



ev. FaBi

Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

mit Bildungsangeboten
der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen



2022

2	Inhalt / Impressum	16	Programm 2022
3	Vorwort	18	1 Adoption, Alter, Glauben, Familie
4	Hauptamtliche Mitarbeiter*innen	25	2 Rund ums erste Lebensjahr
5	Information über die Einrichtung	28	3 Eltern-Kind-Gruppen
6	Teilnahmebedingungen	34	4 Elternforum
8	Wegbeschreibung	42	5 Ferienprogramm
9	Spenden / Leitbild	53	6 Hits für Kids
10	Projekt wellcome	66	7 Freizeit kreativ gestalten (Erwachsene)
11	Projekt Zeit statt Blumen	76	8 Gemeinsam kochen und genießen
12	Klima schützen	88	9 Gesundheit
14	Freiwilligenagentur und Nachbarschaftshilfe Spontan	98	10 Fortbildungen
103	Unsere Kursleitungen		
106	Beratungsstellen		

Ev. Familien-Bildungsstätte
Hildesheim
Steingrube 19A
(3. Ebene)
31141 Hildesheim
Telefon: 05121 / 13 10 90
E-Mail: fab@f-d-li.de
[facebook.com/Ev.Familien-
bildungsstaette](https://www.facebook.com/Ev.Familienbildungsstaette)

Träger: Diakonisches Werk
des Ev.-luth. Kirchenkreises
Hildesheim-Sarstedt e.V.
Gropiusstraße 5
31137 Hildesheim

Gestaltung: **kobold-layout.de**
Endredaktion/Fotos: Daniela
Kirstein, Dagmar Ihme-Fütterer,
Magdalene Martensen, Jessica
Simonides

Weitere Information zu unserer Einrichtung
und unserem Programm finden Sie unter:

familie.d-li.de

Wir bemühen uns um eine flächendeckende Auslage unseres Programmheftes. Bitte teilen Sie uns mit, wenn diese vergriffen sind oder an wichtigen Orten noch keine ausliegen. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Programmhefte zu.

Liebe Familien, Teilnehmerinnen und Teilnehmer,



wir freuen uns, dass wir mit dem Programm 2022 Ihnen und euch wieder ein gedrucktes Programmheft zur Verfügung stellen können. Im Jahr 2021 hatten wir uns aufgrund der vielen, auch kurzfristigen Änderungen für eine rein digitale Version entschieden. Für das Jahr 2022 hoffen wir nun wieder auf regelmäßige Präsenz, wenn auch unter Einschränkungen. Bitte beachten Sie aktuelle Hinweise zu den Corona-Maßnahmen auf unserer Homepage: familie.d-li.de

Apropos Homepage: in Kürze wird unsere Homepage ein neues Gesicht bekommen, darauf freuen wir uns schon sehr. Schauen Sie unter der neu-alten Domain unter www.familiehildesheim.de doch mal nach, ob sich schon etwas getan hat. Für den Übergang ist aber auch eine Weiterleitung geschaltet, so dass Sie uns in 2022 auch nach wie vor auf familie.d-li.de finden.

Für das Jahr 2022 wünsche ich Ihnen und euch alles Gute, bleiben Sie zuversichtlich und hoffnungsvoll, aufmerksam, gelassen und kreativ in der Art Begegnung zu gestalten – auch zu Corona-Zeiten.

Ich wünsche Ihnen und euch Gesundheit und Gottes Segen bei allem Tun,

Magdalene Martensen

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim wird institutionell gefördert von der Landeskirche Hannovers, dem Land Niedersachsen, dem Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt und der Stadt Hildesheim.

Wir danken für die Unterstützung!

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:



v. l. n. r.

Katrina Teigeler

Erziehungswissenschaftlerin (BA)
(Projektleitung)
Mail: k.teigeler@d-li.de
Tel: 05121-93475-11
Projekte: Zeit statt Blumen und wellcome

Elke Sieling

Anmeldung und Verwaltung
Mail: fabi@d-li.de
Tel: 05121-131090 oder 05121-93475-10
(siehe Bürozeiten)

Magdalene Martensen

Dipl. Kulturpädagogin (Leitung)
Mail: m.martensen@d-li.de
Tel: 05121-93475-13
Programmbereiche: 1 (Familie, Alter, Adoption),
Projekte: Spontan (Freiwilligenagentur in Sarstedt) und Bugenhagen-Hochschule

Daniela Kirstein

Dipl. Soz. Päd. (Päd. Mitarbeiterin)
Mail: d.kirstein@d-li.de
Tel: 05121-93475-11
Programmbereiche:
5 (Ferienprogramm),
6 (Geburtstage & Musik),
8 (Kochen & Genießen),
9 (Gesundheit)

Anke Munz

Dipl. Soz. Päd. (Stellv. Leitung)
Mail: a.munz@d-li.de
Tel: : 05121-93475-12
Programmbereiche: 2 (Rund um das erste Lebensjahr), 3 (Eltern-Kind-Gruppen) 4 (Elternforum), 6 (Hits für Kids), 7 (Freizeit kreativ gestalten), 10 (Weiterbildung) und Bildung auf Bestellung



Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim ist durch die proCum Cert GmbH zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verband von Bildungseinrichtungen, Stufe A, Zertifikat Nr. 004201-26

Informationen über die Einrichtung



Ev. Familien-Bildungsstätte (ev. FaBi)

Steingrube 19A
31141 Hildesheim
Telefon: 05121 / 13 10 90
mail: fabi@d-li.de

Bitte beachten Sie auch aktuelle Änderungen und Termine auf unserer Homepage unter:

familie.d-li.de

Träger der ev. FaBi ist das Diakonische Werk des Ev.-luth. Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt e.V., Gropiusstr. 5, 31137 Hildesheim

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim erfüllt seit 1964 familienpädagogische Aufgaben im Sinne des Sozialgesetzbuchs VIII, der Richtlinien des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration zur Förderung von Familien-Bildungsstätten sowie der Richtlinien des Rates der Konföderation der Ev. Kirchen in Niedersachsen für die Arbeit Ev. Familien-Bildungsstätten.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim ist Mitglied des Forums Familienbildung der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V., Berlin, (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).

Bürozeiten:

Mo. bis Do. Vormittag: 09.00 – 12.00 Uhr
Do. Nachmittag: 16.00 – 18.00 Uhr
In den Schulferien: Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr

Schließzeiten:

Winterferien
Freitag, 23.12.2022 bis Montag, 02.01.2023

Bitte schreiben Sie uns in den Schließzeiten Ihr Anliegen / Ihre Anmeldung per Mail oder sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter, wir bearbeiten die Anfragen zeitnah.

Bankverbindung:

Diakon. Werk Hi-Sa e.V./FaBi
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE77 2595 0130 0074 78 0291
BIC NOLADE21HIK

Bei Überweisungen bitte unbedingt die Kursnummer und den Namen des/der Teilnehmer*in angeben!

Abkürzungen:

MK: Materialkosten
LU: Lebensmittelumlage
TN: Teilnehmer*innen

Allgemeiner Hinweis:

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen und in deren pädagogischer Verantwortung durch.



Teilnahmebedingungen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise und Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Die Angebote der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim (ev. FaBi) sind für alle Interessierten offen. Die Voraussetzung für einen Kursbesuch ist die vorherige Anmeldung. Ihre schriftliche, elektronische oder persönliche (auch telefonische) Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Eine Anmeldung kann telefonisch unter Tel.: 05121/13 10 90 (Bürozeiten siehe S. 5), per Mail an: fabid-li.de oder online über die Homepage: <http://familie.d-li.de> erfolgen. Durch die Anmeldung erkennt der / die Teilnehmer/in die Teilnahmebedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim an. Bei Minderjährigen erfolgt die Anmeldung nur durch die Sorgeberechtigten. Wir benachrichtigen Sie, wenn der Kurs ausfällt oder belegt ist.

Zahlungsbedingungen

Für die Teilnahme an Angeboten werden Teilnahmegebühren erhoben. Die Höhe der jeweiligen Teilnahmegebühr ist der Ausschreibung zu entnehmen oder bei der ev. FaBi zu erfragen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung mit Kunden-, Kurs- und Rechnungsnummer. Bei Erteilung eines SEPA-Mandats buchen wir die Kursgebühr unentgeltlich von Ihrem Konto ab. Das SEPA-Mandat gilt für alle weiteren Kurse, für die Sie sich verbindlich bei der ev. FaBi anmelden. Bei Kochkursen und einzelnen Veranstaltungen wird die Kursgebühr sowie Materialkosten (MK) und/oder Lebensmittelumlage (LU) direkt an die Kursleitung bar am Tag der Veranstaltung entrichtet. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen, wird die Kursgebühr dennoch fällig. Für die nicht eingehaltene Teilnahme an Kochkursen wird zusätzlich eine Lebensmittelpauschale von 10,00 € fällig.

Ermäßigungen

Gebührenermäßigung und Erstattung von Gebühren über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT): Bei der Antragstellung auf (Teil-)Erstattung von Gebühren über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) der Bundesregierung helfen wir Ihnen gerne. Sollte eine BuT-Erstattung nicht möglich sein, ist bei Empfänger_innen von Arbeitslosengeld II und / oder Sozialhilfe (gegen Nachweis) eine Ermäßigung der Kursgebühren um 50% möglich. Ein Anspruch auf Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Geschwisterkinder bekommen bei der Teilnahme am selben Kurs in der Regel eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr.

Rücktrittsbedingungen

Abmeldungen müssen rechtzeitig, spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, erfolgen, andernfalls wird die volle Kursgebühr fällig. Bei besonderen Kursformaten können gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten, die bei der Ausschreibung und der Anmeldebestätigung bekannt gegeben werden. Die jeweiligen Kursleiter_innen sind zur Entgegennahme von Abmeldungen nicht befugt. Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt. Für belegte, aber nicht besuchte Kursstunden, auch aufgrund von Krankheit, erfolgt keine Rückzahlung.

Absage oder Ausfall von Kursen

Die ev. FaBi hat das Recht, insbesondere bei nicht ausreichenden Anmeldungen oder bei Krankheit, Veranstaltungen – auch kurzfristig – abzusagen. Bereits gezahlte Entgelte werden in diesem Falle erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen. Dies gilt auch, wenn die vorherige Benachrichtigung der Teilnehmenden nicht mehr möglich sein sollte.

Durchführung und Änderungen innerhalb der Veranstaltungen

Soweit der Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich beeinträchtigt wird, berechtigen der Wechsel des/der Referenten_in und Verschiebung im Ablaufplan die/den Teilnehmer_in weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung des Teilnahmebeitrages.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird am Ende einer Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Die Teilnahmebestätigung kann im Büro der ev. FaBi abgeholt oder mit einem frankierten Rückumschlag angefordert werden. Ein Anspruch auf Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung besteht nicht, wenn die Kursteilnahme zwei Jahre oder länger zurückliegt.

Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der ev. FaBi Hildesheim erfolgt auf eigenes Risiko. Die ev. FaBi übernimmt keine Haftung gegenüber den Teilnehmer_innen für Unfälle, Verluste und Beschädigung von Gegenständen, Kleidungsstücken, Lebensmitteln usw. Eltern/Erziehungsbeauftragte haften für ihre Kinder. Die Haftung der ev. FaBi und der Kursleitung beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Es gilt die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsorts.

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten (Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdaten und ähnliches) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des kirchlichen Datenschutzrechts und zur Erfüllung unseres Geschäftszwecks erhoben

und verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Die rechtlichen Grundlagen des Datenschutzes finden Sie im Kirchengesetz über den Datenschutz der Evangelischen Kirche in Deutschland (DSG-EKD), das die Vorgaben der Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (DSGVO) für den Bereich der evangelischen Landeskirchen umsetzt, und dem Telemediengesetz (TMG). Weitere Informationen zu unseren Datenschutzerhebungen sind auf der Homepage zu finden. Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Auf schriftliche Anfrage (auch per Mail) werden wir Sie gerne über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten informieren. Eine Weitergabe der personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht. Während eines Kurses werden Teilnahmelisten geführt.

Bankverbindung

Diakon. Werk Hi-Sa e.V./FaBi
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE 77 2595 0130 0074 7802 91
BIC NOLADE21HIK



So erreichen Sie uns ...

... mit dem Auto:

Aus Richtung Hannover oder Göttingen

A 7 – Ausfahrt Hildesheim Am Berliner Kreisel, dritte Ausfahrt Richtung Goslar B6 / Stadtring > 2. Ampelkreuzung rechts abbiegen Ri. Zentrum (linke Fahrspur) > geradeaus Ri Zentrum auf linker Fahrspur bleiben > nach Unterführung an 1. Ampelkreuzung rechts in Roonstraße abbiegen > nach ca. 200 Metern Parkplatz rechts, Ausschilderung: 19A – das Gemeinschaftshaus

Aus Richtung Peine / Hameln

An Ampelkreuzung Kennedydamm (B 494) / Kaiserstraße (B 1) Ri Zentrum, Ausschilderung: Stadttheater > 2. Ampel links Ri Stadttheater in die Theaterstraße abbiegen > Am Ende der Theaterstraße rechts in die Steingrube einbiegen > Dem Straßenverlauf Steingrube folgen, nach 200 Metern links abbiegen > Parkplatz geradeaus, Ausschilderung: 19A – das Gemeinschaftshaus



Fahrrad vorhanden

Aus Richtung Alfeld / Bad Salzdetfurth

B 243 Abfahrt Klinikum, Hochschule (HAWK) > Hohnsenstraße Richtung Neustadt bis Goschentor > An Ampelkreuzung Goschentor, rechts abbiegen in Immengarten, Ausschilderung: Friedhof > Straßenverlauf Immengarten (Linksbiegung) folgen bis nächste Ampelkreuzung Goslarsche Straße (linke Seite: SB Tankstelle) > An Ampel geradeaus auf Immengarten - Roonstraße bleiben > nach ca. 200 Metern Parkplatz rechts, Ausschilderung: 19A – das Gemeinschaftshaus

... mit dem Bus:

Buslinie 1, Haltestelle „Steingrube“

Von Hbf. Buslinie 1 in Richtung Itzum/Südfriedhof. – Von Uni oder Itzum Buslinie 1 in Richtung Himmelsthür

Buslinie 4, Haltestelle „Immengarten“

Von Hbf. od. Schuhstr. Buslinie 4 in Richtung Itzum. – Von Itzum Buslinie 4 in Richtung Drispfenstedt



P: Parkplätze sind vor dem Haus Steingrube 19 A vorhanden, außerdem finden Sie in den umliegenden Straßen Parkmöglichkeiten.

Spenden

Vielleicht hat Ihnen die Teilnahme an einem Kurs besonders gut gefallen oder gut getan? Vielleicht möchten Sie die ev. FaBi oder ein bestimmtes Projekt finanziell unterstützen?

Dann freuen wir uns über jede Spende, um

- den Eigenanteil für die verschiedenen Projekte zu finanzieren
- Investitionen zur Ausstattung der Kursräume zu finanzieren
- Kursgebühren für Familien zu reduzieren, die sich sonst die Teilnahme nicht leisten könnten.

Folgende Projekte können Sie unterstützen:

- Wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt, Verwendungszweck: wellcome

- Zeit statt Blumen – Hilfe nach Bedarf für junge Familien, Verwendungszweck: Zeit statt Blumen
- Spontan – Nachbarschaftshilfe und Freiwilligenagentur in Sarstedt, Verwendungszweck: Spontan
- Bugenhagen Hochschule – Ev. Erwachsenenbildung in der Region Hildesheim, Verwendungszweck: Bugenhagen HS

Spendenkonto

Diakon. Werk Hi-Sa e.V./FaBi

Sparkasse Hildesheim

IBAN DE 77 2595 0130 0074 7802 91

BIC NOLADE21HIK

Verwendungszweck: Spende ev. FaBi oder Spende + Projektname

Leitbild

Die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

Evangelisch:

Menschen erleben es als Stärkung ihrer Lebenskraft, wenn sie in ihrer Einmaligkeit – mit allen Stärken und Schwächen – und in ihrer Würde anerkannt werden. Als Christen glauben wir an die liebende Zuwendung Gottes, die allen Menschen gilt. Auf dieser Grundüberzeugung beruhen Werte wie Achtung, Toleranz, Vertrauen und Gemeinschaft, die unser Handeln leiten.

Familien:

Wir wenden uns an Frauen, Männer und Kinder in der Vielfalt heutiger Familien- und Lebensformen. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Eltern mit ihren Kindern und deren Erziehungs- und Beziehungskompetenz.

Bildung:

Wir knüpfen an die Alltagssituationen und Erfahrungen unserer Teilnehmenden an und unterstützen sie darin, Fähigkeiten und Begabungen (wieder-) zu entdecken und persönliche Lösungswege zu finden. Besonders im Dialog mit anderen Teilnehmenden werden Standpunkte entwickelt und die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Soziale, kulturelle, religiöse und nationale Erfahrungen unserer Teilnehmenden fördern das Lernen miteinander und voneinander.

wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt



Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie, Nachbar*innen oder Freund*innen in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

Was ist wellcome?

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt ist ein Angebot für alle Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Unterstützung wünschen.

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbar*innen oder Freund*innen hat, bekommt sie von wellcome. Ehrenamtliche entlasten die Familie im Alltag:

- Sie wachen über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind
- Sie begleiten die Zwillingsmutter zum Kinderarzt
- Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu

Die Unterstützung durch wellcome findet zeitlich begrenzt für ca. drei Monate innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes statt. Die Ehrenamtlichen kommen an ein bis zwei Tagen in der Woche für einige Stunden zu Ihnen. Fachlich begleitet werden sie durch die wellcome-Teamkoordination, die Familien und Ehrenamtlichen während der gesamten Zeit beratend zur Seite steht. Für die Vermittlung von Ehrenamtlichen berechnen wir eine einmalige



Katrina Teigeler

Gebühr von 10 Euro und für die anschließende Betreuung bis zu 5 Euro pro Stunde. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern. Wir ermäßigen gern individuell. Sprechen Sie uns an, wir finden immer einen Weg!

Sie wünschen Unterstützung durch wellcome? Sie möchten wellcome mit ehrenamtlicher Mitarbeit unterstützen?

Wenden Sie sich an Katrina Teigeler

Ev. Familien-Bildungsstätte, Steingrube 19 A,
31141 Hildesheim, Tel.: 05121/93 47 511
Mail: hildesheim@wellcome-online.de
wellcome-Sprechzeit: **Donnerstag, 9–12 Uhr**

Weitere Informationen zu wellcome erhalten Sie unter www.wellcome-online.de oder www.familie.d-li.de/projekte



Zeit statt Blumen

Hilfe nach Bedarf für junge Familien

Trotz aller Freude über den ersehnten Nachwuchs sind die ersten Monate nach der Geburt des ersten Kindes, des Geschwisterkindes oder bei einer Mehrlingsgeburt für junge Familien oft sehr herausfordernd. Immer mehr Familien haben in dieser turbulenten Zeit keine oder zu wenig Unterstützung von der Familie, Freund*innen oder Nachbar*innen.

Zeit statt Blumen bietet unkomplizierte und unbürokratische Hilfe für junge Familien auch mit älteren Kindern durch Ehrenamtliche. Je nach Bedarf wird möglichst zeitnah eine Lösung für die passende Unterstützung gefunden. Für eine erfolgreiche Vermittlung der Ehrenamtlichen in die Familien erheben wir eine Gebühr von 10 €.

Unsere Angebote für Familien:

- **wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt**
Wir vermitteln Ehrenamtliche, die Familien mit Babys im ersten Lebensjahr unterstützen. Für weitere Informationen: www.wellcome-online.de

- **Hilfe nach Bedarf für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren**

Wir vermitteln Ehrenamtliche, die Familien mit Kindern bis zu drei Jahren unterstützen. Für weitere Informationen: www.familie.d-li.de/zeit-statt-blumen

- **Begleitung und Vermittlung von Wunsch-Großeltern**

Familien, die sich Großeltern für ihre Kinder wünschen und Großeltern, die sich Enkel wünschen, werden über uns vermittelt. Eine längerfristige Begleitung der Familie durch die ehrenamtlichen Wunsch-Großeltern steht hierbei im Vordergrund. Zwischenzeitlich bieten wir Speed-Dates an, bei denen interessierte Familien und Wunsch-Großeltern sich unverbindlich kennenlernen können.

- **Ausbildung und Vermittlung von Babysitter*innen**

Zwei Mal im Jahr wird eine Ausbildung zum/r Babysitter*in angeboten. Ausgebildete Babysitter*innen werden durch uns an interessierte Familien vermittelt. Zusätzlich werden Babysitter*innen-Speed Dates angeboten, bei denen interessierte Familien und Babysitter*innen sich kennenlernen können (s. Kurs 4103, S. 35)

Ehrenamtliche gesucht!

Wir suchen immer Menschen mit einem Herz für Familien und Freude am Umgang mit Kindern, damit unsere wichtige familienunterstützende Arbeit gelingen kann. Melden Sie sich bei uns und wir finden die passende Aufgabe für Sie!

Kontakt:

Katrina Teigeler
05121/93 47 511

Email: k.teigeler@d-li.de

Sprechzeit: **Donnerstag, 9 – 12 Uhr**

Klima schützen – für uns und unsere Kinder

Wir alle wissen: es eilt! Wir müssen auf unsere Erde achten, damit sie auch für unsere Kinder und Enkelkinder noch ein guter Ort zum Leben sein wird.

Das Stichwort „Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde. Aber was heißt das konkret? Was können wir selber tun?

Die FaBi möchte in diesem Jahr einige Anstöße zum Mitdenken und –machen geben. Manche dieser Angebote sind schon seit langem Bestandteil unseres Programms, wie z.B. die Waldwochen, in denen Kinder einen respektvollen Umgang mit der Natur lernen, andere sind in diesem Jahr neu hinzugekommen. Und wir sind weiterhin offen für Ideen und Gruppen, die sich über Nachhaltigkeit Gedanken machen möchten.

Mit unterschiedlichen Kursangeboten für unterschiedliche Zielgruppen möchten wir unseren Beitrag leisten, die Liebe zur Natur wecken, für Nachhaltigkeit sensibilisieren und Ideen geben, wie eine Umstellung im Alltag gelingen kann.

Für Kinder:

Diverse Waldwochen für Kinder ab 6 Jahren, siehe Ferienprogramm ab S. 42

3703: Die kleinen Frösche (von 3,5 bis 5 Jahren), Schubi, 4x ab 24.05., 4x ab 06.09.

6504: UPCYCLING: Mit kreativen Ideen nachhaltiger leben (ab 10 Jahren), 05.02. und 15.10.

5011: Nähen mit Milchtüten - Upcycling (ab 8 Jahren), 07.06.

6715: Mach was draus! (ab 10 Jahren), ein Geburtstagsangebot zum Thema Upcycling

Für Erwachsene:

8012: So schmeckt der Frühling! Köstlichkeiten mit heimischen Wildkräutern, 30.03.

9610: Medizin am Wegesrand, heimische Wildkräuter, 20.04.

9611: Wildkräuterführung am Osterberg, 21.05.

8022: Vegan & Draußen, Outdoor-Kochen ohne Strom und fließend Wasser, 16.06.

8023: Gesundes buntes Buffet - frisch vom Markt, 27.06.

8031: „Resteverwertung“ kulinarisch: Eintopf-Variationen und Ofen-Überraschungen, 19.09.

8037: Gebackene Leckereien voller „Schrot und Korn“, 15.11.

1146: Gemeinsam das Reich der Pilze entdecken – Waldwanderung für Familien mit Kindern (ab 6 Jahren geeignet), 24.09. und 08.10.

Die ev. FaBi ist Netzwerkpartner vom Netzwerk öko, fair und mehr



Hinweise zu aktuellen Veranstaltungen des „Netzwerk öko, fair & mehr“ unter: www.klimaschutzagentur-hildesheim.de



Freiwilligenagentur und Nachbarschaftshilfe in Sarstedt

Lust auf Ehrenamt?

Ehrenamtliche Helfer*innen

- ➔ besuchen ältere Menschen
- ➔ haben Zeit für Gespräche
- ➔ betreuen Kinder oder helfen bei den Hausaufgaben
- ➔ entlasten Familien
- ➔ helfen bei Festen
- ➔ übernehmen Tiersitting
- ➔ lesen vor
- ➔ sind der/die Nachbar*in von nebenan
- ➔ unterstützen bei Formularen und Behördengängen
- ➔ sind Ansprechpartner für Menschen mit Migrationshintergrund, die sich in der deutschen Sprache noch nicht sicher sind

Als ehrenamtliche Helfer*innen von Spontan bestimmen Sie Art und Umfang des Engagements und haben ein zuverlässiges Team an Ihrer Seite.



Offenes Fenster

Montag 14.30 – 15.30 Uhr

Sie brauchen Unterstützung oder etwas Gesellschaft?

- ➔ bei kleinen Hilfestellungen und Handreichungen im Alltag
- ➔ Gesellschaft und Sicherheit beim Spaziergang oder einfach so
- ➔ Betreuung Ihrer Kinder, wenn Sie mal eine kleine Auszeit brauchen ...

Die Freiwilligenagentur und Nachbarschaftshilfe Spontan (in Trägerschaft der ev. FaBi) nimmt Hilfefragen von Einzelpersonen und Einrichtungen/ Institutionen entgegen und bemüht sich dafür die richtige Person zu finden, die unterstützen kann. Manchmal reicht schon eine Auskunft, denn Spontan ist gut vernetzt und kennt die richtigen Ansprechpartner*innen. Rufen Sie einfach an!

