

Programm 2026

 **Kolping**
Saerbeck



Kolping
Bildungswerk
Saerbeck



Mehr
Generationen
Haus





**Das sind WIR.
Ihre Bank vor Ort.**

Kompetenzzentrum Saerbeck
Lindenstr. 2
48369 Saerbeck

**Volksbank
Düte-Ems eG**



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



MEHRGENERATIONENHAUS

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

Brigitte Wolff-Vorndieck
Projektleitung

KOLPING-BILDUNGSWERK

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

Anita Beuning

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

Kerstin Ahlert

HPM, Fachbereich:
EDV & Medien

Klara Leiting

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



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

OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT

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

Kerstin Ahlert
Leitung

ALLE KURSANGEBOTE
SIND FÜR JEDERMANN
ZUGÄNGLICH.

Unsere Mitarbeiterinnen
nehmen Ihre Anmeldung
entgegen und beraten
Sie gerne.



Anita Beuning



Klara Leiting



Kerstin Ahlert



Brigitte Wolff-
Vorndieck

Für uns sind Autos etwas Besonderes!



AUTORICHTER MEISTERWERKSTATT SEIT 1976
WIR SIND DA –
FÜR SIE UND IHR AUTO!
www.auto-richter.com

Audio Telefon Navigation Mobile Apps Einstellungen

AUTORICHTER INDUSTRIESTR. 2 · 48369 SAERBECK
WERKSTATT · TANKSTELLE / SHOP
Neu- u. Gebrauchtwagen · Kundendienst · Leasing · Finanzierung · Autoglas · HU / AU · Unfallschadenabwicklung · Achsvermessung

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 Badeseesee
Zum Badeseesee 45





EDV & MEDIEN

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

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



HIER ONLINE BUCHEN

■ EDV-Basiswissen

für Einsteiger und Senioren

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

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse. Mitzubringen: Laptop (nach Absprache leihbar)

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

Kurs	37101
	ab Freitag, 9. Januar
	2 x freitags und 2 x montags
	von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs	37102
	ab Montag, 26. Januar
	2 x montags und 2 x freitags
	von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs	38101
	ab Freitag, 2. Oktober
	2 x freitags und 2 x montags
	von 9.00 – 12.30 Uhr

■ Senioren/Anfänger erweitern EDV-Wissen

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

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse, Besuch eines Grundkurses.

Mitzubringen: Laptop (nach Absprache leihbar)

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

Kurs	37104
	ab Montag, 9. März
	2 x montags
	von 9.00 – 12.30 Uhr

Kurs	38104
	ab Montag, 16. November
	2 x montags
	von 9.00 – 12.30 Uhr



■ Tablet-Kurs

für Einsteiger

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

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

Kurs | **37120**
ab Mittwoch, 14. Januar
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Kurs | **37121**
ab Mittwoch, 4. Februar
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

Kurs | **38120**
ab Mittwoch, 4. November
3 x mittwochs
von 9.00 – 11.45 Uhr

■ Excel Grundlagen zur effektiven Tabellenbearbeitung

für Einsteiger

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

*Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.
Mitzubringen: Laptop (nach Absprache leihbar)*

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

Kurs | **37114**
ab Mittwoch, 11. März
3 x mittwochs
von 18.30 – 20.45 Uhr

Kurs | **38114**
ab Mittwoch, 30. September
3 x mittwochs
von 18.30 – 20.45 Uhr

■ Senioren lernen Excel

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

*Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.
Mitzubringen: Laptop (nach Absprache leihbar)*

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

Kurs | **37110**
Montag, 2. März
Mittwoch, 4. März
Freitag, 6. März
von 9.00 – 12.15 Uhr

Kurs | **38110**
Montag, 30. November
Mittwoch, 2. Dezember
Freitag, 4. Dezember
von 9.00 – 12.15 Uhr

■ Ordnung im Computer

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.

Voraussetzung: EDV-Kenntnisse
Mitzubringen: Laptop (nach Absprache leihbar)

Ort	Gesamtschule Saerbeck
Leitung	Günter Westkamp
Gebühr	15,- €
Kurs	37130
	Donnerstag, 22. Januar von 19.00 – 21.15 Uhr
Kurs	37131
	Mittwoch, 18. März von 19.00 – 21.15 Uhr
Kurs	38130
	Donnerstag, 12. November von 19.00 – 21.15 Uhr

■ Instagram für Einsteiger

Dieser Workshop 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 Storys vorgestellt. Rechtliche Fragen und Aspekte, die es zu beachten gilt, sind ebenfalls Teil der Einführung.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Julia Eggenhaus
Gebühr	15,- €

Kurs	37140
	Dienstag, 3. Februar 19.00 - 21.15 Uhr

Kurs	38140
	Dienstag, 24. November 19.00 - 21.15 Uhr

■ Mit Windows 11 effektiver Arbeiten NEU

In diesem Kurs wird Windows 11 an persönliche Bedürfnisse angepasst. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie mit dem Datei-Explorer Dateien übersichtlich verwaltet und sinnvoll abgelegt werden. Auch das Sichern wichtiger Dateien wird Schritt für Schritt erläutert. Zudem geht es um sicheres Surfen im Internet mit Firefox.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Ort	Gesamtschule Saerbeck
Leitung	Günter Westkamp
Gebühr	15,- €

Kurs	37134
	Donnerstag, 26. Februar von 18.00 – 20.15 Uhr





■ KI verstehen – Chancen und Grenzen

Die Welt verändert sich rasant. Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags: in Handys, Autos oder Kühlschränken. Doch was steckt wirklich dahinter?

Dieser Vortrag gibt eine verständliche Einführung in die Grundlagen der KI, bietet Raum für Fragen und Diskussionen und hilft, Ängste abzubauen und Zusammenhänge zu verstehen. Lernen Sie, mitzureden und KI einzuordnen.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Stefan Knabe
Gebühr	15,- € (kostenlos für Mitglieder der Kolpingsfamilie Saerbeck)

Kurs	37160
	Donnerstag, 15. Januar von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs	38160
	Dienstag, 29. September von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Wie KI unser Lernen verändert – Einführung und praktische Anwendung

NEU

KI verändert, wie wir lernen, arbeiten und denken. Dieses Seminar bietet eine verständliche Einführung in Chatbots wie ChatGPT sowie weitere KI-Tools. Sie erfahren, wie Sie mit gezielten Prompts Ihr Lernen strukturieren und KI praxisnah im Alltag, Beruf oder Unterricht einsetzen können – von Lernmaterialien bis zu kreativen Projekten. Ein großer Teil der Veranstaltung ist praxisorientiert. Sie probieren selbst aus, wie KI Sie beim lebenslangen Lernen unterstützen kann, ob beruflich oder privat.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Stefan Knabe
Gebühr	15,- €

Kurs	37161
	Dienstag, 10. Februar von 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs	38161
	Donnerstag, 3. Dezember von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Mit KI zu neuen Schreibideen

In diesem Seminar beschäftigen sich die Teilnehmenden mit dem kreativen Schreiben und analysieren dabei die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz (KI). Durch den Einsatz von KI-Technologie entfalten die Teilnehmenden ihre Kreativität und erlernen praktische Schritte im Umgang mit dieser zukunftsweisenden Technik. Dieser Prozess fördert Inspiration und ermöglicht das Entdecken neuer Ausdrucksformen.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Stefan Knabe
Gebühr	15,- €

Kurs	37162
	Dienstag, 10. März von 18.00 – 21.00 Uhr

Kurs	38162
	Donnerstag, 5. November von 18.00 – 21.00 Uhr



■ KI im Büroalltag

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

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

Kurs | **37163**
Donnerstag, 22. Januar
von 18.00 – 20.00 Uhr

■ Einführung in die Welt der KI-Assistenten

NEU

Es werden aktuelle Entwicklungen rund um Agentenmodus, ChatBots und KI-Agenten vorgestellt. Dabei wird gezeigt, wie moderne Systeme Informationen finden, Aufgaben automatisieren und Abläufe vereinfachen.

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

Kurs | **37165**
Mittwoch, 18. März
von 18.00 – 20.00 Uhr

■ Wie erstelle ich meine eigenen KI-Tools?

NEU

Mit praktischen Beispielen entwickeln Sie einen eigenen Fach-GPT oder ein Pendant mit Google Gemini. Im Fokus stehen Struktur, Dateneinbindung, Spracheinstellungen, Rollenprofile und kreative Einsatzmöglichkeiten im Berufsalltag.

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

Kurs | **37166**
Donnerstag, 23. April
von 18.00 – 20.00 Uhr

Philippe Jully
Photography

BRANDING. PERFECTED.

- Personal Branding
- Corporate Branding
- Employer Branding

www.pjully-branding.com

+49 160 61 10 385

pj@pjully.com

■ Erfolgreich prompten - effektive Anfragen an KI-Modelle

Die Fähigkeit, klare und effektive Anfragen an KI-Modelle zu formulieren – auch "Prompten" genannt – ist eine Schlüsselqualifikation in der modernen Arbeitswelt. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Eingaben das Maximum aus KI-Tools herausholen. Mit praktischen Übungen werden Sie schrittweise an die Kunst des Promptens herangeführt. Ideal für alle, die ihre KI-Kompetenzen erweitern möchten, sei es im beruflichen oder privaten Kontext.

