Programm 2024

Kolping Saerbeck

Kolping Bildungswerk Saerbeck

Mehr Generationen Haus

OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT im Mehrgenerationenhaus Saerbeck

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 und Facebook

Kurse buchen

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

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

MEHRGENERATIONENHAUS

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

Brigitte Wolff-Vorndieck
Projektleitung

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 OHG
WIR SIND DA –
FÜR SIE UND IHR AUTO!
www.fordrichter.de
AUTORICHTER
Werkstatt · Tankstelle / Shop
Industriestr. 2 · 48369 Saerbeck · Tel.: 02574 - 284
Neuwagen · Gebrauchtwagen · Leasing · Finanzierung · Kundendiesnst · 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 Badesee Zum Badesee 45
Saerbeck

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 diesem Kurs machen Sie sich in ruhigem Lerntempo und anhand vieler praktischer Beispiele mit dem Computer/Laptop vertraut. Von Grund auf lernen Sie die Bedienung des Computers, wie den Umgang mit Maus und Tastatur, Aufbau und Funktion von Windows, Schreiben von Texten mit Word, Verwalten und Sichern von Dateien und erhalten einen Einblick in Internet und E-Mail.

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

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

Kurs 33101
ab Montag, 15. Januar
2 x montags und 2 x freitags
von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs 33102
ab Freitag, 16. Februar
2 x freitags und 2 x montags
von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs 34101
ab Montag, 30. September
2 x montags und 2 x freitags
von 9.00 – 12.30 Uhr

Die Vormittagskurse zeichnen sich durch eine geringe Gruppenstärke und eine angenehme Lernatmosphäre aus.

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 33112
ab Mittwoch, 17. Januar
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Kurs 33113
ab Mittwoch, 14. Februar
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Kurs 34112
ab Mittwoch, 13. November
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Excel für Senioren: Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, 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

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

Kurs 33105
Montag, 4. März
Mittwoch, 6. März
Freitag, 8. März
von 9.00 – 12.15 Uhr

Kurs 34105
Montag, 2. Dezember
Mittwoch, 4. Dezember
Freitag, 6. Dezember
von 9.00 – 12.15 Uhr

Senioren/Anfänger erweitern EDV-Wissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr 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.
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

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

Kurs 33108
Montag, 11. März und
Freitag, 15. März
von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs 34108
ab Montag, 18. November
2 x montags
von 9.00 – 12.30 Uhr

Ordnung im Computer Effiziente Dateiorganisation und -verwaltung

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur effizienten Dateiorganisation 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 Dateiorganisation zu erleichtern. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre eigenen Systeme zur Ordnung ihrer digitalen Daten zu erstellen und zu pflegen.

Voraussetzung: EDV-Kenntnisse

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

Kurs 33109
Donnerstag, 25. Januar
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs 33110
Dienstag, 19. März
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs 34109
Dienstag, 14. November
von 19.00 – 21.15 Uhr

Tastenschreiben – Multisensorisches Lernen für SchülerInnen

Weitere Angaben zu diesem Angebot siehe Seite 44.

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 33104
ab Dienstag, 6. Februar
4 x dienstags
von 18.00 – 20.15 Uhr

EDV-Grundlagen Wiederholen und Vertiefen

Dieser Kurs wiederholt und vertieft die Grundlagen der EDV. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Tipps und Antworten auf ihre Fragen. Es werden Themen wie Betriebssysteme, Textverarbeitung und Dateiverwaltung behandelt. Es besteht auch die Möglichkeit, auf spezielle Fragen einzugehen. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmenden ein solides Verständnis für die EDV-Grundlagen entwickelt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse

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

Kurs 33103
ab Donnerstag, 29. Februar
4 x donnerstags
von 18.00 – 20.15 Uhr

Excel für Einsteiger Grundlagenkurs zur effektiven Tabellenbearbeitung

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

Ort: Gesamtschule Saerbeck
Leitung: Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr: 43,- €

Kurs 33106
ab Mittwoch, 6. März
3 x mittwochs
von 18.30 – 20.45 Uhr

Kurs 34106
ab Mittwoch, 25. September
3 x mittwochs
von 18.30 – 20.45 Uhr

Canva – Grafikdesign für Business oder Privatgebrauch

Canva ist ein kostenfreies Grafikprogramm, mit dem schnell Präsentationen, Flyer, Einladungen, Sozial Media Posts, Karten, Logos und vieles mehr gestaltet werden können. In diesem Workshop werden Step by Step die vielfältigen Grundlagen von Canva vorgestellt. Die Teilnehmenden lernen einfach und schnell professionelle Grafiken und Designs zu erstellen.

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

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Vanessa Krude
Gebühr: 29,- €

Kurs 33151
ab Dienstag, 27. Februar
2 x dienstags
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs 34151
ab Dienstag, 19. November
2 x dienstags
von 19.00 – 21.00 Uhr

Drohnenfliegen Workshop für Theorie & Praxis

Ab Januar 2024 legt eine neue Verordnung Regelungen zum Betrieb von Drohnen fest. Was dürfen private und gewerbliche Nutzer von Drohnen? Zudem werden verschiedene Modellformen/Kategorien von Drohnen und deren technischer Aufbau vorgestellt. Auch rechtliche Aspekte in beliebten Urlaubsländern sowie Pflichtversicherungen werden behandelt. Im praktischen Teil haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, erste Flugerfahrungen zu sammeln.

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

Kurs 33153
Sonntag, 12. Mai
von 13.00 – 16.00 Uhr

Kurs 34153
Sonntag, 22. September
von 13.00 – 16.00 Uhr

Digitalfotografie für Einsteiger

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.

Bitte die genaue Typenbezeichnung der Kamera bei der Anmeldung angeben.

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

Kurs 33130
Freitag, 12. April
von 19.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 14. April
von 14.00 – 18.30 Uhr
Freitag, 19. April
von 19.00 – 22.00 Uhr

Aus der Nähe betrachtet: Blumen & Pflanzen fotografieren

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

Mitzubringen: digitale Spiegelreflex oder Systemkamera, Stativ, Makroobjektiv soweit vorhanden. Bitte die genaue Typenbezeichnung der Kamera bei der Anmeldung angeben.

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

Kurs 33132
Freitag, 24. Mai
von 19.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 26. Mai
7.00 – 11.30 Uhr
Freitag, 31. Mai
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.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse, Kamera mit Wechselobjektiven, idealerweise ein Stativ.

Leitung: Ulrich Gunka
Gebühr: 59,- €

Kurs 34131
Samstag, 13. September
von 12.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 15. September
von 8.00 – 11.45 Uhr
Freitag, 20. September
von 19.00 – 21.15 Uhr

Smartphone Fotografie in Münster

Machen Sie einen Fotowalk mit Ihrem Smartphone in Münster! In unserem Praxiskurs „Smart durch die Stadt“ lernen Sie, alltägliche Erlebnisse in beeindruckenden Bildern festzuhalten. Wir erkunden die Stadt und suchen nach Motiven, die durch kreative Bildgestaltung zu wahren Meisterwerken werden. Lernen Sie, Motive optimal zu positionieren, Schärfe und Unschärfe bewusst einzusetzen und den Kontrast zwischen Licht und Schatten zu nutzen. Mit spielerischen Übungen verwandeln wir einfache Grundlagen in echte Kunstwerke.