Weitere Info unter: spontan.d-li.de

Telefon: 05066-60 00 812, Mobil: 0172-690 3655

Mail: mail@spontan-sarstedt.de

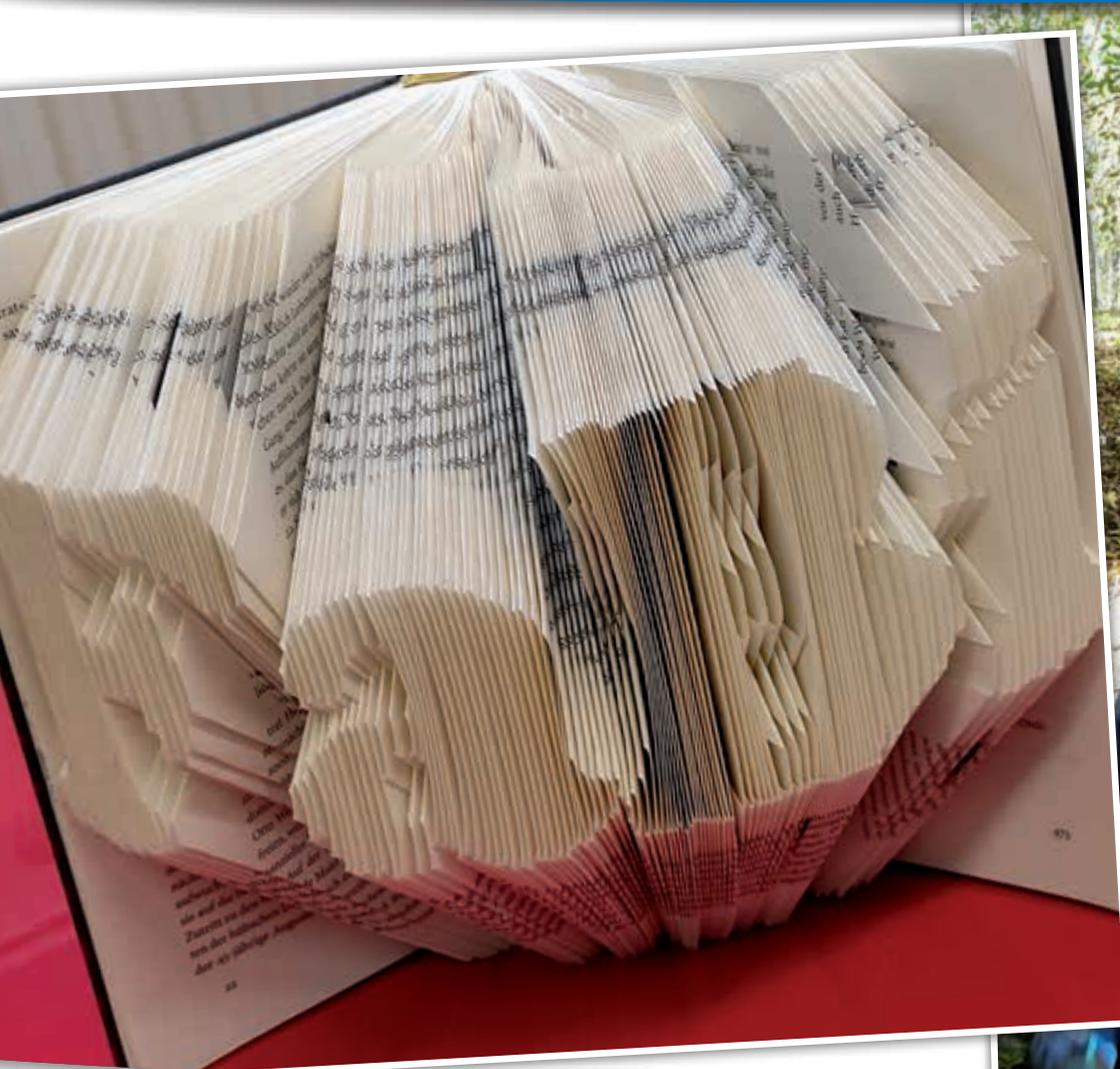
Adresse: Oppelner Str. 6, 31157 Sarstedt

Bürozeiten:

Mo: 11:00 – 13:00 Uhr, nachmittags 14.30 Uhr – 16.00 Uhr;

Di: 10:00 – 12:00 Uhr; Mi: 10:00 – 12:00 Uhr; Do: 09:30 – 11:30 Uhr





Anmeldung

So können Sie sich zu unseren
Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an: fabid-li.de
Online unter: familie.d-li.de

2022

1 Adoption, Alter, Glauben, Familie

Adoption, Beratung

Diakonisches Werk
Hildesheim
Klosterstr. 6
31134 Hildesheim

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Hildesheim bietet Einzel-, Paar- und Familien-Sprechstunden an. Das Beratungsangebot gilt denen, die Hilfe und Orientierung benötigen bei Konflikten in Beziehungen und Partnerschaften oder anderen individuellen Schwierigkeiten.

Nähere Information und Anmeldung in der Beratungsstelle unter 05121-167540.

Leitung: Kornelia Becker

1101

Seminar im April:

Fr., 08.04. bis So., 10.04.2022

Seminar im November:

Fr., 18.11. bis So., 20.08.2022

Fr., 15.00-19.00 Uhr

Sa., 09.00-19.00 Uhr

So., 09.00-15.00 Uhr

Zusatztermine:

Die ev. FaBi bietet auch Online-Seminare per Zoom-Videokonferenz statt. Termine werden bei Bedarf zusätzlich eingerichtet und sind unter 05121-131090 oder per Mail an fabid-li.de zu erfragen.

Seminar im Januar (online):

Fr. 28.01. bis So. 30.01.22

© 170,00 € pro TN /

340,00 € pro Paar

☎ FaBi

Wir möchten ein Kind adoptieren – Präsenzseminar

In diesem Seminar werden Paare, die sich mit dem Wunsch und den Gedanken tragen ein Kind zu adoptieren, in das Adoptionsverfahren eingeführt. Anhand der gesellschaftlichen Werte- und Normensetzung zu ungewollter Kinderlosigkeit und Adoption wird der eigene Entscheidungshintergrund reflektiert. Folgende Themen sind Inhalt des Seminars:

- ☎ Das Problem ungewollter Kinderlosigkeit
- ☎ Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt
- ☎ Das Bewerbungsverfahren
- ☎ Probleme vor, während und nach der Adoption eines Kindes
- ☎ Die Identität des Adoptivkindes
- ☎ Erfahrungsaustausch mit Adoptiveltern

Weitere Information zur Referentin unter www.adoptionsberatung.com

Leitung: Christina Hense-Schenk

Bitte mitbringen: Selbstverpflegung (Getränke / Kekse werden gereicht)

Alter, Pflege und Betreuung

Grundkurs zur Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf in der häuslichen Umgebung - Ein Kursangebot nach § 45 a Abs. 3 und § 144 Abs. 2 des SGB XI (Angebot zur Unterstützung im Alltag)

Der Kurs qualifiziert Ehrenamtliche und Helfer*innen, die im Rahmen von „Angeboten zur Unterstützung im Alltag“ für Menschen mit Pflegebedarf in der Betreuung oder Unterstützung (Hilfen im Alltag) tätig werden möchten.

Der Kurs vermittelt folgende grundlegende Kenntnisse:

- ☎ Symptome und Auswirkungen auf den Alltag bei verschiedenen, altersbedingten Krankheiten und Beeinträchtigungen
- ☎ Diagnose und Symptome der Krankheit Demenz
- ☎ Umgang und Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen im häuslichen Umfeld
- ☎ Die Situation von und den Umgang mit an Demenz erkrankten Personen
- ☎ Praktische Übungen zu Rolle und Verhalten des Helfers oder der Helferin
- ☎ Beschäftigungsmöglichkeiten und Anleitung bei Alltagstätigkeiten
- ☎ Pflegeleistungen, Versorgungsstrukturen und rechtliche Situation
- ☎ Hygienemaßnahmen
- ☎ Sofortmaßnahmen in kritischen Situationen und Notfällen

Nähere Information erhalten Sie auf Anfrage unter 05121-102979 (Martensen). Es gibt die Möglichkeit der Erstattung der Kursgebühr im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements bei Zeitweise oder Zeitlos (nach Vereinbarung).

Leitung: Barbara Engel, Karin Hansum, Karola Fahlteich

Bitte mitbringen: Imbiss für Mittagspause (bei Bedarf), Schreibzeug

1201

Kurs im April/Mai:

Fr., 29.04. u. Sa., 30.04.

Fr., 06.05. u. Sa., 07.05.

Fr., 13.05. u. Sa., 14.05

Kurs im November:

Fr. 04.11. u. Sa., 05.11.

Fr., 11.11. u. Sa., 12.11.

Fr., 18.11. u. Sa., 19.11.

Fr., 17.00-21.15 Uhr

Sa., 09.00-16.30 Uhr

☎ 205,00 € (ohne Mittagessen)

☎ FaBi

Zielgruppe: Helfer*innen und Ehrenamtliche in der Betreuung von pflegebedürftigen Menschen (Unterstützung im Alltag), pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.

In Kooperation mit ZeitWeise und Zeitlos



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:

Telefonisch unter 05121-13 10 90 (Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an: fabid-li.de

Online unter: familie.d-li.de

1203

Fr., 25.02., 15.00-18.00 Uhr
 Fr., 04.03., 15.00-18.00 Uhr
 Sa., 05.03., 09.00-15.30 Uhr
 Fr., 11.03., 15.00-18.00 Uhr
 Sa., 12.03., 09.00-15.30 Uhr
 Fr., 18.03., 15.00-18.00 Uhr

 Finanzierung über das Land
 Niedersachsen, es wird keine
 Gebühr fällig

 FaBi

In Kooperation mit dem
 Pflegestützpunkt des
 Landkreises Hildesheim

DUO- Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Ausgebildete ehrenamtliche DUO Seniorenbegleiter*innen unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag, machen Ausflüge, verbringen Zeit mit ihnen. DUO-Seniorenbegleiter*innen werden nach Beendigung der Fortbildung über den Landkreis Hildesheim (Pflegestützpunkt) vermittelt und begleitet. Auch ein regelmäßiger Austausch unter den DUO-Seniorenbegleiter*innen findet statt.

Die Schulung wird von der ev. FaBi durchgeführt und findet in der Steingrube 19 A in Hildesheim statt. Teilnehmen können alle, die sich künftig an der Seniorenbegleitung beteiligen wollen. Sowohl die Schulung für die Ehrenamtlichen als auch die Inanspruchnahme des Programms von Senioren sind kostenfrei. Die Helfer*innen bekommen für ihren Einsatz eine Aufwandsentschädigung.

Die Fortbildung beinhaltet 30 Unterrichtsstunden Theorie und 20 Stunden Praxiserfahrung. Im Kurs werden praxisbezogene Grundkenntnisse aus verschiedenen Bereichen vermittelt:

- Rolle und Selbstverständnis der Ehrenamtlichen
- Soziale Kompetenzen
- Tagesstrukturierung und -aktivierung
- Psychische und physische Veränderungen im Alter.

Weitere Auskünfte können bei der ev. FaBi (05121-131090) oder auch beim Senioren- und Pflegestützpunkt Hildesheim unter der Telefonnummer 05121-309-1592 oder per mail: pflegestuetzpunktHildesheim@landkreishildesheim.de erfragt werden.

Leitung: Magdalene Martensen, Karin Hansum, Barbara Engel, Helga Kassebom, Anna Forche-Koll

Glauben**1301**

4 x Mo., ab 14.02.
 19.30-20.30 Uhr

 gebührenfrei

 FaBi

Glaubenswege – Taufkurs für Erwachsene

An vier thematischen Abenden Glaubenswege gehen. Dabei geht es ums Entdecken, Wissen und miteinander ins Gespräch kommen. Der Kurs ist für alle gedacht, die sich als Erwachsene auf eine Taufe vorbereiten wollen.

Leitung: Birgit Berg

Familie**Offener Treff für Alleinerziehende**

Alleinerziehende Mütter und Väter treffen sich zum Kaffeetrinken, Klönen, Beisammensein, Anregungen und Informationen bekommen, und um sich auszutauschen. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Leitung: N.N.

Sonntagsfrühstück für Alleinerziehende

An jedem ersten Sonntag im Monat treffen sich Alleinerziehende und deren Kinder zum gemeinsamen Frühstück und Austausch. Erfahrungen werden ausgetauscht, wichtige Informationen des Verbandes „Alleinerziehender Mütter und Väter“ (VAMV) werden weitergegeben und Verabredungen getroffen.

Leitung: Iris von Klitzing-Seiß

Infonachmittag für Wunschgroßeltern**Manche Familien wünschen sich Großeltern, manche wünschen sich Enkel.**

Wenn Sie Interesse daran haben, als Wunschgroßeltern Familien mit Kindern durch Ihr ehrenamtliches Engagement ab und an zu unterstützen und zu begleiten, mit den Kindern zu spielen, zu backen, sie vom Kindergarten abzuholen, bei der Einschulung dabei zu sein und all das zu machen, was Großeltern mit ihren Enkeln so machen, dann laden wir Sie herzlich zum Informationsnachmittag ein. Hier können Sie alles rund um das Projekt Wunschgroßeltern und zum Enkel-dich-fit-Kurs erfahren, andere ehrenamtliche Mitarbeiter*innen kennen lernen und Ihre Fragen stellen.

Anmeldungen bis zum 04.02.

Leitung: Katrina Teigeler, Anke Munz

1141

Donnerstag

20.01./ 10.02./ 03.03./ 24.03./
 28.04./ 19.05./ 02.06./ 23.06./
 07.07./ 08.09./ 29.09./ 13.10./
 13.11./ 24.11./ 15.12.

16.30–18.30 Uhr

Weitere Information und Kontakt über die FaBi zu erfragen.

 FaBi

1142

Sonntag

09.01./ 06.02./ 06.03./ 03.04./
 01.05./ 05.06./ 03.07./ 07.08./
 04.09./ 02.10./ 06.11./ 04.12.

Anmeldungen über Iris
 von Klitzing-Seiß unter
 Tel. 05121-877537.

 FaBi

1143

Fr., 11.02.

16.00–18.00 Uhr

 Ev. Kirchengemeinde Lukas,
 Café Luca



1144

Freitags
18.03. / 20.05. / 17.06.
16.30 – 18.30 Uhr

© FaBi



Enkel-dich-fit-Kurs für Wunschgroßeltern

Was mache ich, wenn das Kind sich verschluckt? Wie beruhige ich es, wenn es schreit? Wie hat sich das Bild vom Kind und das Verständnis von Erziehung verändert? Im Umgang mit (Klein-)Kindern ergeben sich viele Fragen. Deshalb bieten wir interessierten Wunschgroßeltern die Möglichkeit, sich fortzubilden, Fragen zu stellen, Unsicherheiten zu beseitigen. Dieser Kurs hat das Ziel, die Großelternrolle bewusst zu gestalten.

Leitung: N.N.

Baustein 1: 18.03.

- Kennenlernen und Austausch
- Erste Hilfe am Kleinkind und Kind
- Zeit für Fragen

Baustein 2: 02.05.

- Handling von Kleinkindern
- Wie spielen Kinder heute?
- Zeit für Fragen

Baustein 3: 17.06.

- Medien und Bücher
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Zeit für Fragen

1145

Fr. 08.04.
16.00–18.00 Uhr

© Ev. Kirchengemeinde Lukas, Café Luca



Wunschgroßeltern-Speed Date: Lernen Sie Ihre Wunschgroßeltern persönlich kennen

Manche Familien wünschen sich Großeltern, manche wünschen sich Enkel.

Hier können sich Wunschgroßeltern und Familien treffen, unverbindlich kennen lernen und einen ersten persönlichen gegenseitigen Eindruck gewinnen. Eingeladen sind alle interessierten Eltern, die auf der Suche nach Wunschgroßeltern sind und alle Wunschgroßeltern, die auf der Suche nach der passenden Familie sind.

Leitung: Anke Munz, Katrina Teigeler

Babysitter*innen-Speed Date: Lernen Sie Ihre*n Babysitter*in persönlich kennen

Babysitting ist Vertrauenssache! Beim Babysitter*innen-Speed Date haben Eltern die Gelegenheit, ihre/n Babysitter*in im Kurzgespräch persönlich kennenzulernen. Es stellen sich Jugendliche vor, die in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Babysitter*innen-Kurs absolviert haben, einen Trainee-Kurs in der Lukas- oder Markusgemeinde besucht haben oder an einer Juleica-Ausbildung (Jugendleitercard) erfolgreich teilgenommen haben. Nutzen Sie die Gelegenheit mit den Jugendlichen im direkten Gespräch über Ihre Vorstellungen, Wünsche, Ihre familiäre Situation und die möglichen Betreuungszeiten zu sprechen.

Beginn für Jugendliche (zur Vorbereitung) um 17.30 Uhr

Beginn für Eltern ist um 18.00 Uhr

Eine Anmeldung zum Babysitter*innen-Speed Date ist erforderlich.

Leitung: Katrina Teigeler

Koch doch mal – mit der ganzen Familie!

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen - wir kochen Familienmenüs! Pommes, Hähnchenschnitzel, Auflauf, Salat, Smoothie und Muffin – wir machen das selbst. Alle schnippeln und rühren mit. Aus einfachen Rezepten für den Familienalltag wird ein schönes Buffet.

Leitung: Morena Dreger

Bitte mitbringen: Schürze, 5,00-7,00 LU pro Person

Geschichten auf dem Spielplatz – Vorlesezeit für Kinder im Übergang von der Kita und im Grundschulalter

Kinder lieben es vorgelesen zu bekommen, in Fantasiewelten abzutauchen und Bilder vor dem inneren Auge entstehen zu lassen. Ihre Neugier wird geweckt und gefördert. Ziel ist es, den Kindern Spaß am Lesen zu vermitteln. Kinder, die noch wenig Kontakt mit Büchern haben, bekommen hier die Gelegenheit, Bücher kennenzulernen.

Jedes Kind kann sich mit Decke und Kissen ausgerüstet dazu setzen und die Zeit genießen.

Leitung: N.N.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Bürgerstiftung Hildesheim.

4103

Mittwoch
30.03. / 07.09.
18.00–19.30 Uhr

© Ev. Kirchengemeinde Lukas, Café Luca



8008

Samstag
1 x 05.03.
1 x 12.11.
15.00 – 18.30 Uhr

• 15,00 € für Erwachsene,
10,00 € für Kinder ab 5 Jahren
(1. Kind), 7,00 € weitere Kinder
© FaBi

1148

dienstags
26.04. Spielplatz Steingrube
17.05. Spielplatz Friedrich-Nämsch-Park
14.06. Piraten Spielplatz Drispstedt
12.07. Spielplatz Wildgatter
30.08. Spielplatz in der Jo-Wiese
13.09. Spielplatz Königsteich
Kostenfreies Angebot
15.30 – 17.30 Uhr



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

1146

Sa., 24.09., 10.00-12.30 Uhr
Die Teilnahme an der Pilzwanderung ist einmal oder auch an beiden Terminen möglich. Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben.

☎ 5,00 € pro Person
📍 Hildesheimer Wald

Gemeinsam das Reich der Pilze entdecken – Waldwanderung für Familien mit Kindern (ab 6 J. geeignet)

Was sind Mykorrhiza? Was sind Hexeneier, was Hexenringe? Was sind Lamellen, was Röhren? Wie kann man giftige von essbaren Pilzen unterscheiden? Dies und vieles mehr kann man neben dem Sammeln von Pilzen (essbare Pilze stehen hierbei nicht im Mittelpunkt!) auf der Wanderung erfahren.

Pilzcoach Mechthild Brauckhoff gibt außerdem Tipps für einen kreativen Umgang mit Pilzen (Färben, Basteln und mehr). Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Es ist möglich, sich für einen oder beide Termine anzumelden.

Leitung: Mechthild Brauckhoff

1147

Sa., 08.10., 10.00-12.30 Uhr

☎ 5,00 € pro Person
📍 Hildesheimer Wald

Gemeinsam das Reich der Pilze entdecken – Waldwanderung für Familien mit Kindern (ab 6 J. geeignet)

Leitung: Mechthild Brauckhoff

Siehe 1146

3605

Sa., 01.10., 10.00-13.00 Uhr

☎ 26,00 € + MK nach Verbrauch
📍 FaBi

Bunter Herbstspaß mit Kürbis u. Co. (für Kinder von 3 bis 5 J. mit einem Eltern- oder Großelternanteil)

Geschichten, Basteleien und Leckereien rund um den Kürbis und Co.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: MK, Schere, Kleber, Kastanien, bunte Blätter

3606

2x Do. 03.11. u. 10.11.
15.00-17.00 Uhr

☎ 26,00 € + 7,00 € MK
📍 FaBi

Adventliches Töpfern (für Kinder von 3 bis 5 Jahren und Eltern oder Großeltern)

Hier werden Kleinigkeiten, die in die Advents- und Weihnachtszeit passen, geformt. Vielleicht ist auch schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk dabei. Durch das Lasieren beim zweiten Treffen erhalten sie noch einen schönen Glanz.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: 7,00 € MK

3607

Do., 24.11.
15.00-17.00 Uhr

☎ 22,50 € + MK
📍 FaBi

Lecker – es ist Lebkuchenzeit (für Kinder von 3 bis 5 J. mit einem Eltern- oder Großelternanteil)

Die Kinder dürfen selbst an die Rührschüssel und den Lebkuchenteig ganz frisch abrühren und gut durchkneten! Sie lernen die einzelnen Zutaten kennen, und wie man ein Rezept richtig liest. Bis hin zum Ausstechen und Verzieren der Lebkuchen machen wir alles aus eigener Hand!

Leitung: Matthias Fugger – **Bitte mitbringen:** MK, Süßigkeiten (Gummibärchen und Co. zum Verzieren)

2 Rund ums erste Lebensjahr

„DELFI“ – Kurse im ersten Lebensjahr ... Denken Entwickeln Lieben Fühlen Individuell

... bieten Spiel, Spaß und Entwicklungsbegleitung für Eltern mit ihren Babys ab der 8. Lebenswoche. Schon vor und mit der Geburt ist Ihr Baby aktiv. Als Eltern können Sie die altersgemäße Bewegungs- und DELFI®-Kurse im ersten Lebensjahr Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys von Woche zu Woche begleiten und unterstützen. In einem wohligen warmen Raum können Babys ihre Umgebung nackt erforschen. Vielfältige Angebote sprechen alle Sinne Ihres Babys an. Lieder und Singspiele, entwicklungsgerechte Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen helfen dem Baby, sich ganzheitlich und optimal zu entwickeln. Die Eltern beschäftigen sich mit ihren Babys, unterstützen ihre Entdeckungstouren und haben Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Im Kurs werden Themen besprochen, die im ersten Lebensjahr wichtig sind. Ein neuer Kurs beginnt, sobald sich sieben Teilnehmer_innen (immer ein Elternanteil) gemeldet haben, deren Kinder im gleichen Zeitraum geboren sind. Jeder Kursabschnitt umfasst ca. zehn Wochen. Die Kurse sollten nach Möglichkeit bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortgeführt werden. Im letzten Abschnitt wird in der Regel an einem Samstag ein Familientreffen durchgeführt.

DELFI®-Kurse werden an verschiedenen Wochentagen – in der Regel vormittags – von dafür ausgebildeten Kursleiterinnen angeboten.

Leitungen in der FaBi Hildesheim: Julia Oertel, Anna Becker, Kristin Loth, Melanie Zillekens

Leitung in Lamspringe: Viola Markwort

**2101**

Bitte erfragen Sie die aktuellen DELFI® Termine im Büro oder informieren Sie sich unter: familie.d-li.de über neue Kurse und freie Plätze in bestehenden Gruppen.

☎ 75,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen

📍 FaBi

☎ 85,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen in Lamspringe.

📍 Lamspringe

Nähere Informationen über Delfi erhalten Sie unter:
www.delfi-online.de

DELFI®-Kurse finden in Kooperation mit der FaBi Hildesheim auch in Peine (Jennifer Kohlhas),

Groß Ilsede (Clarissa Schmidt und Stefanie Kamp). Bei Interesse rufen Sie uns an, wir vermitteln gerne!

Sie benötigen einen Babysitter? Wir bilden Babysitter aus und führen eine Babysitter-Kartei. Gern schicken, mailen oder faxen wir Ihnen diese auf Anfrage zu. Tel.: 05121/13 10 90.

Wenn Sie ausgebildete Tagespflegepersonen benötigen, wenden Sie sich bitte an das Hildesheimer Familienservicebüro. Tel.: 05121 / 28 29 370

Nähere Information zum Musikgarten erhalten Sie unter www.musikgarten.info

3202**NEU**

Baby-Musikgarten für Eltern mit Babys von 6 bis 18 Monaten

Donnerstag
10x ab 13.01.
10x ab 21.04.
12x ab 01.09.
15.00–15.45 Uhr

☎ 68,00 € (10x) /
81,60 € (12x)
© FaBi

Der Musikgarten lädt Babys bis 18 Monaten und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ in dreierlei Hinsicht: für Körper, Seele und Gehirn. Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran entwickeln. Einfache Instrumente wie Klanghölzer und Rasseln führen das Kind in die Welt der Klänge, bunte Tücher unterstützen die Musik visuell. Forschungen bestätigen inzwischen den positiven Einfluss des Musizierens auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes- auf die musikalische Begabung, die Sprachentwicklung, das Sozialverhalten und die Intelligenz.

Leitung: Katja Manz

Bitte mitbringen: Aus hygienischen Gründen gehört zum Kurs die Anschaffung eines Instrumentenpakets (1 Rassel, 1 Paar Klanghölzer, 1 Nylontuch), Kosten pro Paket 13,50€ (wird über die Kursleitung besorgt und in der 1. Stunde verteilt und abgerechnet)

2203

Fr., 11.03.
10.00–13.00 Uhr
Referat und Beratung nach Bedarf für Delfi Kurse oder auf Anfrage buchbar.

☎ 19,50 €
© FaBi

Must-have-Basismittel der Homöopathie und Naturheilkunde – 0 bis 3 Jahre

Seit Jahrhunderten hat die Natur den Menschen bei der Heilung von einfachen Erkrankungen unterstützt, beispielsweise mit Zwiebelsocken oder Salzinhalationen.

In Must have geht es um den Einsatz von Hausmitteln, aber auch um die Anwendung von Homöopathie und Schüßlersalzen sowie um Einblicke in die Sichtweise der Chinesischen Medizin. Themen sind die Unterstützung der Immunabwehr, die Behandlung von Infekten wie Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen und die Begleitung bei Verletzungen.

Leitung: Melanie Aue

2205

5x montags, inkl. zwei Partnerabende
Anmeldungen und Informationen über Frau Alves Monteiro
Tel.: 05064-85058
Mobil: 0172-513589
hebamme@e-monteiro.de

© FaBi

Geburtsvorbereitungskurse für Erstgebärende

Inhalte (u.a.): Atmung, Geburtsmechanik, Geburtsarbeit, Stillen.

Leitung: Elisabete Alves Monteiro

Babysitter*innen-Speed Date: Lernen Sie Ihre*n Babysitter*in persönlich kennen

Babysitting ist Vertrauenssache! Beim Babysitter*innen-Speed Date haben Eltern die Gelegenheit, ihre/n Babysitter*in im Kurzgespräch persönlich kennenzulernen. Es stellen sich Jugendliche vor, die in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Babysitter*innen-Kurs absolviert haben, einen Trainee-Kurs in der Lukas- oder Markusgemeinde besucht haben oder an einer Juleica-Ausbildung (Jugendleitercard) erfolgreich teilgenommen haben. Nutzen Sie die Gelegenheit mit den Jugendlichen im direkten Gespräch über Ihre Vorstellungen, Wünsche, Ihre familiäre Situation und die möglichen Betreuungszeiten zu sprechen.

Beginn für Jugendliche (zur Vorbereitung) um 17.30 Uhr

Beginn für Eltern ist um 18.00 Uhr

Eine Anmeldung zum Babysitter*innen-Speed Date ist erforderlich.

Leitung: Katrina Teigeler

Erste Hilfe am Baby

Erste Hilfe am Kind heißt zuerst einmal „Ruhe bewahren“. Für die ersten wichtigsten Fragen und Tipps steht Ihnen eine erfahrene Kinderkrankenschwester zur Seite.

Leitung: Gabriele Konrätzki

Babyfreundliche Beikost mit & ohne Brei

Babys kriegen Brei. Oder doch nicht? – In diesem Vortrag mit kurzer Fragerunde geht es um die Grundlagen der B(r)eikost. Es geht darum, wann, wie, was und wie viel Babys essen können, was es zu beachten gibt und wie der Umstieg zum Familientisch gestaltet werden kann.

Kinder können nach Absprache mitgebracht werden.

Leitung: Anna Becker

4103

Mi., 30.03.
Mi., 07.09.
18.00–19.30 Uhr

☎ Ev. Kirchengemeinde Lukas,
Cafe Luca

2206

Montag
1x 16.05.
1x 14.11.
19.00–21.00 Uhr

☎ 15,00 €
© FaBi

2208**NEU**

Mi., 06.04.
16.00–17.30 Uhr

☎ 15,00 €
Referat und Beratung für Delfi-Kurse nach Bedarf oder auf Anfrage buchbar.
© FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

3 Eltern-Kind-Gruppen

Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante und Kinder von ca. 1 bis 3 Jahren sind herzlich in unsere Eltern-Kind-Gruppen eingeladen. Je nach Bedarf und Nachfrage versuchen wir, Kurse für Sie im Eltern-Kind-Bereich einzurichten und Plätze in bestehende Gruppen zu vermitteln.

