wird das Angebot in den Märkten und die Auswahl an Rezepten und guten Tipps in den Medien. Was ist eigentlich ein guter Snack? Gibt es gesunde und ungesunde Snacks? Was kann ich beim Snacken beachten? Wir finden anhand von Beispielen Antworten auf diese und weitere Fragen und beleuchten unser eigenes Snackverhalten. Mindestens 10 Teilnehmer*innen.

Leitung: Lara Voß
Termin: Dienstag, 20. September 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Gemeindezentrum St. Bonifatius, Burgstraße 21, Lingen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2165LI

An die Töpfe, fertig, los!

Heute schwingen Papa und ich die Kochlöffel! Mit einer ordentlichen Portion Spaß zaubern Väter mit ihren Kindern ein buntes Menü auf den Teller – und nebenbei erfahren sie auch noch, warum Gemüse eigentlich so bunt und die Kartoffel eine tolle Knolle ist. Ein gemeinsames Erleben für Väter mit ihren Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Leitung: Lara Voß
Termin: Samstag, 19. November 2022, 10.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 22,50 € pro Vater-Kind-Gespann, jedes weitere eigene Kind 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2172LI



Entspannt erziehen?!

Themenabend nach „Kess-erziehen“ für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren in Zusammenarbeit mit den Familienzentren St. Bonifatius und St. Josef.

Leitung: Silke Johanning-Sturm
Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße, Lingen-Laxten
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2174LI

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Mit Kindern leben lernen

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 34.

Leitung: Christina Kathmann
Termin: Donnerstag, 09. Februar 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus, Bäumeistraße 16, Lingen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2106LI

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

In Zusammenarbeit mit den Familienzentren St. Josef und Gebrüder Grimm

Weshalb eine klare Haltung im Zusammenleben mit Kindern notwendig ist. Für Eltern, die Interesse daran haben, eine ruhige, kooperative und klare Haltung in der Begleitung ihrer Kinder (1 bis 6 Jahre) zu leben.

Als Eltern kommen wir oft an unsere Grenzen. Wie kann ein Zusammenleben mit Kindern funktionieren, ohne dass Endlosdiskussionen mit ihnen an der Tagesordnung stehen? An diesem Abend erhalten Sie Denkanstöße, um die alten Muster und Handlungsweisen zu reflektieren, und bekommen neue Impulse im Umgang mit schwierigen Situationen. Denn nur, wenn Sie mit klarer und ruhiger Haltung vorangehen, werden Ihre Kinder Ihnen folgen können.

Leitung: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 29. März 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße, Lingen-Laxten
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2110LI



Familienzentrum Christ König, Lingen-Darme

Susanne Waller-Overesch, Am Reinelhof 2, 49809 Lingen, Telefon 0591 2315

E-Mail: kiga-christ-koenig@t-online.de

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

Gemeinsames Angebot der Familienzentren Christ König und Arche Noah

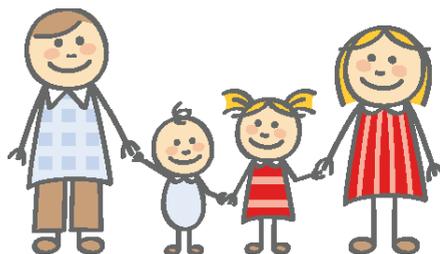
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

Leitung: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 26. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Kita/Familienzentrum Arche Noah, Loosstraße, 49809 Lingen
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2158LI

Nachhaltige Ernährung für Einsteiger*innen

Ich möchte etwas für die Umwelt tun, weiß aber nicht, wo ich anfangen soll: Darf ich nur noch Bio kaufen? Muss ich Vegetarier werden? Und werde ich dann viel mehr Geld ausgeben müssen? Hier gibt es Tipps und Tricks, wie ich meinen Ernährungsalltag ohne viel Aufwand nachhaltiger gestalten und ins Familienleben integrieren kann.

Leitung: Lara Voß
Termin: Donnerstag, 19. Januar 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Jugendheim Darme, Bernhard-Lohmann-Straße 36, Lingen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2109LI





Kinderkrankheiten natürlich lindern

Mit Kindern leben lernen

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Bonifatius

Die Erkältungssaison hat uns voll im Griff. Was also tun gegen eine Schnupfnase, leichten Husten oder Ohrenschmerzen? Muss ich sofort zum Kinderarzt oder gibt es auch natürliche Hilfsmittel oder Hausmittel, die meinem Kind helfen? Was mache ich, wenn die Zähne mein Kind ärgern? Ist Fieber gefährlich?

Diese und ähnliche Fragen wollen wir gemeinsam besprechen und verschiedene Hausmittel und Hilfsmittel kennenlernen und ausprobieren.