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

Kurs | 37164
Donnerstag, 19. Februar
von 18.00 – 20.00 Uhr



■ Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz

NEU

Künstliche Intelligenz begegnet uns überall. Doch was steckt dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie KI funktioniert, wo sie in Alltag, Gesellschaft und Wirtschaft eingesetzt wird und welche Chancen besonders kleine Betriebe, Vereine oder Privatpersonen daraus ziehen können. Es wird gezeigt, wie KI das Leben erleichtern kann und worauf man dabei achten sollte.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Josef Berkemeier
Gebühr | 15,- €

Kurs | 38168
Donnerstag, 15. Oktober
von 19.00 – 20.30 Uhr

Bei den KI-Kursen/
Vorträgen sind EDV-Grund-
kenntnisse Voraussetzung.
Ein Laptop kann nach Rück-
sprache ausgeliehen werden.

■ Drohnenfliegen – Workshop für Theorie & Praxis

Ab Januar 2026 tritt eine neu angepasste Verordnung in Kraft, die Regelungen für den Betrieb von Drohnen festlegt. In diesem Workshop erfahren private und gewerbliche Nutzer, was erlaubt ist. Es werden verschiedene Modellformen/Kategorien von Drohnen sowie deren technischer Aufbau vorgestellt. Zudem werden rechtliche Aspekte in beliebten Urlaubsländern und Pflichtversicherungen behandelt. Im praktischen Teil haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, erste Flugerfahrungen zu sammeln.

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

Kurs | 37152
Sonntag, 21. Juni
von 12.00 – 15.00 Uhr

Kurs | 38152
Sonntag, 4. Oktober
von 12.00 – 15.00 Uhr



■ Digitalfotografie für Einsteiger

Moderne Digitalkameras eröffnen faszinierende Möglichkeiten, können aber gerade am Anfang auch überwältigend wirken. In diesem Kurs geht es darum, Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera zu gewinnen und das Fotografieren besser zu verstehen: Wie lassen sich unscharfe Bilder vermeiden? Welche Knöpfe und Einstellungen sind wirklich wichtig? Und was genau bewirkt die Blende? Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die bereits erste Erfahrungen mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiven gesammelt haben.

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

Kurs | 37154
Freitag, 17. April
von 19.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 19. April (Praxistag)
von 14.00 – 18.30 Uhr
Freitag, 24. April
von 19.00 – 22.00 Uhr

■ Digitalfotografie für Einsteiger Teil 2

NEU

In diesem Aufbaukurs vertiefen wir die im Einsteigerkurs I erworbenen Kenntnisse, stärken die Sicherheit im Umgang mit der Kamera und lernen, Gestaltungsmittel gezielt einzusetzen. Details wie Schärfte, Perspektive oder Objektwahl bestimmen die Bildwirkung. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen und der kreativen Einsatz verschiedener Brennweiten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen oder dem Einsteigerkurs I.

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

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

Kurs | 37156
Freitag, 22. Mai
von 19.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 24. Mai (Praxistag)
von 7.00 – 11.30 Uhr
Freitag, 29. Mai
von 19.00 – 22.00 Uhr

■ Fotowalk in Bentlage – Kreative Motivsuche und Bildgestaltung

NEU

Beim Fotowalk in Rheine-Bentlage werden spannende Motive aus Natur, Architektur und Landschaft entdeckt und kreativ ins Bild gesetzt. Im Mittelpunkt steht die bewusste Bildgestaltung, nicht die Technik. Beim zweiten Termin werden die Fotos gemeinsam besprochen, um die eigene Bildsprache weiterzuentwickeln.

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ulrich Gunka
Gebühr | 39,- €

Kurs | 38154
Sonntag, 6. September
von 8.00 – 11.45 Uhr
(Praxistag)
Freitag, 11. September
von 19.00 – 21.15 Uhr



■ Mit dem Smartphone auf Norderney

NEU

Füße im Sand, Nase im Wind, Salz auf der Haut - Motive, so weit das Auge reicht. Ebbe und Flut, Wellen und Wolken bieten unzählige Möglichkeiten und schaffen immer neue Lichtstimmungen. Gemeinsam suchen wir nach Bildideen, die durch kreative Gestaltung zu echten Meisterwerken werden. Sie lernen, Hauptmotive optimal zu positionieren, Schärfe und Unschärfe gezielt einzusetzen und den Kontrast zwischen Licht und Schatten wirkungsvoll zu nutzen. Mit spielerischen Übungen entstehen eindrucksvolle Smartphone-Fotos.

Leitung | Stephan Heesch
Heike Naporra-Heesch
Gebühr | 35,- €

Kurs | **37150**
Mittwoch, 8. April
von 13.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt:
Strandkorbvermietung
Am Nordstrand 1
26548 Norderney
eigene Anreise und Transfer

■ Smartphone Fotografie in Münster

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

Leitung | Stephan Heesch
Gebühr | 21,- €

Kurs | **38150**
Samstag, 19. September
von 12.00 – 15.00 Uhr
Treffpunkt LWL Museum
Münster, Eingang Domplatz

■ 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 | **37145**
ab Dienstag, 24. Februar
2 x dienstags
von 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs | **38145**
ab Donnerstag,
19. November
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.15 Uhr



FAMILIE & ERZIEHUNG

Die Familie ist das Herz unserer Gesellschaft. Während Kinder den Kontakt mit Gleichaltrigen brauchen, ist es für Eltern ebenso wichtig, mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen ins Gespräch zu kommen. Eltern-Kind-Gruppen bieten Raum für Anregungen, gemeinsames Lernen und praktische Erfahrungen, die Eltern helfen, ihre Rolle zu festigen und den Familienalltag selbstbewusst und mit Freude zu gestalten. Diese Gruppen bilden häufig den Ausgangspunkt, aus dem sich Freundschaften zwischen Kindern und Eltern entwickeln.

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



HIER ONLINE BUCHEN

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

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

**Weitere Kurse
ab September!**

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Jessica Wieschebrock

Kurs | **37506**
ab Montag, 12. Januar
von 9.15 – 10.45 Uhr
11 x montags

Gebühr | 77,- €

Kurs | **37507**
ab Montag, 13. April
von 9.15 – 10.45 Uhr
11 x montags

Gebühr | 77,- €





Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Silvia Weißeler

Kurs | **37512**
ab Mittwoch, 14. Januar
von 9.00 – 10.30 Uhr
11 x mittwochs
Gebühr | 77,- €

Kurs | **37508**
ab Mittwoch, 14. Januar
von 10.40 – 12.10 Uhr
11 x mittwochs
Gebühr | 77,- €

Kurs | **37513**
ab Mittwoch, 15. April
von 9.00 – 10.30 Uhr
11 x mittwochs
Gebühr | 77,- €

Kurs | **37509**
ab Mittwoch, 15. April
von 10.40 – 12.10 Uhr
11 x mittwochs
Gebühr | 77,- €

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Silvia Weißeler

Kurs | **37510**
ab Donnerstag, 15. Januar
von 9.00 – 10.30 Uhr
11 x donnerstags
Gebühr | 77,- €

Kurs | **37504**
ab Donnerstag, 15. Januar
11 x donnerstags
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 77,- €

Kurs | **37511**
ab Donnerstag, 16. April
9 x donnerstags
von 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr | 63,- €

Kurs | **37505**
ab Donnerstag, 16. April
9 x donnerstags
von 10.40 – 12.10 Uhr
Gebühr | 63,- €

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

Bitte beachten Sie, dass sich Kurszeiten und Angebote ändern können. Die aktuellsten Informationen und Termine zu unseren Eltern-Kind-Gruppen finden Sie immer auf unserer Homepage unter

<https://onlinebuchen.kolping-saerbeck.de>

Sollte für Sie kein passender Kurs dabei sein, melden Sie gerne Ihr Interesse an.

Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, starten wir mit weiteren Kursen.

**Weitere Kurse
ab September!**



■ Erste Hilfe am Kind – Notfälle im Säuglings- und Kindesalter

Eine Notfallsituation ist immer außergewöhnlich und geschieht unvorhergesehen. Zu wissen wie man helfen muss, kann Leben retten. Das Wichtigste ist: Ruhe bewahren und dem Kind das Gefühl geben, dass Sie alles unter Kontrolle haben. Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, bei einer akuten Erkrankung oder gar einer lebensbedrohlichen Situation angemessen zu reagieren.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Norbert Heidergott
Gebühr | 26,- €

Kurs | 37535
ab Donnerstag, 19. März
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.30 Uhr

Kurs | 38535
ab Donnerstag, 1. Oktober
2 x donnerstags
von 19.00 – 21.30 Uhr

■ Reanimation bei Säuglingen

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

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

Kurs | 37537
Donnerstag, 7. Mai
von 18.30 – 21.00 Uhr

Kurs | 38537
Donnerstag, 12. November
von 18.30 – 21.00 Uhr



■ Bewegungsförderung

Für Eltern/Großeltern mit Kindern von 2-4 Jahren

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken/Turnschuhe

Ort | Sporthalle 3
Leitung | Silvia Weßeler

Kurs | 37520
ab Montag, 12. Januar
21 x montags
von 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr | 95,- €

Kurs | 37521
ab Montag, 12. Januar
21 x montags
von 16.30 – 17.30 Uhr
Gebühr | 95,- €

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

Kurs | 38520
ab Montag, 7. September
11 x montags
von 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr | 49,- €

Kurs | 38521
ab Montag, 7. September
11 x montags
von 16.30 – 17.30 Uhr
Gebühr | 49,- €

■ 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 | 37522
ab Mittwoch, 14. Januar
22 x mittwochs
von 16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr | 99,- €

Kurs | 38522
ab Mittwoch, 9. September
11 x mittwochs
von 16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr | 51,- €

■ Kinderturnen

für Kinder ab 7 Jahren

Ort | Sporthalle 3
Leitung | Silvia Weßeler

Kurs | 37523
ab Mittwoch, 14. Januar
22 x mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr | 105,- €

Kurs | 38523
ab Mittwoch, 9. September
11 x mittwochs
von 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr | 52,- €



■ Fit für Zwei –

**Fitness am Vormittag
mit dem süßesten
Trainingspartner der Welt**

Bewegung ist die beste Möglichkeit, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. Aktiv sein, Muskeln kräftigen, gemeinsam mit dem Baby Gesundheit und gute Laune fördern. In allen Übungen, eingerahmt von Spieleinheiten, wird das Baby mit einbezogen.