**Aktuelle Information über neue Kurse und freie Plätze erfragen Sie bitte zu den Bürozeiten:
Tel.: 05121 / 131090**

Eltern-Kind-Gruppen mit einem Elternteil

Die Eltern-Kind-Gruppen können in der Regel so lange besucht werden, bis das Kind in die Spielgruppe, in die Krippe oder den Kindergarten kommt. Wir vermitteln gerne einen telefonischen Kontakt mit der Kursleitung, um wichtige Fragen zu Gruppenabläufen und -regeln klären zu können.

3101

Mittwoch
11x ab 19.01./11x ab 27.04./
6x ab 31.08./7x ab 02.11.
09.30-11.00 Uhr

☎ 39,00 € (6x)/45,50 € (7x)/
71,50 € (11x)
© FaBi

Krabbelgruppe (in der Regel ab 12 Monaten, ab 6 Monaten auf Nachfrage)

Hier treffen sich Eltern mit Kindern zum Spielen und Singen, es gibt altersspezifische Lieder, Klang- und Bewegungsspiele in festen Gruppenabläufen. In der Sicherheit des anwesenden Elternteils werden erste Kontakte und „Freundschaften“ zu Gleichaltrigen aufgenommen. Es gibt wechselnde Angebote und regelmäßiges Freispiel, außerdem werden Fragen und Erfahrungen aus dem Alltag mit Kindern besprochen. Eine qualifizierte Kursleiterin gibt kompetente Unterstützung und begleitet die Gruppe. Es können Materialkosten anfallen.

Leitung: N.N.

3106

Freitag
10x ab 21.01., 10x ab 22.04.,
12x ab 02.09.
9.30-11.00 Uhr

☎ 65,00 € (10x)
78,00 € (12x)
© Paul-Gerhard-Haus Holle

Miniclub Holle (für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren)

Im Miniclub treffen sich Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen, Singen und Frühstück. Die Kinder lernen Gleichaltrige kennen und knüpfen erste soziale Kontakte, die Mütter oder Väter können Erfahrungen austauschen und mit der Gruppenleitung Alltags- und Erziehungsfragen besprechen.

Leitung: Nadine Hüter

Krabbeltreff im Familienzentrum St.Thomas

Gemeinsam spielen, singen und sich austauschen.

Leitung: Zühal Güden

3103

Montag: 09.00-10.30 Uhr
Kosten: 10,00 €/Monat (oder über BuT-Mittel) – Anmeldungen für Eltern aus dem Stadtteil

Informationen/Anmeldungen:
über das Familienzentrum
St. Thomas, Ehrlicher Str. 9, 31135
Hildesheim, Tel.: 05121-690538.

© Familienzentrum St. Thomas,
Hi-Drispstedt

Für Kindergarten- und Grundschul Kinder mit einem Elternteil

Nähere Informationen zum Musikgarten erhalten Sie unter www.musikgarten.info

Musikgarten I (für Eltern mit Kindern von 1,5-3 J.)

Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und sich daran erfreuen. Einfache Instrumente aus dem Elementarbereich führen das Kind in die Welt der Klänge ein. Forschungen bestätigen den positiven Einfluss von musikalischer Früherziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes: die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen werden gefördert. Der Musikgarten lädt Kleinkinder mit ihren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Während der ersten Stunde wird das Konzept erläutert.

Leitung: Katja Manz

Bitte mitbringen: Musikgarten Mitmachheft I, kann über die Kursleitung angeschafft werden.

3201

Donnerstag
10x ab 13.01.
10x ab 21.04.
12x ab 01.09.
15.00-15.45 Uhr

☎ 68,00 € (10x)
81,60 € (12x)
© FaBi

Must-have-Basismittel der Homöopathie und Naturheilkunde – 0 bis 3 Jahre

Seit Jahrhunderten hat die Natur den Menschen bei der Heilung von einfachen Erkrankungen unterstützt, beispielsweise mit Zwiebelsocken oder Salzinhalationen.

In Must-have geht es um den Einsatz von Hausmitteln, aber auch um die Anwendung von Homöopathie und Schüßlersalzen sowie um Einblicke in die Sichtweise der Chinesischen Medizin. Themen sind die Unterstützung der Immunabwehr, die Behandlung von Infekten wie Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen und die Begleitung bei Verletzungen.

Leitung: Melanie Aue

2203

Fr., 11.03.
10.00-13.00 Uhr

☎ 19,50 €
© FaBi

Spielgruppen ohne Eltern, zur Vorbereitung auf den Kindergarten

Spielgruppen ohne Eltern, zur Vorbereitung auf den Kindergarten

Für Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren, ab 1,5 Jahren auf Nachfrage. Durch die Spielgruppe erleichtern Sie sich und Ihrem Kind den Übergang in den Kindergarten. Die Kinder lernen in einer festen Gruppe Gleichaltrige kennen und miteinander umzugehen. Die Kinder spielen zusammen, sammeln viele neue Erfahrungen, singen und basteln. Zu Beginn des Kurses liegt der Schwerpunkt eher auf den Bewegungsangeboten, im weiteren Verlauf wird verstärkt die Feinmotorik sowie die Sprachbildung der Kinder gefördert. Die Gruppen werden in der Regel von zwei erfahrenen Kursleiterinnen betreut. Sobald die Kinder während der Eingewöhnungsphase die Gruppenleitung als sichere Basis akzeptieren, sich von ihr trösten lassen und bei guter Stimmung spielen, verbringen sie die Zeit ohne ihre Eltern in der Gruppe.

3301

Dienstag u. Donnerstag
22x ab 11.01. / 21x ab 21.04. /
13x ab 30.08. / 14x ab 01.11.
09.00–11.30 Uhr

☎ 191,40 € (22x) / 187,70 €
(21x) / 113,10 € (13x) /
121,80 € (14x)
☉ Kath. Pfarrheim St. Martinus,
Borsum

Die kleinen Wichtel

Den Kindern wird Gelegenheit gegeben, erst nebeneinander, später miteinander zu spielen. Sie lernen sich unter Anleitung zu bewegen, indem einfache Bewegungs- und Singspiele vermittelt werden. Es werden auch - in Vorbereitung auf den Kindergarten - Anregungen zu altersgerechter, kreativer Beschäftigung mit den Kindern vermittelt.

Leitung: Almut Dittrich, Stefanie Krüger

3401

Dienstag und Donnerstag
09.00–12.00 Uhr durchgehend
außer in den Ferien

☎ 5,00 € pro Stunde
☉ Klemmbutze, Marienburger
Höhe

Spielkreis Klemmbutze-Marienburger Höhe für Kinder von 2–3 Jahren ohne Eltern

Der Spielkreis bietet den Kindern Raum und Zeit in einer altershomogenen Kleingruppe gemeinsam zu spielen, sowie Gruppenalltag zu erfahren. Bastelangebote und Möglichkeiten der Bewegung laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Dabei steht das konzentrierte Freispiel im Mittelpunkt.

Leitung: Stephanie Schäuble, Angela Lütje

3501

Montag, Mittwoch, Freitag
9.00–11.30 Uhr, durchgehend
außer in den Ferien

☎ 65,00 € pro Monat
☉ Kath. Kirchengemeinde
St. Altfrid, HI-Ochtersum

Zwergenparadies (für Kinder von 1,5 Jahren, offen für Kinder mit Beeinträchtigungen)

Der Spielkreis bietet den Kindern Raum und Zeit in einer altershomogenen Kleingruppe gemeinsam zu spielen, sowie Gruppenalltag zu erfahren. Bastelangebote und Möglichkeiten der Bewegung laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Dabei steht das konzentrierte Freispiel im Mittelpunkt.

Leitung: Silvia Vorreiter, Petra Basten

Gemeinsam Wachsen Gruppe im Familienzentrum Pustoblume

Gemeinsam Wachsen knüpft an Fragen und Wünsche von Eltern an und bestärkt sie, die Entwicklung ihrer Kinder zu erleben und zu begleiten.

Gemeinsam Wachsen bietet Eltern und Kindern eine Atmosphäre, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

Leitung: Sabine Giese, Gabriele Rümke

3105

Freitag 15.00–17.00 Uhr
Informationen über das
Familienzentrum Pustoblume,
Bahrfeldstr. 19, 31135
Hildesheim, 05121-513540

☉ Familienzentrum
Pustoblume, HI-Oststadt

Für Kindergarten- und Grundschul Kinder mit einem Elternteil

EI EI EI Töpferei ... (für Kinder von 3 bis 5 Jahren) mit einem Elternteil

Wir formen Österliches aus Ton, wie Ostereier, Hasen und Lämmchen. Beim zweiten Treffen werden die Kunstwerke lasiert und verschönert!

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: 7,00 EUR MK inkl. Lasur pro Paar

3602

2x Do., 10.03. u. 17.03.
15.00–17.00 Uhr

☎ 26,00 € + 7 € MK
inkl. Lasur pro Paar
☉ FaBi

Ich kann auch schon töpfeln (für Kinder von 3 bis 5 Jahren) mit einem Elternteil

Kleine Hände schaffen mit Hilfe der Eltern ein kleines Kunstwerk aus Ton. Am Schluss darf gerne alles mit nach Hause genommen werden.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: 7,00 EUR MK pro Paar

3601

2x Do., 05.05. u. 12.05.
15.00–17.00 Uhr

☎ 26,00 € + 7 € MK pro Paar
☉ FaBi

Bunter Herbstspaß mit Kürbis u. Co. (für Kinder von 3 bis 5 Jahren) mit einem Eltern- oder Großelternanteil

Geschichten, Basteleien und Leckereien rund um den Kürbis und Co.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: MK, Schere, Kleber, Kastanien, bunte Blätter

3605

Sa., 01.10., 10.00–13.00 Uhr

☎ 26,00 € + MK nach Verbrauch
☉ FaBi

Adventliches Töpfeln (für Kinder von 3 bis 5 Jahren) mit Eltern oder Großeltern

Hier werden Kleinigkeiten, die in die Advents- und Weihnachtszeit passen, geformt. Vielleicht ist auch schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk dabei. Durch das Lasieren beim zweiten Treffen erhalten sie noch einen schönen Glanz.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: 7,00 € MK

3606

2x Do. 03.11. u. 10.11.
15.00–17.00 Uhr

☎ 26,00 € + 7,00 € MK
☉ FaBi

3607

Do., 24.11.
15.00-17.00 Uhr

⊕ 22,50 € + MK
© FaBi

Lecker – es ist Lebkuchenzeit (für Kinder von 3 bis 5 Jahren) mit einem Eltern- oder Großelternanteil

Die Kinder dürfen selbst an die Rührschüssel und den Lebkuchenteig ganz frisch abrühren und gut durchkneten! Sie lernen die einzelnen Zutaten kennen, und wie man ein Rezept richtig liest. Bis hin zum Ausstechen und Verzieren der Lebkuchen machen wir alles aus eigener Hand!

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: MK, Süßigkeiten (Gummibärchen und Co. zum Verzieren)

1148

dienstags
26.04. *Spielplatz Steingrube*
17.05. *Spielplatz Friedrich-Nämsch-Park*
14.06. *Piraten-Spielplatz Drispensiedt*
12.07. *Spielplatz Wildgatter*
30.08. *Spielplatz in der Jo-Wiese*
13.09. *Spielplatz Königsteich*
Kostenfreies Angebot
15.30 – 17.30 Uhr

© *Spielplatz Steingrube*

Geschichten auf dem Spielplatz - Vorlesezeit für Kinder im Kita- und Grundschulalter

Kinder lieben es vorgelesen zu bekommen, in Fantasiewelten abzutauchen und Bilder vor dem inneren Auge entstehen zu lassen. Ihre Neugier wird geweckt und gefördert. Ziel ist es, den Kindern Spaß am Lesen zu vermitteln. Kinder, die noch wenig Kontakt mit Büchern haben, bekommen hier die Gelegenheit, Bücher kennenzulernen.

Jedes Kind kann sich mit Decke und Kissen ausgerüstet dazu setzen und die Zeit genießen.

Leitung: N.N.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Bürgerstiftung Hildesheim.

Für Kindergarten- und Grundschul Kinder ohne Elternteil

3703

Dienstag
4x ab 24.05.
4x ab 06.09.

⊕ 32,00 €
© *Wildgatter, Ochtersum*

Die kleinen Frösche (von 3,5 bis 5 Jahren)

Die Nase in Blumen, die Füße im Froschlaich und die Augen in den Wolken. Wir wollen nicht nur von Käfern singen, sondern sie erleben. Das Außengelände des Schulbiologiezentrums bietet für erste Naturerfahrungen einen vielfältigen und geschützten Raum. Hier werden wir uns mit Elementen beschäftigen, Krabbeltiere beobachten, Lieder singen und toben.

Leitung: Christine Loos

Bitte mitbringen: passende Kleidung und Schuhwerk, Getränk, ggf. Sitzunterlage.



Aamon, Fotolia.com

Englisch (Vorschulkinder bis 1. Klasse)

How are you? I'm fine!

Spielerisch erste Wörter und Sätze lernen, kleine Gespräche führen, das Hörverstehen schulen, Gelerntes festigen und vertiefen, das sind Inhalte dieser Kurse. Nach Möglichkeit werden die Kinder mit Gleichaltrigen in einer Gruppe sein. Neue Kinder sind jederzeit willkommen.

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

3702

Montag
9x ab 17.01.
10x ab 25.04.
12x ab 05.09.
15.15 - 16.00 Uhr

⊕ 45,00 € (9x) / 50,00 € (10x) / 60,00 € (12x)
© FaBi

Babysitter*innen-Speed Date: Lernen Sie Ihre*n Babysitter*in persönlich kennen

Babysitting ist Vertrauenssache! Beim Babysitter*innen-Speed Date haben Eltern die Gelegenheit, ihre*n Babysitter*in im Kurzgespräch persönlich kennenzulernen. Es stellen sich Jugendliche vor, die in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Babysitter*innen-Kurs absolviert haben, einen Trainee Kurs in der Lukas- oder Markusgemeinde besucht haben oder an einer Juleica-Ausbildung (Jugendleitercard) erfolgreich teilgenommen haben. Nutzen Sie die Gelegenheit mit den Jugendlichen im direkten Gespräch über Ihre Vorstellungen, Wünsche, Ihre familiäre Situation und die möglichen Betreuungszeiten zu sprechen.

Beginn für Jugendliche (zur Vorbereitung) um 17.30 Uhr

Beginn für Eltern ist um 18.00 Uhr

Eine Anmeldung zum Babysitter*innen-Speed Date ist erforderlich.

Leitung: Katrina Teigeler

4103

Mi., 30.03.
18.00-19.30 Uhr

© *Ev. Kirchengemeinde Lukas, Cafe Luca*

4 Elternforum

INFO! Elternabende/Elterntraining (Krippen-, Kindergarten- und Grundschulalter)

Hinweis an Eltern, Elterngruppen und -initiativen: Erfahrungsgemäß ist ein pädagogisches Thema nicht unbedingt dann akut, wenn es in unserem Programmheft als Elternabend terminiert ist. Daher ist es jederzeit möglich, Elternabende und -workshops zu gewünschten Themen und Terminen zusätzlich zu organisieren. Bitte sprechen Sie uns an.

4101

Termine nach telefonischer
Anmeldung

☎ Kostenfrei
© FaBi

Elterngespräche- Erziehung gleich Beziehung

Familien müssen sich heute in einer immer komplexeren Welt zurechtfinden. Kinder zu erziehen und den „richtigen“ Weg einzuschlagen, lassen schnell Zweifel an den eigenen Erziehungs Kompetenzen aufkommen. Erlerntes und Bewährtes aus der eigenen Erziehungsbiographie wird in Frage gestellt. Was ist heute noch richtig und wichtig, setze ich die richtigen Grenzen oder überfordere/unterfordere ich mein Kind? Diese und weitere Themen sollen im Fokus der Beratung stehen.

Ziel ist es, Sie als Eltern darin zu unterstützen und zu begleiten, sich in Ihrer Elternrolle weiter sicher und kompetent zu fühlen und den Kontakt zu den Kindern zu verbessern.

Je nach Absprache und Alter des Kindes ist es sinnvoll, dass Ihr Kind beim Beratungstermin oder einem Folgetermin dabei ist. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

„Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber sie brauchen Eltern, die wie Leuchttürme sind: Mütter und Väter, die ihnen Orientierung bieten.“(Jesper Juul)

Leitung: Anke Munz

Ist mein Kind schon abhängig? Was ist „zu viel“ bei Computerspielen, Spielkonsole und Co.

Der Umgang mit den neuen Medien gehört für unsere Kinder bereits zum Alltag dazu. Aber wann wird es „gefährlich“? Wie viele Stunden dürfen Kinder und Jugendliche am Computer, an der Konsole, am Smartphone oder am Tablet sitzen, ohne dass es Folgen für ihre Gesundheit und Entwicklung hat?

Wir wollen über Altersgrenzen und Spieldauer, verschiedene Spielarten und deren Besonderheiten, besonders im Hinblick auf ihr „Suchtpotential“, sprechen. Und einen Blick darauf werfen, wann man von Abhängigkeit sprechen würde und welche Konsequenzen das mit sich bringen könnte.

Zum Abschluss sollen praktische Hinweise zum alltäglichen Umgang mit diesen Medien im Familienalltag erarbeitet werden.

Leitung: Melanie Zillekens

Bitte mitbringen: 1,00 € MK

4202

1 x Mo., ab 14.02.
19.00-21.15 Uhr

☎ 10,00 €
© FaBi

In Verbindung bleiben ... deeskalieren auch in nervigen Situationen

Meinungsverschiedenheiten, Missverständnisse und Konflikte gehören zum täglichen Leben dazu beruflich wie privat! Gleichzeitig geraten wir – meist unerwartet – in Situationen, in denen wir uns wie erstarrt, handlungsunfähig und ratlos erleben. Wir möchten allen Beteiligten gegenüber fair bleiben und erleben doch, dass wir uns gegenüber unserem/r Partner/in und auch unseren Kindern manchmal ungerecht verhalten. Das gestehen wir uns meist erst später ein, wenn es bereits gekracht hat!

Im täglichen Leben ist es in diesen Momenten hilfreich und entlastend, solche Entwicklungen frühzeitig wahrzunehmen und Möglichkeiten zu nutzen, um sich und die anderen vor weiterer Eskalation zu bewahren und die Situation zu entschärfen. Auch in diesen herausfordernden Situationen können wir mit uns und den anderen beteiligten Menschen in Kontakt zu bleiben

Eine achtsame Kommunikation und ein vertieftes Konfliktverstehen unterstützen uns dabei, friedvoll und verständnisvoll gemeinsam zu einer Klärung zu kommen.

Leitung: Frank Schneider

1011

NEU

Freitag und Samstag
2 x 04.03. und 05.03.
2x 23.09. und 24.09.
Fr. 18.00–21.00 Uhr
Sa. 10.00–18.00 Uhr

☎ 85,00 €
© FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid@li.de
Online unter:
familie.d-li.de

4105

Sa., 05.03.
09.30–12.45 Uhr

⊗ 14,00 €
© FaBi

Kindlicher Stress

Was Stress ist, wissen wir alle aus eigener Erfahrung. Zu viel Stress kann krankmachen. Bei Kindern gibt es eine Reihe von Dingen, die ihnen Stress machen. Leider ist das nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, denn sie zeigen oft andere Verhaltensweisen als Erwachsene. Wir wollen uns beide Seiten der sogenannten „Stresswaage“ anschauen: Was sind die auslösenden Stressoren und welche Ressourcen, d.h. Handlungsmöglichkeiten stehen Eltern und Kindern zur Verfügung? Dabei werden auch Entspannungsübungen vorgestellt und erprobt, die man zu Hause leicht anwenden kann.

Leitung: Melanie Zillekens

4104**NEU**

Samstag
1x 19.03.
1x 08.10.
10.00–18.00 Uhr

⊗ 65,00 €
© FaBi

Gute Entscheidungen treffen ... so lange es geht

Wenn du eine Entscheidung treffen musst und du triffst sie nicht, ist das auch eine Entscheidung. (William James)

Wir treffen am Tag unzählige Entscheidungen. Gerade im privaten Bereich sind solche Entscheidungen auch für die Menschen von Bedeutung, die uns besonders nahestehen, unsere Partner/in und besonders auch unsere Kinder. Manchmal fällt es uns leicht, ein anderes Mal tun wir uns sehr schwer damit. Unser Ziel ist es stets, unabhängig vom Anlass, zu einer guten Entscheidung für alle Betroffenen zu gelangen. Dafür nutzen wir selten ausschließlich unserem Verstand, meist sind unsere Gefühle und unsere Intuition von entscheidender Bedeutung und manches Mal auch unsere Vermutungen, unsere Befürchtungen, kurz gesagt unser Kopfkin.

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Herangehensweisen und Einflussfaktoren zur Entscheidungsfindung kennenzulernen und mehr darüber zu erfahren, wie Sie selbst (auch zu kreativen) Entscheidungen kommen können.

Leitung: Frank Schneider

Babysitter*innen-Speed Date: Lernen Sie Ihre*n Babysitter*in persönlich kennen

Babysitting ist Vertrauenssache! Beim Babysitter*innen-Speed Date haben Eltern die Gelegenheit, ihre*n Babysitter*in im Kurzgespräch persönlich kennenzulernen. Es stellen sich Jugendliche vor, die in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Babysitter*innen-Kurs absolviert haben, einen Traineekurs in der Lukas- oder Markusgemeinde besucht haben oder an einer Juleica-Ausbildung (Jugendleitercard) erfolgreich teilgenommen haben. Nutzen Sie die Gelegenheit mit den Jugendlichen im direkten Gespräch über Ihre Vorstellungen, Wünsche, Ihre familiäre Situation und die möglichen Betreuungszeiten zu sprechen.

Beginn für Jugendliche (zur Vorbereitung) um 17.30 Uhr

Beginn für Eltern ist um 18.00 Uhr

Eine Anmeldung zum Babysitter*innen-Speed Date ist erforderlich.

Leitung: Katrina Teigeler

Babyfreundliche Beikost mit & ohne Brei

Babys kriegen Brei. Oder doch nicht?

In diesem Vortrag mit kurzer Fragerunde geht es um die Grundlagen der B(r)eikost. Es geht darum, wann, wie, was und wie viel Babys essen können, was es zu beachten gibt und wie der Übergang zum Familientisch gestaltet werden kann. Kinder können nach Absprache mitgebracht werden.

Leitung: Anna Becker

Freude am Sprechen

Nichts ist so spannend und aufregend wie das Sprechenlernen. Da ist es ganz normal, wenn man sich die Frage stellt, ob das Kind richtig und altersgemäß spricht.

An diesem Abend erfolgt deshalb zunächst ein kurzer Einblick in die Meilensteine der Sprachentwicklung. Auf Wunsch kann auch auf einzelne Sprach- und Sprechstörungen eingegangen werden. Das gemeinsame Entdecken von Sprache macht Spaß und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Der Schwerpunkt der Veranstaltung soll daher in der Vorstellung von Methoden liegen, die die Kinder beim Spracherwerb unterstützen und die Freude am Sprechen wecken und fördern. Diese sollen zusammen ausprobiert werden.

Leitung: Melanie Zillekens

4103

Mi., 30.03.
18.00–19.30 Uhr

⊗ Ev. Kirchengemeinde Lukas,
Cafe Luca

2208**NEU**

Mi., 06.04.
16.00–17.30 Uhr

⊗ 15,00 €
Referat und Beratung nach
Bedarf auch für Delfi Kurse oder
auf Anfrage buchbar.
© FaBi

4107

Sa., 16.04.
19.00–21.15 Uhr

⊗ 10,00 €
© FaBi

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

4108

Samstag, 14-tägig

4x 07.05./21.05./04.06./18.06.

4x 10.09./24.09./08.10./05.11.

10.00–14.00 Uhr

☎ 20,00 € /Paare 40,00 €

© FaBi

HWZ für Eltern – Familie leben und genießen

Eltern stellen sich immer wieder die Frage, was heißt es eigentlich Kinder richtig zu erziehen, und was heißt „richtig“? Da wünscht man sich als Eltern manchmal eine „Bedienungsanleitung“ für Kinder. Lassen sich schon Babys erziehen und wie geht man mit eifersüchtigen Geschwistern um? Was tun mit trotzigem Kleinkindern und wütenden Kindergartenkindern? Die lieben Kleinen stellen uns oft sehr auf die Probe.

Wir probieren, üben und reden über: Aktives Zuhören, Klartext reden, Rituale entdecken und entwickeln, Grenzen setzen und Folgen eintreten lassen, mit Wut umgehen, partnerschaftliches Verhandeln und kreativ auf Situationen eingehen.

Nähere Informationen zum Konzept Handwerkszeug (HWZ) für Eltern erhalten Sie unter: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Leitung: Anke Munz, Melanie Zillekens

2206

Montag

1x 16.05.

1x 14.11.

19.00–21.00 Uhr

☎ 15,00 €

© FaBi

Referat und Beratung nach Bedarf auch für Delfi Kurse oder auf Anfrage buchbar.

Erste Hilfe am Baby

Erste Hilfe am Kind heißt zuerst einmal „Ruhe bewahren“. Für die ersten wichtigsten Fragen und Tipps steht Ihnen eine erfahrene Kinderkrankenschwester zur Seite.

Leitung: Gabriele Konratzki

4203

Mo., 07.11.

19.00–21.15 Uhr

☎ 10,00 €

© FaBi

Mobbing und Gewalt unter Jugendlichen auf dem Schulhof

In den Medien hört man immer wieder von Mobbing und Gewalt in Schulen, denn die psychologischen Folgen sind für die betroffenen Kinder und Jugendliche oft sehr schwerwiegend. Wer ist alles daran beteiligt? Gibt es typische „Täter“ und „Opfer“? Wir wollen einen Blick darauf werfen, welche unterschiedlichen Formen es gibt und wo die Ursachen zu suchen sind. Vor allem soll es aber darum gehen, welche Rollen neben Tätern und Opfern zu der Entstehung und Aufrechterhaltung beitragen. Das lässt dann anschließend eine genauere Erarbeitung von Interventions- und Präventionsmöglichkeiten zu.

Leitung: Melanie Zillekens

Bitte mitbringen: 1,00 € MK



4206

Mo., 21.11.
19.00–21.15 Uhr

👤 10,00 €
© FaBi

Zu viel – zu wenig Spaß am Essen

Essen müssen wir alle. Die Entscheidung was, wann und wie viel man isst, trifft man jeden Tag aufs Neue. Essstörungen sind Störungen im täglichen Essverhalten, und in der heutigen Zeit aktueller denn je. Und immer öfter sind Kinder oder Jugendliche davon betroffen. Es sollen die drei häufigsten Formen betrachtet werden: Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Fettsucht (Adipositas). Die Suche nach den Ursachen, die Symptome und die Möglichkeiten der Hilfestellung stehen im Vordergrund des Abends.

Leitung: Melanie Zillekens

4113

Sa., 26.11.
10.00–14.00 Uhr

👤 20,00 €
© FaBi

Aufmerksamkeitsstörungen: Fortbildung für Eltern und Pädagog*innen

„Nichts lässt Eltern, Erzieher*innen, Ärzte und Psycholog*innen mehr streiten als dieses Thema, es verunsichert viele. Anhand von Fallbeispielen und der Vorstellung von diagnostischen und therapeutischen Methoden sollen die Teilnehmer*innen für diese Thematik sensibilisiert werden. Wann spricht man überhaupt von einer Aufmerksamkeitsstörung? Tritt diese mit oder ohne Hyperaktivität auf?

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und welche Konsequenzen hat das für den Alltag des Kindes? Was sind die Problemfelder, die mit dieser Erkrankung einhergehen (Familie, Schule, Freunde, Berufswahl etc.)? Wie können Institutionen unterstützend zusammenarbeiten?

Leitung: Melanie Zillekens

4205

Fr., 02.12.
18.00–20.15 Uhr

👤 10,00 €
© FaBi

Wenn das Lernen zur Plage wird ... Lernschwierigkeiten schon in der Grundschule?