Leitung: Christina Kathmann
Termin: Donnerstag, 16. März 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Jugendheim Darne, Bernhard-Lohmann-Straße 36, Lingen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2107LI

Entspannt erziehen?!

Gemeinsames Angebot der Familienzentren Christ König und Arche Noah

Themenabend nach „Kess-erziehen“ für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Wir wollen uns mit den Erziehungsrollen und -aufgaben intensiv auseinandersetzen, damit wir langfristig einen entspannten Familienalltag erleben können.

Leitung: Silke Johanning-Sturm
Termin: Mittwoch, 15. Februar 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Jugendheim Darne, Bernhard-Lohmann-Straße 36, Lingen
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2114LI



„Der Friede beginnt im
eigenen Haus.“

KARL JASPERS



Familienzentrum Gebrüder Grimm

Anke Kues, Elsterstraße 1, 49808 Lingen, Telefon 0591 96690452

Entspannt erziehen?!

Themenabend nach „Kess-erziehen“ für Eltern mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren.

Wir wollen uns mit den Erziehungsrollen und -aufgaben intensiv auseinandersetzen, damit wir langfristig einen entspannten Familienalltag erleben können.

Leitung: Silke Johanning-Sturm
Termin: Mittwoch, 05. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Familienzentrum Gebrüder Grimm, Elsterstraße 1, Lingen
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2173LI

Erste Hilfe am Kind – Basiswissen für werdende und junge Eltern In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Bonifatius

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30.

Leitung: Referent*in des Malteser Hilfsdienstes
Termin: Dienstag, 17. Januar 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Maria Königin, In den Sandbergen 27, Lingen
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2111LI



Familienzentrum Emsbüren

Rita Woltermann, Alte Amtsvogtei, Papenstraße 15, 48488 Emsbüren

Telefon 05903 4809 864, E-Mail: woltermann@familienzentrum-emsbueren.de

Liedergarten für Eltern und Kinder

Vokalpädagogische Arbeit für Familien

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 10.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Hinweis:

Bitte melden Sie sich für diese Kurse in Ihrem Familienzentrum, bei der Kursleitung oder in Ihrem Pfarrbüro an.

Leitung: Barbara Geerdes, Liedergarten-Leiterin

Ort: Michaelsheim, Emsbüren

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs I (2022-2186EM)

Termine: Mittwochs ab 31. August 2022, 09.30 bis 10.00 Uhr,
für Kinder ab eineinhalb Jahren

Kurs II (2022-2187EM)

Termine: Mittwochs ab 31. August 2022, 10.30 bis 11.00 Uhr,
für Babys ab ca. 9 Monaten

Die Kurse werden in 2023 fortgeführt. Ein laufender Einstieg ist nach Absprache möglich.

Kleine Wunder – Eltern-Kind-Kurs

Mit Kindern leben lernen

Die Geburt eines Babys ist immer wieder ein kleines Wunder. Besonders die erste Zeit ist für alle neu und aufregend und bringt vielleicht auch Fragen und Unsicherheiten mit sich, aber sicherlich auch viele wunderschöne Momente. Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys im Alter von 3 bis 6 Monaten.

Es werden Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungsanregungen gezeigt, durch die ihr kleines Wunder in seiner Entwicklung begleitet und unterstützt werden kann. Für Mütter/Väter bietet sich die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, sich untereinander auszutauschen und Fragen zum Lebensalltag mit dem Baby zu stellen.

Referentin: Rita Woltermann

Termine: Ab Dienstag, 23. August 2022, 9.30 bis 10.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Michaelsheim, Papenstraße 10, Emsbüren

Gebühr: 82,50 €

Kurs-Nr.: 2022-2176EM



Erste Hilfe am Kind – Basiswissen für werdende und junge Eltern

Nach der Geburt des Kindes haben Eltern von jetzt auf gleich eine große Verantwortung. Situationen kommen, in denen schnell reagiert werden muss, z. B. bei Verletzungen und plötzlich auftretendem hohem Fieber.

An diesem Abend erlernen werdende und junge Eltern das Basiswissen der Ersten Hilfe am Kind – in Notfallsituationen besonnen handeln. Mindestens 10 Teilnehmer*innen.

Leitung: Referent*in des Malteser Hilfsdienstes
Termin: Dienstag, 11. Oktober 2022, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort: Alte Amtsvogtei, Papenstraße 15, Emsbüren
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2171EM

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

Leitung: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 08. März 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Rathaus Emsbüren, Sitzungssaal, Magistrastraße 5, Emsbüren
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2105EM

Familienzentrum Freren

Stefanie Gels-Ungruh, Markt 1, 49832 Freren, Telefon 05902 950 456-864 oder 0171 2738 805, E-Mail: familienzentrum@freren.de

Snacken – aber richtig!