Treffpunkt LWL Museum Münster Eingang Domplatz

Leitung: Stephan Heesch
Gebühr: 21,- €

Kurs 33154
Freitag, 4. Mai
von 12.00 – 15.00 Uhr

Kurs 34154
Samstag, 14. September
von 12.00 – 15.00 Uhr

Videoschnitt mit dem Smartphone in CapCut

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die App CapCut, nehmen selber Videos auf und erstellen und bearbeiten Filme mit Effekten, Text und Musik für Youtube, Instagram und Co. Die App ermöglicht es, professionell aussehende kurze Videos mit minimalem Aufwand zu erstellen. Die Benutzeroberfläche ist benutzerfreundlich und intuitiv, was sie besonders für Anfänger geeignet macht.

Voraussetzung: eigenes Smartphone mit mindestens Android 5.0 / iOS 11.0

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Sonja Kauling
Gebühr: 29,- €

Kurs 33152
ab Dienstag, 30. Januar
2 x dienstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs 34152
ab Dienstag, 5. November
2 x dienstags
von 19.00 – 21.15 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 33140
ab Donnerstag, 7. März
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs 34140
ab Donnerstag, 14. Nov.
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.

Der interaktive Workshop erfordert ein Smartphone oder Tablet mit vollgeladenem Akku und installierter Instagram-App.

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

Kurs 33120
Montag, 26. Februar
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs 34120
Montag, 25. November
von 19.00 – 21.15 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 finden. Diese festen Gruppen sind häufig Basis, aus denen sich Kinder- und Familienfreundschaften entwickeln.

Ansprechpartnerin
für den Fachbereich
Klara Leiting
Tel.: 8626

HIER ONLINE BUCHEN

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 Kindern 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 33550
Samstag, 13. Januar
von 10.00 – 11.00 Uhr
Montag, 15. Januar
(Elternabend)
von 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 33551
Samstag, 20. April
von 10.00 – 11.00 Uhr
Dienstag, 23. April
(Elternabend)
von 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 34550
Samstag, 31. August
von 10.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag, 5. 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, Energie schöpfen, 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 Weßeler
Gebühr: 40,- €

Kurs 33530
ab Dienstag, 30. Januar
7 x dienstags
von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs 34530
ab Dienstag, 29. Oktober
7 x dienstags
von 11.00 – 12.00 Uhr

Von der Milch zur B(r)eikost

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit der Beikost zu beginnen? Wie sollten die einzelnen Breimahlzeiten zusammengesetzt sein und welche Lebensmittel sind für die Zubereitung geeignet? Muss es überhaupt Brei sein? Ab wann benötigt mein Kind zusätzliche Getränke und was sollte ich beachten, wenn mein Kind allergiegefährdet ist? Mit diesen und weiteren Fragen rund um das Thema Beikost wollen wir uns an diesem Abend befassen. Ebenso gibt es neben den theoretischen Hintergrundinformationen viele Tipps für die praktische Umsetzung, damit Eltern und Baby einen guten Start ins „Löffeln“ haben. Dieser Abend findet in Kooperation mit dem Familienzentrum statt.

Ort: KiTa Sonnenschein
Leitung: Stefanie Henning
Fachberaterin für
Säuglings- u. Kinderernährung
Gebühr: kostenlos
Anmeldung erforderlich!

Kurs 33540
Dienstag, 11. Juni
von 19.30 – 21.00 Uhr

Elternstart NRW

Elternstart NRW ist ein kostenloses Familienbildungsangebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel des Kurses ist es, jungen Eltern beim Aufbau einer positiven Eltern-Kind-Beziehung zu unterstützen. Das Familienministerium fördert pro Elternteil fünf Treffen á 90 Minuten. In Kooperation mit dem Jugend- und Familiendienst Rheine bieten wir Kurse unter fachlicher Anleitung, im Umfang von zehn Unterrichtsstunden mit der Bezeichnung „Elternstart“ ab 6 Teilnehmer kostenfrei an. Alle Mütter und Väter sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Eltern-Kind-Gruppe „Hilf mir es selbst zu tun“

Ein Eltern-Kind-Kurs mit Einblicken in die Montessori-Pädagogik. Der vorbereitete Kursraum mit einer geschützten Umgebung (lat. Nido = Nest) lädt die Kinder ein, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und sich individuell nach seinem „inneren Bauplan“ zu entwickeln. Nach dem Zitat „Hilf mir es selbst zu tun“ der Pädagogin Maria Montessori lernen die Eltern wie sie ihre Kinder unterstützen können, sich selbständig und frei zu entfalten.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Kristin Vertgewall

Kurs: 33501E ab 3 Monate
ab Montag, 8. Januar
5 x montags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Kurs: 33502 ab 4 Monate
ab Montag, 12. Februar
15 x montags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 112,- €

Kurs: 34501E ab 3 Monate
ab Montag, 26. August
5 x montags
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr: kostenlos

Kurs: 33509 ab 10 Monate
ab Dienstag 9. Januar
11 x dienstags
von 10.45 – 12.00 Uhr
Gebühr: 79,- €

Kurs: 33510 ab 1 Jahr
ab Dienstag 9. April
11 x dienstags
von 10.45 – 12.00 Uhr
Gebühr: 79,- €

Kurs: 33511 1 bis 2 Jahre
ab Dienstag 9. Januar
11 x dienstags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 87,- €

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wertvolle Quelle voller Anregungen und Informationen, die Eltern im Familienalltag unterstützen. Hier haben Eltern die Gelegenheit, ihre eigenen 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 der Kinder. 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.

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Eltern-Kind-Gruppe?
Sprechen Sie uns an!
Wir beraten Sie gerne.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Silvia Weßeler

Kurs: 33505E ab 3 Monate
ab Mittwoch, 10. April
5 x mittwochs
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Kurs: 33506 ab 4 Monate
ab Mittwoch, 22. Mai
6 x mittwochs
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 46,- €

Kurs: 34502E ab 3 Monate
ab Mittwoch, 28. August
5 x mittwochs
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr: kostenlos

Kurs: 33507E ab 6 Monate
ab Mittwoch, 10. Januar
5 x mittwochs
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr: kostenlos

Kurs: 33508 ab 7 Monate
ab Mittwoch, 14. Februar
9 x mittwochs
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr: 112,- €

Kurs: 33512 1-2 Jahre
ab Mittwoch, 10. Januar
11 x mittwochs
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 87,- €

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Elvira Mackowiak

Kurs: 34503E ab 3 Monate
ab Freitag, 12. Januar
5 x freitags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Kurs: 33504 ab 4 Monate
ab Freitag, 16. Februar
15 x freitags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 112,- €

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 Weßeler

Kurs: 33520
ab Montag, 8. Januar
20 x montags
von 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 93,- €

Kurs: 34520
ab Montag, 26. August
13 x montags
von 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 61,- €

Kurs: 33521
ab Montag, 8. Januar
20 x montags
von 16.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 93,- €

Kurs: 34521
ab Montag, 26. August
13 x montags
von 16.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 61,- €

Für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3-5 Jahren

Ort: Hermann-Berg Sporthalle
Leitung: Katrin Messerschmidt

Kurs: 33522
ab Donnerstag, 11. Januar
19 x donnerstags
von 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 88,- €

Kurs: 34522
ab Donnerstag, 22. August
12 x donnerstags
von 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 57,- €

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 Weßeler

Kurs: 33524
ab Mittwoch, 10. Januar
20 x mittwochs
von 16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 95,- €

Kurs: 34524
ab Mittwoch, 28. August
13 x mittwochs
von 16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 62,- €

Kinderturnen für Kinder ab 7 Jahren

Ort: Sporthalle 3
Leitung: Silvia Weßeler

Kurs: 33525
ab Mittwoch, 10. Januar
20 x mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 98,- €

Kurs: 34525
ab Mittwoch, 28. August
13 x mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 64,- €

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

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 und tanzen. Wir erleben und machen Musik, die Freude macht und unsere sieben Sinne fördert.