Alle freuen sich auf die Schule, endlich geht es los. Aber was, wenn es nicht so läuft, wie gedacht. Schon früh haben einige Kinder Schwierigkeiten, Buchstaben und Laute voneinander zu unterscheiden, die Grammatikregeln richtig anzuwenden oder die Rechenaufgaben richtig zu lösen.

Die fehlenden Erfolgserlebnisse verunsichern Eltern und Kinder gleichermaßen, nagen am Selbstbewusstsein.

Am Ende verlieren die Kinder die Motivation zu lernen, entwickeln Ängste. Es entsteht ein Teufelskreis. Wie man Lernschwierigkeiten frühzeitig erkennen, und wie man als Eltern die Kinder unterstützen kann, wollen wir gemeinsam besprechen.

Leitung: Melanie Zillekens

Stressbewältigung in sozialen und pflegerischen Berufen

Man weiß schon sehr lange, dass bestimmte Berufsgruppen unter größerem „Stress“ und somit auch unter einem erhöhten Burnout-Risiko leiden. Besonders betroffen sind Berufe aus den sozialen und pflegerischen Bereichen. Dieser Kurs soll den Teilnehmer*innen helfen, den eigenen Belastungsgrad zu erkennen und viele konkrete Hilfestellungen zur Bewältigung an die Hand zu bekommen. Dazu werden zunächst die theoretischen Grundlagen kurz zusammengefasst: was ist Stress überhaupt, wann spricht man von Burnout, was sind die Risikofaktoren und welche Methoden zur Stressbewältigung gibt es? In einem zweiten Teil werden dann verschiedene Ansätze und Entspannungsverfahren ausprobiert.

Leitung: Melanie Zillekens



1012

Sa., 03.12.
10.00–14.00 Uhr

👤 30,00 €
© FaBi

5 Ferienprogramm

In den meisten Familien haben Kinder deutlich mehr Ferien als ihre Eltern. Durch ihr vielseitiges Programm bietet die FaBi Kindern die Möglichkeit, ihre Ferien sinnvoll zu gestalten, eine fröhliche Zeit mit anderen Kindern zu verbringen und dabei neue Fertigkeiten zu erlernen. Damit die Kinder verbindlich betreut sind, werden die meisten Ferienkurse wochenweise und mit täglich mindestens vier Stunden durchgeführt. Einen besonderen Stellenwert nehmen seit einigen Jahren die **Waldwochen** ein. Die Kinder erleben den Wald in (fast) allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter und erfahren die Natur mit allen Sinnen.

Weniger das angekündigte „Programm“ als vielmehr ein achtsamer Umgang mit der Natur, gruppendynamische Prozesse, bei denen die starken und schwachen, die kleinen und großen Kinder ihre Rollen in der Gruppe finden, und grob- und feinmotorische Fähigkeiten (Umgang mit Taschenmesser, Ästen, Seilen) sind vorrangige Ziele in der Waldpädagogik.

Hinweis zu den Kochwochen: Wir nehmen Rücksicht auf Allergien und Unverträglichkeiten. Bitte geben Sie diese ggf. bei der Anmeldung an.

Zeugnisferien

5001

Mo.-Di., 31.01.- 01.02.
09.00-13.30 Uhr

30,00 €
FaBi

Seifenblasenfröhliches Winterfilzen (ab 6 Jahren)

Ein kuschelweiches, fröhlich-buntes Filzvergnügen! Wir filzen Wärmendes, Lustiges und Wunderschönes aus weicher, bunter Merinowolle. Zum Verzieren gerne auch die eigene Perlen- oder Glitzerkiste mitbringen.

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher, 4,00 € MK

5002

Mo.-Di., 31.01.- 01.02.
09.00-13.30 Uhr

30,00 €
FaBi

Küchenexperimente (ab 8 Jahren)

Zwei Tage Zeit, zu kochen und zu experimentieren: Was steckt in Lebensmitteln? Was löst sich worin? Wie lösen sich Stoffe? Wir nehmen unser Essen unter die Lupe und lernen dabei naturwissenschaftliche Phänomene kennen.

Außerdem kochen wir uns etwas Leckeres!

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Morena Dreger

Bitte mitbringen: eine Schürze, 7,00 € LU und MK

Osterferien

Wie wilde Wikinger kochten und filzten (ab 6 Jahren)

Eine fröhliche Woche mit doppeltem Angebot: zwei Tage in der Küche und zwei Tage in der Filzwerkstatt!

Kunstfertige Handwerker, weitgereiste Händler, wilde Eroberer - wir reisen in die Zeit der Wikinger!

Womit haben sich die Wikinger gestärkt? Mit Getreidebrei, Früchten, Nüssen, Kohl, Pilzen und anderem Gemüse, Fisch und seltenem Fleisch. Wir kochen mit modernen Mitteln nach, was es damals gab. Dazu hören wir Wikinger-Geschichten, Sagas, basteln Drachen, zeichnen Runen...

Um den rauen, eiskalten Nordwindstürmen standzuhalten, brauchten die Wikinger ein warmes, schützendes Material zum Einhüllen. Sie kannten bereits das Bearbeiten von Schafwolle, um daraus Filz zu fertigen. Wir filzen uns Beutel und Gefäße mit uralten nordischen Knotenmustern zum Aufbewahren. Auch kuschelige Hausschuhe mit euren eigenen Namen in Runenschrift könnt ihr anfertigen sowie hübsche Haar- oder Stirnbänder oder Gürtel. Wer mag, filzt sich eine Hülle für Werkzeuge mit gotländischen Flechtwerkmustern, Spiralen oder Fabelwesen. Oder lieber eine Wikinger-Figur als Fingerpuppe?

Frühbetreuung: ab 08:00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer, Morena Dreger

Bitte mitbringen: eine Schürze, 2 Frotteehandtücher, 15,00 € LU und 5,00 € MK

Osterkreativzeit – hast du Lust zum Nähen? (ab 8 Jahren)

Wir wollen uns an zwei Tagen mit der Nähmaschine vertraut machen und den Umgang mit Nadel und Faden üben. Und dann nähen wir kleine Projekte zu Ostern.

Frühbetreuung: ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)

5003

Mo.-Fr., 04.04.- 08.04.
09.00-13.30 Uhr

75,00 €
FaBi

5004

Mo.-Di., 04.04.-05.04.
09.00-13.00 Uhr

26,70 €
FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

5005

Mo.-Fr., 04.04.- 08.04.
09.00-13.00 Uhr

€ 66,70 €
 ☉ Treffpunkt:
 Spielplatz Großer Saatner

Hallo Wald, wir kommen! (ab 6 Jahren, Marienburger Höhe)

Den Frühling im „Hölzchen“ erleben: Ein Lager bauen, schnitzen und eine Wildbienen-Nisthilfe bauen, das Leben in Tümpeln entdecken, erforschen, was in einer naturnahen Wiese lebt und vieles mehr. Bei Regen gibt es ein trockenes Plätzchen in einer Gartenlaube. Auf dem Gelände des Gartens werden wir auch lernen, wie man mit Feuer umgeht.

Leitung: Monika Gellissen

5006

NEU

Mo.-Di., 04.04.-05.04.
09.00-13.00 Uhr

€ 26,70 €
 ☉ FaBi

Selbstbehauptung für Kinder (ab 9 Jahren)

Auch Kindern begegnen im Alltag mitunter Herausforderungen und Gefahren. Wie können sie damit umgehen, wie sollen sie sich verhalten? Der Kurs will den Kindern auf spielerische, kindgerechte Weise vermitteln, welche schwierigen Situationen ihnen begegnen können, wie sie sie vermeiden oder damit umgehen können.

Selbstsicherheit und Selbstbehauptung werden durch Übungen, Rollenspiele und Techniken gestärkt. Der Kurs soll die Stärken der Kinder hervorbringen und das Gefahrenbewusstsein schulen.

Die Techniken, die wir üben, können von allen Menschen leicht erlernt werden. Sie basieren auf den natürlichen Bewegungsabläufen des Körpers. So nutzen wir die Kraft des Gegners zu unserem eigenen Vorteil.

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.).

Leitung: Juliana Circa

5007

NEU

Mo.-Di., 11.04.-12.04.
09.00-13.00 Uhr

€ 26,70 €
 ☉ FaBi

Selbstbehauptung für Jugendliche (Mädchen ab 15 Jahren)

Mädchen und Frauen begegnen im Alltag mitunter Herausforderungen, unangenehmen Situationen und Gefahren. Sie sind oft körperlich unterlegen und werden in die Opferrolle gedrängt. Wie können wir damit umgehen, wie sollen wir uns verhalten? Der Kurs will vermitteln, wie wir Gefahrenpotentiale erkennen können, wie sich bestimmte Situationen im Vorfeld vermeiden lassen und wie wir im Notfall reagieren und handeln können.

Selbstsicherheit und Selbstbehauptung werden durch Übungen, Rollenspiele und Techniken gestärkt. Der Kurs soll unsere Stärken hervorbringen und das Gefahrenbewusstsein schulen.

Die Selbstverteidigungstechniken, die wir üben, können von allen Menschen leicht erlernt werden. Sie basieren auf den natürlichen Bewegungsabläufen des Körpers. So nutzen wir die Kraft des Gegners zu unserem eigenen Vorteil. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich.

Leitung: Juliana Circa

Frozen – eine magische Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)

Liebe Fans der Eiskönigin, lasst euch von den Geschichten von Anna und Elsa verzaubern. Wir kochen und backen leckere Gerichte: von Kartoffelpuffer über Nudelsuppe bis hin zu Olaf-Pizza, Sven-Muffins oder „geschmolzenem Olaf“. Es gibt den Eiskönigin-Cocktail, „eine warme Umarmung“ (Getränk) und vieles mehr. Außerdem basteln wir Olaf und Sven aus unterschiedlichen Materialien und malen Anna und Elsa. Und wir haben Zeit zum Spielen im Bewegungsraum oder draußen.

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Michaela Lüdecke

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben, 12,- € LU u. 3,- € MK

Fröhliches, österliches Nadelfilzen (ab 6 Jahren, Itzum)

Aus kuscheliger, bunter Merinowolle entstehen lustige Häschen, Lämmchen, Vögel und allerhand drollige Wesen. Neu ist, dass ihr eine andere Technik erlernt: das Trocken- oder Nadelfilzen! Damit lässt sich sehr fein modellieren.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 8,00 € MK

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldralleye, Naturquiz, Seilgartenbau und Abseilen, Staudammbau am Bach, über Wildkräutersalat zubereiten bis zu Lagerfeuer machen. Außerdem gestalten wir auch Natur-Kunst-Objekte und genießen bei all diesen Dingen die Natur und die Ferien.

Unter anderem ist ein Besuch des Infomobils der Jägerschaft, ein Besuch beim Imker oder eine Wildgatterführung geplant.

Leitung: Gaby Härlich

Bitte mitbringen: 3,00 € MK

5008

NEU

Mo.-Do., 11.04.- 14.04.
09.00-13.30 Uhr

€ 60,00 €
 ☉ FaBi

5009

Mo.-Do., 11.04.- 14.04.
09.00-13.30 Uhr

€ 60,00 €
 ☉ Bürgerhaus Itzum

5010

Mo.-Do., 11.04.- 14.04.
09.00-13.00 Uhr

€ 57,30 € (Gebühr setzt sich zusammen aus 53,30 € Kursgebühr und 4,00 € Nutzungsgebühr Schubi)
 ☉ Wildgatter, Ochtersum



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
 Telefonisch unter 05121-13 10 90
 (Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
 fabi@d-li.de
 Online unter:
 familie.d-li.de

Pfingstferien

5011

NEU

Nähen mit Milchtüten - Upcycling (ab 8 Jahren)

Di., 07.06.
09.00-13.00 Uhr

☎ 13,50 €
© FaBi

Aus Tetra Paks wird im Nu nähbares Material. Du hast schon erste Näherfahrungen? Wir schauen uns die Getränkekartons genau an - was kann man alles daraus nähen?

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: ausgewaschene Tetra Paks, Garn, Schere, Stift, Nähmaschine (falls vorhanden)

Sommerferien

5012

Zauberhafte Bäckerei (ab 7 Jahren)

Do.-Fr., 14.07.-15.07.
09.00-13.30 Uhr

☎ 30,00 €
© FaBi

Zum Einstieg in die Sommerferien genießen wir zwei Tage lang duftendes Gebäck. Zum Einstieg lesen wir „Die Geschichte vom hässlichen Muffin“ - und dann dreht sich alles um Muffins, Cupcakes und Toasts in vielen Varianten, mal süß und mal herzhaft. Lecker!

Zur Abwechslung spielen wir draußen, malen und basteln. Frühbetreuung: ab 08:00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Michaela Lüdecke

Bitte mitbringen: Malutensilien, eine Schürze, Behälter für Kostproben, 6,00 € LU, 1,00 € MK

5013

Sommerliche Nähwerkstatt (ab 8 Jahren)

Do.-Fr., 14.07.-15.07.
09.00-13.00 Uhr

☎ 26,70 €
© FaBi

Wir wollen uns an zwei Tagen mit der Nähmaschine vertraut machen. Wenn du schon etwas Näherfahrung hast, bist du natürlich auch willkommen. Wir wagen uns an kleine Projekte, z.B. Kuschkissen, Utensilo oder Tasche.

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid@li.de
Online unter:
familie.d-li.de

Seifenblasenfröhliches Sommerfilzen (ab 6 Jahren)

Zum Ferienbeginn entsteht allerhand Lustiges aus kunterbunter Merinowolle: kleine Wunschkugeln mit Blüten, zauberhafte Seerosen mit Blatt, witzige Vögel und vieles mehr. Zwischendurch ist Zeit für Bewegungspausen, z.B. auf dem Spielplatz. Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher, 4,00 € MK

Mit bunten Farben in den Sommer - Acrylmalerei in Itzum (ab 7 Jahren)

Mischen, malen, klecksen - Acrylmalerei ist toll! Wir probieren zwei Tage lang, was man alles mit Acrylfarben machen kann. Ein Erlebnis für die Sinne. Acrylfarben sind nicht wässrig wie Wasserfarben, sondern satt und brillant. Sie lassen sich gut mischen und trocknen schnell, sodass man tolle, ausdrucksstarke Bilder malen kann. Der Kreativität und Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

So begrüßen wir die Sommerferien bunt!

Leitung: Annette Stelle

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände und/oder Malpappen (mind. 30x30cm), unterschiedl. Borstenpinsel

Auf in den Wald (ab 6 Jahren)

An diesen zwei Tagen erkunden wir den Steinberg und den Trillkebach und erleben den Wald mit allen Sinnen. Beim Spielen, Schnitzen, Keschern, Hüttenbauen, Klettern und Spurensuchen werden wir sicher viel Freude haben.

Leitung: Christine Loos



5014

Do.-Fr., 14.07.-15.07.
09.00-13.30 Uhr

☎ 30,00 €
© FaBi

5015

NEU

Do.-Fr., 14.07.-15.07.
09.00-13.00 Uhr

☎ 26,70 €
© Bürgerhaus Itzum

5016

Do.-Fr., 14.07.-15.07.
09.00-13.00 Uhr

☎ 30,00 €
© Treffpunkt: Parkplatz
Steinbergstraße

5017

NEU

Mo.-Fr., 18.07.-22.07.
09.00-13.30 Uhr

📞 75,00 €

📍 FaBi

Gleis 9³/₄ - mit Harry Potter in die Ferien (ab 7 Jahren)

Für die Zauberer und Muggel in Hogwarts ist das traditionelle englische Frühstück eine wichtige Mahlzeit, denn da gibt es die Eulenpost. Weiter geht's unter anderem mit den Rezepten von Mrs. Weasley, die Harry gerne mit ihrer guten Küche verwöhnt. Wir werden leckere Speisen kochen und backen und sogar selbstgemachte Karamellbonbons herstellen.

Gegenüber wird's währenddessen kreativ! Aus kuscheliger Merinowolle filzen wir uns all die Sachen und Figuren, die jedem Zauberlehrling in Harry Potters Geschichten begegnen. Ob Hedwig, Dobby, der Niffler oder Dumbledore, ob Hermiones zauberhafte Beutelchen oder ein Gryffindor- oder Hufflepuff-Schal – alle Muggel können sich hier ihr perfektes Andenken an die Harry Potter-Woche selbst herstellen.

In dieser magischen Woche ist alles drin: Filzen und Kochen wechseln sich ab, dazu kommt leckeres Essen, Verkleiden, Spielen, Rausgehen ... und genügend Zeit, sich mit anderen Harry Potter-Fans auszutauschen!

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Michaela Lüdecke, Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 15,00 € LU, 8,00 € MK

5018

Mo.-Fr., 18.07.-22.07.
09.00-13.00 Uhr

📞 66,70 €

📍 **Treffpunkt:** Spielplatz
am Landwehrweg

Hallo Wald, wir kommen! (ab 6 Jahren, Itzum)

Jede_r kann, keine_r muss! Es sind Ferien! Auf dem großen Waldplatz mit Bauwagen könnt ihr frei spielen oder schnitzen, eine Kugelbahn aus Naturmaterial bauen oder eine Bude gestalten.

Bei einem Ausflug zum Lechstedter Teich lassen wir kleine selbstgeknüpfte Flöße zu Wasser und wir seilen uns am Steilhang ab.

Leitung: Monika Gellissen

5019

Mo.-Fr., 18.07.-22.07.
09.00-13.30 Uhr

📞 75,00 €

📍 **Treffpunkt:** Parkplatz
Steinbergstraße

Abenteuerlich Wald und Wiesen erkunden (ab 6 Jahren, Steinberg)

Was gibt es im Sommerwald zu entdecken? Wir erkunden den Steinberg und den Trillkebach und erleben den Wald mit allen Sinnen. Spielen, Keschern, Hüttenbauen, Klettern, Schnitzen und die Geheimnisse des Waldes erforschen gehört in dieser Woche dazu.

Leitung: Julia Regozini

Bitte mitbringen: 2,00 € MK

Das schmeckt ja wie im Urlaub! - eine Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)

Eine Reise um die Welt! Jeden Tag sind wir in einem anderen Land, kochen oder backen die leckersten, typischen Gerichte und basteln etwas Passendes. Es geht von Italien (z.B. Pizza, selbstgemachtes Eis) über Amerika (Burger, Donuts, gebastelte Traumfänger), Spanien (Tortillas, Crema Catalana, Kastagnetten und Fächer) und Österreich (Kaiserschmarrn und Wiener Schnitzel) bis nach China (Glückskekse, Glückslaternen und Nudeln im Wok). Zudem bleibt Zeit zum Spielen und Toben im Bewegungsraum oder auf dem Spielplatz.

Frühbetreuung: ab 08:00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Michaela Lüdecke

Bitte mitbringen: eine Schürze, Behälter für Kostproben, 15,00 € LU und 3,00 € MK

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

siehe Kursnummer 5010

Leitung: Gaby Härlich

Bitte mitbringen: 3,00 € MK

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

siehe Kursnummer 5010

Leitung: Gaby Härlich

Bitte mitbringen: 3,00 € MK

5020

Mo.-Fr., 25.07.-29.07.
09.00-13.30 Uhr

📞 75,00 €

📍 FaBi

5021

Mo.-Fr., 01.08.-05.08.
09.00-13.00 Uhr

📞 74,20 € (Gebühr setzt sich zusammen aus 66,70 € Kursgebühr und 7,50 € Nutzungsgebühr Schubi)

📍 Wildgatter, Ochtersum

5022

Mo.-Fr., 08.08.-12.08.
09.00-13.00 Uhr

📞 74,20 € (Gebühr setzt sich zusammen aus 66,70 € Kursgebühr und 7,50 € Nutzungsgebühr Schubi)

📍 Wildgatter, Ochtersum

5023

Mo.-Fr., 15.08.-19.08.
09.00-15.30 Uhr

📞 113,00 €
📍 FaBi

„FaBi Kunterbunt“ – die große Ferienspaß- und Werkstatt-Woche (ab 6 Jahren)

In dieser Woche summt und brummt es in der ganzen FaBi. In allen Räumen oder auch draußen wird gewerkelt, gespielt, gebrutzelt, genäht und noch vieles mehr. Jedes Kind sucht sich zwei feste Workshops aus, zum Essen kommen alle Gruppen zusammen und mittags gibt es eine tolle Überraschungsaktion für alle gemeinsam. Am letzten Tag feiern wir ein Abschiedsfest, bei dem alle Ergebnisse der Werkstattwoche gezeigt werden können.

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Daniela Kirstein und Team

Bitte mitbringen: 15,00 € für Mittagessen

MK je nach Workshop und Verbrauch

5024

Mo.-Fr., 15.08.-19.08.
09.00-13.30 Uhr

📞 75,00 €
📍 Bürgerhaus Itzum

Fröhlichmacher – die drolligsten Wesen aus kunterbuntem Filz (ab 6 Jahren, Itzum)

Aus kuscheliger, bunter Merinowolle zaubern wir in einer neuen Nadel-Trocken-Filztechnik die lustigsten Figuren - ob Häschen, Katze, Hund, Vogel, Käfer, Fabelwesen oder auch menschliche Figuren. Auch eure mitgebrachten Wünsche werden wir versuchen, umzusetzen. Alles lässt sich sehr fein modellieren.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: ca. 10,00 € MK

5025

Mo.-Fr., 15.08.-19.08.
09.00-13.30 Uhr

📞 75,00 €
📍 Parkplatz Steinbergstraße

Abenteuerlich Wald und Wiesen erkunden (ab 6 Jahren, Steinberg)

siehe Kursnummer 5019

Leitung: Julia Regozini

Bitte mitbringen: 2,00 € MK

5026

Mo.-Di., 22.08.-23.08.
09.00-13.00 Uhr

📞 26,70 €
📍 FaBi

Sommerliche Nähwerkstatt (ab 8 Jahren)

siehe Kursnummer 5013

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)

Fröhliche Sommerfilzerei (ab 6 Jahren, Itzum)

Drollige, kunterbunte Tierfiguren oder lustige, freche Wichte entstehen durch eine neue Trocken-Nadelfilztechnik. Damit lässt sich sehr fein modellieren. Bringt gerne auch eure eigenen Wünsche mit.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: ca. 6,00 € MK

Herbstferien

Genießen wie bei Rüdiger – eine gruselige Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)

In dieser Woche wird es gruselig: wir besuchen Rüdiger, den kleinen Vampir und seinen Freund Anton. Wir kochen und backen richtig gruselige Speisen, wie z.B. Vampir-Burger, Gebiss-Donuts, Bananen-Geister oder gefüllte Gräber aus Blätterteig. Schaurig, aber auch richtig lecker und sogar gesund. Außerdem basteln wir Fledermauslaternen und anderes, wir malen Vampirbilder, lesen vor, schminken und verkleiden uns. Zwischendurch ist Zeit zum Toben und Spielen im Bewegungsraum oder draußen.

Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)

Leitung: Michaela Lüdecke

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben, 15,00 € LU und 3,00 € MK

Herbstliche Nähwerkstatt – Hast du Lust zum Nähen? (ab 8 Jahren)

Wir wollen uns an zwei Tagen mit der Nähmaschine vertraut machen. Wenn du schon etwas Näherfahrung hast, bist du natürlich auch willkommen. Wir wagen uns an kleine Projekte, z.B. Kuschelkissen, Utensilo oder Tasche.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (falls vorhanden)

5027

Mo.-Mi., 22.08.-24.08.
09.00-13.30 Uhr

📞 45,00 €
📍 Bürgerhaus Itzum

5028**NEU**

Mo.-Fr., 17.10.-21.10.
09.00-13.30 Uhr

📞 75,00 €
📍 FaBi

5029

Mo.-Di., 17.10.-18.10.
09.00-13.00 Uhr

📞 26,70 €
📍 FaBi

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

5030

Mo.-Fr., 17.10.-21.10.
09.00-13.30 Uhr

👤 75,00 €
📍 Bürgerhaus Itzum

Filzende Muggel und Zauberwesen (ab 6 Jahren, Itzum)

Aus kuscheliger Merinowolle filzen wir uns all die Sachen und Figuren, die jedem Zauberlehrling in Harry Potters Geschichten begegnen. Wie wäre es mit einem sprechenden Hut, mit einer kleinen Hedwig, Dobby, dem Niffler oder Dumbledore? Auch Hermines zauberhafte Beutelchen könnten gefilzt werden oder ein Gryffindor- oder Hufflepuff-Schal. Bei der Filzerei kommen wir ins Erzählen: Harry Potters Geschichten sind so faszinierend, darüber muss man sich einfach mal mit anderen Muggeln austauschen!

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, 10,00 € MK

5031

Mo.-Fr., 17.10.-21.10.
09.00-13.00 Uhr

👤 66,70 €
📍 **Treffpunkt:** Spielplatz am Landwehrweg

Hallo Wald, wir kommen! (ab 6 Jahren, Itzum)

siehe Kursnummer 5018
Leitung: Monika Gellissen

5032

NEU

Mo.-Di., 17.10.-18.10.
09.00-13.00 Uhr

👤 26,70 €
📍 FaBi

Selbstbehauptung für Kinder (ab 9 Jahren)

siehe Kursnummer 5006
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2 €/Std.).
Leitung: Juliana Circa

5033

NEU

Mo.-Di., 24.10.-25.10.
09.00-13.00 Uhr

👤 26,70 €
📍 FaBi

Selbstbehauptung für Jugendliche (Mädchen ab 15 Jahren)

siehe Kursnummer 5007
Leitung: Juliana Circa

5034

Mo.-Fr., 24.10.-28.10.
09.00-13.30 Uhr

👤 75,00 €
📍 FaBi

Herbstliches Filzfeuerwerk (ab 6 Jahren)

Nicht nur ein Farbrausch in Wolle, sondern auch eine Fülle neuer Formen und eine neue Technik: neben dem Nassfilzen werden wir auch das Nadelfilzen ausprobieren. Tierfiguren wie Fuchs, Hase, Eichhörnchen, daneben Kürbis-Mädchen oder zarte Elfen können gefilzt werden. Aber auch „Altbewährtes“ ist möglich: Täschchen, Stulpen, Handyhüllen...ganz wie ihr es euch wünscht.

Frühbetreuung: ab 08:00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.).
Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, 10,00 € MK

6 Hits für Kids

Kreatives für Kinder ab 6 Jahren

Farbenlehre & Co. - Malkurs für Kinder am Montag (ab 6 Jahren)

Ihr probiert, was ihr mit Tusche, Aquarell-/Acrylfarben und Bleistift malen und zeichnen könnt. Ihr experimentiert mit Farben und Formen.

Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: 1,00 € für Kopien, weißen Teller, Aquarellpapier-Block, (300g-Papier, ringsum, geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen

6101

Montag
10 x ab 10.01.
9 x ab 25.04.
8 x ab 05.09.
15.30-17.45 Uhr
👤 78,00 € (10x) / 70,20 € (9x) / 62,40 € (8x)
📍 Bürgerhaus Itzum

Ich erzähle eine Geschichte – Schreibworkshop für Kinder ab 8–12 Jahren

Wie erzählt man eine richtig gute Geschichte, die alle vom Hocker haut? Man braucht: Einen Stift, eine Idee, und finde es heraus! In diesem Workshop schreiben wir gemeinsam eine Geschichte und lassen unseren Gedanken freien Lauf.