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 31.

Leitung: Lara Voß
Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Rathaus SG Freren, Markt 1, Freren
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2168FR



Fertigprodukten auf der Spur

Unser Alltag verändert sich, es wird hektischer und muss schnell gehen. So bleibt auch fürs Kochen immer weniger Zeit und es wird auch für den Familientisch häufiger zu Fertigprodukten gegriffen. Das Angebot wächst weiter und weiter. Aber sind sie eigentlich tatsächlich so schlimm wie ihr Ruf? Oder gibt es auch „gute“ Fertigprodukte? Wir besprechen, wie man Tüten, Dosen und Packungen für einen gesunden Alltag clever nutzt und worauf man beim Kauf und der Zubereitung achten kann.

Leitung: Lara Voß
Termin: Donnerstag, 17. November 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Rathaus SG Freren, Markt 1, Freren
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2170FR

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

Referentin: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 07. Dezember 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Rathaus Samtgemeinde Freren, Markt 1, Freren
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2146FR

Familienzentrum der Samtgemeinde Lengerich

Manuela Voss-Dust, Prinzenweg 2, 49844 Bawinkel, Telefon 05963 981864,
fz-kita-bawinkel@t-online.de

Liedergarten für Eltern und Kinder

Vokalpädagogische Arbeit für Familien

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 10.

Leitung: Rosemarie Keuter-Lammers, Liedergarten-Leiterin
Termine: Donnerstags, ab 08. September 2022, 15.15 bis 16.00 Uhr
Ort: Altes Pfarrhaus Bawinkel
Gebühr: 17,00 €/Monat
Kurs-Nr.: 2022-2189LE

Der Kurs wird 2023 fortgeführt, ein laufender Einstieg ist nach Absprache möglich.



Snacken – aber richtig!

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 31.

Termin: Mittwoch, 14. September 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Kita St. Marien, Prinzenweg 2, Bawinkel
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2164LE

B(r)eikostalarm – wenn der Löffel ins Spiel kommt

Die Ernährung im ersten Lebensjahr stellt die frisch gebackenen Eltern vor viele Fragen: Welche Gläschen soll ich kaufen? Braucht mein Kind Babykekse und Quetschies? Wir zeigen, wie Ernährung im ersten Lebensjahr aussehen sollte, damit das Baby alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung bekommt.

Leitung: Lara Voß
Termin: Dienstag, 08. November 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Kita St. Marien, Prinzenweg 2, Bawinkel
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2169LE

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

Leitung: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 15. Februar 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Kita St. Marien, Prinzenweg 2, Bawinkel
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2104LE

Erste Hilfe am Kind – Basiswissen für werdende und junge Eltern

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30.

Leitung: Referent*in des Malteser Hilfsdienstes
Termin: Dienstag, 16. Mai 2023, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Marien, Prinzenweg 2, Bawinkel
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: 2023-2113LE





Familienzentrum Salzbergen

Andrea Hoormann, Bahnhofstraße 3, 48499 Salzbergen, Telefon 05976 7894943 oder 0160 2317160, E-Mail: hoormann.familienzentrum@salzbergen.de

B(r)eikostalarm – wenn der Löffel ins Spiel kommt

Die Ernährung im ersten Lebensjahr stellt die frisch gebackenen Eltern vor viele Fragen: Welche Gläschen soll ich kaufen? Braucht mein Kind Babykekse und Quetschies? Wir zeigen, wie Ernährung im ersten Lebensjahr aussehen sollte, damit das Baby alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung bekommt.

Leitung: Lara Voß
Termin: Dienstag, 27. September 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Familienzentrum, Altes Gasthaus Schütte, Bahnhofstraße 3, Salzbergen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-21665A

Snacken – aber richtig!

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 31.

Leitung: Lara Voß
Termin: Dienstag, 04. Oktober 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Kulturkeller Salzbergen, Kirchplatz 8, Salzbergen
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 2022-21675A

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

Leitung: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 11. Januar 2023, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Familienzentrum Salzbergen, Bahnhofstraße 3, Salzbergen
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2023-21035A



Familienzentrum Spelle

Petra Krandick, Hauptstraße 43, 48480 Spelle, Telefon 05977 768901

E-Mail: familienzentrum@spelle.de

Klare Eltern – klare Kinder

Mit Kindern leben lernen

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

Leitung: Sarah Hestert
Termin: Mittwoch, 09. November 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: BBZ Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 2022-2155SP

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft – Zertifizierter Kurs

In Kooperation mit den Familienzentren Spelle und Lengerich

Mit einer Schwangerschaft ändert sich plötzlich alles: Der Körper läuft auf Hochtouren, um aus dem „Nichts“ ein neues Leben zu erschaffen. Der werdenden Mama stellen sich dabei viele Fragen: Wie viel mehr muss ich essen, damit mein Baby gut versorgt ist? Welche Nährstoffe brauche ich? Welche Lebensmittel sollte ich meiden? Brauche ich zusätzliche Präparate oder kann ich alles über eine ausgewogene Ernährung abdecken? Und was bedeutet eigentlich ausgewogen?