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Yvonne Kamp
Gebühr: 36,- €

Kurs: 33532
ab Samstag, 17. Februar
8 x samstags
von 9.30 – 10.15 Uhr

Kurs: 34532
ab Samstag, 21. September
8 x samstags
von 9.30 – 10.15 Uhr

Yoga für Kinder 6-9 Jahren mit Mutter/Vater

Yoga ist Balsam für Körper, Geist und Seele – das gilt nicht nur für Erwachsene. Gemeinsam lernen Kinder mit ihren Eltern erste Yogaübungen kennen, die spielerisch in Abenteuergeschichten eingeflochten werden. Eine Schatzkiste voller Rituale, Asanas, Atem- und Partnerübungen fördert die körperliche Beweglichkeit, stärkt die Körperwahrnehmung und Konzentration und lädt zum Entspannen ein.

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Yvonne Kamp

Kurs 33533
ab Samstag, 17. Februar
5 x samstags
von 10.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 35,- €

Kurs 34533
ab Samstag, 21. September
8 x samstags
von 10.30 – 11.30 Uhr
Gebühr: 55,- €

Starke Eltern haben mutige Kids

Der Alltag unserer Kinder ist voller Herausforderungen – sei es in der Schule, Zuhause oder im Internet. Um in dieser komplexen Welt zurechtzukommen, ist ein gesundes Selbstbewusstsein von großer Bedeutung. An diesem Abend lernen wir verschiedene Ansätze und Techniken kennen, wie wir als Eltern unsere Kinder dabei unterstützen können, mit den Spannungen und Anforderungen des Alltags umzugehen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und Strategien, um ihnen das nötige Rüstzeug zum selbstbestimmten Leben mit auf den Weg zu geben.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Kai Milbardt
Gebühr: 15,- €

Kurs 33535
Donnerstag, 25. April
von 19.00 – 21.00 Uhr

WENN ZWEI SICH STREITEN – rotiert der Erwachsene

Jeder streitet. Mit Freunden, mit Verwandten, im Beruf, in der Partnerschaft. Kinder streiten auch. Aber warum streiten Kinder eigentlich? Was lernen Sie dabei? Und wie unterscheidet sich der Umgang mit Streit je nach Alter des Kindes? Und vielleicht am allerwichtigsten: Wie gehen Eltern und andere Erwachsene damit um?

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Rieke Ahaus und Svenja Mersch
Gebühr: 4,- €

Kurs 34540
Donnerstag, 13. November
von 19.00 – 21.00 Uhr

Erste Hilfe am Kind – Notfälle in Säuglings- und Kindesalter

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

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

Kurs 33538
ab Donnerstag, 11. April
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs 34538
ab Donnerstag, 19. Sept.
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.30 Uhr

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.

Neuer Lebensabschnitt – Kinder aus dem Haus

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

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: N.N.

Kurs 33545
ab Mittwoch, 24. Januar
10 x mittwochs
von 20.00 – 22.15 Uhr

Kurs 33546
ab Montag, 5. Februar
10 x montags
von 20.00 – 22.15 Uhr

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

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 33650
ab Mittwoch, 10. Januar
8 x mittwochs
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs 33651
ab Montag, 29. April
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs 34650
ab Montag, 19. August
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs 34651
ab Montag, 28. Oktober
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

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

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 durch die Hebamme Kerstin Hohelüchter beantwortet. Darüber hinaus gibt es Raum für Austausch und es werden Atem- und Entspannungsübungen angeboten.

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

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

Kurs 33656
ab Donnerstag, 15. Februar
3 x donnerstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

Kurs 33657
ab Donnerstag, 16. Mai
3 x donnerstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

Kurs 34656
ab Donnerstag, 29. August
3 x donnerstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

Kurs 34657
ab Donnerstag, 14. Nov.
3 x donnerstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)

Sanftes Faszientraining

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

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Birgit Kratz

Kurs 33605
ab Freitag, 12. Januar
17 x freitags
von 8.00 – 9.00 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 34605
ab Freitag, 23. August
11 x freitags
von 8.00 – 9.00 Uhr
Gebühr: 59,- €

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 & 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 33660
ab Dienstag, 9. Januar
10 x dienstags
von 10.20 – 11.30 Uhr
Gebühr 72,- €

Kurs 33663
ab Dienstag, 9. April
10 x dienstags
von 10.20 – 11.30 Uhr
Gebühr 72,- €

Kurs 34660
ab Dienstag, 27. August
10 x dienstags
von 10.20 – 11.30 Uhr
Gebühr 72,- €

Kurs 33661
ab Dienstag, 9. Januar
10 x dienstags
von 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr 62,- €

Kurs 33664
ab Dienstag, 9. April
10 x dienstags
von 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr 62,- €

Kurs 34661
ab Dienstag, 27. August
10 x dienstags
von 11.30 – 12.30 Uhr
Gebühr 62,- €

Kurs 33662
ab Dienstag, 9. Januar
10 x dienstags
von 20.50 – 22.00 Uhr
Gebühr 72,- €

Kurs 33665
ab Dienstag, 9. April
10 x dienstags
von 20.50 – 22.00 Uhr
Gebühr 72,- €

Kurs 34662
ab Dienstag, 27. 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

Kurs 33671
ab Montag, 15. Januar
9 x montags
von 17.45 – 18.30 Uhr
Gebühr 37,- €

Kurs 33672
ab Montag, 15. Januar
9 x montags
von 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr 49,- €

Bodystyling

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

Ort: Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung: Annette Winkeljann

Kurs 33674
ab Montag, 15. Januar
9 x montags
von 19.30 – 20.30 Uhr
Gebühr 49,- €

Kurs 33675
ab Mittwoch, 10. Januar
19 x mittwochs
von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr 104,- €

Kurs 34675
ab Mittwoch, 21. August
13 x mittwochs
von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr 72,- €

Kurs 33676
ab Donnerstag, 11. Januar
18 x donnerstags
von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr 99,- €

Kurs 34676
ab Donnerstag, 22. August
13 x donnerstags
von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr 72,- €

Sie arbeiten im Schichtdienst und sind auf der Suche nach einem passenden Sportkurs?

Wir haben da was für Sie! Weitere Informationen erhalten Sie persönlich im KBS Büro oder telefonisch unter 02574-8626.

Krafttraining für Männer (Calisthenics)

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

Ort: Sporthalle 1, Hermann-Berg
Leitung: Tim Göcking

Kurs: 33690
ab Dienstag, 9. Januar
12 x dienstags
von 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Kurs: 33691
ab Dienstag, 16. April
12 x dienstags
von 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Kurs: 34690
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 18.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Kurs: 33692
ab Dienstag, 9. Januar
15 x dienstags
von 19.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: 114,- €

Kurs: 33693
ab Dienstag, 16. April
12 x dienstags
von 19.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Kurs: 34692
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 19.30 – 20.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Krafttraining für Frauen (Calisthenics)

Kurs: 33694
ab Dienstag, 9. Januar
12 x dienstags
von 20.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Kurs: 33695
ab Dienstag, 16. April
12 x dienstags
von 20.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

Kurs: 34694
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 20.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 73,- €

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: 33600
ab Montag, 8. Januar
10 x montags
von 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs: 34601
ab Montag, 26. August
10 x montags
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. Auch geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder nach überstandener Krankheit.