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

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Silvia Weßeler
Gebühr | 39,- €

Kurs | 37530
ab Dienstag, 3. Februar
7 x dienstags
von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs | 38530
ab Dienstag, 1. September
7 x dienstags
von 11.00 – 12.00 Uhr

■ Musikalische Zauberwelt

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

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

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Yvonne Kamp
Gebühr	41,- € 9 x samstags

Kurs	37532
	ab Samstag, 17. Januar von 9.30 – 10.15 Uhr

Kurs	38532
	ab Samstag, 19. September von 9.30 – 10.15 Uhr

■ Märchenhafter Winter!

Mutter-Kind-Wochenende

Märchen sind daraus entstanden, dass die Menschen im Winter beieinandersaßen und sich Geschichten von magischen Gestalten erzählt haben. Daher wollen wir die Winterzeit auch märchenhaft gestalten und werden uns rund um das Thema mit Spiel und Spaß und vielen kreativen Angeboten nähern.

Dieses Wochenende findet in Kooperation mit dem Familienzentrum statt.

Bei Bedarf einer Mitfahrgelegenheit, melden Sie sich gerne.

Ort	LVHS Schorlemer Alst, Freckenhorst
Leitung	Familienzentrum Saerbeck
Gebühr	180,- € pro Erwachsene 99,- € pro Kind

Kurs	37540
	Fr., 30. Januar, 17 Uhr bis So., 1. Februar, 13.30 Uhr



**Einzigartige Momente und
die liebsten Erinnerungen
in ganz besonderen Fotos**



**Babybauch, Newborn
und Familie**

Mobil 0160/ 49 21 657
www.cffoto.de

Claudia Fellmann
Fotografie



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

■ Anti-Stress-Ernährung

NEU

Mit steigenden Anforderungen im Alltag und Berufsleben nimmt auch das Stresslevel zu. Oft wird dabei vergessen, dem Körper etwas Gutes zu tun. Erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung und mehr Achtsamkeit Stress vorbeugen können. Freuen Sie sich auf wertvolle Ernährungstipps und Anregungen für bewusstes, gesundes Essen – auch in herausfordernden Zeiten.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Janine Dömer
Gebühr	15,- €

Kurs	37656
	Freitag, 16. Januar von 15.30 – 17.00 Uhr

■ Fit und gesund für die Zukunft

In diesem Workshop geht es um Ernährung, Alltagsverhalten und Möglichkeiten des Wandels. Ziel ist es, gemeinsam auf die Reise einer persönlichen Veränderung zu gehen und Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Modul 1: sugar baby – behandelt das Süßverlangen. Wie wichtig ist Zucker und alles, was zu Zucker wird, für mich?

Modul 2: on my way – reflektiert bisherige Erfahrungen. Wo stehe ich, was fällt mir leicht oder schwer, und wie gehe ich mit Alltagsfallen um?

Modul 3: well done – thematisiert die guten Erfahrungen und unterstützt eine persönliche Programmierung für die Folgezeit.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Mechthild Holtmann
Gebühr	98,- €

Kurs	38601
	Donnerstag, 17. September Dienstag, 20. Oktober Dienstag, 17. November jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr



■ Darmgesundheit

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

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

Kurs | **38696**
Freitag, 6. November
von 15.30 – 17.00 Uhr



■ Beckenboden in Schwangerschaft & Wochenbett

NEU

Ein gesunder Beckenboden ist die Basis für Wohlbefinden in der Schwangerschaft und nach der Geburt. In diesem interaktiven Vortrag erhältst du leicht verständliches Wissen über Anatomie, Veränderungen in dieser besonderen Zeit sowie Tipps zu sinnvoller Bewegung, Tragen und Rückbildung. Wahrnehmungsübungen und ein Handout mit praktischen Übungen unterstützen dich im Alltag.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Nicola Klatte
Gebühr | 16,- €

Kurs | **37655**
Donnerstag, 5. März
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Beckenbodentherapie neu gedacht

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Nicola Klatte
Gebühr | 16,- €

Kurs | **37654**
Donnerstag, 5. Februar
von 19.00 – 20.30 Uhr



■ Rückbildungsgymnastik

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

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

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Kerstin Hohelüchter



Kurs | 37650
ab Montag, 12. Januar
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs | 37651
ab Montag, 20. April
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs | 38650
ab Montag, 31. August
7 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

Kurs | 38651
ab Montag, 2. November
8 x montags
von 19.15 – 20.30 Uhr

■ Geburtsvorbereitung

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

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

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

Kurs | 37652
ab Dienstag, 24. Februar
3 x dienstags
von 9.00 – 11.00 Uhr
+ 1 Partnervormittag
(samstags)



Kurs | **37653**
 ab Dienstag, 19. Mai
 3 x dienstags
 von 9.00 – 11.00 Uhr
 + 1 Partnervormittag
 (samstags)

Kurs | **38652**
 ab Dienstag, 8. September
 3 x dienstags
 von 9.00 – 11.00 Uhr
 + 1 Partnervormittag
 (samstags)

Allgemeiner Hinweis für alle Gesundheitskurse:

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

■ Bodystyling

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

Ort | Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung | Annette Winkeljann

Kurs | **37677**
 ab Mittwoch, 7. Januar
 11 x mittwochs
 von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr | 59,- €

Kurs | **37678**
 ab Mittwoch, 15. April
 11 x mittwochs
 von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr | 59,- €

Kurs | **38677**
 ab Mittwoch, 2. September
 11 x mittwochs
 von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr | 59,- €

Kurs | **37679**
 ab Donnerstag, 8. Januar
 11 x donnerstags
 von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr | 59,- €

Kurs | **37680**
 ab Donnerstag, 16. April
 10 x donnerstags
 von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr | 54,- €

Kurs | **38679**
 ab Donnerstag, 3. September
 10 x donnerstags
 von 9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr | 54,- €



■ Sanftes Rückentraining

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

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

Ort	Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung	Margot Hewing
Gebühr	72,- € 10 x dienstags

Kurs	37661 ab Dienstag, 6. Januar von 10.20 – 11.20 Uhr
------	--

Kurs	37662 ab Dienstag, 6. Januar von 11.30 – 12.30 Uhr
------	--

Kurs	37663 ab Dienstag, 6. Januar von 20.50 – 21.50 Uhr
------	--

Kurs	37664 ab Dienstag, 24. März von 10.20 – 11.20 Uhr
------	---

Kurs	37665 ab Dienstag, 24. März von 11.30 – 12.30 Uhr
------	---

Kurs	37666 ab Dienstag, 24. März von 20.50 – 21.50 Uhr
------	---

Weitere Kurse ab Juni

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.

■ Zumba-Schnupperkurs

NEU

Lust auf Tanz, Fitness und gute Laune? Der Zumba-Schnupperkurs kombiniert Choreografien zu mitreißender Musik und verbindet Ausdauer, Koordination und jede Menge Spaß. Das energiegeladene Ganzkörpertraining fördert Kondition und Beweglichkeit und bietet die ideale Gelegenheit, die Vielfalt von Zumba kennenzulernen und auszuprobieren.

Ort	Sporthalle 3
Leitung	Lena Schulte
Gebühr	29,- € (10,- € für Mitglieder der Kolpingsfamilie Saerbeck)

Kurs	37670 ab Mittwoch, 7. Januar 5 x mittwochs von 18.15 - 19.15 Uhr
------	---



■ Calisthenics - Krafttraining

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

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

Kurs | **37693 für Männer**
ab Dienstag, 6. Januar
16 x dienstags
von 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs | **37694 für Männer**
ab Dienstag, 6. Januar
16 x dienstags
von 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs | **37695 für Frauen**
ab Dienstag, 6. Januar
16 x dienstags
von 20.30 – 21.30 Uhr

■ Gymnastik für Rücken und Schulter

für 60+ im Sitzen und Stehen

Im zunehmenden Alter ist es besonders wichtig, die körperliche Fitness aufrecht zu halten. Durch gezielte Gymnastik wird die Beweglichkeit der Gelenke gefördert und die Rückenmuskulatur gekräftigt. Die Teilnehmenden erwarten einfache und effektive Übungen.

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

Kurs | **37681**
ab Donnerstag, 8. Januar
10 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr

Kurs | **37682**
ab Donnerstag, 26. März
10 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr

Kurs | **38680**
ab Donnerstag, 3. September
10 x donnerstags
von 10.15 – 11.00 Uhr

■ Aqua-Fitness

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

Ort	Badesee
Leitung	Heinrich Winkeljann
Gebühr	5er Abo 37,- €

Die Saison beginnt, sobald der See die erforderliche Mindesttemperatur erreicht (in der Regel Anfang Juni). Unverbindliche Vormerkung ab sofort möglich.

Kurs | **37683**
von 18.00 – 18.45 Uhr

Kurs | **37684**
von 18.45 – 19.30 Uhr



■ Free Athletics

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

Ort	Sporthalle 3
Leitung	Nicole Schallenberg
Gebühr	29,- €

Kurs	37688
	ab Mittwoch, 4. Februar
	7 x mittwochs
	von 19.30 – 20.15 Uhr

Kurs	37689
	ab Mittwoch, 4. Februar
	7 x mittwochs
	von 20.15 – 21.00 Uhr

Weitere Kurse ab Mai

■ 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	37602
	ab Montag, 12. Januar
	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. Der Kurs ist ebenso geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder nach überstandener Krankheit.