Wir besprechen alles Wissenswerte rund um das Thema Ernährung in der Schwangerschaft, bereiten gemeinsam ein leckeres und gesundes Abendessen zu und werden die Bedeutung angemessener Bewegung thematisieren.

Die Kosten für Lebensmittel sind inklusive.

Zuschuss der Krankenkassen von ca. 80,00 € (je nach KK) möglich. Bitte informieren Sie sich im Voraus.

Leitung: Lara Voß
Termin: Ab Mittwoch, 18. Januar 2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, 3 Termine
Ort: BBZ Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle
Gebühr: 120,00 €
Kurs-Nr.: 2023-9200SP
Kurs ID: KU-ER-LIB9TP



Gesundheit und Yoga

Bewegung, bewusstes, richtiges Atmen und Meditation stärken unseren Körper und unsere Psyche, beruhigen den Geist und verhelfen uns zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

In diesem Kurs erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationstechniken, die Ihnen helfen können, gelassener, mit mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit durch Ihren Alltag zu gehen.

Mit den Bewegungen, Atemübungen und Meditationstechniken, die aus der ganzheitlichen Yogalehre stammen, steht uns ein uraltes und trotzdem immer noch aktuelles System zur Verfügung, das uns eine bessere Lebensqualität und mehr Geistesruhe schenken kann und uns Wege zeigt, wie wir mit Stress, Ängsten, Energielosigkeit wirkungsvoll umgehen können und stressbedingte körperliche Herausforderungen mindern oder eliminieren können.

Hatha-Yoga in Darne

Leitung: Anneliese Grummich
Ort: Jugendheim Darne, Bernhard-Lohmann-Straße 36, Lingen
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Kurs I (2022-9530LI)

Termine: Donnerstags, ab 25. August 2022, 8 Termine
Gebühr: 64,00 €

Kurs II (2022-9535LI)

Termine: Donnerstags, ab 03. November 2022, 8 Termine
Gebühr: 64,00 €

Kurs III (2023-9505LI)

Termine: Donnerstags, ab 12. Januar 2023, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €

Kurs IV (2023-9510LI)

Termine: Donnerstags, ab 13. April 2023, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €





Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Anneliese Grummich
Ort: Turnhalle der Fachschule St. Franziskus, In den Strubben 9, Lingen-Laxten

Kurs I (2022-9531LI)

Termine: Donnerstags, ab 25. August 2022, 16.00 bis 17.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr: 64,00 €

Kurs II (2022-9532LI)

Termine: Donnerstags, ab 25. August 2022, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr: 56,00 €

Kurs III (2022-9536LI)

Termine: Donnerstags, ab 03. November 2022, 16.00 bis 17.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr: 64,00 €

Kurs IV (2022-9537LI)

Termine: Donnerstags, ab 03. November 2022, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr: 56,00 €

Kurs V (2023-9506LI)

Termine: Donnerstags, ab 12. Januar 2023, 16.00 bis 17.30 Uhr, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €

Kurs VI (2023-9507LI)

Termine: Donnerstags, ab 12. Januar 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €

Kurs VII (2023-9511LI)

Termine: Donnerstags, ab 13. April 2023, 16.00 bis 17.30 Uhr, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €

Kurs VIII (2023-9512LI)

Termine: Donnerstags, ab 13. April 2023, 18.00 bis 19.30 Uhr, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €



Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Anneliese Grummich
Ort: Turnhalle der Fachschule St. Franziskus, In den Strubben 9, Lingen-Laxten
Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Kurs I (2022-9528LI)

Termine: Montags, ab 29. August 2022, 6 Termine
Gebühr: 48,00 €

Kurs II (2022-9533LI)

Termine: Montags, ab 07. November 2022, 7 Termine
Gebühr: 56,00 €

Kurs III (2023-9503LI)

Termine: Montags, ab 09. Januar 2023, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €

Kurs IV (2023-9508LI)

Termine: Montags, ab 24. April 2023, 9 Termine
Gebühr: 72,00 €

**Anmeldung bei Anneliese Grummich, Telefon 0591 48143.
Weitere Yoga-Kurse finden in Salzbergen, Spelle und Thuine statt.**



Programmänderungen und aktuelle
Ergänzungen finden Sie auf unserer
Homepage www.keb-lingen.de.