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Birgit Kratz

Kurs: 33606
ab Donnerstag, 11. Januar
16 x donnerstags
von 8.30 – 9.30 Uhr
Gebühr: 99,- €

Kurs: 34606
ab Donnerstag, 22. August
12 x donnerstags
von 8.30 – 9.30 Uhr
Gebühr: 75,- €

Kurs: 33607
ab Freitag, 12. Januar
17 x freitags
von 9.15 – 10.15 Uhr
Gebühr: 105,- €

Kurs: 34607
ab Freitag, 23. August
11 x freitags
von 9.15 – 10.15 Uhr
Gebühr: 69,- €

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.

Progressive Muskelrelaxation – Entspannung 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. Entdecken und erleben Sie, wie sich mit mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit Ihre Lebensqualität steigern kann.

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 33602
ab Mittwoch, 10. April
8 x mittwochs
von 19.00 – 20.30 Uhr

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 dem 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 33603
ab Donnerstag, 11. Januar
8 x donnerstags
von 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs 34603
ab Donnerstag, 29. August
8 x donnerstags
von 19.00 – 20.30 Uhr

Shaolin Augen-QiGong

Unsere Sehkraft wird durch moderne Lebensgewohnheiten, wie z.B. die Arbeit am Bildschirm oder Lesen bei künstlichem Licht, besonderen Belastungen ausgesetzt. Oft sind die Augen am Ende des Tages müde, gerötet und / oder wie ausgetrocknet. Erlernen Sie in diesem Kurs eine Auswahl der wirkungsvollsten Augenübungen aus dem Shaolin Augen-QiGong. Diese Übungssequenzen erfrischen und energetisieren nicht nur müde Augen, sondern entspannen und trainieren auch die Augenmuskulatur. Regelmäßig angewendet, können die Übungen den Augen wieder zu mehr Feuchtigkeit verhelfen und dazu beitragen, die Sehkraft zu erhalten oder im besten Fall sogar zu verbessern.

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Birgit Kratz
Gebühr: 39,- €

Kurs 33608
ab Dienstag, 20. Februar
4 x dienstags
von 20.15 – 21.15 Uhr

Yoga

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

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.

Yoga

Ort: Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung: Carmen Heß

Kurs 33612
ab Montag, 8. Januar
10 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 33613
ab Montag, 8. April
10 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 34612
ab Montag, 26. August
10 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 32611
ab Montag, 18. November
5 x montags
von 8.45 – 10.00 Uhr
Gebühr: 45,- €

Yoga für Schwangere

Ort: Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung: Carmen Heß

Kurs 33610
ab Montag, 8. Januar
10 x montags
von 10.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 33611
ab Montag, 8. April
10 x montags
von 10.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 34610
ab Montag, 26. August
10 x montags
von 10.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 89,- €

Kurs 34611
ab Montag, 18. November
5 x montags
von 10.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 45,- €

Hatha-Yoga für Männer

Ort: KiTa Regenbogen
Leitung: Corinna Rischke

Kurs 33620
ab Dienstag, 16. Januar
10 x dienstags
von 20.00 – 21.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Kurs 33621
ab Dienstag, 9. April
11 x dienstags
von 20.00 – 21.15 Uhr
Gebühr 88,- €

Kurs 34620
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 20.00 – 21.15 Uhr
Gebühr 96,- €

Kurs 34621
ab Dienstag, 19. November
5 x dienstags
von 20.00 – 21.15 Uhr
Gebühr 40,- €

Sanftes Hatha-Yoga

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Barbara König

Kurs 33630
ab Mittwoch, 10. Januar
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Kurs 33631
ab Mittwoch, 10. April
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Kurs 34630
ab Mittwoch, 28. August
10 x mittwochs
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Hatha-Yoga

Ort: Sporthalle 3, Tanzraum
Leitung: Barbara König

Kurs 33614
ab Dienstag, 9. Januar
10 x dienstags
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Kurs 32616
ab Dienstag, 9. April
10 x dienstags
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Kurs 34614
ab Dienstag, 27. August
10 x dienstags
von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr 80,- €

Audea.de

Audea
MODERNES HÖREN & VERSTEHEN

Hörgeräte in Saerbeck:
Modernste Hörtechnologie bei Audea

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

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

Marktstraße 28 · 48369 Saerbeck
Tel.: 02574 / 980 81 40
Öffnungszeiten:
Mo. 9.00-12.30 & 14.30-18.00 Uhr
Fr. 9.00-12.30 & 14.30-17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Dorfstraße 7 · 49549 Ladbergen
Tel.: 05485 / 16 22
Öffnungszeiten:
Di. und Do. 9.00-12.30 Uhr
& 14.30-18.00 Uhr und
nach Vereinbarung

Jetzt kostenloser Hörtest

Hatha-Yoga

Ort: Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung: Petra Kuntz

Kurs 33622
ab Dienstag, 9. Januar
11 x dienstags
von 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr 88,- €

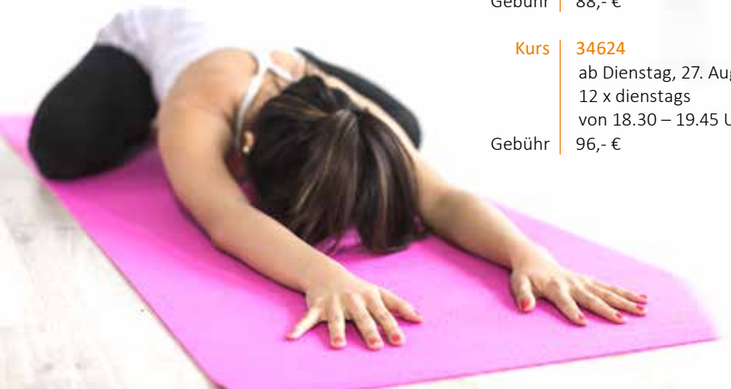
Kurs 33623
ab Dienstag, 9. April
11 x dienstags
von 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr 88,- €

Kurs 34622
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 17.00 – 18.15 Uhr
Gebühr 96,- €

Kurs 33624
ab Dienstag, 9. Januar
11 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr 88,- €

Kurs 33625
ab Dienstag, 9. April
11 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr 88,- €

Kurs 34624
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr 96,- €



Hatha-Yoga

Ort: KiTa Regenbogen
Leitung: Corinna Rischke

Kurs 33618
ab Dienstag, 16. Januar
10 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr 80,- €

Kurs 33619
ab Dienstag, 9. April
11 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr 88,- €

Kurs 34618
ab Dienstag, 27. August
12 x dienstags
von 18.30 – 19.45 Uhr
Gebühr 96,- €

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 erwartet ein Programm mit einfachen und effektiven Übungen.

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Annette Winkeljann

Kurs 33677
ab Donnerstag, 11. Januar
18 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr
Gebühr 76,- €

Kurs 34677
ab Donnerstag, 22. August
13 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr
Gebühr 54,- €

Aqua-Fitness Schnupperkurs

Aqua-Fitness eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden, so macht Sport im Wasser und an der frischen Luft nicht nur Spaß sondern wird auch zum effektiven Ganzkörpertraining.

Ort: Badesee
Leitung: Heinrich Winkeljann
Gebühr: 37,- €

Kurs 33681
ab Sonntag, 02. Juni
5 x sonntags
von 10:30 – 11:15 Uhr

Kurs 33682
ab Mittwoch, 05. Juni
5 x mittwochs
von 18:30 – 19:15 Uhr

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

Fit in Erste Hilfe

Fit in Erste Hilfe richtet sich an alle, deren Erste-Hilfe-Kurse schon längere Zeit zurückliegen und 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 | 33251
Montag, 27. Mai
von 19.00 – 21.00 Uhr

Erste Hilfe vom Wegesrand

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

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

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

Kurs | 33252
Samstag, 16. 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. Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Helfen kann jeder auf vielerlei Weise. Wer sich körperlich nicht fit fühlt, kann anderen Ersthelfern zuarbeiten und sie so unterstützen. In diesem Kurs wird die körperliche Verfassung der Teilnehmenden berücksichtigt.