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Birgit Kratz

Kurs	37607
	ab Donnerstag, 8. Januar
	21 x donnerstags
	von 8.30 – 9.30 Uhr
Gebühr	128,- €

Kurs	38607
	ab Donnerstag, 3. September
	11 x donnerstags
	von 8.30 – 9.30 Uhr
Gebühr	67,- €



■ QiGong am Badesee

NEU

Umgeben von der Ruhe des Wassers und der Weite der Natur üben Sie Qi-Gong in einer Atmosphäre, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Die sanften, fließenden Bewegungen fördern Balance, Beweglichkeit und innere Gelassenheit. Der See wird dabei zum stillen Begleiter, der die meditative Qualität der Übungen vertieft und neue Energie schenkt.

Ort | Am Badesee
Leitung | Birgit Kratz

Kurs | 37608
ab Dienstag, 2. Juni
5 x dienstags
von 9.15 – 10.15 Uhr
Gebühr | 29,- €

Kursleiter gesucht!

Für die unterschiedlichen Fachbereiche suchen wir immer Menschen, die gerne ihr Wissen weitergeben und kreative Ideen umsetzen möchten. Sprechen Sie uns gerne an.

■ Progressive Muskelentspannung

– Ruhe für Körper und Geist

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

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

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

Kurs | 37603
ab Donnerstag, 15. Januar
8 x donnerstag
von 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs | 38603
ab Donnerstag, 17. Sept.
8 x donnerstags
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Glücklicher Rücken

NEU

Dieser Workshop zeigt, wie Rückenschmerzen entstehen und was wirklich dagegen hilft. Mit gezielten Übungen und bewusster Körperwahrnehmung wird direkt erfahrbar, wie Beschwerden gelindert und langfristig vermieden werden können. Im Mittelpunkt steht ein besseres Körpergefühl und der nachhaltige Umgang mit Rückenschmerzen statt nur die Symptome zu behandeln.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Lena Wiewell
Gebühr | 30,- €

Kurs | 38656
Mittwoch, 16. September
von 19.30 – 21.30 Uhr



■ Hatha-Yoga

Ort	Sporthalle 3, Gymnastikraum
Leitung	Petra Kuntz
Gebühr	106,- € 10 x dienstags

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

Kurs	37626 ab Dienstag, 6. Januar von 17.00 – 18.30 Uhr
------	---

Kurs	37628 ab Dienstag, 6. Januar von 18.45 – 20.15 Uhr
------	---

Kurs	37627 ab Dienstag, 17. März von 17.00 – 18.30 Uhr
------	--

Kurs	37629 ab Dienstag, 17. März von 18.45 – 20.15 Uhr
------	--

Weitere Kurse ab September

■ Hatha-Yoga for Fitness

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Barbara König

Kurs	37610 ab Dienstag, 6. Januar 10 x dienstags von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr	80,- €

Kurs	37611 ab Dienstag, 14. April 11 x dienstags von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr	88,- €

Kurs	38610 ab Dienstag, 8. September 11 x dienstags von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr	88,- €

■ Sanftes Hatha-Yoga

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Barbara König

Kurs	37612 ab Mittwoch, 7. Januar 10 x mittwochs von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr	80,- €

Kurs	37613 ab Mittwoch, 15. April 11 x mittwochs von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr	88,- €

Kurs	38612 ab Mittwoch, 9. September 11 x mittwochs von 9.00 – 10.15 Uhr
Gebühr	88,- €





■ Vinyasa-Yoga

Ort | KiTa Regenbogen
 Leitung | Pauline Zollfrank
 Gebühr | 96,- €
 12 x dienstags

Kurs | **37630**
 ab Dienstag, 6. Januar
 von 18.45 - 20.00 Uhr

Kurs | **37631**
 ab Dienstag, 14. April
 von 18.45 - 20.00 Uhr

Kurs | **38630**
 ab Dienstag, 1. September
 von 18.45 - 20.00 Uhr

| Vinyasa-Yoga für Männer

Kurs | **37632**
 ab Dienstag, 6. Januar
 von 20.15 - 21.30 Uhr

Kurs | **37633**
 ab Dienstag, 14. April
 von 20.15 - 21.30 Uhr

Kurs | **38632**
 ab Dienstag, 1. September
 von 20.15 - 21.30 Uhr

■ Yoga

Ort | Mehrgenerationenhaus
 Leitung | Carmen Heß
 Gebühr | 81,- €
 11 x mittwochs

Kurs | **37620**
 ab Mittwoch, 14. Januar
 von 9.15 - 10.15 Uhr

Kurs | **37621**
 ab Mittwoch, 29. April
 von 9.15 - 10.15 Uhr

Kurs | **38620**
 ab Mittwoch, 2. September
 von 9.15 - 10.15 Uhr

■ Yoga auf und am Stuhl

Ort | Mehrgenerationenhaus
 Leitung | Carmen Heß
 Gebühr | 72,- €
 11 x mittwochs

Kurs | **37622**
 ab Mittwoch, 14. Januar
 von 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs | **37623**
 ab Mittwoch, 29. April
 von 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs | **38622**
 ab Mittwoch, 2. September
 von 10.30 - 11.30 Uhr

Kurs | **37624**
 ab Mittwoch, 14. Januar
 von 11.45 - 12.45 Uhr

Kurs | **37625**
 ab Mittwoch, 29. April
 von 11.45 - 12.45 Uhr

Kurs | **38624**
 ab Mittwoch, 2. September
 von 11.45 - 12.45 Uhr



■ Yoga Nidra – der yogische Schlaf

NEU

Yoga Nidra führt zu tiefer Entspannung und Erholung für Körper und Geist und bietet zugleich Raum für innere Sammlung. In bequemer Lage auf Decken und Kissen wird der Körper angeleitet loszulassen, währenddessen sich ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen einstellt. So können sich körperliche, emotionale und mentale Spannungen gut lösen. Regelmäßiges Üben kann sich positiv auf Nachtschlaf, Stresslevel und kognitive Funktionen auswirken.

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Barbara König
Gebühr	39,- €

Kurs	37614
	ab Freitag, 16. Januar
	5 x freitags
	von 9.30 – 10.45 Uhr

Kurs	37615
	ab Mittwoch, 3. Juni
	5 x mittwochs
	18.30 - 19.45 Uhr

■ Yoga & Atem

NEU

Dieser Kurs richtet den Fokus auf den Atem und seine Wirkung auf Körper und Geist. Die Teilnehmenden erleben, wie leichtes, müheloses Atmen möglich ist und wie der Atem durch sanfte Lenkung Wachheit, Vitalität und Präsenz fördert. Zugleich unterstützt er gezielt Stressabbau, Tiefenentspannung und das Finden innerer Ruhe. Unterstützt durch vorbereitende Asana und eingebettet in einer ruhigen, klaren Übungsstruktur wird der Atemraum Schritt für Schritt erweitert.

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Barbara König
Gebühr	25,- €

Kurs	37616
	ab Mittwoch, 10. Juni
	3 x mittwochs
	von 18.30 – 19.45 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 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	37604
	ab Donnerstag, 16. April
	8 x donnerstags
	von 19.00 – 20.30 Uhr



■ Sanftes Faszientraining

Das ganzheitliche Bewegungstraining stärkt Ihre Fitness, verbessert die Beweglichkeit und löst Verspannungen, die durch Stress entstehen können. Mit sanften geführten Bewegungen und bewusster Atmung wird das Fasziengewebe geschmeidiger und elastischer.

Ergänzend dazu erlernen Sie alltags-taugliche Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, innere Ruhe zu finden. Die Übungen werden überwiegend im Stehen und Liegen durchgeführt.

Ort | Kath. Pfarrheim
Leitung | Birgit Kratz

Kurs | 37606
ab Freitag, 9. Januar
21 x freitags
von 8.00 – 9.00 Uhr
Gebühr | 109,- €

Kurs | 38606
ab Freitag, 4. September
11 x freitags
von 8.00 – 9.00 Uhr
Gebühr | 57,- €

■ Glückliche Füße

NEU

Adieu Spreiz-Senkfuß, Hallux Valgus, Fersensporn & Co! Schmerzende oder überlastete Füße müssen nicht sein: In diesem 90-minütigen Workshop erfährst du, wie Fußfehlstellungen entstehen – und was du aktiv dagegen tun kannst. Mit gezielten, alltagstauglichen Übungen stärkst du deine Fußmuskulatur, mobilisierst verkürzte Strukturen und bringst deine Füße wieder in Balance. Du erhältst Übungsvideos für zu Hause.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Lena Wiewell
Gebühr | 25,- €

Kurs | 37657
Mittwoch, 28. Januar
von 19.30 – 21.00 Uhr



■ Nordic Balance –

NEU

Bewegung & Köpfchen 60+

In diesem Schnupperkurs lernen Sie Nordic Walking auf eine neue Art kennen. Die Bewegung wird mit leichten Denk- und Koordinationsübungen kombiniert. So trainieren Sie nicht nur den Körper, sondern auch Konzentration und geistige Fitness. Die sanfte Bewegung an der frischen Luft tut gut, stärkt das Wohlbefinden und macht den Kopf frei.