Entspannung & Selbstfürsorge

In dieser schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit und Gesellschaft möchtest du dich selbst nicht verlieren? Dann nimm dir heute einmal bewusst Zeit für dich, nur für dich selbst! Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen schaffst du einen Kontrast zu dem sonst so hektischen Alltag und kümmerst dich heute nur um dich und deine innere Balance. Du lernst verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen in Stille als auch in Bewegung kennen und kannst diese bewusst in deinen Alltag integrieren und dich mit kleinen Ruheinseln beschenken.

Dieser Vortrag wird online angeboten. „Einlass“ ca. 15 Minuten vor Beginn.
Anmeldungen über www.keb-lingen.de.

Nach Anmeldung und Abbuchung des Teilnahmebeitrags erhalten Sie die entsprechenden Zugangsdaten. Die Gebühren werden abgebucht.

Leitung: Sabrina Specken
Termin: Dienstag, 20. September 2022, 19.30 bis 21.45 Uhr
Ort: Online über Zoom
Gebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: 2022-9524LI

Zeit für Dich – Online!

Online-Kurs für mehr Achtsamkeit, Lebensfreude & Selbstliebe

Mit dem 6-Wochen-Kurs wieder zu innerer Ruhe finden, Stress abbauen und Raum für die eigenen Bedürfnisse schaffen. Sechs Wochen beschäftigen wir uns mit uns selbst: mit unseren Sinnen, mit unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken. Wir werden uns bei dieser Reise selbst besser kennenlernen. Inhalte sind: innerer Antreiber, liebevoller Umgang, Gewohnheiten, Lebensfreude, Meditation, kreatives Schaffen, Sinne sensibilisieren. Zu jedem Wochenschwerpunkt gibt es einen Impulsvorschlag, dem sich thematisch eine passende Meditation anschließt.

Dieser Vortrag wird online angeboten. „Einlass“ ca. 15 Minuten vor Beginn.
Anmeldungen über www.keb-lingen.de.

Nach Anmeldung und Abbuchung des Teilnahmebeitrags erhalten Sie die entsprechenden Zugangsdaten. Die Gebühren werden abgebucht.

Leitung: Sabrina Specken
Termine: Ab Donnerstag, 12. Januar 2023, 19.00 bis 20.00 Uhr, 6 Termine
Ort: Online über Zoom
Gebühr: 55,00 €
Kurs-Nr.: 2023-9502LI

Malteser Hilfsdienst

Lengericher Straße 39, 49808 Lingen
0591 610590, www.malteser-lingen.de

Fortbildungen in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst

Menschen mit einer dementiellen Erkrankung, Sterbende und Pflegebedürftige fordern uns heraus. In der Pflege daheim oder in Heimen. Aber auch im Alltag einer Kirchengemeinde oder Nachbarschaft. Mit diesen Fortbildungen in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst möchten wir allen Interessierten und beteiligten Berufsgruppen die Möglichkeit geben, sich zu informieren und sich Fachwissen für die Begleitung und Pflege anzueignen.

Lehrgang „Schwesternhelferin/Pflegediensthelfer“

Voraussetzung:

- Mindestalter 16 Jahre
- Gesundheit: körperlich und geistig für eine Tätigkeit in der Pflege geeignet
- Sprachkenntnisse: Deutsch in Wort und Schrift
- 120 Unterrichtsstunden á 45 Minuten Vermittlung theoretischer Grundlagen
- 80 Zeitstunden Pflegepraktikum in einer stationären Einrichtung oder bei einem ambulanten Pflegedienst

Kurs I (2022-9414LIMHD)

Termine: Ab Dienstag, 06. September 2022, 8.15 bis 12.15 Uhr, dienstags, mittwochs und donnerstags, 28 Termine, 140 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs II (2023-9406LIMHD)

Info-Termin: Donnerstag, 08. Dezember 2022, 18.30 Uhr

Termine: Ab Mittwoch, 15. Februar 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr, montags und mittwochs, 35 Termine, 140 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Delegierbare Behandlungspflege

Kursziele:

Vermittlung der delegierbaren Aufgaben der Behandlungspflege und die Vermittlung des notwendigen Wissens, insbesondere:

- der theoretischen Grundkenntnisse der jeweiligen behandlungspflegerischen Maßnahmen, Kenntnisse von Risiken, Komplikationen, typischen Fehlerquellen und zielgerichteten Folgehandlungen
- der praktischen Grundkenntnisse zur Durchführung der jeweiligen behandlungspflegerischen Maßnahme einschließlich hygienischer Verfahrensregeln sowie des notwendigen Könnens.