Leitung: Sabrina Virone, Marie Minkov

6110

NEU

1 x Sa., 12.02.
1 x Sa., 28.05.
10.00-13.00 Uhr
👤 15,00 €
📍 FaBi

Mama, Paul schmatzt! Der kleine Knigge (für Kinder ab 8 Jahren)

Wie war das noch mal mit dem Stillsitzen? Darf man aus einer Suppentasse trinken? Wo liegt die Gabel, wenn man fertig ist? Warum denken wir bei "gutem Benehmen" meistens an die Tischmanieren? Die Kinder kommen zwar nicht frisch gewaschen gebügelt und plötzlich ganz lieb aus den Seminar, gewisse Höflichkeitsformen aber machen das Leben einfacher. Viele praktische Übungen, ein lustiges Quiz und ein kindgerechtes Essen runden die Veranstaltung ab.

Leitung: Matthias Fugger
Bitte mitbringen: LU 4,00 €

6204

NEU

Sa., 19.02.
10.00-14.00 Uhr
👤 16,00 €
📍 FaBi

6104

2x Dienstag,
15.03. und 22.03.
16.00 – 18.30 Uhr

☎ 20,00 € 3,50 € MK
© FaBi

Nähen – cooler Rucksack oder kleines Täschchen (ab 8 Jahren)

Für Nähanfänger*innen oder mit ersten Erfahrungen. Wir machen uns mit der Nähmaschine vertraut und nähen einen coolen Rucksack oder ein kleines Ausgehtäschchen.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe (auch kleine Reste), Schere, Garn, Kordel, Gurtband, Nähmaschine (falls vorhanden)

6105**NEU**

2x Dienstag
26.04. und 03.05.
16.00 – 18.30 Uhr

☎ 20,00 € MK nach Verbrauch
© FaBi

Nähen – witzige Kuschelkissen

Für Nähanfänger*innen oder mit ersten Erfahrungen. Wir machen uns mit der Nähmaschine vertraut und nähen ein lustiges, gruseliges oder niedliches Kuschelkissen.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe (auch kleine Reste), Filzreste, Schere, Garn, Knöpfe, Bänder, Stecknadeln, Nähmaschine (falls vorhanden),

6103

2x Freitag
17.06. und 24.06.
09.09. und 16.09.
16.00 – 18.30 Uhr

☎ 20,00 € MK nach Verbrauch
© FaBi

Nähkids – Bunte Stofftiere nähen (ab 8 Jahren)

Du möchtest erste Näherfahrungen sammeln und ein cooles Stofftier nähen? Ich zeige dir wie es geht! Angefangen vom Schnittmuster bis zur Füllung, kannst du nebenbei auch andere wichtige Kniffe erlernen.

Leitung: Anna Munz

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)

6102

2x Samstag
18.06./25.06.

2x Samstag
19.11./26.11.
10.00 – 12.30 Uhr

☎ 20,00 € MK nach Verbrauch
© FaBi

Nähmaschinen-Führerschein (ab 8 Jahren)

Bei uns werdet ihr spielerisch an das Nähen mit der Nähmaschine herangeführt. Wir sehen uns die Nähmaschine und ihre Funktionen an und ihr lernt die wichtigsten ersten Schritte um euer erstes Kunstwerk zu erstellen. Am Ende des Kurses erhält jedes Kind seinen eigenen Nähmaschinen-Führerschein.

Leitung: Anna Munz

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)

6106**NEU**

2x Dienstag
27.09. und 04.10.
16.00 – 18.30 Uhr

☎ 20,00 € MK nach Verbrauch
© FaBi

Nähen – Keine Angst vorm Reißverschluss

Du hast bereits erste Näherfahrungen gesammelt? Wir wagen uns an einen Reißverschluss. Es entsteht ein Sorgenfresser, eine Kosmetiktasche oder eine kleine Handtasche.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe (auch kleine Reste), Reißverschlüsse, Schere, Garn, Stecknadeln, Stift, Nähmaschine (falls vorhanden)

Weihnachtliche Nähwerkstatt (ab 8 Jahren)

Wenn du den Umgang mit der Nähmaschine kennen lernen möchtest oder schon erste Erfahrungen hast, bist du hier genau richtig. Wir nähen kleine Geschenke zu Weihnachten.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe (auch kleine Reste), Schere, Garn, Kordel, Gurtband, Nähmaschine (falls vorhanden),

Kerzenwerkstatt (ab 7 Jahren)

Hier stellt ihr ganz unterschiedliche Kerzen her. Ihr gießt sie in verschiedene Formen, zieht in einem Topf Regenbogenkerzen, ihr stellt kleine Schwimmkerzen her oder orientalische Windlichtgläser. Lasst euch verzaubern vom Kerzenschein und Duft.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Bitte mitbringen: alte Kleidung und Kerzenreste

6108

2x Dienstag
15.11. und 22.11.
16.00 – 18.30 Uhr

☎ 20,00 € 3,50 € MK
© FaBi

6109

Sa., 17.12.
10.00 – 13.00 Uhr

☎ 15,00 € 3,50 € MK
© FaBi

Kreatives für Kinder ab 6 Jahren mit Erwachsenen

Mit Farbe, Stift und Pinsel – entdecke DEINE Möglichkeiten

Ein kreativer Aquarell-Schnupperkurs zur Herstellung kleiner jahreszeitlicher Aquarelle. Auf Wunsch setzen wir uns vermehrt mit dem Zeichnen, der Acrylmalerei oder anderen Techniken auseinander. Entdecke also deine kreativen Möglichkeiten gemeinsam mit einem Erwachsenen.

Leitung: Annette Stelle

Bitte mitbringen: Einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

**6401**

Samstag
5x 22.01./19.02./19.03./
07.05./18.06.
3x 10.09./08.10./26.11.
09.30-12.30 Uhr

☎ 80,00 € (5x) Erw. + Kind +
2,00 € für Kopien
48,00 € (3x) Erw. + Kind +
2,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

6402

Samstag
5x 05.02./ 05.03./ 23.04./
21.05./ 02.07.
3x 24.09./ 12.11./ 10.12.
09.30-12.30 Uhr

80,00 € (5x) Erw. + Kind +
2,00 € für Kopien
48,00 € (3x) Erw. + Kind +
2,00 € für Kopien
Bürgerhaus Itzum

Malen und Zeichnen – wie geht das?

Für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 6 Jahren)
Wenn ihr Lust habt, unter Anleitung in die kreative Welt der Farben und Formen abzutauchen, vielleicht neugierig auf unterschiedliche Techniken seid, dann bietet sich hier die Gelegenheit. Die gemeinsame Freude am Malen und Zeichnen - oder dieses zu erkennen – verbindet alle Generationen. Stress und Leistungsdruck werden für diese Zeit an der Garderobe abgegeben und wir lassen uns überraschen, wie viel kreatives Potenzial doch in jedem Einzelnen schlummert.
Leitung: Annette Stelle
Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

Englisch für Kinder und Jugendliche**6303**

Dienstag
9x ab 18.01./10x ab 26.04./
12x ab 06.09.
15.15-16.00 Uhr

45,00 € (9x) / 50,00 € (10x) /
60,00 € (12x)
FaBi

Englisch 2. bis 4. Klasse

„How are you?“ – „I’m fine!“
Ziel und Inhalt dieses Kurses ist es, in Spielsituationen (Brettspiel, Rollenspiel, Actionsongs, ...) und mit kleinen Geschichten die sprachlichen Fertigkeiten zu erweitern und zu festigen.

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

6301

Montag
9x ab 17.01./ 10x ab 25.04./
12x ab 05.09.
14.15-15.00 Uhr

45,00 € (9x) / 50,00 € (10x) /
60,00 € (12x)
FaBi

Englisch 5. bis 6. Klasse

Easy conversation: Gespräche führen, vielerlei Spiele, Rätsel und Lektüren sind Inhalte der Stunden.

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

6302

Montag
9x ab 17.01./10x ab 25.04./
12x ab 05.09.
16.15-17.00 Uhr

45,00 € (9x) / 50,00 € (10x) /
60,00 € (12x)
FaBi

Englisch 7. bis 9. Klasse

Easy conversation: Gespräche führen, vielerlei Spiele, Rätsel und Lektüren sind Inhalte der Stunden.

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

Kochen & Backen

Wir nehmen auf Allergien, Unverträglichkeiten und „No-Goes“ Rücksicht, bitte bei Anmeldung mitteilen.

1, 2, 3, 4-Gänge-Menü für Kinder (ab 8 Jahren)

Fast Food und Drei-Gänge kann jeder, ihr kocht heute ein einfaches aber super leckeres Vier-Gänge-Menü, garantiert zum Nachkochen für zu Hause.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße zur Mitnahme von Resten und Kostproben

Weihnachtsgebäck (ab 6 Jahren)

Wir backen kreatives und buntes Weihnachtsgebäck mit Überraschungseffekt. Lasst euch überraschen und überrascht eure Eltern! Abschließender, selbstgemachter Mittagssnack inklusive.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: LU + MK, Keksdosen, Schürzen

Wir kochen und backen Geschenke (ab 8 Jahren)

Geht das: Geschenke, die man essen kann? – Lasst euch überraschen, da ist viel möglich, und die Beschenkten werden sich freuen.

Leitung: Matthias Fugger

Bitte mitbringen: Schürze, Schere, Geschenkpapier oder Folie, kleine, hübsche Marmeladen-Gläschen, Deko-Material (z.B. Sticker)

Für Jugendliche**Babysitter*innen-Ausbildung (ab 14 Jahren)**

Hier lernt ihr, wie man Babys und Kinder beschäftigt, sie tröstet, wickelt und füttert; welches Spielzeug zu welchem Alter passt und was bei Verletzungen zu tun ist. Babysitter*innen sollten auch wissen, was sie mit den Eltern absprechen sollten. Wir kochen auch einfache Gerichte. Wenn ihr wollt, könnt ihr nach der Teilnahme am Kurs in unserer Vermittlungskartei aufgenommen werden.

Leitung: Regina Sottmann

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk und einen Imbiss für eine Pause.

6201

Sa., 14.05.
10.00-14.00 Uhr

15,00 € + 5,00 € LU
FaBi

6202

Sa., 26.11.
10.00-14.00 Uhr

15,00 € + LU u. MK
FaBi

6203

Do., 08.12.
15.00-19.00 Uhr

15,00 € ca. 6,00 € LU u. MK
FaBi

6501

Montag und Dienstag
Donnerstag und Freitag
31.01. 09 – 14.15 Uhr u.
01.02., 11.00 – 16.15 Uhr
22.08. und 23.08.
09.00 – 14.15 Uhr

14.07., 11.00 – 16.15 Uhr u.
15.07., 09.00 – 14.15 Uhr

32,00 € + 4,00 € MK
FaBi

4103

Mittwoch
1 x 30.03.
1 x Mi., 07.09.
18.00-19.30 Uhr

© Ev. Kirchengemeinde Lukas,
Cafe Luca

Babysitter*innen-Speed Date

Babysitting ist Vertrauenssache! Beim Babysitter*innen-Speed Date haben Babysitter*innen die Gelegenheit, sich Eltern im Kurzgespräch persönlich vorzustellen. Jugendliche, die in der Ev. Familien-Bildungsstätte einen Babysitter*innen-Kurs absolviert haben, einen Trainee-Kurs in der Lukas- oder Markusgemeinde besucht haben oder an einer Juleica-Ausbildung (Jugendleitercard) erfolgreich teilgenommen haben, sind herzlich eingeladen, die Gelegenheit zu nutzen mit den Familien im direkten Gespräch über Vorstellungen, Wünsche und die möglichen Betreuungszeiten zu sprechen.

Beginn für Jugendliche (zur Vorbereitung) um 17.30 Uhr

Beginn für Eltern ist um 18.00 Uhr

Leitung: Katrina Teigeler

Eine Anmeldung zum Babysitter*innen-Speed Date ist erforderlich.

6504

Samstag
1 x 05.02.
1 x 15.10.

☎ 15,00 € + 4,00 € MK
© FaBi

UPCYCLING: Mit kreativen Ideen nachhaltiger leben (ab 10 Jahren)

Aus alten, scheinbar unbrauchbaren Materialien entstehen kleine Kunstwerke, schöne Deko Objekte und witzige Gebrauchsgegenstände. Aus leer getrunkenen Tetrapacks stellt ihr originelle Windlichter, Vogelhäuser und hübsche Pflanzentöpfe her. Aus Korken eine tolle Pinnwand und aus alten Stoffen werden nützliche Bienenwachstücher hergestellt. Eure ausgewaschenen Klamotten erhalten ein zweites Leben durch bunte Batiken. Zu den verwendeten Materialien gibt es viele interessante Informationen und praktische Tipps, wie ihr noch nachhaltiger leben könnt.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Bitte mitbringen: Saubere ausgewaschene Tetrapacks, Stoffreste, Korken, alte T-Shirts, leere Marmeladengläschen mit Deckel, alte Bilderrahmen

6505**NEU****Gegen die Scham anschreiben – Schreibworkshop für Jugendliche und junge Erwachsene**

2 x Mittwoch
16.02. u. 23.02.
18.30–21.30 Uhr

☎ 25,00 €
© FaBi

Scham begleitet die meisten Menschen in ihrem Alltag. Wir lernen früh, dass wir über bestimmte „Tabu-Themen“ nicht reden dürfen, sie gesellschaftlich nicht anerkannt sind, und es besser ist, sie zu verschweigen. Dabei führt das Schweigen dazu, dass die Scham nur größer wird. In diesem Schreibworkshop soll gemeinsam ein Raum geschaffen werden, sich der Scham zu stellen und sie auf Papier zu bringen. Wir wollen ein Gespräch initiieren, in dem angesprochen wird, was normalerweise nicht angesprochen wird. Schreibend wollen wir uns der Peinlichkeit entziehen.

Leitung: Sabrina Virone, Marie Minkov

Näh doch mal – Nähkurs für Jugendliche und junge Erwachsene (Anfänger*innen)

Du wolltest schon immer nähen lernen, aber weißt nicht, wie du anfangen sollst? In diesem Kurs startest du deine ersten Nähversuche bis hin zu verschiedenen Praxisprojekten, die du auch als Anfänger meistern kannst. Deine Vorkenntnisse beim Nähen spielen hierbei keine Rolle!

Leitung: Anna Munz

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden), alles was so vorhanden.

Mixed Media – für Jugendliche und junge Erwachsene

Muster und Bilder lassen sich auf Flächen fast aller Materialien drucken oder transferieren:

Auf Stoff, Papier, Pappe, Keramik, Glas oder Holz. Oft sind es die ganz schlichten Muster, mit denen die schönsten Effekte erzielt werden. Das Spektrum an Techniken ist vielfältig und reicht vom einfachen Stempel-, Schablone- oder Siebdruck bis hin zur Übertragung eines Fotos, einer Illustration oder einer Grafik auf einen anderen Gegenstand. Hier werden einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Projekte und Methoden verschiedener Art dargestellt. In erste Linie es geht darum, neue Anregungen und Ideen für eigene Projekte zu bekommen, selbst Muster zu entwerfen oder alle langweiligen Gegenstände nach und nach zu persönlichen und ganz individuellen Lieblingsstücken zu gestalten.

Hierbei wird Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie können die Techniken untereinander kombinieren und weiter verfeinern.

Leitung: Juliana Circa

Bitte mitbringen: Papier, Pappe, Baumwollstoff oder andere glatte Naturfaserstoffe, Acrylfarbe, Druckkopien (am besten Laserdruck), breite flache Pinsel.

Textilfarbe, Siebe und Co, können im Kurs erworben werden – Materialkosten: ca 10,00 – 20,00 € pro Person [je nach Verbrauch]

6506**NEU**

Freitag
3x ab 29.04.
3x ab 30.09.

☎ 37,20 € MK nach Verbrauch
© FaBi

6507**NEU**

Montag
6x ab 25.04.
6x ab 29.08.
18.00-20.00 Uhr

☎ 60,00 €
© FaBi

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

6508**NEU****Patchwork für Anfänger*innen-Jugendliche und junge Erwachsene**

Samstag

4x 29.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02.

4x 17.09./24.09. / 01.10. / 15.10.

09.00–13.00 Uhr

80,00 €

FaBi

Sie möchten gerne etwas ganz Persönliches für sich herstellen oder suchen ein Geschenk für jemanden? In diesem Kurs dreht sich alles um Quilts, wir fertigen eine Decke in verschiedenen blockbasierenden Mustern an. Schritt für Schritt werden Sie dabei unterstützt, ihre Decke selber zu fertigen.

Leitung: Anna Munz**Bitte mitbringen:** Wenn vorhanden: Schneidematte, Rollschneider, Patchwork-Lineal, Stoffklammer, Stecknadeln, Vließ, dickeres Papier oder Pappe für eure Schablone.

Ein Startergeset für 23,00 € kann bei der KL erstanden werden.

Vließ wird nach Verbrauch abgerechnet, der Meter 1,20€.

Stoffe müssen mitgebracht werden. Nähmaschine, wenn vorhanden.

Musik

Musik macht Freude! Selber Musizieren ist wertvoll für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern, fördert die Wahrnehmung, Konzentration, Feinmotorik. Blockflöte und Gitarre sind beliebte und geeignete Einstiegsinstrumente, um erste Erfahrungen mit Melodien, Noten, Takt und Rhythmus zu machen und recht schnell erste Lieder spielen zu können. Wir bieten unterschiedliche Gruppen an verschiedenen Wochentagen an. Ein neuer Anfängerkurs kann beginnen, wenn genügend Anmeldungen von Kindern in einer Altersstufe vorliegen. Fortgeschrittene können in bestehende Gruppen aufgenommen werden. Auch Einzelunterricht ist nach Absprache möglich. Bitte erkundigen Sie sich zu den Bürozeiten nach den Details.

6600*Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung*

8,50 € pro Unterrichtseinheit (30 Min.) im Gruppenunterricht, Einzelunterricht auf Nachfrage

FaBi

Blockflöte für Kinder (ab 5 Jahren)

Der Blockflötenunterricht beinhaltet neben dem Notenlernen und der rhythmischen Schulung viel gemeinsames Singen und Spielen - ein lebendiges Musikerlebnis von Anfang an. Wir machen uns mit der Blockflöte vertraut. Stetiges Üben bringt immer wieder Erfolgserlebnisse und macht selbständig im Umgang mit dem Instrument und mit der Welt der Musik.

Leitung: Henrike Bode**6605***Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung*

12,00 € bei 3 TN, 10,50 € bei 4 TN, 9,00 € bei 5 TN jeweils 45 Minuten

FaBi

Gitarre für Kinder (ab 6 Jahren)

Von Beginn an lernt ihr die vielfältigen Möglichkeiten des Gitarrenspiels kennen. Mit leichten Griffen könnt ihr schon bald Lieder begleiten und - nicht nur für Singmuffel - kleine Melodien nach Gehör oder Noten spielen. Nebenbei werden spielerisch wichtige musikalische Grundlagen und eine gute (klassische) Gitarrentechnik vermittelt.

Leitung: Sigrid Plattner**Kindergeburtstage**

Juchuu, ich habe Geburtstag! Ist das nicht der schönste Tag im Jahr? Die FaBi hilft mit einem vielseitigen Angebot dabei, eine ganz besondere Geburtstagsfeier nach deinen Wünschen zu gestalten. Was möchtest du mit deinen Gästen machen: kochen, basteln, nähen oder im Wald Abenteuer erleben? Wir sorgen für das Mitmach-Programm, Getränke und Essen für die Feier sollten selbst mitgebracht werden (außer bei Kochpartys).

Auf besondere Bedürfnisse/ Beeinträchtigungen kann nach Absprache eingegangen werden. Um einen perfekten Geburtstag an deinem Wunschtermin feiern zu können, bitten wir die Eltern, sich frühzeitig (min. 8 Wochen vorher) bei uns zu melden.

Ihr wisst noch nicht genau, was ihr machen möchtet oder habt eine ganz bestimmte Idee, aber seid euch nicht sicher, ob sie umsetzbar ist? Ruft gerne an und wir schauen gemeinsam, was machbar ist.

Die individuelle Koch- und Kreativparty (5 bis 12 Jahre)

Keine Party ist wie die andere, denn eure Ideen und Wünsche sind gefragt: es kann gekocht, die Tischdekoration und anderes selbst hergestellt, gespielt und/oder eine Schatzsuche organisiert werden. Bastelangebote passend zur Jahreszeit und vieles mehr sind möglich, was genau, klären wir in einem Vorgespräch. Manchmal entstehen während eines Vorgesprächs auch neue Ideen, auf die vorher noch niemand gekommen ist.

Leitung: Matthias Fugger**Kochparty (ab 8 Jahren)**

Zusammen mit Freundinnen und Freunden zu kochen, Rezepte auszuprobieren, zu schnippeln und zu brutzeln - das macht richtig Spaß. Und hinterher in gemütlicher Runde alles gemeinsam aufzuessen? Na, das erst recht!

Du möchtest außerdem noch mit Papier oder Salzteig kreativ werden? Oder du möchtest lieber etwas Tolles backen - oder aber ein paar spannende Küchenexperimente durchführen? All das ist alles möglich und kann im Vorfeld abgesprochen werden.

Leitung: Morena Dreger**6701***Termin nach Absprache (Do. oder Sa.)**4 Stunden*

128,00 € + ca. 4,00 € LU/Kind

FaBi

6702*Termin nach Absprache 3 oder 4 Stunden (je nach Programm)*

118,00 € (bei 3 Std.), 128,00 € (bei 4 Std.) + ca. 4,00 € LU/Kind

FaBi

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

6703

Termin nach Absprache
(Do. oder Sa.)
4 Stunden

☎ 128,00 € + ca. 4,00 € MK/Kind
© FaBi

Kochen und Töpfern (ab 6 Jahren)

Beim Töpfern könnt ihr Figuren, Schalen, Becher, Türschilder, Dekorationsobjekte und vieles mehr herstellen. Thema und Technik wird nach Wunsch des Geburtstagskinds besprochen. Auch das Feiern soll nicht zu kurz kommen, Verpflegung und/oder Kuchen kann mitgebracht oder in der FaBi-Küche selbst zubereitet werden. Die Detailplanung erfolgt im Vorgespräch.

Leitung: Matthias Fugger

6704

Termin nach Absprache
4 Stunden

☎ 118,00 € + 3,00 € MK/Kind

Kerzen gießen (ab 6 Jahren)

Wir stellen Kerzen aus vorbereiteten, verschiedenfarbigen Wachsplatten her. Was gefällt dir am besten? Je nach Lust werden verschiedene Ausgangsformen mit farbigen Wachsstückchen befüllt und dann mit heißem Wachs übergossen.

Leitung: Dalia Szymanski

6705

Termin nach Absprache
(Fr. oder Sa.)
3 oder 4 Stunden

☎ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.) + 3,50 € MK/Kind
© FaBi

Kerzenwerkstatt

Hier stellt ihr ganz unterschiedliche Kerzen her. Ihr gießt sie in verschiedene Formen, zieht in einem Topf Regenbogenkerzen, ihr stellt kleine Schwimmkerzen her oder orientalische Windlichtgläser. Lasst euch verzaubern vom Kerzenaschein und Duft.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

6706

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

☎ 108,00 € (bei 3 Std.) + 4,00 €
MK/Kind, 118,00 € (bei 4 Std.) +
5,00 € MK/Kind
© FaBi

Kreatives aus Filz (ab 6 Jahren)

Erlebe, wie viel Freude es macht, fantasievolle Filz-Kunstwerke entstehen zu lassen. Wir filzen z.B. süße Froschkönige (als Wärmflaschenhüllen), bunte Handytaschen, niedliche Rucksäcke, schönen Blütenschmuck, zauberhafte Sternbeutel oder was ihr so an eigenen Ideen mitbringt.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 2-3 Frotteehandtücher

I have a dream – Traumfänger-Geburtstag (ab 7 Jahren)

Auf in ein neues Lebensjahr mit bunten und schönen Träumen! Wir basteln uns jeder einen persönlichen Traumfänger, der nach einer Legende der Lakota Indianer unsere schlechten Träume abfängt und uns nur gute Träume schenkt. Dazu benutzen wir Naturmaterialien wie Äste, Wolle, Steine und Blätter. Dann verzieren wir unseren Traumfänger mit Perlen, Schnüren, Federn oder Muscheln.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Kreatives Gestalten aus „Sculpture Block“ (ab 8 Jahren)

„Sculpture Block“ ist sehr leichtes, starkes und sicheres Material, welches sich sehr gut bearbeiten lässt. Mit Sägen und Feilen in der Hand können wir unsere eigenen Ideen in 3D kreieren.

Leitung: Dalia Szymanski

Lustige Stabfiguren (ab 8 Jahren)

Hier stellt ihr süße Mini-Klappmaulfiguren oder Stabfiguren nach euren eigenen Vorstellungen her. Diese kleinen Figuren begeistern durch die besondere Lebendigkeit ihres Ausdrucks und können herrlich plappern. Erweckt eure Fantasiegestalt zum Leben!

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Der kreative, malerische Kindergeburtstag (ab 6 Jahren)

Zusammen mit deinen Gästen könnt ihr in die kreative Farbwelt abtauchen. Ihr werdet kleine Aquarelle oder Acrylbilder herstellen - Kunstwerke, die noch lange an einen unvergesslichen Kindergeburtstag erinnern.

Leitung: Annette Stelle

6707

Termin nach Absprache (Fr.
oder Sa.)
3 Stunden

☎ 108,00 € + 3,50 € MK/Kind

6708

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

☎ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.) + 8,00 € MK/Kind

6709

Termin nach Absprache (Fr.
oder Sa.)
3 Stunden

☎ 108,00 € + 3,50 € MK/Kind

6710

Termin nach Absprache
3 Stunden

☎ 113,00 € + MK (nach Ab-
sprache)
© Bürgerhaus Itzum

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

6711

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.) + MK nach Absprache

T-Shirts & Taschen selbst gestalten! (ab 6 Jahren)

Baumwoll-T-Shirts oder Taschen, welche ihr unter Anleitung individuell entwerfen, abstrakt oder mit Schablonen mit Textilmalfarben bemalen könnt. Am Ende hat jeder sein eigenes Designerstückchen. Jedes Objekt ist ein Unikat.

Leitung: Dalia Szymanski

6712

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 10 Kinder

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.) +
ca. 4,00 € MK/Kind, 118,00 €
(bei 4 Std.) + ca. 5,00 € MK/Kind

Duftende Naturseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)

Ihr stellt selber edle, pflegende Naturseifen her: mit himmlischen Düften ätherischer Öle, mit pflanzlichen Einstreuseln und bunten Marmorierungen gestaltete, lustige Seifenformen wie z.B. Herzen, Sterne, Blüten oder Tiere. In selbstgebastelten Geschenkverpackungen tragt ihr eure Kreationen dann nach Hause.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: ein Handtuch pro Person

6713

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 8 Kinder

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.) + MK nach Absprache
© FaBi

Wir feiern eine Nähparty (ab 8 Jahren)

Du hast Lust, mit deinen Gästen eine Nähparty zu feiern? Auch wenn ihr noch Nähneulinge seid, kein Problem! Wir machen uns mit der Nähmaschine vertraut und nähen ein kleines Projekt. Vielleicht eine kleine Tasche, ein Körnerkissen, eine Stiftetasche... Die entstandenen Kunstwerke könnt ihr natürlich anschließend mit nach Hause nehmen.

Leitung: Marion Mispagel

Bitte mitbringen: Stoffe und weitere Materialien,
je nach Absprache

6714

Termin nach Absprache
(Fr. oder Sa.)
3 oder 4 Stunden

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.) + MK nach Absprache

Bunte Freundschaftsbänder – selbst geknüpft (ab 8 Jahren)

Aus bunten Garnen werden schöne, ganz unterschiedliche Freundschaftsbänder geknüpft. Diese können z.B. als Armbänder oder auch als Schlüsselanhänger verwendet werden - zum Verschenken oder selbst Behalten. Ein Freundschaftsband hat eine besondere Bedeutung: es erinnert uns immer, wenn wir es anschauen, an unsere Freunde. Je nach Vorliebe können auch Perlen mit zum Einsatz kommen.