Treffpunkt Sportplatz unter dem Ab-dach, Lindenstraße 38

Leitung | Barbara Hackmann
Gebühr | 27,- €

Kurs | 37658
ab Mittwoch, 15. April
5 x mittwochs
17.30 - 18.30 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

■ Helene – ein Leben zwischen Jetset und „Geheimmission“ **NEU**

Ein tragisches Ereignis, ein Hauch von Glamour und ein Rätsel, das bis heute fasziniert. Am 7. Juli 1962 stürzte im Birgter Feld ein Flugzeug ab. An Bord eine Herzogin mit bewegtem Leben zwischen High Society und geheimnisvollen Machenschaften. Experten für Dorfgeschichte berichten von spannenden Recherchen und Entdeckungen, Fakten und wilden Gerüchten. Ein Abend voller spannender Geschichte im Zeitgeist der 1960er Jahre.

Ort	Alte Dorfschule
Leitung	Josef Berkemeier Heribert Diesel
Gebühr	5,- €

Kurs	37204
	Donnerstag, 29. Januar von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Von Steinzeit zu Strategie – Was uns die ersten Bauern lehren **NEU**

Vor rund 6.000 Jahren machten unsere Vorfahren einen entscheidenden Schritt: Sie wurden hier sesshaft, zähmten Tiere, bestellten Felder und legten damit den Grundstein für unsere heutige Zivilisation. Dieser Vortrag führt auf eine spannende Zeitreise zu den frühen Bauern des Neolithikums und zeigt, wie clever und erfinderisch sie lebten, welche Lehren zu Nachhaltigkeit, Zusammenhalt und Anpassungsfähigkeit wir daraus ziehen können und welche Spuren bis heute erhalten sind.

Ort	Alte Dorfschule
Leitung	Josef Berkemeier
Gebühr	5,- €

Kurs	37205
	Donnerstag, 26. Februar von 19.00 – 20.30 Uhr



■ Mit ruhiger Hand zum Erfolg **NEU** Schnupperkurs Schießen

Dieser Kurs verbindet Konzentration, Körpergefühl und innere Ruhe. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Treffen der Scheibe, sondern das Abschalten vom Alltag. Nach einer theoretischen Einführung mit hoher Priorität auf dem Aspekt Sicherheit, folgt die Praxis am Schießstand mit Luftgewehr und Luftpistole. Mit moderner digitaler Zieltechnik trainieren die Teilnehmenden Körperhaltung, Visierung und Atemtechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Ausrüstung wird gestellt.

Ort | Sporthalle 3
Leitung | Stefan Weigel
Gebühr | 25,- €

Kurs | **37202**
ab Mittwoch, 4. Februar
5 x mittwochs
von 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs | **38202**
ab Do., 10. September
5 x donnerstags
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Mehr vom Gehalt – mehr vom Leben!

Finanzwissen für Azubis und Berufseinsteiger. Erster Job, erstes eigenes Geld und plötzlich viele Fragen: Wie behält man den Überblick über Einnahmen und Ausgaben? Was ist wichtig bei Krediten, Versicherungen oder Sparen? Und lohnt sich schon der Blick auf die Rente? Ein erfahrener Vermögensberater und Mitglied im Verein Geldlehrer e.V. gibt praxisnahe, leicht verständliche Einblicke in Geld, Finanzen und Märkte. Außerdem lernen die Teilnehmenden die kostenlose App „Geldlehrer-Finanzrechner“ als hilfreiches Tool für den Alltag kennen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Andreas Weber
Gebühr | 20,- €

Kurs | **37201**
Mittwoch, 15. April
von 17.30 – 21.30 Uhr
Samstag, 18. April
von 10.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch, 22. April
von 17.30 – 21.30 Uhr

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

Jeder Rentner ist heute verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben, unabhängig davon, ob er tatsächlich Steuern zahlen muss oder nicht. An diesem Nachmittag informiert Sie der Beratungsstellenleiter des Lohnsteuerhilfevereins Greven/Nordwalde zur aktuellen Rechtslage und gibt Antworten auf Ihre Fragen, wie z. B.: Wann bin ich als Rentner steuerpflichtig? Wie hoch ist mein Rentenfreibetrag? Welche Ausgaben kann ich steuerlich geltend machen? Was geschieht, wenn der Ehepartner verstirbt? Bitte haben Sie Verständnis, dass an diesem Nachmittag keine individuelle steuerliche Einzelberatung angeboten werden kann.

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

Kurs | **37206**
Montag, 1. Juni
von 15.00 – 16.30 Uhr



■ Vollmondwanderung

NEU

Die geführte Vollmondwanderung geht über eine ca. 11 km lange Rundtour und führt durch abwechslungsreiche Natur mit Seen, Torf- und Heidelandschaften durchs Gebiet „Heiliges Meer“. Die Wanderführer begleiten den Weg und geben Infos. Die Teilnahme bietet die Möglichkeit, die Region in besonderer Abend- und Nachtstimmung zu erleben.

*Treffpunkt: Parkplatz SV Uffeln,
Nordbahnstraße 49,
49479 Ibbenbüren-Uffeln*

Leitung | Heinrich und Alina
Winkeljann

Gebühr | 15,- €

Kurs | **37286**
Dienstag, 3. März
von 20.00 – 00.00 Uhr

Kurs | **37287**
Donnerstag, 2. April
von 20.00 – 00.00 Uhr

■ Nachtwanderung auf dem Hermannsweg

NEU

Sie wandern bei Nacht, vom Sonnenuntergang bis zum Sonnenaufgang und genießen die Ruhe und Stille der Natur. Sie erkunden den Hermannsweg auf einer Strecke von 16–20 km in entspannter Atmosphäre und lassen die Eindrücke der Nacht auf sich wirken. Der Kurs wird von zwei erfahrenen Wanderern begleitet die Tipps zur Orientierung geben und für Fragen jederzeit zur Verfügung stehen.

*Treffpunkt: Parkplatz Bevergern
Plättken, 49477 Hörstel*

Leitung | Heinrich und Alina
Winkeljann

Gebühr | 15,- €

Kurs | **37284**
Freitag, 12. Juni
ab 21.30 Uhr bis
Sonnenaufgang

Kurs | **37285**
Freitag, 3. Juli
ab 21.30 Uhr bis
Sonnenaufgang

■ Nachts durch den Teutoburger Wald – Mehrtägige Wanderung

NEU

Diese mehrtägige Nachtwanderung startet in Dissen und führt in 3 Nachtetappen durch den Teutoburger Wald bis nach Saerbeck. Die Strecke verläuft über abwechslungsreiche Wege mit teils anspruchsvollen Anstiegen und bietet besondere Eindrücke der nächtlichen Natur. Jede Nachtetappe endet morgens in einem neuen Ort mit Frühstück und anschließender Übernachtung. Die Kombination aus nächtlicher Ruhe, wechselnden Landschaften und gemeinsamer Bewegung macht diese Wanderung zu einem besonderen Naturerlebnis.

*Unverbindliche Vormerkung möglich.
Etappenlängen, Kosten und Unterkünfte
werden rechtzeitig bekanntgegeben.*

Leitung | Heinrich und Alina
Winkeljann

Kurs | **37288**
Donnerstag, 18. Juni ab
abends - Sonntag, 21. Juni
morgens



■ Kreative Wilde Küche

NEU

Entdecken Sie, wie heimische Wildpflanzen wie Brennnessel, Giersch, Schafgarbe, Vogelmiere und Löwenzahn zu köstlichen Gerichten werden. Gemeinsam kochen, backen und genießen Sie kreative Speisen aus natürlichen Zutaten und erfahren Wissenswertes über Ernte, Verwendung und Geschmack.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Viviane Segger
Gebühr | 23,- € (zzgl. 10 € Lebensmittelumlage)

Kurs | **37254**
Dienstag, 21. April
von 18.00 – 21.30 Uhr



■ Kreative Tortendekoration für jeden Anlass

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

Mitzubringen: Schürze, Tortenplatte und Transportbehälter

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

Kurs | **37255**
Samstag, 7. März
von 14.00 – 18.00 Uhr

■ Alternatives Backen mit ausgewählten Bio-Zutaten

NEU

Entdecken Sie, wie einfach gesundes Backen sein kann! Mit Zutaten wie Hafer, Buchweizen und Flohsamenschalen sowie besonderen Extras wie Rote Bete, Kürbis oder Süßkartoffel zaubern wir köstliche Backwaren. Gemeinsam backen und verkosten wir vor Ort – in Bio-Qualität.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Viviane Segger
Gebühr | 23,- € (zzgl. Lebensmittelumlage 10 €)

Kurs | **37253**
Dienstag, 24. Februar
von 18.00 – 21.30 Uhr



■ Parkinson -

NEU

Einblicke in die Erkrankung

Parkinson zählt zu den häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen und nimmt weltweit stark zu. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse, mögliche Ursachen sowie frühe und späte Symptome der Erkrankung. Zudem werden moderne Behandlungs- und Trainingsansätze vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen im Alltag helfen können.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Tim Göcking
Gebühr	9,- € (kostenlos für Mitglieder der Kolpingsfamilie Saerbeck)

Kurs	37260
	Donnerstag, 12. März von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Erste Hilfe Fresh up

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

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Wolfgang Wallner
Gebühr	16,- €

Kurs	37251
	Dienstag, 19. Mai von 19.00 – 21.00 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 - bei Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetischer Notfall Herz-Lungen-Wiederbelebung u.a. 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 so wichtige Hilfe leisten.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Norbert Heidergott
Gebühr	15,- €

Kurs	37203
	Donnerstag, 5. März von 15.00 – 17.00 Uhr

Kurs	38203
	Donnerstag, 5. November von 15.00 – 17.00 Uhr





■ Schweigen, Zuhören, Dasein **NEU**

An diesem Abend geht es um die Kraft des stillen Daseins in schwierigen Momenten. Wie Zuhören, Achtsamkeit und Präsenz trösten können, wenn Worte nicht mehr tragen. Der Vortrag lädt dazu ein, Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und gemeinsam zu entdecken, was es bedeutet, einfach „da zu sein“.