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

Kurs | 33220
Donnerstag, 29. Februar
von 15.00 – 17.00 Uhr

Kurs | 34220
Donnerstag, 10. Oktober
von 15.00 – 17.00 Uhr

Abnehmen ohne zu hungern

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ursula Kruse
Gebühr | 67,- €

Kurs | 33253
ab Donnerstag, 18. Januar
10 x donnerstags
von 19.30 – 21.00 Uhr

Gartenführung im Kreislehrgarten

Mitten in Steinfurt befindet sich der liebevoll angelegte Kreislehrgarten. In der einstündigen Führung durch den Garten können Sie sich über die vielfältige Art der Gartengestaltung informieren. Es ist auch eine großartige Möglichkeit, Zeit in der Natur zu verbringen und mehr über Garten und Pflanzen zu lernen.

Treffpunkt Kreislehrgarten
Wehmhöferstiege 33
48565 Steinfurt

Leitung | Kreislehrgarten
Gebühr | 5,- €

Kurs | 34256
Dienstag, 27. August
von 14.30 – 15.30 Uhr

Wild(e) Blüten Küche

Bunte, leckere Wildkräuter einfach zubereitet. Nicht nur ihre Farben, intensive Gerüche und unverkennbarer Geschmack zeichnen die Wildpflanzen aus, ebenso überzeugend sind ihre herausragenden Inhaltsstoffe. An diesem Vormittag werden gemeinsam kleine Köstlichkeiten zubereitet.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Viviane Segger
Gebühr: 21,- € plus 4,50 € Lebensmittelumlage

Kurs: 34252
Samstag, 31. August
von 10.00 – 13.00 Uhr

Selbstbewusstsein stärken für Frauen

Gesundes Selbstbewusstsein ist ein wesentlicher Bestandteil für ein glückliches und erfülltes Leben. Mangelndes Selbstwertgefühl sowie Angst vor Fehlern bremsen viele Aktivitäten aus. Durch einfache Übungen und alltagstaugliche Tipps lernen die Teilnehmerinnen in diesem Kurs ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Ursula Kruse
Gebühr: 42,- €

Kurs: 34253
ab Dienstag, 29. Oktober
5 x dienstags
von 19.30 – 21.00 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 Hilflosigkeit im Umgang mit Trauernden zu überwinden, dafür gibt dieser Abend Impulse und Ideen.

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

Kurs: 34255
Mittwoch, 9. Oktober
von 19.00 – 21.00 Uhr

Der Trauer vertrauen

Wie ist das eigentlich mit der Trauer? Keiner will Sie und doch gehört sie irgendwie zum Leben dazu. Sie taucht immer dann auf, wenn wir einem schweren Verlust begegnen.
Dass die Zeit nicht alle Wunden heilt, das haben wir vielleicht schon im eigenen Leben erfahren. Aber wie ist es mit den Narben? Kann uns Trauer vielleicht helfen mit den Narben des Verlustes zu leben?
Vielleicht lohnt es sich ja neugierig zu bleiben und zu erkunden, was passiert, wenn wir uns trauen zu trauern?!
Gemeinsam wollen wir uns an diesem Abend dieser Frage widmen und das Wesen der Trauer unter die Lupe nehmen.

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

Kurs: 33255
Mittwoch, 17. Januar
von 19.00 – 21.00 Uhr

Faszination Schlehe – von der Botanik bis zum Schlehenlikör

Eine Entdeckungsreise in die faszinierende Welt der Schlehe und ihres köstlichen Ablegers, dem Schlehenlikör! An diesem Abend lernen Sie die Schlehe in all ihren Facetten kennen – von ihrer botanischen Herkunft bis zur Verwendung in der Likörherstellung. Genießen Sie die Schönheit und den Geschmack der Schlehe – einem kleinen Wunder der Natur, das in einem Glas voller Genuss eingefangen wird.

Ort: Heimathaus
Leitung: Josef Berkemeier, Norbert Leiting
Gebühr: 10,- € (Probeverkostung verschiedener Schlehenliköre, kleine Brotmahlzeit)

Kurs: 34201
Freitag, 11. Oktober
von 19.30 – 22.00 Uhr

Geheimnisse unter unseren Füßen

Eine spannende Reise in die archäologische Geschichte unserer Region. Wir starten am Dorfmuseum, wo beeindruckende Funde als stille Zeugen der Vergangenheit auf uns warten. Eines der Highlights ist das älteste menschliche Werkzeug – die ca. 9000 Jahre alte Geröllkeule. Weiter führt uns die Reise über Hembergen zum Sachsenhof, einer faszinierenden historischen Stätte, die wir erkunden wollen. Hier besteht Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen, die vielen Eindrücke wirken zu lassen. Auf dem Rückweg passieren wir die Glane, wo es bemerkenswerte Ausgrabungen gegeben hat.

Start mit dem Fahrrad an der Dorfschule

Leitung: Herbert Neise, Josef Berkemeier
Gebühr: 5,- € (plus Kosten für Kaffee und Kuchen)

Kurs: 33201
Samstag, 22. Juni
von 14.00 – 18.00 Uhr

KREATIVITÄT

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

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

HIER ONLINE BUCHEN

Makramee Workshop

Makramee ist eine Knüpftechnik, die immer beliebter wird. Dabei wird Garn in einfache oder verschlungene Knoten verknüpft und dadurch entstehen kunstvolle und angesagte Stücke. In diesem Workshop werden die Grundlagen der Makrameekunst nahegebracht.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Anna Broßio
Gebühr: 14,- €
(plus Material 12,- bis 15,-€)

Kurs: 33353 Schnullerkette
Montag, 11. März
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs: 33354 Schlüsselanhänger
Donnerstag, 18. April
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs: 34353 Schnullerkette
Donnerstag, 7. November
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs: 34354 Schlüsselanhänger
Donnerstag, 21. November
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: 33305
ab Mittwoch, 28. Februar
3 x mittwochs
von 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs: 34305
ab Montag, 4. November
3 x mittwochs
von 19.30 – 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 2 Wochen donnerstags um gemeinsam tolle Sachen zu nähen und Erfahrungen und 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: 33359
ab Donnerstag, 15. Februar
5 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs: 34359
ab Donnerstag, 19. Sept.
5 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Handlettering

In diesem Kurs werden Handlettering-Grundlagen vermittelt. Mit Schwung und Spaß erlernen die Teilnehmenden 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,- € (plus Material 15,-€)

Kurs: 33350
ab Montag, 11. März
2 x montags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs: 33351
ab Montag, 22. April
2 x montags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs: 34350
ab Montag, 11. November
2 x montags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Holzdrechseln

Ein Workshop für Holzbegeisterte ohne Vorerfahrung. Das Drechseln (auch Drehen genannt) gehört zu den ältesten Handwerkerfähigkeiten. In diesem Workshop schauen Sie einem erfahrenen Hobbykünstler über die Schulter. Dabei lernen Sie Grundsätzliches über das Drechseln kennen. Von den verschiedenen Holzarten, über den richtigen Umgang mit den unterschiedlichen Werkzeugen bis hin zu der praktischen Einführung an der Drechselbank.