Leitung: Anna Munz

Mach was draus! (ab 10 Jahren)

Aus Altem, Gebrauchtem lässt sich cooles Neues machen! Z.B. können wir mit einem Glasschneider leere Flaschen auseinanderschneiden und richtig schicke Windlichter daraus bauen! Auch viele andere kreative Ideen sind möglich, sei es aus Glas, Holz, Papier oder Naturmaterialien. In einem Vorgespräch klären wir, was ihr machen wollt.

Leitung: Julia Regozini

Waldgeburtstag

Lagerfeuer mit Stockbrot, Buden bauen, Waldrallye... Ein bunter Nachmittag im Wald wartet auf dich und deine Geburtstagsgesellschaft. Natürlich soll auch genügend Zeit bleiben, um den Wald spielerisch zu erkunden. Auch eigenen Ideen und Wünsche werden gerne aufgenommen.

Leitung: Jessica Simonides

Spannende Spiel-Schatzsuche (ab 8 Jahren)

Gemeinsam Rätsel lösen und Aufgaben bestehen, Gegenstände und Schatzkarten finden, Hinweise sammeln - habt ihr alles geschafft, findet ihr sicher am Ende den SCHATZ!!

Details dieser spannenden und bewegten Aktion besprechen wir vorher: z.B. Picknick zwischendurch oder am Ende? Wer befüllt die Schatztruhe? Auch Dauer und Ort können ggf. angepasst werden.

Leitung: Johanna Kirstein

6715

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.) + MK nach Absprache

6716

Termin und Treffpunkt nach
Absprache
3 oder 4 Stunden

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.), 118,00 €
(bei 4 Std.), + MK nach Absprache, ggf. Nutzungsgebühr
Schulbiologiezentrum

6717

Termin nach Absprache
3 Stunden

⌚ 108,00 € (bei 3 Std.), MK nach
Absprache, ggf. Nutzungsgebühr
Schulbiologiezentrum
© Wildgatter, Ochtersum



7

Freizeit kreativ gestalten (Erwachsene)

Malen, Zeichnen und Basteln

7104


Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Dienstag
10x ab 10.01.
8x ab 25.04.
10x ab 05.09.
09.30–11.45 Uhr

85,00 € (10x) / 68,00 € (8x)
© Bürgerhaus Itzum

Dieser Aquarellkurs ist für Fortgeschrittene gedacht, die sich auf dem Weg zu einem eigenen Stil befinden. Eine individuelle Entwicklung wird ermöglicht, einerseits durch Regeln der Bildkomposition, Techniken und Methoden, andererseits durch die persönliche Freiheit und Gestaltung des oder der Malenden.

Leitung: Ursula Diwischek

7101


„Alter“ schützt vor Kreativität nicht – Malkurs 50+ am Mittwochmorgen

Mittwoch
6x 12.01./26.01./09.02./
23.02./09.03./23.03.
6x 20.04./04.05./18.05./
08.06./22.06./06.07.
6x 07.09./21.09./05.10./
02.11./16.11./30.11.
09.00–12.00 Uhr

69,60 € (6x) + 1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

Durch Aquarellmalerei lassen sich Eindrücke und Details besonders stimmungsvoll wiedergeben. Es entstehen interessante Bilder und Effekte. Die Kunst liegt darin, das Verhalten der Farbe vorherzusehen und zu steuern. Im Kurs werden unterschiedliche Techniken und Kompositionen ausprobiert. Entwickeln Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigene Kreativität und entwerfen Sie Ihren eigenen Stil.

Leitung: Annette Stelle

Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

Aquarellmalerei für Anfänger*innen am Donnerstagmorgen

Sie haben Spaß am Malen? Ihnen fehlen die Vorkenntnisse, aber Sie möchten sich mit der spannenden Technik der Aquarellmalerei auseinandersetzen? Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt einfache Bilder zu erarbeiten. Schnell werden Sie feststellen, wie viel Spaß diese Übungen machen und welche schönen Ergebnisse man von Anfang an erzielen kann. Der Weg zum eigenen Mal-Stil ist weit, aber es darf nie vergessen werden: „Malen lernt man nur durch Malen“!

Leitung: Annette Stelle

Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

Zeit für mich

Wollen Sie Ihre Ideen verwirklichen, Ihre Fantasie spielen lassen oder schöpferisch tätig sein? Dieser Kurs bietet Raum zum Experimentieren mit verschiedenen Farben und Methoden (Schwerpunkt Aquarellmalerei). Dabei erhalten Sie fachliche Unterstützung, um Ihre Ideen gestalterisch umzusetzen. Sie können Ihr Spektrum kreativer Darstellungsmöglichkeiten im praktischen Tun erweitern. Dieser Kurs findet 1 x monatlich statt.

Leitung: Annette Stelle

Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

Mut zum Zeichnen & Malen

Malkurs 50+ am Mittwochmorgen

Für alle, die schon immer Aquarelle malen wollten und Lust am Umgang mit Stiften, Pinseln und Farben haben. Malen und Zeichnen mit allen Sinnen ist aufregend, voller Spannung und Entspannung! Es öffnet Freiräume auch für den Alltag.

Leitung: Annette Stelle

Bitte mitbringen: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen

7102


Donnerstag
6x 13.01./27.01./10.02./24.02./
10.03./24.03.
6x 21.04./05.05./19.05./09.06./
23.06./07.07.
6x 08.09./22.09./06.10./03.11./
17.11./01.12.
09.00–12.00 Uhr
69,60 € (6x) +
1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

7103


Samstag
5x 15.01./12.02./12.03./30.04./
11.06.
3x 03.09./01.10./19.11.
09.00–12.00 Uhr
58,00 € (5x) / 34,80 € (3x) +
1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

7105


Mittwoch
6x 19.01./02.02./16.02./
02.03./16.03./30.03.
5x 27.04./11.05./25.05./
15.06./29.06.
7x 31.08./14.09./28.09./
12.10./09.11./23.11./07.12.
09.00–12.00 Uhr
69,90 € (6x) / 58,00 € (5x) /
81,20 € (7x) + 1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

7106

Samstag
5x 29.01./ 26.02./ 26.03./ 14.05./
25.06.
3x 17.09./ 15.11./ 03.12.
09.30-12.30 Uhr

☎ 58,00 € (5x) / 34,80 € (3x) +
1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

Kreativität von Aquarellieren bis Zeichnen

Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag. (Berufstätige) Frauen und Mütter können wohltuende An- und Entspannung durch Kreativität erfahren. Entdecken Sie bei der Herstellung kleiner jahreszeitlicher Aquarelle (unter Anleitung), wie viele künstlerische Fähigkeiten in Ihnen schlummern.

Leitung: Annette Stelle**Bitte mitbringen:** einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen**7212**

Mittwoch
6x ab 26.01.
6x ab 07.09.
19.00-21.00 Uhr

☎ 65,00 €
© FaBi

Masken aus Papier

Von der Fertigung der Schablone aus Ton, bis zum Bemalen und bekleben steht die Kursleitung Ihnen mit professionelle Tipps zur Seite. Dabei sind Kreativität und Lust am Basteln gefragt, ob für zu Haus, das eigene, wahre Gesicht zu erkennen, oder für ein Fest, die Masken sind auf jeden Fall ein Hingucker.

Leitung: Dalia Szymanski**Bitte mitbringen:** alte Zeitungen, weißes Papier, Buntstifte, alte Handtücher, große Plastiktüte, Verzierung für die Maske, MK**6507****NEU**

Montag
6x ab 25.04.
6x ab 29.08.
18.00-20.00 Uhr

☎ 60,00 €
© FaBi

Mixed Media (für Jugendliche und junge Erwachsene)

Muster und Bilder lassen sich auf Flächen fast aller Materialien drucken oder transferieren: Auf Stoff, Papier, Pappe, Keramik, Glas oder Holz. Oft sind es die ganz schlichten Muster, mit denen die schönsten Effekte erzielt werden. Das Spektrum an Techniken ist vielfältig und reicht vom einfachen Stempel-, Schablone- oder Siebdruck bis hin zu Übertragung eines Foto, einer Illustration oder einer Grafik auf einen anderen Gegenstand. Hier werden einfache Schritt-für-Schritt- Anleitungen für Projekte und Methoden verschiedener Art dargestellt. In erste Linie es geht darum, neue Anregungen und Ideen für eigene Projekte zu bekommen, selbst Muster zu entwerfen oder alle langweiligen Gegenstände nach und nach zu persönlichen und ganz individuellen Lieblingsstücken zu gestalten. Hierbei wird ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie können die Techniken untereinander kombinieren und weiter verfeinern.

Leitung: Juliana Circa**Bitte mitbringen:** Papier, Pappe, Baumwollstoff oder andere glatte Naturfaserstoffe, Acrylfarbe, Druckkopien (am besten Laserdruck), breite flache Pinsel**weitere Materialien:** Textilfarbe, Siebe und Co,**Material Kosten:** ca 10 – 20 € / Person (je nach Verbrauch) können im Kurs erworben werden.**Traumfänger-Workshop im Naturgarten**

Ein Nachmittag zum Träumen und Kreativsein im Naturgarten „Amothie“ am Galgenberg! Wir lassen uns von der Natur inspirieren und stellen fantasievolle Traumfänger mit verschiedenen Techniken her. Ein originelles Geschenk für alle, die traumhaft schlafen möchten!

Bei gutem Wetter treffen wir uns im Garten „Amothie“ im Mönckmöllersweg (Galgenberg)!

Die FaBi ist eine Schlechtwetter-Alternative.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer**Einrichtungsberatung: Die kleine Wohnidee**

Haben Sie vor, Räume zu renovieren, ziehen Sie um oder wollen Sie sogar eine neue Wohnung oder ein Haus neu gestalten und einrichten? Fehlen Ihnen noch Ideen und letzte Denkanstöße? Dann helfe ich Ihnen gerne. Anhand von Raumnutzungsplan, Grundriss, farblicher und kreativer Gestaltung können wir gemeinsam ein neues Wohnkonzept und -gefühl entwickeln.

Leitung: Annette Stelle**Nähen und Filzen****Schneiderwerkstatt (am Montagnachmittag)**

Schneidern ist ein Weg, sich kreativ zu verwirklichen. Wer die Schneiderei beherrscht, kann nach Farben und Schnitten modische Unikate herstellen. In netter Atmosphäre können in diesem Kurs mit etwas Fantasie und Liebe zum Detail Kleidungsstücke erstellt werden. Auch Anfänger*Innen sind willkommen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Absprache ebenfalls möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Leitung: Monika Topel**Bitte mitbringen:** Schere, Stecknadeln, Stoff und Schnitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7107**

Sa., 09.07.
15.00-17.30 Uhr

☎ 11,00 € + ca. 3,50 € MK
© FaBi

7214

*Termine nach Vereinbarung.
Kontakt über die FaBi
FaBi, Bürgerhaus oder vor Ort.*

7201

Montag
11x ab 10.01.
10x ab 25.04.
12x ab 29.08.
16.30 - 18.45 Uhr

☎ 93,00 € (10x) / 102,30 € (11x) /
111,60 € (12x)
© FaBi

7202**Schneiderwerkstatt (am Montagabend)**

Montag
11x ab 10.01./10x ab 25.04./
12x ab 29.08.
19.00-21.15 Uhr

⌘ 93,00 € (10x) / 102,30 € (11x) /
111,60 € (12x)
© FaBi

Schneidern ist ein Weg, sich kreativ zu verwirklichen. Wer die Schneiderei beherrscht, kann nach Farben und Schnitten modische Unikate herstellen. In netter Atmosphäre können in diesem Kurs mit etwas Fantasie und Liebe zum Detail Kleidungsstücke erstellt werden. Auch Anfänger*Innen sind willkommen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Absprache ebenfalls möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Leitung: Monika Topel

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoff und Schmitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)

7203**Schneiderwerkstatt (am Dienstagmorgen)**

Dienstag
11x ab 11.01./10x ab 25.04./14x
ab 30.08.
09.00-11.15 Uhr

⌘ 93,00 € (10x) / 102,30 € (11x) /
130,20 € (14x)
© FaBi

Schneidern ist ein Weg, sich kreativ zu verwirklichen. Wer die Schneiderei beherrscht, kann nach Farben und Schnitten modische Unikate herstellen. In netter Atmosphäre können in diesem Kurs mit etwas Fantasie und Liebe zum Detail Kleidungsstücke erstellt werden. Auch Anfänger*Innen sind willkommen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Absprache ebenfalls möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Leitung: Monika Topel

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoff und Schmitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)

7204**Schneidern für Runways**

Dienstag
11x ab 11.01./10x ab 26.04./14x
ab 30.08.
18.45-21.00 Uhr

⌘ 100,00 € (10x) / 110,00 € (11x) /
140,00 € (14x)
© FaBi

Eigene Kleidung und Modelle entwerfen, in Schmitte umsetzen und schneiden. Das ist die Idee der Nähwerkstatt „Schneidern für Runways“ für Fortgeschrittene und Näherfahrene.

Leitung: Lilija Vidnevskaja

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoff und Schmitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)

Offene Filzrunde

In einem fröhlichen Kreis von teils filz erfahrenen Frauen und teils vollkommenen Anfängerinnen haben Sie die Möglichkeit, die Techniken des Filzens kennenzulernen und fortzuentwickeln. Wir tauschen unsere Fertigkeiten aus, alte und neue Ideen werden eingebracht und umgesetzt. Anfängerinnen werden angeleitet und unterstützt. Material kann mitgebracht oder von der Kursleitung erworben werden.

Neuinteressierte sind herzlich willkommen. Informationen über die Ev. FaBi unter 05121-131090.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Schneiderwerkstatt (am Mittwochabend)

Schneidern ist ein Weg, sich kreativ zu verwirklichen. Wer die Schneiderei beherrscht, kann nach Farben und Schnitten modische Unikate herstellen. In netter Atmosphäre können in diesem Kurs mit etwas Fantasie und Liebe zum Detail Kleidungsstücke erstellt werden. Auch Anfänger*Innen sind willkommen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Absprache ebenfalls möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Leitung: Monika Topel

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoff und Schmitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)

Schneiderwerkstatt (am Donnerstagmorgen)

Schneidern ist ein Weg, sich kreativ zu verwirklichen. Wer die Schneiderei beherrscht, kann nach Farben und Schnitten modische Unikate herstellen. In netter Atmosphäre können in diesem Kurs mit etwas Fantasie und Liebe zum Detail Kleidungsstücke erstellt werden. Auch Anfänger*Innen sind willkommen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Absprache ebenfalls möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Leitung: Monika Topel

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoff und Schmitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)

7205

Mittwoch
12.01./16.02./09.03./13.04./
18.05./15.06./13.07./10.08./
21.09./12.10./09.11./14.12.
18.00-22.00 Uhr

Jeden zweiten Mittwoch
im Monat

⌘ 12,00 € pro Abend sind bei
der Kursleitung zu entrichten
© FaBi

7206

Mittwoch
18.00-20.15 Uhr

11x ab 12.01./11x ab 27.04./14x
ab 31.08.

⌘ 11x 102,30 €
14x 130,20 €
© FaBi

7207

Donnerstag
11x ab 13.01./9x ab 28.04./14x
ab 01.09.
09.00-11.15 Uhr

⌘ 83,70 € (9x) / 102,30 € (11x) /
130,20 € (14x)
© FaBi

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen
anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

7208

**Schneiderwerkstatt (am Donnerstagabend)**

Donnerstag
11x ab 13.01./9x ab 28.04./
14x ab 01.09.
18.45-21.00 Uhr

☎ 83,70 € (9x) / 102,30 € (11x)
130,20 € (14x)
© FaBi

Schneidern ist ein Weg, sich kreativ zu verwirklichen. Wer die Schneiderei beherrscht, kann nach Farben und Schnitten modische Unikate herstellen. In netter Atmosphäre können in diesem Kurs mit etwas Fantasie und Liebe zum Detail Kleidungsstücke erstellt werden. Auch Anfänger*Innen sind willkommen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Absprache ebenfalls möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Leitung: Monika Topel

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoff und Schmitze, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)

6508

NEU**Patchwork für Anfänger*innen-Jugendliche und junge Erwachsene**

Samstag
4x 29.01./05.02./12.02./19.02.
4x 17.09./24.09./01.10./15.10.
09.00-13.00 Uhr

☎ 80,00 €
© FaBi

Sie möchten gerne etwas ganz Persönliches für sich herstellen oder suchen ein Geschenk für jemanden? In diesem Kurs dreht sich alles um Quilts, wir fertigen eine Decke in verschiedenen blockbasierenden Mustern an. Schritt für Schritt werden Sie dabei unterstützt, Ihre Decke selber zu fertigen.

Leitung: Anna Munz

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden: Schneidematte, Rollschneider, Patchwork-Lineal, Stoffklammer, Stecknadeln, Vlies, dickeres Papier oder Pappe für eure Schablone.

Ein Starterset für 23,00 € kann bei der KL erstanden werden. Vlies wird nach Verbrauch abgerechnet, der Meter 1,20 €. Stoffe müssen mitgebracht werden. Nähmaschine, wenn vorhanden.

7213

samstags monatlich
12,00 € pro Treffen
Informationen über die ev. FaBi
05121-131090

© FaBi

Rat & Tat beim Patchworken

Wir sind eine Gruppe leidenschaftlicher Patchworker*innen, die sich mit viel Spaß und Kreativität unterstützen.

Für alle Interessierten, die gerne in einer Gruppe an ihren Werken arbeiten wollen, bieten wir gerne einen Erfahrungsaustausch und praktische Hilfestellung an.

Leitung: Roswitha Müller

6506

NEU**Näh doch mal - Nähkurs für Jugendliche und junge Erwachsene (Anfänger*innen)**

Freitag
3x ab 29.04.
3x ab 30.09.

☎ 37,20 € MK, nach Verbrauch
© FaBi

Du wolltest schon immer nähen lernen, aber weißt nicht, wie du anfangen sollst? In diesem Kurs startest du deine ersten Nähversuche bis hin zu verschiedenen Praxisprojekten, die du auch als Anfänger meistern kannst. Deine Vorkenntnisse beim Nähen spielen hierbei keine Rolle!

Leitung: Anna Munz

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden), alles was so vorhanden.

Literatur**Literatur am Samowar: Die Schachnovelle – eine Erzählung von Stefan****Heutige Lektüre: (Klappentext)**

»Schach! Schach dem König!« An Bord eines Passagierdampfers von New York nach Buenos Aires wird Schach gespielt. Was als harmloser Zeitvertreib wohlhabender Reisender beginnt, ruft in Dr. B. traumatische Erinnerungen an seine Zeit als Gefangener der Gestapo in Österreich wach. Stefan Zweigs letztes und wohl bekanntestes Werk beschäftigt sich mit psychischen Abgründen und perfiden Foltermethoden. Einführung: Hans-Herbert Wintgens.

Literaturgespräch am Samowar:

Nach einer Einführung zu Werk und Autor*in, gibt es Gelegenheit zum Gespräch. Ein kleiner Tee-Imbiss wird gereicht. Die Lektüre und weitere Termine werden mit den Anwesenden abgestimmt und per Newsletter bekannt gegeben.

Aktuelle Termine und weitere Info unter: Magdalene Martensen (05121-102979 oder per Mail: m.martensen@d-li.de)

Leitung: Magdalene Martensen, Hans-Herbert Wintgens

Bitte mitbringen: Einen 3G-Nachweis (Nachweis über geimpft, genesen oder getestet)

Literarisches Abendbrot

In geselliger Runde bei Wein (Tee, Wasser) und kleinem Abendbrot über Literatur im Allgemeinen und über ein gelesenes Buch im Besonderen diskutieren. Das ist die Idee des Literarischen Abendbrots, zu dem die ev. FaBi und Ameis Buchecke GmbH gemeinsam einladen. Eine rege Beteiligung der Teilnehmer*innen am Gespräch ist ausdrücklich erwünscht. Die Themen und Bücher werden jeweils von Termin zu Termin in der Gruppe vereinbart.

Newsletter: Neuinteressierte können sich gerne im Newsletter eintragen lassen und werden so auf dem Laufenden über die aktuelle Lektüre gehalten. Auch aktuelle Termin- oder Ortswechsel werden per Newsletter bekannt gegeben.

Um eine kleine Spende für die Verköstigung wird gebeten.

Anmeldung, Newsletter und Information über die ev. FaBi (Magdalene Martensen), mail: m.martense(at)d-li.de

Leitung: Simone Arranz Calvo, Magdalene Martensen

Bitte mitbringen: Einen 3G-Nachweis (Nachweis über geimpft, genesen oder getestet)

7303

Mi., 19.01.
16.30–18.00 Uhr

☎ 5,00 € Tageskasse in bar
(keine Anmeldung erforderlich)
© Ev. KG Am Pilgerweg
© Lämmerweide 3, Hildesheim

7301

Donnerstag
03.02./17.03./28.04./
09.06./07.07.

Sommerpause
01.09./13.10./24.11.
19.30–21.30 Uhr

☎ 5,00 € (1 Treffen) / 16,00 €
(4 Treffen)

© Ameis Buchecke in der
Andreaspassage 1, Hildesheim

7310

NEU**Gegen die Scham anschreiben – Schreibworkshop für Erwachsene**

2 x Mittwoch
08.06. / 15.06.
18.30-21.30 Uhr

📍 30,00 €
© FaBi

Scham begleitet die meisten Menschen in ihrem Alltag. Wir lernen früh, dass wir über bestimmte „Tabu-Themen“ nicht reden dürfen, sie gesellschaftlich nicht anerkannt sind, und es besser ist, sie zu verschweigen. Dabei führt das Schweigen dazu, dass die Scham nur größer wird. In diesem Schreibworkshop soll gemeinsam ein Raum geschaffen werden, sich der Scham zu stellen und sie auf Papier zu bringen. Wir wollen ein Gespräch initiieren, in dem angesprochen wird, was normalerweise nicht angesprochen wird. Schreibend wollen wir uns der Peinlichkeit entziehen.

Leitung: Sabrina Virone, Marie Minkov

Spiel & Spass

7320

NEU**Rote-Nase-Workshop... Clownerie**

Samstag
1x 26.02.
1x 14.05.
14.00-17.00 Uhr

📍 22,00 € + MK
© Ev. KG Am Pilgerweg -
Zwölf Apostel (Gemeindsaal)
© Hi-Moritzberg

Lachen aktiviert nachhaltig das Immunsystem und reduziert den Stress. Bei dem Rote-Nase-Workshop werden erste Schritte in die Clownerie unternommen. Hierbei geht es um unbeschwerte Aktionen im Hier und Jetzt und um einen humorvollen Blick auf die Herausforderungen des Lebens.

Leitung: Birgit Berg

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Spielfreude und einen mittelgroßen Gegenstand aus dem eigenen Haushalt.

7330

Damen spielen um Damen – Doppelkopf für Anfängerinnen

4 x Fr., ab 26.08.
19.00-21.15 Uhr

📍 33,00 €
© FaBi

Wollten Sie schon immer mal Doppelkopf lernen? Hier können Sie es in ganz ungezwungener Atmosphäre. Von den Grundregeln zu Spiel raffinessen - und am Ende ein gemütliches „Doko“-Turnier.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Musik**Gitarre für Jugendliche und Erwachsene**

Musik verbindet, Neues lernen fordert heraus und macht Spaß. Für das Erlernen eines Instrumentes gibt es keine Altersgrenze. Sie wollten immer schon Gitarre spielen lernen? Oder Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen? In den Einsteigerkursen lernen Sie erste Akkorde und einfache Schlagmuster, um bekannte Lieder aus Pop, Rock und Folk begleiten zu können. Melodie- und Solospiel können auf Wunsch mit einfließen. Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung; es werden musikalische Grundkenntnisse vermittelt.

Für Fortgeschrittene besteht laufend die Möglichkeit, in eine bestehende Gruppe einzusteigen. Grundkenntnisse werden um ausgefeilte Schlagrhythmen, Picking-Techniken sowie Melodie- und Solospiel erweitert.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung, um den geeigneten Kurs für Sie zu finden.

Leitung: Sigrid Plattner

7400

Unterrichtstage sind Dienstag,
Mittwoch und Donnerstag zwi-
schen 16.00 und 20.00 Uhr

📍 12,00 € bei 3 TN/ 10,50 € bei
4 TN/ 9,00 € bei 5 TN jeweils 45
Minuten
© FaBi



arekmalang, Fotolia.com

**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

8 Gemeinsam kochen und genießen

Bei allen Kochkursen entstehen je nach Thema und Aufwand zusätzliche Lebensmittelkosten (=LU) in Höhe von **10,00 € bis 14,00 €** pro Abend. Die Lebensmittelumlage (=LU) wird direkt bei der Kursleitung bar am Abend entrichtet. Bei Nichterscheinen oder im Fall einer sehr kurzfristigen Absage wird zusätzlich zur Kursgebühr auch die Lebensmittelumlage fällig!

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug und Gefäße zur Mitnahme von Resten und Kostproben. Getränke bei Bedarf (nicht in der LU enthalten), Wasser ist vorhanden.

8001

Kochen zum Weltgebetstag der Frauen 2022: England, Wales und Nordirland

Fr., 04.02.
18.00-22.00 Uhr

☎ 18,50 €
© FaBi

Lernen Sie als Interessierte oder Engagierte in der Weltgebetstags-Arbeit Land, Kultur und Küche von England, Wales und Nordirland kennen. Sie erleben einen informativen und genussreichen Abend, der lebendige Eindrücke der (Ess-) Kultur dieser Länder hinterlässt. Praktische Anregungen für das Weltgebetstags-Bufferet in der eigenen Gemeinde wie immer inklusive.

Leitung: Renate Lange, Magdalene Martensen

8002

Einfach, lecker und gesund aus Indien

Di., 08.02.
18.00-21.45 Uhr

☎ 19,00 €
© FaBi

Wir lernen die Grundlagen der indischen Küche kennen: einfache Gerichte und Grundrezepte und eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der indischen Gewürze.

Leitung: Sarika Ranjan

Low Carb für Diabetiker*innen

Der neue Trend! Aber eigentlich wurde die kohlenhydratarme Diät bereits im 19. Jahrhundert von dem Engländer William Banting bekannt gemacht. Er selbst konnte innerhalb eines Jahres mit dieser Diätform ca. 23 kg abnehmen.

Ein hoher Blutzuckerspiegel bei Diabetikern Typ 2 (Alterszucker) blockiert zusätzlich die Fettverbrennung und damit die Gewichtsabnahme, der Grund dafür können falsche und zu viele Kohlenhydrate sein. Die Lösung heißt: Low Carb. Diese Ernährungsform eignet sich besonders gut bei Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen. Zusammen stellen wir verschiedene frische Leckereien wie bunten Salat mit gebratenem Schafskäse, Filet mit Topinamburpüree, Kabeljau in Estragonsauce mit Rösti und Schoko-Pancake mit Mango-Mousse her. Sie erhalten mehrere Rezepte für bessere Blutwerte. Gemeinsam genießen wir unsere Köstlichkeiten vom Buffet. Dazu gibt es Mineralwasser und ungesüßte Fruchtsäfte.

Leitung: Michaela Lüdecke

Männerkochkurs: Quer durch Russland

Um die abwechslungsreiche, deftige russische Küche zu genießen, muss man nicht nach Russland reisen. Wir kochen russische Spezialitäten von Borschtsch über Piroggen und Heringssalat bis hin zum berühmten Boeuff Stroganoff.

Leitung: Werner Pyczak.