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

Kurs | 37258
Mittwoch, 25. März
von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Trauer verstehen und begleiten – Elternabend zum Thema Kindertrauer

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

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

Kurs | 38259
Mittwoch, 30. September
von 19.00 – 21.00 Uhr

PIXELMÄNNCHEN-MEDIENDESIGN.DE

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

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

info@pixelmaennchen-mediendesign.de
Telefon: 02574.288333



KREATIVITÄT

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

Ansprechpartnerinnen für den Fachbereich

Klara Leiting &
Anita Beuning
Tel.: 8626



HIER ONLINE BUCHEN

■ Häkellicht

Stylische Dekokörbe häkeln. In diesem Häkelkurs lernst du, wie du trendige Häkelkörbe anfertigst, die als Windlicht oder Utensilo genutzt werden können. Mit einfachen Techniken und modernen Garnen entstehen so dekorative Unikate. Für alle die Handarbeiten lieben und was neues ausprobieren möchten.

In den Materialkosten ist ein Starterset mit Häkelnadel, hochwertigem Baumwollgarn, Holzboden und Windlicht enthalten.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Marlies Pottmeyer
Gebühr	14,- € (zzgl. 25,- € Materialkosten)

Kurs	37361
	Montag, 16. März
	von 19.00 – 21.30 Uhr

NEU

■ Herbstkranz & Dekozauber

NEU

Gestalte deinen persönlichen Herbstkranz und lerne dabei Schritt für Schritt, wie du mit einfachen Handgriffen ein Unikat zauberst. Du hast die Wahl zwischen verschiedenen Blüten, Blättern und weiteren Naturmaterialien. Ganz gleich ob für Tisch, Tür oder Wand - dein handgefertigter Kranz bringt gemütliches Herbstfeeling in dein Zuhause.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Theresa Lange
Gebühr	14,- € (zzgl. 16,- € Materialkosten)

Kurs	38357
	Dienstag, 6. Oktober
	von 19.00 – 21.30 Uhr





■ Selbstporträt mit Bleistift

NEU

Erleben Sie die Freude am Porträtzeichnen. Unter Anleitung einer Künstlerin lernen Sie, genau hinzusehen und die charakteristischen Merkmale eines Gesichts wahrzunehmen. Mit einfachen Techniken und geschärftem Blick zeichnen Sie ihr Selbstporträt. Schritt für Schritt – von der Skizze über die Zeichnung bis hin zur Studie – lernen Sie dabei die grundlegenden Techniken des Porträtzeichnens mit dem Bleistift kennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger wie auch Fortgeschrittene.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Martina Lückener
Gebühr | 53,- € inklusive Material

Kurs | 37301
Samstag, 24. Januar
von 10.00 – 13.00 Uhr

■ Selbstporträt zeichnen - mit Graphitpulver und Knetradiergummi

NEU

Dieser Kurs zeigt, wie leicht und kreativ Porträtzeichnen sein kann, während Sie eine spannende Technik kennenlernen. Mit Graphitpulver und Knetradiergummi gestalten wir das Selbstbildnis auf einzigartige Weise, indem das Porträt buchstäblich aus dem Graphit heraus radiert wird.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die sich selbst porträtieren möchten und Freude am Experimentieren mit Zeichentechniken haben.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Martina Lückener
Gebühr | 53,- € inklusive Material

Kurs | 37302
Samstag, 21. Februar
von 10.00 – 13.00 Uhr

■ Fröbelsterne selbst gemacht

In diesem Workshop entdecken Sie die Kunst des Fröbelsterns und gestalten die festlichen Sterne ganz nach Ihrem eigenen Geschmack. Am ersten Abend erlernen Sie Schritt für Schritt die traditionelle Falttechnik, am zweiten Termin folgt die Vertiefung mit Raum für kreative Variationen. Die speziellen Papierstreifen können mitgebracht oder vor Ort in verschiedenen Farben erworben werden.

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

Kurs | 38306
ab Montag, 9. November
2 x montags
von 18.00 – 20.00 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.



■ Kreativer Silberschmuck

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

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Yvonne Köhne
Gebühr	30,- € (zzgl. Materialkosten für 10 g Feinsilber 35,- €)

Kurs	37303
	Samstag, 21. März
	Sonntag, 22. März
	von 9.30 – 12.30 Uhr

Kurs	38303
	Samstag, 10. Oktober
	Sonntag, 11. Oktober
	von 9.30 – 12.30 Uhr

■ NähZeit -

Der kreative Nähworkshop

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

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien und Verlängerungskabel

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Jana Förster
Gebühr	48,- €

Kurs	37359
	ab Dienstag, 24. Februar
	5 x dienstags
	von 19.15 – 21.15 Uhr

■ Aquarellkurs

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

Ort	Kath. Pfarrheim
Leitung	Doris Eppert-Hoffmann

Aquarellkurs für Anfänger

Kurs	37304
	ab Mittwoch, 7. Januar
	13 x mittwochs (14-tägig)
	von 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr	109,- €

Kurs	38304
	ab Mittwoch, 2. September
	8 x mittwochs (14-tägig)
	von 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr	72,- €



Aquarellkurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Kurs	37305
	ab Dienstag, 6. Januar 13 x dienstags (14-tägig) von 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr	109,- €
Kurs	38305
	ab Dienstag, 1. September 8 x dienstags (14-tägig) von 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr	72,- €



■ Kreative Bildbesprechung: Gemeinsam sehen, verstehen, inspirieren

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden Fotos konstruktiv zu analysieren, ihre visuelle Wahrnehmung zu schärfen und kreative Ansätze für die eigene Bildgestaltung zu entwickeln. Nach einem theoretischen Einstieg in die Grundlagen der Bildanalyse (z.B. Komposition, Licht, Farben, Perspektive) wird in Kleingruppen praktisch gearbeitet. Eigene oder bereitgestellte Bilder werden gemeinsam besprochen, interpretiert und weiterentwickelt.

*Mitzubringen: Laptop
(nach Absprache leihbar)*

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Sylvia Kötters
Gebühr	18,- €

Kurs	37158
	Samstag, 21. Februar von 9.30 – 12.30 Uhr

Kurs	38158
	Samstag, 14. November von 9.30 – 12.30 Uhr



Anja Offermann
Grevener Str. 2
48369 Saerbeck
Tel.: 0 25 74 / 88 29 780



OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT

im Mehrgenerationenhaus Saerbeck

UNSERE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Ansprechpartnerin
für den Fachbereich
Kerstin Ahlert
Tel.: 8666



HIER ONLINE BUCHEN

■ Offener Kindertreff

für Kinder von der 1. bis 3. Klasse

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

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

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

■ Koch-Club

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

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

Leitung	Leo Stegemann
Gebühr	18,- €

Kurs	37840
	Samstag, 24. Januar, 21. Februar, 14. März 3 x samstags von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs	38840
	12. September, 10. Oktober, 14. November 3 x samstags von 11.00 – 13.00 Uhr

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



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

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

Mitzubringen: eine Dose für die Plätzchen

Leitung | Greta und Madita Bucker
Gebühr | 5,- €

Kurs | 38844
Samstag, 12. Dezember
von 11.00 – 13.00 Uhr

Kurs | 38846
Samstag, 19. Dezember
von 11.00 – 13.00 Uhr



■ **Tastenschreiben**
Multisensorisches Lernen
für Schüler und Schülerinnen
von 11 bis 15 Jahre

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

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

Kurs | 37802
ab Dienstag, 3. Februar
3 x dienstags und 3 x freitags
von 17.30 – 19.00 Uhr

Kurs | 38802
ab Montag, 21. September
3 x montags und
3 x donnerstags
von 17.00 – 18.30 Uhr

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

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

Mitzubringen: eigenes Tablet / iPad kann mitgebracht werden.

Leitung | Nieke Ahlert
Gebühr | 10,- €

Kurs | 37804
ab Samstag, 31. Januar
2 x samstags
von 11.00 – 13.00 Uhr



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

Spielerisch erlernen Mädchen und Jungen sich in bestimmten Situationen 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.

in Kooperation mit der OGS St. Georg-Grundschule Saerbeck

Leitung | Kai Milbradt
Gebühr | 28,- €
Ort | OGS
St. Georg-Grundschule
Saerbeck

Kurs | 37810
ab Freitag, 30. Januar
4 x freitags
von 14.00 – 15.30 Uhr

■ Selbstverteidigungs- und Konflikttraining

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

Leitung | Kai Milbradt
Gebühr | 38,- €
Ort | Mehrgenerationenhaus

für Jungen von 11 – 15 Jahren
Kurs | 37812
ab Freitag, 30. Januar
3 x freitags
von 16.00 – 19.00 Uhr

für Mädchen von 11 – 15 Jahren
Kurs | 37814
ab Freitag, 20. Februar
3 x freitags
von 16.00 – 19.00 Uhr

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

Termine nach Vereinbarung

**PRAXIS FÜR
LOGOPÄDIE**



KIRSTEN HARMS

48369 Saerbeck
Marktstr. 20
Tel. : 02574 - 928447



■ Das kleine Glück in dir – **NEU** Achtsamkeit und Resilienz für Grundschul Kinder

Kinder wachsen in einer schnelllebigen Welt voller Eindrücke und Erwartungen auf. Mit kleinen Achtsamkeitsübungen, Klängen und Fantasiereisen nehmen wir uns eine Auszeit, um Ruhe zu finden, Gefühle wahrzunehmen und Kraft zu schöpfen. Der Kurs eignet sich auch für Kinder mit Hochsensibilität, Kindermigräne oder AD(H)S. Beim letzten Termin sind die Eltern eingeladen, mitzuerleben, was die Kinder gelernt haben und Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

Mitzubringen: Decke und gemütliche Kleidung

Leitung | Claudia Wiegelmann
Gebühr | 36,- €

Kurs | **37820**
ab Samstag, 24. Januar
6 x samstags
von 10.30 – 11.30 Uhr

■ Streusel und Konfetti – **NEU** Kunterbuntes Backen zu Karneval für Grundschul Kinder

In dieser fröhlichen Backwerkstatt wird es bunt und lecker. Gemeinsam backen die Kinder kleine Karnevals-Leckereien mit bunten Streuseln, Zuckerguss und lustiger Deko. Dabei dürfen sie ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Alles dreht sich um Spaß, Farbe und natürlich um süßen Genuss.