Ort: Werkstatt Rheinsalm 44
Leitung: Ludger Meyer
Gebühr: 50,- €

Kurs: 33301
Samstag, 6. April
von 9.00 – 13.00 Uhr

Kurs: 34301
Samstag, 7. September
von 9.00 – 13.00 Uhr

Silhouette Studio Programm – Einsteigerworkshop

In diesem Einsteigerworkshop werden die Grundlagen zum Umgang mit dem Silhouette Studio Programm (Cameo/ Porträt) vermittelt. Die Anwendung von verschiedenen Schriftarten, Werkzeugen, sowie die theoretische und praktische Umsetzung mit verschieden Folientypen sind Schwerpunkt des Workshops.

Mitzubringen: Plotter und Laptop (soweit vorhanden), Schneidematte, Messer, Entgitterhaken

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Marei Krüler und Veronique Vertgewall
Gebühr: 39,- € (plus Materialkosten 16,-€)

Kurs: 33357
Samstag, 17. Februar
von 13.00 – 16.30 Uhr

Kurs: 34357
Samstag, 9. November
von 13.00 – 16.30 Uhr

Kreativer Silberschmuck

Ein Workshop, der Ihre Kreativität beflügelt. Wir verwenden 999ér Feinsilber Modelliermasse, ein faszinierendes Material, dass 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 und gestalten so Ihren ganz persönlichen Schmuck. Inspirierende Musterbeispiele stehen vor Ort zur Verfügung. Das Modellieren von Ringen ist in diesem speziellen Kurs nicht enthalten.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Yvonne Köhne
Gebühr: 30,- € (plus Materialkosten für 10 g Feinsilber 30,- €)

Kurs: 33306
Samstag, 25. Mai
Sonntag, 26. Mai
von 9.30 – 12.30 Uhr

Kurs: 34306
Samstag, 28. September
Sonntag, 29. September
von 9.30 – 12.30 Uhr

Perspektivisches und gegenständliches Zeichnen – für Einsteiger

Die Tiefe des Raumes auf Papier oder Leinwand darzustellen, ist eine schöne Herausforderung. Dieser Workshop führt in die Grundtechniken der dreidimensionalen Darstellung ein. Die Technik wird mit Geodreieck, Lineal und Bleistift erarbeitet und in individuellen Zeichnungen direkt erprobt. Spannende kulturhistorische Hintergründe fließen mit ein. Die Kenntnis von der perspektivischen Konstruktion und ihrer praktischen Umsetzung stärkt das eigene Wahrnehmungsvermögen und unterstützt lösungsorientiertes Denken. Der Einsatz von Farbe ist möglich. Das Material wird gestellt.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Kristian Niemann
Gebühr: 34,- €

Kurs: 33307
Freitag, 3. Mai
von 17.30 – 20.30 Uhr
Samstag, 4. Mai
von 9.30 – 12.30 Uhr

Aquarellkurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Die Leichtigkeit der Aquarellmalerei sowie die Zufallseffekte, die beim Zusammenspiel von Farbe und Wasser auf dem Papier entstehen sind charakteristisch für das Aquarellbild. In entspannter Atmosphäre werden die Teilnehmenden immer wieder an neue Techniken und Themen herangeführt.

Ort: Kath. Pfarrheim
Leitung: Doris Eppert-Hoffmann

Kurs: 33303
ab Dienstag, 9. Januar
12 x dienstags (14-tägig)
von 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr: 99,- €

Kurs: 34303
ab Dienstag, 27. August
7 x dienstags (14-tägig)
von 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr: 62,- €

Aquarellkurs für Anfänger

Kurs: 33304
ab Mittwoch, 10. Januar
12 x mittwochs (14-tägig)
von 19.30 – 21.45 Uhr
Gebühr: 99,- €

Kurs: 34304
ab Mittwoch, 28. August
7 x mittwochs (14-tägig)
von 19.30 – 21.45 Uhr
Gebühr: 62,- €

Kurs: 33302
ab Mittwoch, 17. Januar
12 x mittwochs (14-tägig)
von 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 99,- €

Kurs: 34302
ab Mittwoch, 21. August
8 x mittwochs (14-tägig)
von 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 70,- €

„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

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

HIER ONLINE BUCHEN

Koch-Club für Kinder von 7 bis 10 Jahren

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

Leitung: Carla Husmann
Gebühr: 12,- €

Kurs 33804
Samstag, 27. Januar, 24. Februar, 9. März
3 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs 33805
Samstag, 13. April, 04. Mai, 8. Juni
3 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs 34804
24. August, 28. September, 9. November
3 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr

Weihnachtsbäckerei für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Wir backen und dekorieren Weihnachtsleckereien, 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 34807
Samstag, 30. November
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs 34808
Samstag, 7. Dezember
von 11.00 – 13.00 Uhr

Auszeit für Kinder

Das Angebot bietet Kindern die Möglichkeit, sich vom stressigen Alltag zu erholen und neue Energie zu tanken. Durch Entspannungstechniken lernen die Kinder, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sich auf ihre innere Ruhe zu konzentrieren. Kreative Aktivitäten wie Malen, Basteln und Geschichten erzählen runden das Angebot ab.

Leitung: Kathrin Rolf
Gebühr: 12 Euro

für Kinder von 6 – 8 Jahren
Kurs 33820
ab Mittwoch, 7. Februar
4 x mittwochs
von 16.30 – 17.30 Uhr

für Kinder ab 9 Jahren
Kurs 34820
ab Mittwoch, 6. November
4 x mittwochs
von 16.30 – 17.30 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-Fingertastschreibsystem ohne auf die Tasten zu sehen.

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

Kurs | 33802
ab Dienstag, 16. Januar
3 x dienstags und 3 x freitags
von 17.30 – 19.00 Uhr

Kurs | 34802
ab Dienstag, 29. Oktober
3 x dienstags und 3 x freitags
von 17.30 – 19.00 Uhr

Mutige Kinder sind starke Kinder! Selbstbehauptungskurs 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 | 26,- €

Kurs | 33806
ab Donnerstag, 11. April
4 x donnerstags
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 | 32,- €

für Mädchen von 11 – 15 Jahren
Kurs | 33809
ab Donnerstag, 7. März
3 x donnerstags
von 16.30 – 19.30 Uhr

für Jungen von 11 – 15 Jahren
Kurs | 33819
ab Donnerstag, 15. Februar
3 x donnerstags
von 16.30 – 19.30 Uhr

Nähwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren

Der Nähkurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. 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.

Mitzubringen: Nähmaschine und Nähutensilien

Leitung | Nadine Ewering
Gebühr | 24,- €

Kurs | 33803
ab Samstag, 27. Januar
3 x samstags
von 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs | 34803
ab Freitag, 15. November
3 x freitags
von 15.00 – 18.00 Uhr

MEHRGENERATIONENHAUS SAERBECK

ORT DER BEGEGNUNG FÜR ALLE GENERATIONEN

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

- Das MGH steht allen Bürgern der Gemeinde offen, unabhängig von Alter und Herkunft.
- Ziel der MGHs ist die Schaffung von Angeboten durch freiwillig Engagierte zur Begegnung und Unterstützung aller Generationen.
- Mehr als 20 freiwillig Engagierte, die nur für das Programm des MGH verantwortlich sind, setzen eigene Fähigkeiten ein und gestalten und betreuen die Angebote, und das fast immer kostenlos!
- Auch das Café und der Offene Treff „Vier Jahreszeiten“ wird von Freiwilligen geführt.