Exotisch kochen nach Ayurveda - hier in Hildesheim

Nach der uralten Lehre des Ayurveda gekocht, regen schmackhafte Zubereitungen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen alle Sinne an und unterstützen je nach „Konstitutionstyp“: die einen mit leichter-luftiger Kost, andere mit schweren-erdenen Speisen; für einige eignen sich „feurige“ Gerichte, für andere kühlende Speisen und Getränke. Mit vielen exotischen Gewürzen und Zutaten bereiten wir süße Chutneys, deftige Gemüsecurrys und mild-feine „Dals“ (=Linsengerichte); ganz ohne Sahne, Käse und Fleisch!

Leitung: Karin Hansum

8003

Mi., 09.02.
18.30-21.30 Uhr

☎ 16,00 €
© FaBi

8004**NEU!**

Do., 10.02.
18.30-21.30 Uhr

☎ 16,00 €
© FaBi

8005

Mo., 21.02.
18.30-21.30 Uhr

☎ 16,00 €
© FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid@li.de
Online unter:
familie.d-li.de

8006**NEU****Chinesische Gerichte aus dem Wok***Mi., 02.03.
18.30-21.30 Uhr* 16,00 € FaBi

Wir kochen verschiedene Gerichte im Wok, auch vegetarische, z.B. sauer-scharfe Pekingsuppe, gebratene Nudeln mit Hühnchen oder Bratreis mit Rindfleisch, frisches Gemüse und würzige Soßen, Frühlingsrollen...lecker! Zur Abrundung gebackene Bananen und Glückkekse.

Leitung: Michaela Lüdecke**8007***Do., 03.03.
18.00-21.45 Uhr* 19,00 € FaBi**Traditionelle indische Brote mit exotischen Currys**

Sie können reichhaltig und fluffig, aufgeblasen und dampfig, gewürzt und knusprig sein oder so zart, dass sie bei einer Berührung zerbrechen. Aber in all ihren Variationen sind die heißen indischen Brotsorten die perfekte Begleitung zum indischen Essen. Wir werden diese traditionellen Brotsorten mit authentischen Zutaten und Techniken zubereiten.

Leitung: Sarika Ranjan**8008***Sa., 05.03.
15.00-18.30 Uhr* 15,00 € für Erwachsene, 10,00 € für Kinder ab 5 Jahren
(1. Kind), 7,00 € weitere Kinder FaBi**Koch doch mal - mit der ganzen Familie!**

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen – wir kochen Familienmenüs! Pommes, Hähnchenschnitzel, Auflauf, Salat, Smoothie und Muffins – wir machen das selbst. Alle schnippeln und rühren mit. Aus einfachen Rezepten für den Familienalltag wird ein schönes Buffet.

Leitung: Morena Dreger**8009****NEU****Männerkochkurs: Quer durch Spanien***Do., 10.03.
18.30-21.30 Uhr* 16,00 € FaBi

Paella und Co – wir reisen kulinarisch durch Spanien. Von Scampi in Kartoffelstroh über Lamm, Paella und Pimientos de Padron bis hin zu überraschend gefüllten Eierkuchen – die spanische Küche ist vielseitig, köstlich und erinnert an Sommer und Sonne.

Leitung: Werner Pyczak**8010***Di., 15.03.
18.30-21.30 Uhr* 16,00 € FaBi**Trendküche: Currys**

Köstliches aus einem Topf. – Von Indien aus haben sie sich über Thailand, Indonesien und Großbritannien gemacht. Und egal ob feurig-scharf, zitronig-frisch oder lieber mild und cremig, mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan - die aromastarken Ragoouts sind unglaublich wandelbar und Löffel für Löffel ein Genuss.

Leitung: Renate Lange**Retro-Partybuffet**

Wirtschaftswunder, Petticoat, Peter Kraus und Caprifischer. Und was kam auf den (Nieren-)Tisch? Na klar: Käseigel, Geflügel- und Heringssalat, Hawaiitoast, Tutti- Frutti...

Und wer kennt denn noch die köstliche Mockturtlesuppe (falsche Schildkrötensuppe)?

Für die Älteren Erinnerungen an die 60er/70er-Jahre.

Für die Jüngeren eine Zeitreise in die Jugend ihrer Eltern und/oder Großeltern.

Leitung: Renate Lange**So schmeckt der Frühling!**

Köstlichkeiten mit heimischen Wildkräutern: Salate, Suppen, Pesto. Alles, was die regionale Natur uns im Frühjahr bietet. Perfekt für die erste Grillparty oder ein Buffet.

Leitung: Monika Schmidt**Tagesreise nach Indien: Yoga und indische Küche**

Ein Samstag im Zeichen indischer Tradition, Bewegung und (Ess-)Kultur, ganz ohne Flugticket. Wir beginnen mit drei Stunden achtsamen Yoga- und Atemübungen. Die Yogazeit beenden wir mit einer Meditation und längerer Entspannung. Am späteren Nachmittag erwartet uns Sarika Ranjan mit indischem Tee und Gebäck. Anschließend lernen wir die Grundlagen der indischen Küche kennen mit einfachen Gerichten und Grundrezepten und erhalten eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der indischen Gewürze. Wir kochen und genießen gemeinsam.

Leitung: Sarika Ranjan, Elke Thomala**Indientypische Reisgerichte**

Gesunde Gerichte aus Reis, welche mit gemischtem Gemüse, Fleisch und aromatischen Gewürzen gekocht werden. Ausgewogen und gesund, beliebt in ganz Indien.

Leitung: Sarika Ranjan**8011***Di., 29.03.
18.30-21.30 Uhr* 16,00 € FaBi**8012***Mi., 30.03.
18.00-21.00 Uhr* 16,00 € FaBi**9607***Samstag
1x 19.02./ 1x 21.05./ 1x 19.11.
14.00-21.00 Uhr* 38,00 € FaBi**8013***Do., 21.04.
18.00-21.45 Uhr* 19,00 € FaBi

8014Mo., 25.04.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
🍷 FaBi**Aber bitte mit Joghurt...!**

Pikant-würzige Cremes und Dips zu Ofenkartoffeln oder Fladenbrot; frische Dressings zu Salaten/ Gemüsesticks, zum Abschluss leichte süße Desserts. Garantiert „figurfreundlich“ in der Zusammensetzung, bekömmlich für die Verdauung und vielseitig zu kombinieren. ...

Leitung: Karin Hansum**8015**Di., 26.04.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
🍷 FaBi**Kochen wie auf Korfu**

Die Küche Korfus und der anderen ionischen Inseln ist von der langjährigen Anwesenheit der Venezianer, der 50-jährigen Besetzung durch die Engländer und dem kurzen Aufenthalt der Franzosen geprägt. Fisch und Gemüsegerichte überwiegen, immer begleitet vom heimischen Olivenöl, vielen Gewürzen, Kräutern und Knoblauch. Köstlich!

Leitung: Renate Lange**8016** **NEU**Do., 28.04.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
🍷 FaBi**Männerkochkurs: Quer durch Italien**

von Carpaccio bis Tiramisu - die italienische Küche bietet so viele Köstlichkeiten, dass man sich kaum entscheiden kann. Kochschinken-Carpaccio mit Walnussvinaigrette, Kräuterpizza aus Polentateig, Kohlrabilasagne mit Lachs, Gnocchi, Pasta ... und zum Nachtisch vielleicht Clementinen-Tiramisu oder Weintrauben mit Grappacreme? Mediterranes Wohlfühlessen!

Leitung: Werner Pyczak**8017**Di., 10.05.
18.00-21.45 Uhr🍷 19,00 €
🍷 FaBi**Indisches Street Food**

Kalt oder heiß, süß oder herzhaft, wer kann schon dem frischen Geschmack der authentischen indischen Gerichte und Gewürzkombinationen widerstehen? Eine kreative Abwechslung sind die leckeren, klassischen „Street Foods“ und kleinen Gerichte, die in ganz Indien gegessen werden. Es gibt davon eine Vielzahl in jeder Region. Die bekanntesten sind wohl die „Samosas“. Aber entdecken Sie Ihre eigenen Favoriten!

Leitung: Sarika Ranjan**Italienisch schlemmen**

Zusammen bereiten wir aus frischem Gemüse und Früchten leckere italienische Speisen zu. Gemeinsam genießen wir unsere Köstlichkeiten: von Antipasti, Minestrone und Carpaccio über Pizza und Bärlauch-Gnocchi bis hin zu Erdbeer-Tiramisu. Das Ganze wird abgerundet durch italienischen Wein und Espresso.

Leitung: Michaela Lüdecke**Der neue Matjes ist da!**

Und was man damit alles machen kann! Matjes oder Hering? Wir werden das klären und einen Fisch selber ausnehmen. Ob eingelegt, pur oder als Salat - Matjes ist gesund und ein Genuss.

Leitung: Monika Schmidt**Originale, indische Kochkünste**

Indisches Essen in der eigenen Küche zuzubereiten ist einfacher als Sie denken. Lernen Sie die Geheimnisse der leckeren und je nach Region sehr unterschiedlichen Kochkunst aus Indien kennen.

Leitung: Sarika Ranjan**Australisches Barbecue - ganz regional**

Die Australier lieben ihr Barbecue. Es gibt dort Lamm, Straußenfleisch und Rind. Dieses frische Fleisch (und auch ein riesiges (und sehr cholesterinarmes!) Straußenei beziehen wir aus der Region: von einer Farm in der Lüneburger Heide. Es werden keine Exoten eingeflogen! Wir grillen auf dem Tisch-/Kontaktgrill. Zudem bereiten wir leckere australische Speisen zu wie Pavlova, Meat Pie, Camper oder Tim Tam. Wir verwenden Granny Smith, der seinen Ursprung in Australien hat und Heidekartoffeln. Und dazu ein (alkoholfreies) Bier?

Leitung: Michaela Lüdecke**Vegan & Draußen**

In einem naturnahen Garten am Waldrand (ohne Strom und Wasser) bereiten wir unkonventionell ein veganes Menü zu und genießen den Abend, das Essen und die Gespräche draußen in der Natur. Wir kochen an drei Feuerstellen. Der Ort wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Leitung: Monika Gellissen**Bitte mitbringen:** Besteck (Messer/Gabel/Löffel), einen tiefen Teller, eigene Getränke (+ Glas) sowie ein Brettchen/Küchenmesser, LU**8018****NEU**Mi., 11.05.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
🍷 FaBi**8019**Mi., 01.06.
18.00-21.00 Uhr🍷 16,00 €
🍷 FaBi**8020**Do., 02.06.
18.00-21.45 Uhr🍷 19,00 €
🍷 FaBi**8021****NEU**Mi., 08.06.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
🍷 FaBi**8022**Do., 16.06.
18.00-21.00 Uhr🍷 16,00 €
🍷 Großer Saatner

8023**NEU****Gesundes buntes Buffet - frisch vom Markt**Mo., 27.06.
18.30-21.30 Uhr 16,00 €
 FaBi

Frisches Gemüse, duftende Kräuter, biologisch-gesunde Früchte: alles aus regionaler Herstellung und ohne Verpackungsmüll - direkt frisch vom Wochenmarkt!

Verarbeitet mit nativen Pflanzenölen, Milchprodukten oder mineralstoffreichen Hülsenfrüchten zaubern wir eine bunte Palette leckerer Gerichte, die sowohl einzeln als gesunder Imbiss als auch zusammengestellt als buntes, internationales Buffet genossen werden können: würzige Dips, pikante Cremes, knackige Salate, schmackhafte dekorative Antipasti und geschmorte Gemüse/ Currys, alles ballaststoffreich, gut verdaulich, gesund und lecker.

Leitung: Karin Hansum

8024Mo., 04.07.
18.00-21.45 Uhr 19,00 €
 FaBi**Einfach, lecker und gesund aus Indien**

Wir lernen die Grundlagen der indischen Küche kennen: einfache Gerichte und Grundrezepte und eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der indischen Gewürze.

Leitung: Sarika Ranjan

8025**NEU****Köstlichkeiten aus Erdbeeren**Mi., 06.07.
18.30-21.30 Uhr 16,00 €
 FaBi

Aus den frisch geernteten, süßen, vitaminreichen Früchten lassen sich die unterschiedlichsten Leckereien zubereiten. Von Smoothie über pikanten Salat, Chutney und Salsa bis hin zu Erdbeerkuchen und Tiramisu. Gerne kann Konfitüre hübsch verpackt als Geschenk mit nach Hause genommen werden. Wir genießen unser süß-pikant-fruchtiges Buffet und probieren einen alkoholfreien Erdbeersekt dazu.

Leitung: Michaela Lüdecke

8026Di., 12.07.
18.30-21.30 Uhr 16,00 €
 FaBi**Kochen wie auf Mallorca**

Die echte mallorquinische Küche ist einfach und kräftig mit viel Gemüse, Fleisch und Fisch ohne viel Schnickschnack. Aber es gibt auch vielfältige Tapas, Desserts und Gebäck. Allen voran die leckeren Ensaimadas (Hefeschnecken), süß oder pikant.

Leitung: Renate Lange

Alles Tomate - rund um die rote Frucht

Bewährtes wie Sauce Bolognese (vegetarisch!) oder Neues wie gefüllte Tomaten (orientalisch), pikant als Salat mit Schafskäse oder mild als einfache Tomaten-Sugo, heiß wie „Imam Bayildi“ aus dem Ofen oder ganz kalt als Gazpacho. Alle Gerichte sind vollwertig und vegetarisch und werden zubereitet mit frischem Bio-Gemüse, würzigen Kräutern und nativem Olivenöl.

Leitung: Karin Hansum

Heilig's Bleche: neue Rezepte für entspannte Köche

Ein schöner Spätsommertag. Abends kommen Gäste. Die Gastgeberin geht erst mal gemütlich einkaufen, legt nachmittags einige gute Sachen auf ein Backblech und bereitet noch ein paar Kleinigkeiten zu, deckt den Tisch, macht sich hübsch. Der Besuch kommt. Die Gastgeberin schiebt das Blech in den Ofen, gießt einen Aperitif ein und genießt ihn und ein paar Häppchen mit ihren Gästen. Dann bittet sie zu Tisch. Alle sind begeistert und keiner schwitzt am Grill. Das ist doch was!

Leitung: Renate Lange

Tapas – spanisches Vorspeisenbuffet

Gemeinsam bereiten wir aus frischen, gesunden Zutaten kleine, leckere spanische Köstlichkeiten zu: Aioli El Corso, Maurische Schweinefiletspieße, Patatas Bravas, Zucchini-Chips mit Dip, Muslos de Pollo a la Miel, Tortilla mit frischen Himbeeren, Datteln im Schinkenmantel, selbstgemachte Sangria und manches mehr. Zum Dessert gibt es Crema Catalana. Wir genießen unser buntes Buffet, das vielleicht Urlaubserinnerungen weckt.

Leitung: Michaela Lüdecke

Indische vegane Küche

Sind Sie Veganer*in? Möchten Sie lernen, gesund zu kochen? Möchten Sie Ihr Menü erweitern und etwas Neues kennenlernen? Möchten Sie wissen, welche Vorteile indische Gewürze haben und wie Sie diese verwenden können, um Ihre Mahlzeiten gesünder und schmackhafter zu machen? Dieser vegane Kochkurs kann Ihnen all das zeigen!

Leitung: Sarika Ranjan

8027Do., 01.09.
18.30-21.30 Uhr 16,00 €
 FaBi**8028**Di., 06.09.
18.30-21.30 Uhr 16,00 €
 FaBi**8029****NEU**Mi., 07.09.
18.30-21.30 Uhr 16,00 €
 FaBi**8030**Mi., 14.09.
18.00-21.45 Uhr 19,00 €
 FaBi**Anmeldung**

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

8031**NEU**Mo., 19.09.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
👤 FaBi**„Resteverwertung“ kulinarisch: Eintopf-Variationen und Ofen-Überraschungen**

Aus den Resten im Kühlschrank bzw. in der Gemüsekiste entstehen leckere, abwechslungsreiche Eintöpfe, Suppen, „warme Salate“ oder Ofengerichte. So sparen wir Ressourcen und vermeiden Müll. Wie wäre es z.B. mit „Quer durch den Gemüsegarten“, Blumenkohl-Zucchini-Kichererbsen-Curry, deutscher Gazpacho, Brokkoli-Paprika-Nuss-Salat oder schwäbischem Kartoffelsalat mit Einlage? Dazu gibt es viele Anregungen, was getauscht bzw. kombiniert werden kann, und welche „geheimen“ Zutaten solche Ein-Töpfe fast immer gelingen lassen.

Leitung: Karin Hansum**8032**Di., 27.09.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
👤 FaBi**Kochen wie in der Provence**

Mediterran mit arabischem Touch, so kann man die provenzalische Küche beschreiben. Und über allem weht der Duft von Rosmarin und Lavendel.

Leitung: Renate Lange**8033**Mi., 05.10.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
👤 FaBi**Ernteköstlichkeiten aus Kürbissen**

Aus verschiedenen leckeren, frisch geernteten Kürbissen aus dem Calenberger Land stellen wir gemeinsam unterschiedliche Köstlichkeiten her. Wir kochen z.B. Kürbis-Mango-Suppe und Kürbisaufstrich. Außerdem backen wir Kürbispizza, -waffeln und -brot. Gemeinsam probieren wir unsere Leckereien vom Buffet. Ein alkoholfreier Kürbissekt rundet das Ganze ab. Gern dürfen die Kürbissamen, aber auch die Erntegeschenke wie Kürbischutney hübsch verpackt mit nach Hause genommen werden.

Leitung: Michaela Lüdecke**8034**Mi., 02.11.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
👤 FaBi**Es duftet nach leckerem Brot**

Gemeinsam backen wir leckere, knusprige Brot- und Brötchensorten. Dazu verwenden wir verschiedene gute Mehlsorten. Aus frischem Honig, regionalem Obst und Gemüse und frischen Eiern von Wiesenhühnern bereiten wir köstliche Aufstriche zu. Zum Abendbrot gibt es einen leckeren Brotsalat, Suppe aus Brottöpfen und anderes. Gemeinsam probieren und genießen wir unsere Köstlichkeiten. Geschenke aus der Küche dürfen gerne hübsch verpackt mit nach Hause genommen werden.

Leitung: Michaela Lüdecke**Bitte mitbringen:** Eine kleine Kastenform**Indian Festival -„Dussehra“-Dinner**

Holi, Dussehra, Navaratri, Diwali und viele mehr... Indien ist das Land der Feste. So wird z.B. an Dussehra der Sieg des Guten über das Böse gefeiert. Jedes Festival hat sein eigenes köstliches Menü und natürlich feiern wir es mit vielen Gourmetgerichten.

Leitung: Sarika Ranjan**Koch doch mal - mit der ganzen Familie!**

siehe Kursnummer 8008

Leitung: Morena Dreger**Bitte mitbringen:** Schürze, 5,00-7,00 LU pro Person**Gebackene Leckereien voller „Schrot und Korn“**

Im Ofen Gebackenes kann ganz unterschiedliche Bedürfnisse stillen und uns gesund und schmackhaft mit Essen versorgen: Inspiriert von Rezepten aus allen Ecken der Erde stellen wir Gebäcke her in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen (süß, salzig, herb, scharf...) und aus vielfältigen Getreiden und Saaten. Wir lernen verschiedene Zubereitungsarten von Teig kennen und stellen Backwaren her in Kastenform oder aufs Blech gewellt, geflochten, zu Teilchen/Brötchen geformt, gefüllt, gerollt, geschichtet, ausgestochen... und dann noch bestrichen, bestreut, glasiert... mmmm!

Leitung: Karin Hansum**Schnell und edel**

Neue Rezepte aus der schnellen Küche mit Gourmet-Effekt! Holen Sie sich neue Ideen für Ihr Weihnachtsmenü!

Leitung: Renate Lange**8035****NEU**Di., 08.11.
18.00-21.45 Uhr🍷 19,00 €
👤 FaBi**8036**Sa., 12.11.
15.00-18.30 Uhr🍷 15,00 € für Erwachsene,
10,00 € für Kinder ab 5 Jahren
(1. Kind), 7,00 € weitere Kinder
👤 FaBi**8037****NEU**Di., 15.11.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
👤 FaBi**8038**Di., 22.11.
18.30-21.30 Uhr🍷 16,00 €
👤 FaBi

8040

Mi., 30.11.
18.00-21.00 Uhr

⌘ 16,00 €
© FaBi

Originelle und exquisite Geschenke aus der Küche

Das Weihnachtsfest rückt immer näher, und wie in jedem Jahr möchte man den Lieben gerne etwas ganz Besonderes schenken. Wie wäre es mit feinem Senf, Pesto, Chutney, Aufstrich und anderem Selbstgemachten zum Verschenken?

Leitung: Monika Schmidt

8041

Di., 06.12.
18.00-21.45 Uhr

⌘ 19,00 €
© FaBi

Indian Party Snacks

Mit diesen leckeren, traditionellen indischen Vorspeisen können Sie jede Party und Ihre täglichen Snacks aufpeppen. Überraschen Sie Ihre Liebsten zur nächsten Party mit der unendlichen Vielfalt der indischen Küche! Schlemmen Sie sich durch die vielfältigen Vorspeisen und Fingerfood-Snacks und verzaubern Sie den Gaumen Ihrer Gäste.

Leitung: Sarika Ranjan

8042**NEU**

Mi., 07.12.
18.30-21.30 Uhr

⌘ 16,00 €
© FaBi

Leckerer Duft vom Weihnachtsmarkt

Wir bereiten verschiedene weihnachtliche Geschenke aus der Küche zu. Es duftet nach gebrannten Mandeln, kandierten Äpfeln, Eierlikör, Mozartkugeln, Stollen usw.

Die Köstlichkeiten können hübsch verpackt mit nach Hause genommen werden.

Für das gemeinsame Abendbrot bereiten wir Hildesheimer Rahmfladen, Schmalzgebäck und alkoholfreien Apfelpunsch zu.

Leitung: Michaela Lüdecke

8200

2x Fr., 04.11./11.11.
17:00-20:00 Uhr

Anmeldung und Information
ausschließlich über Beate Adolphi,
Tel. 05065/ 8096397

⌘ 75,00 € incl. Lebensmittel,
Erstattung über die Krankenkassen
möglich
© FaBi

Gesund essen und genießen nach Feierabend

Sie haben keine Lust, nach Feierabend lange in der Küche zu stehen, möchten aber trotzdem etwas Gesundes kochen. In diesem Kurs bekommen Sie viele Anregungen und kochen selber – Suppen, Salate, Pfannengerichte und Gerichte aus dem Backofen. Es werden saisonale Zutaten verwendet und auch Infos zu einer optimalen Vorratshaltung gegeben. Zum Abschluss gibt es ein leckeres Dessert.

Leitung: Beate Adolphi

Kochen mit Freund*innen, Kolleg*innen oder im Familienkreis

Team-Building für das Team, die Familie oder den Freundeskreis mal anders. Sie kochen unter Anleitung Ihr Wunschmenü und jede*r wird aktiv: schnippeln, Neues ausprobieren, Gemeinschaft erleben, fachsimpeln... und der krönende Abschluss: das gemeinsame Essen. Wählen Sie aus unseren Kochangeboten ein Thema aus oder besprechen Sie mit uns individuelle Wünsche. Am besten eignen sich Gruppen zwischen 8 und 12 Personen.

Leitung: je nach Thema

81**

Termine und Thema nach Vereinbarung

⌘ 155,00 € für 4 Std., + LU,
ab 12 Personen zzgl. 5,00 € TN-
Gebühr pro Person
© FaBi



9 Gesundheit

Bewegung

9101

Montag
11x ab 10.01./ 11x ab 25.04./ 6x ab
29.08./ 7x ab 31.10.
15.30-17.30 Uhr
⊕ 55,00 € (11x) / 30,00 € (6x) /
35,00 € (7x)
© Kath. Kirchengemeinde St.
Mauritius, Hi-Moritzberg

Internationale Folkloretänze - Seniorentanz

Gemeinsames Tanzen in der Gruppe ist gesundheitsfördernd für Körper und Geist jedes über 50-jährigen. tanzfreudige Mitmenschen, die gemeinsam gesellige Folkloretänze kennenlernen wollen, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen. Vermittelt werden die traditionellen Tanzformen europäischer und nordamerikanischer Folklore, insbesondere die in Großbritannien und den USA beliebten Kontratänze. Wer eine sinnvolle, bewegende Freizeitgestaltung im Kreise gleichgesinnter, kontaktfreudiger Tänzerinnen und Tänzer sucht, dürfte in diesem mehrwöchigen Tanzkurs gut aufgehoben sein. Alle Tänze werden erklärt und gründlich geübt. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich.

Leitung: Werner Heller

9102

Dienstag
11x ab 11.01./ 11x ab 26.04./
7x ab 30.08./ 8x ab 01.11.
15.30-17.30 Uhr
⊕ 55,00 € (11x) / 35,00 € (7x) /
40,00 € (8x)
© Kath. Kirchengemeinde St.
Mauritius, Hi-Moritzberg

Volkstanz und Folklore – Seniorentanz

Bewegung nach Musik bringt Freude, neuen Schwung und nicht zuletzt „Kondition“. Bis zu zwanzig Senior*innen treffen sich jede Woche zum gemeinsamen Tanzen. Siehe auch Kurs „Internationale Folkloretänze“. Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Leitung: Werner Heller

Internationale Folkloretänze in Itzum

Gemeinsames Tanzen in der Gruppe bringt Freude, neuen Schwung und nicht zuletzt Kondition, ist also gesund für Körper und Geist und macht einfach Spaß.

In diesem Kurs lernen wir gesellige Tanzformen europäischer und außereuropäischer Folklore kennen.

Alle Tänze werden erklärt und gründlich geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Ulrike Farbacher

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Das Übungsangebot will Ihre Leistungsfähigkeit erhalten, Muskelverspannungen abbauen - aber auch Spaß, Lebensfreude und Kontakt vermitteln.

Die Übungen dienen Ihrer Beweglichkeit, Kräftigung, Stabilität und Kondition. Durch spielerische Angebote werden Koordination und Gleichgewicht gefördert. Kräftigungsübungen beugen Osteoporose vor. Das Angebot wird in Bewegung, im Sitzen und auf der Matte vermittelt. Es kann keine krankengymnastische Behandlung ersetzen.

Leitung: Monika Wallewein-Fischer

Aquafitness für Powerfrauen

Fitness mit Entlastung der Gelenke. Im Sinne des Gesundheitssports und der Prävention haben Frauen in diesem Kurs die Gelegenheit, einen gesunden Sport auszuüben. Dabei werden sie körperlich gefordert und ihre physischen Gesundheitsressourcen gestärkt.

Körperliche Aktivitäten im Wasser wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System und schaffen eine Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination im Bewegungsablauf. Dieses sind einige der spezifischen Ziele der Aquafitness.

Leitung: Vera Schreiber

9103

NEU

Montag
10x ab 17.01./ 9x ab 25.04./
10x ab 29.08.
18.00-19.30 Uhr
⊕ 65,00 € (10x) / 58,50 € (9x)
© Ev. Kirchengemeinde
Katharina-von-Bora

9201

Dienstag
8x ab 08.02. / 10x ab 26.04./
7x ab 30.08. / 7x ab 01.11.
17.30-18.30 Uhr
⊕ 50,00 € (10x) / 40 € (8x) /
35,00 € (7x)
© Ev. Kirchengemeinde Paulus

9202

Dienstag
8x ab 25.01./ 10x ab 26.04./ 7x
ab 30.08./ 7x ab 01.11.
16.15-17.00 Uhr
⊕ 85,00 € (10x) / 68,00 € (8x) /
59,50 € (7x)
© Altenheim am Steinberg



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabi@d-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

Yoga & Entspannung

9301



Sanftes Yoga für Anfänger*innen und Geübte ...