Am Ende dieses Lehrgangs erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat.

Referentin: Rita Burke

Kurs I (2022-9412LI)

Termine: Ab Mittwoch, 16. November 2022, 8.15 bis 12.15 Uhr,
dienstags, mittwochs, donnerstags, 4 Termine, 20 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs II (2023-9405LIMHD)

Termine: Ab Montag, 12. Juni 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr,
montags und mittwochs, 5 Termine, 20 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Aktivierung von Senior*innen

Referentin: Rita Burke

Termine: Ab Dienstag, 06. Dezember 2022, 18.30 bis 21.30 Uhr,
dienstags und donnerstags, 4 Termine, 16 UE

Kurs-Nr.: 2022-9413LIMHD

Die Kurse finden in der Geschäftsstelle des Malteser Hilfsdienstes statt. Informationen, auch zu den Kursgebühren, und Anmeldungen zu den einzelnen Angeboten: Malteser Hilfsdienst, Lengericher Straße 39, 49809 Lingen, Telefon 0591 610590, www.malteser-lingen.de

Außerdem bieten wir spezielle Erste-Hilfe-Veranstaltungen für Familien an. Informationen dazu finden Sie unter der Rubrik „Pädagogik und Elternbildung“.

Betreuungsassistent

- Kenntnisse in den Bereichen Beschäftigung, Begleitung und Betreuung von Menschen
- Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI
- Mindestens 160 Unterrichtseinheiten plus 80 Stunden Praktikum

Kurs I (2022-9409LIMHD)

Termine: Ab Montag, 29. August 2022, 18.30 Uhr, bis 25. Januar 2023, 21.30 Uhr, montags, mittwochs und 5 Samstage, 160 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs II (2023-9401LIMHD)

Termine: Ab Dienstag, 07. Februar 2023, 8.15 Uhr, bis 04. Mai. 2023, 12.15 Uhr, dienstags, mittwochs und donnerstags, 160 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs III (2023-9402LIMHD)

Termine: Ab Montag, 21. August 2023, 18.30 Uhr, bis 17. Januar 2024, 21.30 Uhr, montags, mittwochs und 5 Samstage, 160 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Palliativbegleitung

Kurs I (2022-9410LIMHD)

Termine: Ab Dienstag, 01. November 2022, 18.30 bis 21.30 Uhr, dienstags und donnerstags, 10 Termine, 40 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs II (2023-9403LIMHD)

Termine: Ab Dienstag, 13. Juni 2023, 8.15 bis 12.15 Uhr, dienstags, mittwochs, donnerstags, 8 Termine, 40 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Hauswirtschaftliche Betreuungskraft

Kurs I (2022-9402LIMHD)

Termine: Ab Dienstag, 29. November 2022, 8.15 bis 12.15 Uhr, dienstags, mittwochs und donnerstags, 8 Termine, 40 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs II (2023-9404LIMHD)

Termine: Ab Donnerstag, 13. April 2023, 18.30 bis 21.30 Uhr, dienstags und donnerstags, 10 Termine, 40 UE

Gebühr: Auf Anfrage

Porzellanmalerei

Das Porzellanmalen ist ein edles, altes Handwerk. In den Kursen werden Motive der Maniermalerei (Blumenmalerei) sowie der Indischmalerei nach Meißener Vorlagen verwendet. Durch Schattierungen und Zeichnungen bekommen alle Motive ihre besondere Ausdrucksweise. Dabei werden die Farben in mehreren Arbeitsgängen aufgetragen und jeweils bei 800 °C eingebrannt. Nachdem die Technik bekannt und erlernt wurde, können wir uns auch modernen Motiven zuwenden.

Leitung: Beate Bojer
Ort: Bürgerzentrum Gauerbach, Jägerplatz 7, Lingen

Ab Januar 2023 finden neue Kurse statt. Informationen und Anmeldung dazu rechtzeitig auf www.keb-lingen.de, in der Geschäftsstelle oder in der Tagespresse.

Herbstliche Genüsse

Die Tage werden kürzer, die Blätter färben sich bunt und man bekommt Appetit auf herzhafte Gerichte und herbstliche Süßspeisen.

Wir wollen aus dem bunten Angebot von Obst und Gemüse, das der Herbst uns beschert, leckere Genüsse zaubern. Äpfel, Birnen, verschiedene Kohlsorten, Steckrüben, Kürbis und vieles mehr stehen auf unserer Zutatenliste. Freuen Sie sich auf einen interessanten und entspannten Kochabend mit schmackhaftem Abschluss.