Leitung | Greta und Madita Bücken
Gebühr | 5,- €

Kurs | **37844**
Samstag, 7. Februar
11.00 – 13.00 Uhr

■ Bunte Kürbiskunst – **NEU** Kreativ im Herbst ab 7 Jahren

Im Herbst wird's bunt. Mit Pinsel und Farben gestalten die Kinder Kürbisse und lassen dabei ihrer Fantasie freien Lauf. So entstehen fröhliche Kunstwerke, die gute Laune machen. Am Ende darf jedes Kind seinen bemalten Kürbis mit nach Hause nehmen.

Leitung | Nieke Ahlert
Gebühr | 5,- €

Kurs | **38848**
Freitag, 9. Oktober
16.00 - 17.30 Uhr





MEHRGENERATIONENHAUS SAERBECK – LEBENDIGER TREFFPUNKT FÜR ALLE!

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

Ein Ort der Offenheit und Vielfalt durch das Engagement der Freiwilligen

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

Dank an alle Freiwilligen und Unterstützer

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

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



Mehr
Generationen
Haus
Saerbeck



Vier
Jahreszeiten
Café & Offener Treff



Mehr
Generationen
Haus
Saerbeck



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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



ÜBERSICHT THEMENABENDE / THEMENNACHMITTAGE DES MGH

■ Schutz vor Betrug im Alter

Donnerstag, 26. Februar von 15 – 17 Uhr
Kriminalpolizei des Kreises Steinfurt

■ „Pflege kommt auf mich zu“

Mittwoch, 4. März um 19.00 Uhr
Vortrag zur Pflegeversicherung mit
Mareike Lehmann (Caritasverband)

■ Rollator-Training im MGH

Dienstag, 5. Mai und
Dienstag, 15. September von 10 - 12 Uhr
Theorie und Praxis mit der Verkehrswacht
Steinfurt

■ Blutegel in der Schmerztherapie

Mittwoch, 6. Mai um 19.00 Uhr
Ludger Kordt (Heilpraktiker)

■ ENDlich leben – Tod und Trauer begegnen

Mittwoch, 4. November um 19.00 Uhr
Werner Heckmann

■ Filmnachmittage im MGH

jeweils donnerstags
von 14.30 – 16.30 Uhr
12. Februar / 12. März / 23. April
24. September / 12. November /
10. Dezember
mit den Seniorenlotsen des MGH

■ Die Welt der Demenzkranken verstehen lernen

Mittwoch, 7. Oktober um 19.00 Uhr
Informationsabend mit Mareike Lehmann
(Caritasverband)

■ „Bevor es zu spät ist...“ – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Mittwoch, 30. September
von 19.30 - 21.30 Uhr (Bürgerscheune)
Vortrag mit Dr. Thomas Winter (Allge-
mein- und Palliativmediziner) und Thors-
ten Fenbers (Jurist)

■ Kreative Weihnachtsdeko zaubern

Freitag, 13. November um 19.30 Uhr
Kreativabend mit Silvia Weißeler

■ Adventsfeier im MGH – Spiele, Singen, Gedichte

Dienstag, 1. Dezember um 15 Uhr
Gestaltet von Seniorenlotsen

**KOSTENFREI!
BITTE ANMELDEN**



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

HIER ONLINE
ANMELDEN



ANGEBOTE RUND UM DIE FAMILIE

■ Babytreff im MGH

Herzlich eingeladen sind alle Eltern mit Kindern, die im Jahr 2025 geboren sind, zum Babytreff mit Kaffee und Kuchen. Der quirlige und gesellige Nachmittag für Väter und Mütter aus Saerbeck bietet die Möglichkeit, sich über verschiedene Angebote für Familien zu informieren und Kontakte untereinander zu knüpfen. Wir freuen uns auf die kleinen Gäste und bitten um Anmeldung.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Klara Leiting Brigitte Wolff-Vorndieck

Kurs	37701
	Mittwoch, 4. Februar von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr



■ Frühstücks-Treff für junge Eltern

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

Für Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahre und für Schwangere.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Brigitte Wolff-Vorndieck
Gebühr	5,- € pro Person

Kurs	37702 und 38702
	jeden letzten Dienstag im Monat jeweils ab 9.00 Uhr ab 27. Januar

■ KumiKi – Kunst mit Kindern

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

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Silvia Weßeler (Erzieherin)

Kurs	37705
	Dienstag, 17. und 24. März Dienstag, 14. und 21. April jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr

Kurs	38705
	Dienstag, 6. und 13. Oktober Dienstag, 3. und 10. Nov. jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr



■ Bilderbuchkino

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

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

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

■ Babysitterkurs

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

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

Kurs **37703 Osterferien**
Dienstag – Donnerstag
7. – 9. April
von 9.30 – 12.00 Uhr

Kurs **38703 Herbstferien**
Montag – Mittwoch
26. – 28. 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.



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

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

„AKTIV ÄLTER WERDEN IN SAERBECK“ MIT DEN SENIORENLOTSEN

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

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

PERSÖNLICHE BERATUNGSTERMI- NE MIT EINEM SENIORENLOTSEN

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



■ Vorsorgemappe

Eine ausführliche Vorsorgemappe „für den Fall der Fälle“ enthält neben Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung weitere Formulare z.B. zu Finanzen, Versicherungen, Gesundheitsdaten und Einnahme von Medikamenten.

Die Mappe ist zum Selbstkostenpreis von 6,- € im Mehrgenerationenhaus erhältlich.

■ Pflegesprechstunde im MGH

Auf Anfrage erhalten Sie Beratung zu allen Themen im Bereich der Pflege jeweils freitags vormittags im Mehrgenerationenhaus. Bitte sprechen Sie einen Termin ab mit Mareike Lehmann unter Telefon: Emsdetten 02572-15744 und Greven 02571-15714

In Zusammenarbeit
mit dem Caritas-
verband Emsdetten-
Greven





ANGEBOTE DER SENIORENLOTSEN DES MGH

■ Klön-Café

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

jeden 2. und 4. Montag im Monat
ab Montag, 12. Januar ab 9.30 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Seniorenlotsen

■ Spielnachmittage

Hier treffen sich alle, die Lust auf einfache Gesellschaftsspiele haben und ein paar Stunden mit anderen Menschen verbringen möchten. Gemütlich wird es durch die Räumlichkeit des Cafés und durch eine gute Tasse Kaffee.

jeden zweiten Dienstag im Monat
ab Dienstag, 13. Januar
von 15.00 – 17.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Seniorenlotsen

■ Spaziergänge im Dorf

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

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

Leitung	Seniorenlotsen
Treff	Eingang MGH

■ Kurztrip im Dorf mit Rollator

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

jeden 1. und 3. Montag im Monat
ab Montag, 19. Januar um 10.00 Uhr

Leitung	Seniorenlotsen
Treff	Eingang MGH

■ Film-Nachmittage

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

Donnerstag, 12. Februar
Donnerstag, 12. März
Donnerstag, 23. April
Donnerstag, 24. September
Donnerstag, 12. November
Donnerstag, 10. Dezember

jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Seniorenlotsen



■ Informiert und sicher – Schutz vor Betrug im Alter

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

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

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Ralf Groothus (Kriminalprävention Steinfurt)

Kurs	37760
	Donnerstag, 26. Februar von 15.00 - 17.00 Uhr

■ Rollator-Training im MGH

Der richtige Umgang mit dem Rollator geschieht nicht von selbst. Ein Training zur richtigen Nutzung scheint sinnvoll. Ziel ist der sichere Einsatz der Gehhilfe im Straßenverkehr und eine möglichst umfassende Nutzung im privaten Bereich. Bremsen, Drehen, Manövrieren – das ist gar nicht so schwierig, wenn man gelernt hat, wie es richtig geht.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Verkehrswacht

Kurs	37780
	Dienstag, 5. Mai von 10.00 – 12.00 Uhr

Kurs	38780
	Dienstag, 15. September von 10.00 – 12.00 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 (Allgemein- und Palliativ- mediziner) Thorsten Fenbers (Jurist)

Kurs	38772
	Mittwoch, 30. September von 19.30 – 21.30 Uhr



■ ENDlich leben – Tod und Trauer begegnen

Abschiede gehören zum Leben und wir alle wissen: Unser Leben ist endlich. Aber wie begegnen wir dem Tod? Und was macht Trauer mit uns? Wege zu finden, mit Trauer und Sterben umzugehen – ist das möglich? Denn Trauer ist einer der stärksten Stressfaktoren, die ein Mensch erfahren kann. Aber gelebte Trauer kann auch verändern: Wir gehen bewusster durchs Leben, legen vielleicht andere Maßstäbe an den Alltag und entwickeln einen Blick für das, was wir als wesentlich ansehen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Werner Heckmann