Wir sagen „Danke“ an alle freiwillig Engagierten im Mehrgenerationenhaus!
Ohne die freiwillig Engagierten wäre das vielseitige und oft kostenlose Programm nicht möglich. Herzlich willkommen im Mehrgenerationenhaus! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Brigitte Wolff-Vorndieck
Projektleitung MGH

Mehr Generationen Haus Saerbeck

Vier Jahreszeiten
Café & Offener Treff

Anlaufstelle für Senioren

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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

- Themenabende/-nachmittage des MGH
  - Übersicht
- Unterstützungsangebote
  - Helfende Hände
- Angebote der Seniorenlotsen – „Aktiv und älter werden in Saerbeck“
  - Klön-Café
  - Klön- und Spielnachmittage
  - Film-Nachmittage
  - Spaziergänge im Dorf
  - Kurztrip im Dorf mit Rollator
  - Spiele und Übungen für beweglichere Hände
  - „Bevor es zu spät ist…“ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
  - Beratung durch Seniorenlotsen
  - Vorsorgemappe
- Angebote rund um die Familie
  - Babytreff im MGH
  - Offenes Eltern-Kind-Café
  - Bilderbuchkino für 3-Jährige
  - Nachhaltig wickeln mit modernen Stoffwindeln – Workshop
  - Babysitterkurs für 12-Jährige
  - Babysitterkartei: Babysitter gesucht?
- Leckereien aus unserer Küche
  - Backvergnügen mit Julia
  - Osterbäckerei
  - Weihnachtsbäckerei
- Spezielle Angebote
  - eXperimentaWERKSTATT – für kleine und große Forscher
  - Schnupperstunde Tablet & Co.
  - Kreative Weihnachtsdeko zaubern
  - Ausstellungen „kleiner und großer Künstler“ aus der Region
- Unsere beliebten „offenen Treffs“
  - Nähprojekt „Herzkissen-AKTION“
  - Offener Treff „Freies Malen“
  - Offener Treff „Klöppeln“
  - Spiele-Treff für Menschen mit Handicap
  - Offener Treff Strick-Café
- Aktiv und fit in jedem Alter
  - Schnupperstunde Tablet & Co.
  - Singkreis für Jung und Alt
  - Bridge-Zeit im Café des MGH
  - Senioren-Stammtisch
  - Wandergruppe – Aktiv in jedem Alter
  - Radlergruppe – Aktiv in jedem Alter
  - Computer-Club
  - Schallplattenbörse
- Angebote für pflegende Angehörige und Interessierte
  - Letzte-Hilfe-Kurs – Am Ende wissen, wie es geht!
  - „Pflege kommt auf mich zu!“ – Informationen zur Pflegeversicherung
  - Die Welt der Demenzkranken verstehen lernen!
  - Pflegesprechstunde im MGH

THEMENABENDE / THEMENNACHMITTAGE DES MGH

- **Wohnen im Alter**
  Mittwoch, 28. Februar um 19.30 Uhr
  Wohnberatung des Kreises Steinfurt

- **„Pflege kommt auf mich zu“**
  Mittwoch, 25. September um 19.30 Uhr
  Vortrag zu Leistungen der Pflegeversicherung mit Mareike Lehmann (Caritasverband)

- **Aktiv mobil bleiben – Spiele & Übungen für beweglichere Hände**
  Mittwoch, 13. März um 15.00 Uhr
  Theorie und Praxis mit Rita Verlage (Sozialpädagogin)

- **Filmnachmittage im Frühjahr**
  Donnerstag, 15. Februar
  Donnerstag, 25. April
  von 14.30 – 16.30 Uhr
  Angebot der Seniorenlotsen

- **Wie Gedanken unser Schicksal formen**
  Mittwoch, 17. April um 19.30 Uhr
  Infoabend mit Ursula Kruse (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

- **Die Welt der Demenzkranken verstehen lernen!**
  Mittwoch, 20. November um 19.30 Uhr
  Informationsabend mit Carina Ketteler (Caritasverband)

- **„Bevor es zu spät ist…“ – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
  Mittwoch, 9. Oktober um 19.30 Uhr
  Vortrag mit Dr. Thomas Winter (Allgemein- & Palliativmediziner) & Thorsten Fenbers (Jurist)

- **Filmnachmittage im Herbst**
  Donnerstag, 26. September
  Donnerstag, 7. November
  von 14.30 – 16.30 Uhr
  Angebot der Seniorenlotsen

- **Kreative Weihnachtsdeko zaubern**
  Freitag, 15. November um 19.30 Uhr
  Kreativabend mit Silvia Weßeler

- **Adventsfeier im MGH - Spiele, Singen, Gedichte -**
  Dienstag, 3. 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

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

„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

Anlaufstelle für Senioren

- **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 ab 9.30 Uhr und einer der Seniorenlotsen ist vor Ort für gemeinsames Klönen, Kaffee trinken oder frühstücken – jeder so, wie er es möchte. Offen für alle kann jeder einfach dazu kommen und ist herzlich willkommen.

jeden 2. und 4. Montag im Monat
ab 9.30 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Seniorenlotsen

Klön- und Spielnachmittage

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

jeden zweiten Dienstag im Monat
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, 16. Januar um 10.00 Uhr

Leitung | Seniorenlotsen
Treff | Eingang MGH

Kurztrip im Dorf mit Rollator

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

jeden 1. und 3. Montag im Monat
ab Montag, 15. Januar um 10.00 Uhr

Leitung | Seniorenlotsen
Treff | Eingang MGH

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 | 33774
Mittwoch, 13. März
ab 15.00 Uhr

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 | 33761
Mittwoch, 28. Februar
von 19.30 – 21.00 Uhr

„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
(Allgemeinmediziner) und
Thorsten Fenbers (Jurist)

Kurs | 34773
Mittwoch, 9. Oktober
von 19.30 – 21.30 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.

Von 14.30 – 16.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus:

Donnerstag, 15. Februar
Donnerstag, 26. September
Donnerstag, 25. April
Donnerstag, 7. November

ANGEBOTE RUND UM DIE FAMILIE

Babytreff im MGH

Herzlich eingeladen sind alle Eltern mit Kindern, die im Jahr 2023 geboren sind. Der quirlige und gesellige Nachmittag für Väter und Mütter in Saerbeck bietet die Möglichkeit, sich über verschiedene Angebote für Familien zu informieren und Kontakte untereinander zu knüpfen. Anmeldung erforderlich.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Klara Leiting
Brigitte Wolff-Vorndieck

Kurs | 33701
Mittwoch, 14. Februar
von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr

KumiKi – Kunst mit Kindern

Kleine Künstler aufgepasst! Kinder von 2-3 Jahren können in diesem offenen Treff mit Mama, Papa, Oma oder Opa kreativ werden und sich 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

TERMINE WERDEN IN DER PRESSE UND DEN SOZIALEN MEDIEN BEKANNT GEGEBEN

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
Leitung | Maria Schwering,
Christel Gans
und Yvonne Plugge

Nachhaltig wickeln mit modernen Stoffwindeln – Workshop

Moderne Stoffwindeln sind nachhaltig, praktisch, gesünder und sparen über die Wickelzeit viel Geld. In kleiner Runde bekommen junge und werdende Eltern sowie Interessierte einen guten Überblick über die wichtigsten Themen – pro/contra Stoffwindeln, Aufbau einer Stoffwindel, Systeme und Zubehör, Waschen und Trocknen. Alle Windeln können an Puppen ausprobiert werden.
Babys, die noch nicht im Krabbelalter sind, sind herzlich willkommen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Marieke Lütke-Drieling
(zertifizierte Windelberaterin)
Gebühr | 25,- € pro Person/
40,- € pro Paar

Kurs | 33704
Mittwoch, 7. Februar
von 18.30 – 21.00 Uhr

Kurs | 34704
Mittwoch, 18. September
von 18.30 – 21.00 Uhr

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 Weßeler (Erzieherin)
Gebühr | 25,- € (inkl. Lernmaterial)

Kurs | 33703 Osterferien
Dienstag – Donnerstag,
2. – 4. April
von 9.30 – 12.00 Uhr

Kurs | 34703 Herbstferien
Montag – Mittwoch,
21. – 23. Oktober
von 9.30 – 12.00 Uhr

BABYSITTERKARTEI:
BABYSITTER GESUCHT?
BEI INTERESSE MELDEN SIE SICH BITTE IM MEHRGENERATIONENHAUS UNTER TELEFON: 0 25 74 86 66.