Zu den Kurskosten kommt eine Lebensmittelumlage hinzu.

Leitung: Bernada Helming
Termin: Donnerstag, 22. September 2022, 18.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Hauptschule Emsbüren
Gebühr: 12,00 € (zzgl. Lebensmittel)
Kurs-Nr.: 2022-9200EM



Die kfd Freren bietet in Zusammenarbeit mit der KEB verschiedene Frauengesprächskreise an. Bei Interesse informieren Sie sich bitte vor Ort oder in unserer Geschäftsstelle.

Das Familienzentrum Freren und die KEB bieten unter der Rubrik „Pädagogik und Elternbildung“ weitere Veranstaltungen für junge Familien an.

Örtliche Leitung:

Clemens Driever, Im Hamsgarten 7, 49838 Lengerich, Telefon 05904 1424

Die kfd Lengerich bietet in Zusammenarbeit mit der KEB verschiedene Frauengesprächskreise an. Bei Interesse informieren Sie sich bitte vor Ort oder unter www.sankt-benedikt-lengerich.de

Gymnastik für Mütter/Väter mit Kindern

Ab ca. 2 Jahren

Leitung: Christiane Niebur und Mareike Hebbelmann

Ort: Turnhalle der Oberschule Lengerich

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs I (2022-9603LE)

Termine: Ab Montag, 29. August 2022, 16.00 bis 17.00 Uhr, 14-tägig

Kurs II (2022-9604LE)

Termine: Ab Montag, 05. September 2022, 16.00 bis 17.00 Uhr, 14-tägig

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an Christiane Niebur, Telefon 0176 20106286



Programmänderungen und aktuelle Ergänzungen finden Sie auf unserer Homepage www.keb-lingen.de.

Örtliche Leitung:

Maria Leifeling, Eichenweg 16b, 48499 Salzbergen, Telefon 05976 2524

Anmeldungen bitte an die örtliche Leiterin, wenn nicht anders angegeben, oder unter www.keb-lingen.de.

Frühstück für Frauen und Senioren

In dieser Veranstaltungsreihe der rfd sprechen Referenten zu verschiedenen Themen aus Politik, Kirche und Gesellschaft. Weitere Hinweise zu den jeweiligen Themen entnehmen Sie bitte den Pfarrbriefen oder dem Salzbergener Boten.

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 9.15 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Salzbergen

Hatha-Yoga

Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bewegung, bewusstes, richtiges Atmen und Meditation stärken unseren Körper und unsere Psyche, beruhigen den Geist und verhelfen uns zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

In diesem Kurs erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationstechniken, die Ihnen helfen können, gelassener, mit mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit durch Ihren Alltag zu gehen. Mit den Bewegungen, Atemübungen und Meditationstechniken, die aus der ganzheitlichen Yogalehre stammen, steht uns ein uraltes und trotzdem immer noch aktuelles System zur Verfügung, das uns eine bessere Lebensqualität und mehr Geistesruhe schenken kann und uns Wege zeigt, wie wir mit Stress, Ängsten, Energielosigkeit wirkungsvoll umgehen können und stressbedingte körperliche Herausforderungen mindern oder eliminieren können.

Leitung: Anelia Mihailova-Wilson
Ort: Gemeindezentrum Salzbergen
Zeit: 17.30 bis 19.00 Uhr

Kurs I (2022-9522SA)

Termine: Montags, ab 29. August 2022, 9 Termine
Gebühr: 72,00 €

Kurs II (2023-9513SA)

Termine: Montags, ab 09. Januar 2023, 10 Termine
Gebühr: 80,00 €

Bitte informieren Sie sich, auch über weitere aktuelle Angebote, auf unserer Homepage www.keb-lingen.de, in Ihrem Pfarrbrief oder im Salzbergener Boten.

Hatha-Yoga im Wöhlehof

Bewegung, bewusstes, richtiges Atmen und Meditation stärken unseren Körper und unsere Psyche, beruhigen den Geist und verhelfen uns zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

In diesem Kurs erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationstechniken, die Ihnen helfen können, gelassener, mit mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit durch Ihren Alltag zu gehen. Mit den Bewegungen, Atemübungen und Meditationstechniken, die aus der ganzheitlichen Yogalehre stammen, steht uns ein uraltes und trotzdem immer noch aktuelles System zur Verfügung, das uns eine bessere Lebensqualität und mehr Geistesruhe schenken kann und uns Wege zeigt, wie wir mit Stress, Ängsten, Energielosigkeit wirkungsvoll umgehen können und stressbedingte körperliche Herausforderungen mindern oder eliminieren können.