Kurs | 38763
Mittwoch, 4. November
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Adventsfeier im MGH

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

Ort | Mehrgenerationenhaus (Café)
Leitung | Seniorenlotsen

Kurs | 38774
Dienstag, 1. Dezember
ab 15.00 Uhr

■ Kreative Weihnachtsdeko zaubern

Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit wird in liebevoll gestalteter Atmosphäre bei Glühpunsch und Plätzchen geschmackvolle Weihnachtsdeko gezaubert. Alle Materialien stehen zur Verfügung.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Silvia Weißeler
Gebühr | 7,-€

Kurs | 38735
Freitag, 13. November
von 19.30 – 21.30 Uhr

„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

■ Digitaltreff – Smartcafé für Senioren

NEU

Fit im Umgang mit dem Smartphone. Ob WhatsApp, Fotos oder Arzttermine online buchen – im monatlichen Digital-Treff des MGH gibt es individuelle Unterstützung, das Smartphone sicher und selbstständig zu nutzen. In kleiner Runde sind alle Fragen erlaubt. Einfach vorbeikommen und dazulernen.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Heike Harrison

Kurs | 37726 und 38726
jeden 2. Dienstag im Monat
ab Dienstag, 13. Januar
von 10.00 – 11.00 Uhr



■ Gemeinsam hoch hinaus – Felsklettern für Väter und Kinder

NEU

Ein Tag voller Abenteuer! Im Schnupperkurs Felsklettern im Brumleytal bei Ibbenbüren lernen Väter und Kinder ab 10 Jahren die Grundlagen des „Toprope“-Felskletterns. Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Trainers geht es hoch an der bis zu 16m hohen Naturfelswand – mit Spaß, Teamgeist und gegenseitiger Unterstützung. Auf geht's!

Ort | Brumleytal bei Ibbenbüren
Leitung | Kai Milbradt
Gebühr | 40,-€ pro Team

Kurs | 37710
Samstag, 25. April
von 9.00 – 14.00 Uhr

Kurs | 38710
Samstag, 26. September
von 9.00 – 14.00 Uhr

■ Kleiner Biss mit großer Wirkung – Blutegel

Erleben Sie die faszinierende Welt der Blutegeltherapie live. Diese traditionelle Heilmethode aus der Volksmedizin kann bei Schmerzen und Verspannungen, bei Venen- und Gelenkerkrankungen, Herz-Kreislauf-Problemen und Tinnitus erstaunliche Wirkungen entfalten. Die Anwendung wird direkt am Patienten demonstriert.

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Ludger Kordt

Kurs | 37763
Mittwoch, 6. Mai
von 19.00 – 21.00 Uhr



■ Ausstellungen „kleiner und großer Künstler“ aus der Region

Kleine und große Künstler aus der Region haben die Möglichkeit, ihre Werke im MGH und im Café „Vier Jahreszeiten“ auszustellen. Fotos, Gemälde, Aquarelle und vieles mehr schmückten bereits das Haus. Wir freuen uns auf weitere Kreative – Groß und Klein!

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

„Weiterdenker.“

Unsere Beratung:
Passt mit Sicherheit zu Ihren Plänen.

Martin Weners

Ferrieres-Str. 5, 48369 Saerbeck
Tel. 02574/98660
Weners@provinzial.de

PROVINZIAL 

UNSERE BELIEBTEN „OFFENEN TREFFS“

■ Strick-Café

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

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

Ort	Café im MGH
Leitung	Astrid Coersmeier ab Donnerstag, 8. Januar

■ Offener Treff „Freies Malen“

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

14-tägig von 19.30 – 21.30 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Monika Benning ab Donnerstag, 8. Januar

■ Offener Treff „Klöppeln“

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

jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 15.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Waltraud Fricke ab Mittwoch, 21. Januar





■ Offener Treff „Herzkissen-AKTION“

„Herzen gegen Schmerzen“ für Brustkrebspatientinnen. Die Herzkissen 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 Symbol für Hoffnung, Zuversicht und Anteilnahme. Ehrenamtlich genäht gehen die Kissen unentgeltlich an zwei Brustzentren in Greven und Münster und an das Hospiz haus hannah in Emsdetten.

14-tägig von 19.30 – 21.30 Uhr
ab Mittwoch 14. Januar

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Brigitte Wolff-Vorndieck

■ Backvergnügen mit Julia

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

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

Kurs | 37732
Samstag, 7. und 21. März
von 10.00 – 12.30 Uhr

Kurs | 38732
Samstag, 5. und
19. September
von 10.00 – 12.30 Uhr

■ Spielertreff für Menschen mit Handicap

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

wöchentlich von 17.00 – 18.00 Uhr

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Tobias Loheide
ab Montag, 12. Januar





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, 8. 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 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Christa Schweppe ab Mittwoch, 7. Januar

■ Senioren-Stammtisch

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

jeden 1. Donnerstag im Monat
von 10.00 – 11.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Berthold Heim ab Donnerstag, 8. Januar

■ Computer-Club

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

wöchentlich von 10.00 – 11.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Karl-Heinz Althoff ab Donnerstag, 8. Januar





■ Radlergruppe

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

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

Leitung	Ewald Kluck ab Mittwoch, 6. Mai Treffpunkt Parkplatz Bürgerscheune
---------	---

■ Schallplattenbörse

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

jeden 1. Freitag im Monat
von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Frank Wolff ab Freitag, 9. Januar

■ Wandergruppe

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

jeden ersten & vorletzten Freitag im
Monat um 13.00 Uhr

Leitung	Bernhard Göcking ab Freitag, 23. Januar Treffpunkt Parkplatz Bürgerscheune
---------	---





FRISEUR-TEAM
KARIN WESTERS
VERH. WEITKAMP

Dalmöller's Hoff 20
48369 Saerbeck

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

Öffnungszeiten

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



ANGEBOTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE

■ Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

Jeden 1. Dienstag im Monat
von 19.30 – 21.00 Uhr

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Sabine Schelleckes (Pflegetrainerin und Krankenschwester) ab Dienstag, 3. Februar

■ „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	37753
	Mittwoch, 4. März von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Pflegekurs – kompakt & praxisnah

NEU

Pflege mit Herz & Verstand. In drei Einheiten vermittelt der Kurs grundlegendes Wissen rund um zentrale Pflegethemen - verständlich für Angehörige und Interessierte. Themen wie Hygiene, Mundpflege, Mobilität, Dekubitus und Sterbebegleitung werden anschaulich erklärt. Ein idealer Einstieg für alle, die Pflege besser verstehen und aktiv begleiten möchten.

Ort	Mehrgenerationenhaus
Leitung	Felix Greiwe (Caritasverband)

Kurs	37752
	ab Mittwoch, 22. April 3 x mittwochs von 19.00 -21.30 Uhr



■ Die Welt der Demenzkranken verstehen lernen!

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mareike Lehmann
(Caritasverband)

Kurs | 38751
Mittwoch, 7. Oktober
von 19.00 – 20.30 Uhr

■ Kursreihe „Betreuung von Menschen mit Demenz“

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

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Mareike Lehmann
(Caritasverband)

Kurs | 38752
ab Mittwoch, 11. November
3 x mittwochs
von 19.00 – 21.00 Uhr

■ Letzte-Hilfe-Kurs Am Ende wissen, wie es geht

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

*In Zusammenarbeit mit dem
Caritashospizdienst Emmaus.*

Ort | Mehrgenerationenhaus
Leitung | Veronika Hoffmann
(Caritasverband)

Kurs | 37755
Freitag, 13. März
von 14.00 – 18.00 Uhr

Kurs | 38755
Freitag, 13. November
von 14.00 – 18.00 Uhr

DATENSCHUTZ

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

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

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

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

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

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

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmeldung: Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nach Erscheinen des Programmheftes besteht die Möglichkeit, sich für alle Veranstaltungen persönlich, telefonisch, per E-Mail oder online anzumelden. Unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne. Die Anmeldung ist verbindlich, und Sie erklären sich mit unseren Geschäftsbedingungen einverstanden. Für alle Kurse gilt eine von der Einrichtung individuell festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann.

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

Gebühreuzahlung: Die Zahlung der Gebühren erfolgt durch Überweisung. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Rechnung mit der Angabe eines Fälligkeitstermins. Mit der Zusendung der Rechnung kommt zwischen dem Teilnehmenden und dem Bildungswerk ein Vertrag zustande. Auch bei unregelmäßiger Teilnahme oder vorzeitigem Abbruch des Kurses sind die Teilnehmergebühren in voller Höhe zu entrichten. Falls die Zahlung der Kursgebühren nicht bis zum angegebenen Fälligkeitstermin erfolgt, behalten wir uns vor, Sie schriftlich an die ausstehende Zahlung zu erinnern. Sollte die Zahlung innerhalb von 14 Tagen nach dieser Mahnung nicht eingehen, können wir Ihnen eine Mahngebühr in Höhe von 5,00 Euro in Rechnung stellen.

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

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

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

Unsere Räume sind **barrierefrei** zu erreichen.

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

Bankverbindung: Kolpingsfamilie Saerbeck e.V.
IBAN: DE31 2656 5928 7503 1639 00

Gemeinsam für unsere Zukunft etwas bewegen.

Wir beteiligen uns und gehen voran:
Mit Produkten, Dienstleistungen und
Engagement unterstützen wir die
Menschen und die Wirtschaft
in unserer Region.

Infos unter
ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit

Weil's um mehr als Geld geht.



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