LECKEREIEN AUS UNSERER KÜCHE

Backvergnügen „mit ein oder mit zwei Händen“

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

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

Kurs: 33732
Samstag, 2. März
Samstag, 23. März
von 10.00 – 12.00 Uhr

Kurs: 34732
Samstag, 5. Oktober
Samstag, 12. Oktober
von 10.00 – 12.00 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: Eva Bücker
Gebühr: 5,- € (für Backzutaten/ Bastelmaterial)

Kurs: 33731
Samstag, 16. März
von 10.00 – 12.00 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: Eva Bücker
Gebühr: 5,- € (für Backzutaten)

Kurs: 34731
Samstag, 16. November
von 10.00 – 12.00 Uhr

SPEZIELLE ANGEBOTE

eXperimentaWERKSTATT – für kleine und große Forscher

Gemeinsam mit Eltern oder Großeltern experimentieren und forschen Mädchen und Jungen von 8 – 11 Jahren mit dem Material der MINT-Starterbox des MGH. Damit kann gemeinsam gelötet, geschraubt, gespielt und gebaut werden. Es befinden sich beispielsweise eine Lötstation, verschiedene Werkzeuge, Elektronikbausätze und ein Experimentierkasten zum Thema erneuerbare Energien darin.

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Klimakommune Saerbeck e. V.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Peter Engler
Gebühr: 15,- € pro Kind

Kurs: 33734
3 x samstags
ab 13. April
von 10.00 – 12.00 Uhr

Kurs: 34734
3 x samstags
ab 2. November
von 10.00 – 12.00 Uhr

Schnupperstunde Tablet & Co.

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

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr: 4,- € pro Termin
ab Dienstag, 13. Februar
jeden 2. Dienstag im Monat
von 9.30 – 10.30 Uhr

Wie Gedanken unser Schicksal formen – Macht von Bewusstsein und Denken

Positive oder negative Gedanken sowie Glaubenssätze bestimmen unser Leben. Als Mensch mit Bewusstsein haben wir die Möglichkeit, unser Denken zu ändern. Im Vortrag wird aufgezeigt, wie negative Gedanken in positive Energiequellen verändert werden können. Eine wünschenswerte Realität kann jeder mit Gedanken, Worten und Vorstellungskraft erzeugen.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Ursula Kruse

Kurs: 33763
Mittwoch, 17. April
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 Weihnachsdeko gezaubert.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Silvia Weßeler
Gebühr: 5,- € (für Material)

Kurs: 34733
Freitag, 15. November
von 19.30 – 21.30 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!

Bitte melden bei Brigitte Wolff-Vorndieck unter Telefon: 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.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Brigitte Wolff-Vorndieck
ab Mittwoch 17. Januar
14-tägig
von 19.30 – 21.30 Uhr

UNSERE BELIEBTEN „OFFENEN TREFFS“

Spiele-Treff für Menschen mit Handicap

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

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Tobias Loheide
ab Montag, 15. Januar
wöchentlich
von 17.00 – 18.00 Uhr

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.

Ort: Café im MGH
Leitung: Astrid Coersmeier
ab Donnerstag, 11. Januar
jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat um 10.00 Uhr

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.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Monika Benning
ab Donnerstag, 18. Januar
14-tägig
von 19.30 – 21.30 Uhr

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.

Ort: Mehrgenerationenhaus
Leitung: Waltraud Fricke
ab Mittwoch, 17. Januar
jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 15.00 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, 18. Januar

Bridge-Zeit

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

wöchentlich von 10.00 – 12.00 Uhrr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Christa Schweppe
ab Mittwoch, 10. Januar

Schnupperstunde Tablet & Co.

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

jeden 2. Dienstag im Monat
von 9.30 – 10.30 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Franz-Ulrich Buschmann
Gebühr | 4,- € pro Termin
ab Dienstag, 13. Februar

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, 11. 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. Montag im Monat (Mai - Oktober) um 10.00 Uhr Treff am Parkplatz am Bürgerhaus

Leitung | Ewald Kluck
ab Montag, 6. Mai

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 Donnerstag, 11. Januar

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 | Franz Lüttmann
ab Freitag, 2. Februar

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
Treff am Parkplatz am Bürgerhaus

Leitung | Bernhard Göcking
ab Freitag, 5. Januar

ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE

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 / Mechthild Autermann

Kurs | 33781
Freitag, 1. März
von 14.00 – 18.00 Uhr

Kurs | 34781
Freitag, 8. 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 | 34755
Mittwoch, 25. September
von 19.30 – 21.00 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 | 34782
Mittwoch, 20. November
von 19.30 – 21.00 Uhr

ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

caritas

In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband 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 gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO (Vertragserfüllung) ein. Es erfolgt die elektronische Erfassung der personenbezogenen Daten der Teilnehmenden in unsere Kundendatei. Die hier erhobenen Daten dienen ausschließlich der Verwaltung und Bewerbung der Veranstaltungen des Kolping-Bildungswerks. Eine Weitergabe an Dritte (z.B. Zuwendungsgeber, Dozenten) erfolgt lediglich dann, wenn es für die organisatorische Abwicklung der Veranstaltungen notwendig ist und rechtlich zulässig ist. Der Speicherung der Daten für diese Zwecke kann jederzeit für die Zukunft widersprochen werden. Hiervon unberührt bleiben die geltenden gesetzlichen Aufbewahrung- und Löschfristen, nach deren Ablauf wir Ihre Daten unverzüglich löschen. Verantwortlich für den Datenschutz ist die Kolpingsfamilie Saerbeck, Emsdettener Str.1, 48369 Saerbeck. Kontakt: kbs@kolping-saerbeck.de; Telefon: 02574-8626. Wenn im Rahmen einer Veranstaltungen Bild und/ oder Tonaufnahmen gemacht werden sollten, werden Sie im Vorfeld der Aufnahmen darüber informiert und um Ihre Einwilligung gebeten. Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt entsprechend auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO i.V.m. Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO. Diese Einwilligung kann jederzeit durch Sie ohne Angabe von Gründen unter kbs@kolping-saerbeck.de widerrufen werden. Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videos im Internet kann durch das Kolping-Bildungswerk Saerbeck nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert und verändert haben könnten. Das Kolping-Bildungswerk kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z.B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

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. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.

Für alle Kurse gilt eine von der Einrichtung individuelle festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann. Voranmeldungen zu den Eltern-Kind-Spielgruppen sind jederzeit möglich. Wir benachrichtigen Sie dann, wenn neue Kurse beginnen.

Teilnehmergebühren

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

Gebührenzahlung

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

Abmeldung

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

Teilnahmebescheinigungen

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

Gültigkeit

Sollte eine Bestimmung dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam werden, so berührt dies nicht

die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen

Haftung

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

Barrierefreiheit

Unsere Kursräume sind barrierefrei zu erreichen.

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

Die neue Spendenplattform für Vereine und Institutionen:
Heimatpower.de

Jetzt Infos abrufen und von den Fördermöglichkeiten profitieren:

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