Leitung: Lilija Roo
Ort: BBZ Wöhlehof, Spelle
Gebühr: 80,00 € (10 Termine)

Kurs I (2022-9539SP)

Termine: Montags, ab 12. September 2022, 8.15 bis 9.45 Uhr

Kurs II (2022-9540SP)

Termine: Montags, ab 12. September 2022, 10.00 bis 11.30 Uhr

Kurs III (2022-9541SP)

Termine: Donnerstags, ab 15. September 2022, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kurs IV (2023-9514SP)

Termine: Montags, ab 09. Januar 2023, 8.15 bis 9.45 Uhr

Kurs V (2023-9515SP)

Termine: Montags, ab 09. Januar 2023, 10.00 bis 11.30 Uhr

Kurs VI (2023-9516SP)

Termine: Donnerstags, ab 12. Januar 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kurs VII (2023-9517SP)

Termine: Montags, ab 17. April 2023, 8.15 bis 9.45 Uhr

Kurs VIII (2023-9518SP)

Termine: Montags, ab 17. April 2023, 10.00 bis 11.30 Uhr

Kurs IX (2023-9519SP)

Termine: Donnerstags, ab 20. April 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Anmeldungen in der Geschäftsstelle oder auf www.keb-lingen.de. Hier finden Sie das ganze Jahr über weitere aktuelle Bildungsangebote.

Die rfd Thuine bietet in Zusammenarbeit mit der KEB verschiedene Frauengesprächs-
kreise an. Bei Interesse informieren Sie sich bitte vor Ort oder in unserer Geschäftsstelle.

Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bewegung, bewusstes, richtiges Atmen und Meditation stärken unseren Körper und unsere Psyche, beruhigen den Geist und verhelfen uns zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

In diesem Kurs erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationstechniken, die Ihnen helfen können, gelassener, mit mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit durch Ihren Alltag zu gehen. Mit den Bewegungen, Atemübungen und Meditationstechniken, die aus der ganzheitlichen Yogalehre stammen, steht uns ein uraltes und trotzdem immer noch aktuelles System zur Verfügung, das uns eine bessere Lebensqualität und mehr Geistesruhe schenken kann und uns Wege zeigt, wie wir mit Stress, Ängsten, Energielosigkeit wirkungsvoll umgehen können und stressbedingte körperliche Herausforderungen mindern oder eliminieren können.

Leitung: Anneliese Grummich
Ort: Bewegungsraum der BBS Thuine, Klosterstraße 10, Thuine
Zeit: 17.30 bis 19.00 Uhr

Anmeldung:

Bei Anneliese Grummich, Telefon 0591 48143.

Kurs I (2022-9529TH)

Termine: Mittwochs, ab 31. August 2022, 7 Termine
Gebühr: 56,00 €

Kurs II (2022-9534TH)

Termine: Mittwochs, ab 02. November 2022, 8 Termine
Gebühr: 64,00 €

Kurs III (2023-9504TH)

Termine: Mittwochs, ab 11. Januar 2023, 11 Termine
Gebühr: 88,00 €

Kurs IV (2023-9509TH)

Termine: Mittwochs, ab 12. April 2023, 13 Termine
Gebühr: 104,00 €



Buchtipp

Leben, Loben, Lachen.

Arbeitshilfe nicht nur für Seniorenkreise

Sie enthält kreative Anregungen, Gedichte, Gesang, Gedanken zum Anstoßen, Bilder und Gebete. Daneben werden auch schwierige Themen wie Demenz nicht ausgespart. Den thematischen roten Faden stellt der Jahreskreis.



Hrsg.: Bolmer/Hagedorn/Mönkediek/Oberthür
(Kath. Erwachsenenbildung, Diözesanforum Seniorenarbeit und Altenpastoral im Bistum Osnabrück).

Die Arbeitshilfe hat 64 Seiten und ist zum Preis von 19 € in allen KEB-Geschäftsstellen erhältlich.



99 Ideen für Kinder

Hier finden Eltern-Kind-Gruppen, Familien und Erzieherinnen jede Menge Anregungen für gemeinsame Aktivitäten mit Kindern. Geeignet für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren.





Familie gesucht

Als Pflegeeltern geben Sie Kindern kurz- sowie langfristig eine echte Chance. Informieren Sie sich gerne!
Wir begleiten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

Pflegekinderdienst – Fachdienst Jugendhilfe

Elisabethstraße 14-16, 49808 Lingen (Ems)

Telefon 0591.9144 552/558

E-Mail pflegekinderdienst@lingen.de

www.lingen.de



STADT LINGEN EMS