Donnerstag, 12x ab 13.01./ 11x ab 21.04./ 12x ab 08.09. (Herbstferien ausgenommen)
18.00–19.30 Uhr

- 👉 120,00 € (12x) / 110,00 € (11x)
- 👉 Erstattung über die Krankenkassen möglich
- 👉 FaBi

... zeigt Wege und Möglichkeiten, die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern, Alltagsstress besser zu bewältigen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Es werden Entspannungsübungen und Meditationen angeboten.

Leitung: Elke Thomala

9302



Sanftes Yoga für Anfänger*innen und Geübte ... online

Donnerstag, 12x ab 13.01./ 11x ab 21.04./ 12x ab 08.09. (Herbstferien ausgenommen)
20.00–21.30 Uhr

- 👉 120,00 € (12x) / 110,00 € (11x)
- 👉 Erstattung über die Krankenkassen möglich
- 👉 Zoom-Videokonferenz

Yoga zeigt Wege und Möglichkeiten, die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern, Alltagsstress besser zu bewältigen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Es werden Entspannungsübungen und Meditationen angeboten. Dieser Kurs findet online statt, über Zoom nehmen Sie ganz entspannt live von zu Hause aus teil.

Leitung: Elke Thomala

9303



Mit sanftem Yoga für Anfänger*innen und Geübte ins Wochenende

Freitag, 12x ab 14.01./ 12x ab 22.04./ 12x ab 09.09. (Herbstferien ausgenommen)
09.30–11.00 Uhr

- 👉 120,00 € Erstattung über die Krankenkassen möglich
- 👉 Raum für Yoga

Yoga zeigt Wege und Möglichkeiten, die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern, Alltagsstress besser zu bewältigen und Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Es werden Entspannungsübungen und Meditationen angeboten.

Leitung: Elke Thomala

9304



Mit sanftem Yoga für Anfänger*innen und Geübte ins Wochenende

Freitag, 11x ab 14.01./ 12x ab 22.04./ 12x ab 09.09. (Herbstferien ausgenommen)
17.00–18.30 Uhr

- 👉 110,00 € (11x) / 120,00 € (12x)
- Erstattung über die Krankenkassen möglich
- 👉 Raum für Yoga

siehe Kursnummer 9303

Leitung: Elke Thomala

Hatha Dance-Yoga für Einsteiger*innen

Beim Dance-Yoga vereinen sich Yoga-Haltungen und tänzerische Elemente. Durch das Praktizieren der Asanas können Blockaden im menschlichen Organismus systematisch erkundet und aufgelöst werden. Jedes Asana ist eine Ganzkörperübung, bei der wir erleben können, wie Dinge entstehen, wie sie andauern und wie sie sich auflösen oder verwandeln. Die Musik ist ein weiteres Element der Praxis.

Wir bewegen uns zu elektronischer und instrumentaler Yogamusik und verbinden die Yogahaltungen mit dem Tanz.

Leitung: Juana Amelia Vehlow-Krämer

Bitte mitbringen: eine Matte

Tagesreise nach Indien: Yoga und indische Küche

Ein Samstag im Zeichen indischer Tradition, Bewegung und (Ess-)Kultur, ganz ohne Flugticket. Wir beginnen mit drei Stunden achtsamen Yoga- und Atemübungen. Die Yogazeit beenden wir mit einer Meditation und längerer Entspannung. Am späteren Nachmittag erwartet uns Sarika Ranjan mit indischem Tee und Gebäck. Anschließend lernen wir die Grundlagen der indischen Küche kennen mit einfachen Gerichten und Grundrezepten und erhalten eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der indischen Gewürze. Wir kochen und genießen gemeinsam.

Leitung: Sarika Ranjan, Elke Thomala

Bitte mitbringen: LU, Schürze, Yogamatte



daboost, Fotolia.com

9305

Dienstag

10x ab 11.01./ 10x ab 26.04./ 7x ab 30.08./ 7x ab 01.11.
19.00–20.00 Uhr

- 👉 75,00 € (10x) / 52,50 € (7x)
- 👉 FaBi

9607

Samstag

1x 19.02./ 1x 21.05./ 1x 19.11.
14.00–21.00 Uhr

- 👉 38,00 €
- 👉 FaBi

Qi Gong

9401



Mittwoch
10x ab 12.01./ 10x ab 27.04./
10x ab 31.08.
17.30-19.00 Uhr

⌘ 100,00 € Erstattung über die Krankenkassen möglich
© FaBi

Qi Gong, die Quelle der Lebenskraft

Qi Gong ist: Verwurzeln und in den Himmel wachsen, Ankommen, Entspannung und innerer Frieden, Achtsamkeit, Atmen, Seufzen und Lächeln.

Qi bedeutet Lebensenergie, Lebendigkeit, Vitalität. Gong ist beständiges Üben.

Als Ursprung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Qi Gong eine alte Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn. Wir aktivieren die Lebensenergie (Qi) und bringen sie zum Fließen.

Qi Gong-Übungen sind meditativ ausgeführte, weich fließende Bewegungen, die durch Atmung und Aufmerksamkeitsführung unterstützt werden. Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, entspannt und verbessert das Wohlbefinden. Die verschiedenen stillen und bewegten Qi Gong-Übungen werden durch einfache Selbstmassagen und Klopfübungen aus dem Qi Gong und durch Akupressur ergänzt, sie helfen so bei vielen Alltagsbeschwerden wie Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen.

Leitung: Regina-Andrea Schroeder

9402



Mittwoch
10x ab 12.01./ 10x ab 27.04./ 10x
ab 31.08.
19.15-20.45 Uhr

⌘ 100,00 € Erstattung über die Krankenkassen möglich
© FaBi

Qi Gong, die Quelle der Lebenskraft

siehe Kursnummer 9401

Leitung: Regina-Andrea Schroeder

Qi Gong – die 8 Brokate (Ba Duan Jin)

Qi Gong bedeutet - Üben mit Lebensenergie und ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Bei den 8 Brokaten handelt es sich um eines der ältesten Übungssysteme des Qi Gong.

Der Brokatstoff, ein kostbares mit Gold- und Silberfäden gewebtes Seidentuch, symbolisiert wie wertvoll diese Übungen sind und deren hohen gesundheitsfördernden Wert.

Die Übungen sind für Anfänger*innen geeignet.

Die 8 Brokate wirken hervorragend auf die Muskeln, Bänder sowie auf die Wirbelsäule.

Sie fördern die Stabilität, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Die anregenden Impulse der Bewegungen wirken sich auf die energetischen Leitbahnen aus.

Die Stimulierung der Meridiane führt langfristig zu einer Regulierung der entsprechenden Organsysteme. Der Fluss der Lebensenergie wird optimiert.

Beim Qi Gong werden Bewegungen mit Vorstellungskraft und Atmung koordiniert. So finden Körper, Geist und Seele ein harmonisches Miteinander.

Das führt zu besserer Beweglichkeit und Vitalität, Stressreduktion, Verbesserung der Immunabwehr und somit zur Erhaltung der Gesundheit.

Leitung: Silke Stangner

Gedächtnistraining

Denkspaß

Unser Gehirn braucht regelmäßig Herausforderungen, um fit zu bleiben. Mit viel Spaß und Humor wollen wir die Gedächtnisleistung optimieren, das Kurzzeitgedächtnis trainieren, die Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Kreativität fördern. Jeder Termin ist in sich abgeschlossen, so dass ein Einstieg oder ein Schnuppertermin jederzeit möglich ist.

Leitung: Anke Janssen

9403

Mittwoch
10x ab 12.01./ 10x ab 20.04./
10x ab 31.08.
19.00-20.30 Uhr

⌘ 100,00 € Erstattung über die Krankenkassen möglich
© Familienzentrums Pustebblume, Hi-Oststadt

9601



Donnerstag
11x ab 20.01./ 11x ab 21.04./
7x ab 01.09./ 7x ab 03.11.
14.30-16.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

⌘ 71,50 € (11x)/ 45,50 € (7x)
© FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

9602



Denkspaß

Montag
5x ab 24.01./ 6x ab 02.05./
5x ab 05.09.

15.00-16.30 Uhr

14-tägig

Einstieg jederzeit möglich

⌚ 39,00 € (6x) / 32,50 € (5x)

Ⓞ Ev. Kirchengemeinde St.

Andreas

Ⓞ Gemeindehaus

siehe Kursnummer 9601

Leitung: Anke Janssen

9603



„Gripsgymnastik“ - die grauen Zellen in Schwung halten

Freitag
11x ab 21.01./ 11x ab 22.04./ 8x ab
26.08./ 7x ab 04.11.

09.00-10.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

⌚ 71,50 € (11x) / 52,00 € (8x)/
45,50 € (7x)

Ⓞ Bürgerhaus Itzum

Ein gutes Gedächtnis ist in jedem Alter, in jeder Lebensphase trainierbar. Wie die Muskeln beim Sport, so lässt sich auch das Gehirn durch ein „Fitnesstraining“ erhalten und in seiner Effizienz steigern. Damit kann dem natürlichen Abbau geistiger Fähigkeiten nachhaltig vorgebeugt werden.

Mit individuell auf die Teilnehmer*innen zugeschnittenen Konzepten werden Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Phantasie und logisches und flexibles Denken trainiert. Der ganzheitliche Ansatz spricht dabei die unterschiedlichsten Gehirnleistungen an. Ganz wichtig: es geht nicht darum, Wissen oder Können unter Beweis stellen zu müssen, es entsteht kein Stress oder Druck, sondern die Übungen sind stets auf körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden durch die Ansprache aller Sinne ausgerichtet. Jeder Termin ist in sich abgeschlossen, so dass ein Einstieg oder ein Schnuppertermin jederzeit möglich ist.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Rund um Gesundheit und Wohnbefinden

ICH nehme ab

Schnell abzunehmen ist für die meisten Menschen nicht so schwer. Dauerhaft das neue Gewicht zu halten, ist die größte Herausforderung.

Hier setzt das Dauerprogramm zum Wohlfühlen von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) an. Es ist ein Präventionsangebot für Frauen und Männer mit leichtem Übergewicht. Gemeinsam schauen wir uns die Lebensmittel an und durchleuchten Ihr Essverhalten. Natürlich wird auch die Bewegung und Entspannung thematisiert. Mit Rücksicht auf Ihre persönlichen Wünsche und Möglichkeiten verändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt zu einem gesunden, genussvollen Essen. Sie lernen, mit Risikosituationen umzugehen und Rückfälle zu vermeiden.

Leitung: Beate Adolphi

Bitte mitbringen: 35,00 € für kompletten Kursordner

Frau-gesund! - Chinesische Medizin in der Frauenheilkunde

Die Frauenheilkunde hat in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine lange Tradition. Und dabei hat diese ihre ganz ureigenen Erklärungen für Frauenbeschwerden. Diese sind ganz anders als in unserer westlichen Gynäkologie und bieten viele Möglichkeiten zur Gesundwerdung und Gesunderhaltung - vom Mädchen bis zur reifen Frau.

Lassen Sie sich von der Faszination der Chinesischen Medizin anstecken und erfahren Sie einige Denkweisen und Möglichkeiten der fernöstlichen Therapierichtung.

Leitung: Melanie Aue

Eine Handvoll Wege zu Achtsamkeit und Entspannung

In diesem Workshop wollen wir unserem Körper etwas Gutes tun! Mit Atem- und Dehnübungen schaffen wir ein wohliges entspanntes Körpergefühl. Eine Vielfalt an Entspannungsübungen steht auf dem Programm.

Atembeobachtung und bewusste Atemkontrolle wird uns zeigen, wie wichtig es ist, in der heutigen schnelllebigen Zeit einen Moment für sich zu nutzen... zu regenerieren. Eine Phantasiereise schließt den Workshop ab.

Leitung: Nadine Becker

9604



12 x Do., ab 03.02.

18.00-19.30 Uhr

⌚ 120,00 € Erstattung über die Krankenkassen möglich

Ⓞ FaBi

9605



Fr., 11.02.

18.00-19.00 Uhr

⌚ 8,00 €

Ⓞ FaBi

9606

Sa., 19.02.

15.00-17.30 Uhr

⌚ 13,50 €

Ⓞ FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:
Telefonisch unter 05121-13 10 90
(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de
Online unter:
familie.d-li.de

9608

Mi., 02.03.
19.00-20.30 Uhr

8,00 €

FaBi

Brust-gesund!

Sind Brusterkrankungen durch die Umwelt bedingt? Oder ist es Schicksal? Und kann man etwas tun, um brustgesund zu bleiben? Antworten aus Sicht der Naturheilkunde und der Chinesischen Medizin erhalten Sie in diesem Vortrag.

Leitung: Melanie Aue

9609

Sa., 12.03.
15.00-17.30 Uhr

13,50 €

FaBi

Lachyoga hält gesund

Möchten Sie mal wieder so richtig herzlich lachen? Sie haben keinen Grund? Den brauchen Sie hier nicht! Lernen Sie mit speziell entwickelten Lachyogaübungen nach und nach ins Lachen zu kommen. Ein anfangs künstliches geht in ein echtes Lachen über. Dabei werden Glückshormone freigesetzt und unser Immunsystem trainiert. Am Ende des Workshops erwartet Sie eine Phantasiereise zum Entspannen und Genießen.

Leitung: Nadine Becker

9610

Mi., 20.04.
18.00-19.30 Uhr

8,00 €

FaBi

Medizin am Wegesrand

Die meisten Menschen nennen sie „Unkräuter“, und zugegeben: im Garten sorgen sie zwischen Rosen und Ranunkeln nicht wirklich für Freude.

Aber viele unserer heimischen Wildkräuter sind essbar. Und nicht nur das, sie sind häufig sogar schmackhafter als gezüchtete Kräuter. Dabei sind sie nicht nur in der Küche interessant, sondern auch als Heilkräuter in der Naturheilkunde.

Erfahren Sie von Wiesenpflastern, von kleinen Fruchtbarkeitssamen oder von Rheuma-Ruten. Neben interessanten Informationen und traditionellen Verwendungszwecken möchte ich mit entsprechenden Rezepten die Informationen für Sie lebendig machen.

Leitung: Melanie Aue

9611

Sa., 21.05.
10.30-14.00 Uhr

16,00 €

Treffpunkt: Spielplatz Ahne-
kamp/ Himmelsthür

Wildkräuterführung am Osterberg

Wildkraut, Unkraut, Nutzkraut? Was wächst wo, in Wald und Wiese? Wie kann ich essbare Wildkräuter erkennen und wie kann ich sie nutzen? An einem Samstagvormittag im Frühling spazieren wir gemeinsam über den Osterberg und lernen einige dieser verkannten Schätze besser kennen.

Leitung: Julia Regozini



10 Fortbildungen

1014



Mi., 19.01., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 1, Tag 1)
Mi., 26.01., 09.00-15.00 Uhr
(Supervision, Gruppe 1)
Mi., 02.02., 09.00-15.00 Uhr
(Supervision, Gruppe 2)
Mi., 16.02., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 1, Tag 2)
Mi., 16.03., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 2, Tag 1)
Mi., 27.04., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 3, Tag 1)
Mi., 11.05., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 3, Tag 2)
Mi., 18.05., 09.00-15.00 Uhr
(Supervision, Gruppe 1)
Mi., 01.06., 09.00-15.00 Uhr
(Supervision, Gruppe 2)
Mi., 22.06., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 2, Tag 2)
Mi., 14.09., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 4, Tag 1)
Mi., 05.10., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 4, Tag 2)
Mi., 09.11., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 5, Tag 1)
Mi., 16.11., 09.00-15.00 Uhr
(Supervision, Gruppe 1)
Mi., 23.11., 09.00-15.00 Uhr
(Supervision, Gruppe 2)
Mi., 14.12., 09.00-16.30 Uhr
(Modul 5, Tag 2)

8540,00 €

© ev.-reformierte Gemeinde
Hildesheim, Immengarten 22,
31134 Hildesheim

knop fit – Fortbildung für Erzieher*innen in den ersten Berufsjahren

„Wohl begonnen, ist halb gewonnen“, sagt ein altes Sprichwort. Sicher trifft es auch auf den Alltag einer Erzieherin / eines Erziehers in den ersten Berufsjahren zu. Denn gut anfangen wollen alle. Aber auch viele Eindrücke und Ansprüche stürmen von allen Seiten auf die „Neuen“ ein und es ist nicht immer einfach, die eigene Rolle im Team und im Umgang mit Kindern und deren Eltern zu finden.

Die Fortbildung knop fit will deshalb Erzieher*innen in den ersten Berufsjahren unterstützen und begleiten, damit sie gut beginnen können. Ein Jahr mit 10 Fortbildungstagen, Supervision und dem Austausch mit anderen Kollegen und Kolleginnen machen knop fit, so dass sie sich auch in Zukunft kompetent, neugierig, offen und professionell immer wieder neuen Situationen und Herausforderungen stellen können.

Modul 1: Ohne Haltung geht es nicht

Tag 1 und 2: Was mir im Kita-Alltag alles begegnet - Professionalität kontra Realität? Auf die Haltung kommt es an...

Modul 2: Und wie geht bunt im eigenen Haus?

Tag 1: Und plötzlich habe ich die Welt im Stuhlkreis - interkulturelle Kompetenz im Kindergarten
in Koop. mit ELM Hermannsburg

Tag 2: Kinder reden über ihren Glauben - in religiöser Vielfalt erziehen und bilden
in Koop. mit RPI Loccum

Modul 3: Gemeinschaft in Verschiedenheit

Tag 1 und 2: Von der Integration zur Inklusion - und von der Umsetzung großer Worte im praktischen Alltag mit den Kleinen

Modul 4: Miteinander sprechen kann man lernen

Tag 1: Es geht nicht nur um die Sache - zum Verständnis von Verständigung

Tag 2: Kommunikation ganz praktisch und alltagstauglich

Modul 5: Mit dem Glauben auf dem Weg - arbeiten in einer evangelischen Einrichtung

Tag 1: Ich und die Welt um mich herum, wer bin ich als Christ*in heute?

in Koop. mit EEB Region Hildesheim

Tag 2: Mit Kindern berührende Gottesdienste und Andachten feiern

Leitung: Inge Jungesblut, Pamela Kolbe, Ute Penzel & Insa Brudy, (ELM Hermannsburg), Ricarda Marhauer, Pastor Gert Liebenehm-Degenhard (RPI Loccum), Lena Glodde, Pastor Hans-Christian Beer (EEB Region Hildesheim), Susanne Pätzold (Michaeliskloster Hildesheim)

in Koop. mit Michaeliskloster Hildesheim. In der Gruppensupervision werden berufliche Erfahrungen und Probleme ausgetauscht und dazu gearbeitet. Die Gruppensupervision findet in der geteilten Gruppe statt.

In Verbindung bleiben ... deeskalieren auch in nervigen Situationen

Meinungsverschiedenheiten, Missverständnisse und Konflikte gehören zum täglichen Leben dazu - beruflich wie privat! Gleichzeitig geraten wir - meist unerwartet - in Situationen, in denen wir uns wie erstarrt, handlungsunfähig und ratlos erleben. Wir möchten allen Beteiligten gegenüber fair bleiben und erleben doch, dass wir uns gegenüber unserem/r Partner/in und auch unseren Kindern manchmal ungerecht verhalten. Das gehen wir uns meist erst später ein, wenn es bereits gekracht hat!

Im täglichen Leben ist es in diesen Momenten hilfreich und entlastend, solche Entwicklungen frühzeitig wahrzunehmen und Möglichkeiten zu nutzen, um sich und die anderen vor weiterer Eskalation zu bewahren und die Situation zu entschärfen. Auch in diesen herausfordernden Situationen können wir mit uns und den anderen beteiligten Menschen in Kontakt zu bleiben

Eine achtsame Kommunikation und ein vertieftes Konfliktverstehen unterstützen uns dabei, friedvoll und verständnisvoll gemeinsam zu einer Klärung zu kommen.

Leitung: Frank Schneider

1011

NEU

Freitag und Samstag
04.03. und 05.03.
23.09. und 24.09.
Fr. 18.00-21.00 Uhr
Sa. 10.00-18.00 Uhr

85,00 €

© FaBi

1201



Grundkurs zur Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf in der häuslichen Umgebung - Ein Kursangebot nach § 45 a Abs. 3 und § 144 Abs. 2 des SGB XI (Angebot zur Unterstützung im Alltag)

Kurs im April/Mai:

Fr., 29.04. u. Sa., 30.04.

Fr., 06.05. u. Sa., 07.05.

Fr., 13.05. u. Sa., 14.05.

Kurs im November:

Fr. 04.11. u. Sa., 05.11.

Fr., 11.11. u. Sa., 12.11.

Fr., 18.11. u. Sa., 19.11.

Fr., 17.00-21.15 Uhr

Sa., 09.00-16.30 Uhr

📞 205,00 € (ohne Mittagessen)

📍 FaBi

Der Kurs qualifiziert Ehrenamtliche und Helfer*innen, die im Rahmen von "Angeboten zur Unterstützung im Alltag" für Menschen mit Pflegebedarf in der Betreuung oder Unterstützung (Hilfen im Alltag) tätig werden möchten.

Der Kurs vermittelt folgende grundlegende Kenntnisse:

- 🔹 Symptome und Auswirkungen auf den Alltag bei verschiedenen, altersbedingten Krankheiten und Beeinträchtigungen
- 🔹 Diagnose und Symptome der Krankheit Demenz
- 🔹 Umgang und Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen im häuslichen Umfeld
- 🔹 Die Situation von und den Umgang mit an Demenz erkrankten Personen
- 🔹 Praktische Übungen zu Rolle und Verhalten des Helfers oder der Helferin
- 🔹 Beschäftigungsmöglichkeiten und Anleitung bei Alltagstätigkeiten
- 🔹 Pflegeleistungen, Versorgungsstrukturen und rechtliche Situation
- 🔹 Hygienemaßnahmen
- 🔹 Sofortmaßnahmen in kritischen Situationen und Notfällen

Nähere Information erhalten Sie auf Anfrage unter 05121-102979 (Martensen). Es gibt die Möglichkeit der Erstattung der Kursgebühr im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements bei Zeitweise oder Zeitlos (nach Vereinbarung).

Leitung: Barbara Engel, Karin Hansum, Karola Fahlteich

Bitte mitbringen: Verpflegung Mittagspause (am Samstag), Schreibzeug

Zielgruppe: Helfer_innen und Ehrenamtliche in der Betreuung von pflegebedürftigen Menschen (Unterstützung im Alltag), pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst. In Kooperation mit ZeitWeise und Zeitlos

Mobbing und Gewalt unter Jugendlichen auf dem Schulhof

In den Medien hört man immer wieder von Mobbing und Gewalt in Schulen, denn die psychologischen Folgen sind für die betroffenen Kinder und Jugendliche oft sehr schwerwiegend. Wer ist alles daran beteiligt? Gibt es typische "Täter" und "Opfer"? Wir wollen einen Blick darauf werfen, welche unterschiedlichen Formen es gibt und wo die Ursachen zu suchen sind. Vor allem soll es aber darum gehen, welche Rollen neben Tätern und Opfern zu der Entstehung und Aufrechterhaltung beitragen. Das lässt dann anschließend eine genauere Erarbeitung von Interventions- und Präventionsmöglichkeiten zu.

Leitung: Melanie Zillekens

Bitte mitbringen: 1,00 € MK

Aufmerksamkeitsstörungen: Fortbildung für Eltern und Pädagog*innen

Nichts lässt Eltern, Erzieher*innen, Ärzte und Psycholog*innen mehr streiten als dieses Thema, es verunsichert viele. Anhand von Fallbeispielen und der Vorstellung von diagnostischen und therapeutischen Methoden sollen die Teilnehmer*innen für diese Thematik sensibilisiert werden.

Wann spricht man überhaupt von einer Aufmerksamkeitsstörung? Tritt diese mit oder ohne Hyperaktivität auf? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und welche Konsequenzen hat das für den Alltag des Kindes?

Was sind die Problembereiche, die mit dieser Erkrankung einhergehen (Familie, Schule, Freunde, Berufswahl etc.)? Wie können Institutionen unterstützend zusammenarbeiten?

Leitung: Melanie Zillekens

Stressbewältigung in sozialen und pflegerischen Berufen

Man weiß schon sehr lange, dass bestimmte Berufsgruppen unter größerem „Stress“ und somit auch unter einem erhöhten Burnout-Risiko leiden. Besonders betroffen sind Berufe aus den sozialen und pflegerischen Bereichen. Dieser Kurs soll den Teilnehmer*innen helfen, den eigenen Belastungsgrad zu erkennen und viele konkrete Hilfestellungen zur Bewältigung an die Hand zu bekommen. Dazu werden zunächst die theoretischen Grundlagen kurz zusammengefasst: was ist Stress überhaupt, wann spricht man von Burnout, was sind die Risikofaktoren und welche Methoden zur Stressbewältigung gibt es? In einem zweiten Teil werden dann verschiedene Ansätze und Entspannungsverfahren ausprobiert.

Leitung: Melanie Zillekens

4203

Mo., 07.11.

19.00-21.15 Uhr

📞 10,00 €

📍 FaBi

4113

Sa., 26.11.

10.00-14.00 Uhr

📞 20,00 €

📍 FaBi

1012

Sa., 03.12.

10.00-14.00 Uhr

📞 30,00 €

📍 FaBi



Anmeldung

So können Sie sich zu unseren Kursen anmelden:

Telefonisch unter 05121-13 10 90

(Bürozeiten, siehe S. 5)

Per Mail an:
fabid-li.de

Online unter:
familie.d-li.de

Fobis für Fabis

Fortbildungen für Kursleitende in den Familien-Bildungsstätten:

Hildesheim, Salzgitter, Göttingen, Wolfenbüttel, Wolfsburg und im Haus der Familie in Braunschweig.

Gruppen leiten mit Gespür und Überblick

Gruppen zu leiten und zu gestalten macht Spaß und es ist eine anspruchsvolle Tätigkeit zugleich. Wer bisher nur wenige Gruppen geleitet hat, weiß aber auch, dass sie voller Tücken und Fallstricke sein können. Teilnehmende sind auch mal eigenwillig und im Laufe der Zeit können unvorhergesehene Schwierigkeiten auftreten, die uns als Kursleitende möglicherweise ins Schwitzen bringen. Überall dort, wo mehrere Menschen gemeinsam einige Zeit in Gruppen zusammen sind entsteht Gruppendynamik. Wer mehr darüber weiß, kann erfolgreicher Kurse leiten. Was gibt mir als Kursleitung die Sicherheit, dass ein bestimmter Einfall von mir angemessen, eine bestimmte Vorgehensweise richtig ist? Dieser und andere wichtigen Fragen werden wir an diesem Samstag nachgehen.

Kursnummer 1003

Samstag, 26.03.2022, 10.00-14.00 Uhr,

Leitung Heidrun Ripke

25,00 € für Kursleitende aus anderen FaBis, Externe: 35,00€

Anmeldungen:

EFB Wolfenbüttel

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1a
38300 Wolfenbüttel

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, können unsere Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzung und Leid zur Folge haben – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir auch dabei, uns ehrlich und klarer auszudrücken. Marshall Rosenberg, von dem die GFK stammt, hat

sie auch die Sprache des Lebens genannt. Diese Art der Kommunikation ist mit allen Menschen möglich, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund. An diesem Tag werden die wichtigsten Elemente der GFK vorgestellt und hilfreiche Schritte zur gewaltfreien Kommunikation aufgezeigt, um auch im Kursalltag davon profitieren zu können.

Kursnummer Q1006B

Samstag, 21.05.2022, 10.00 – 15:00 Uhr

Leitung Heidrun Ripke

25,00 € für Kursleitende aus anderen FaBis,
Externe: 35,00€

Anmeldungen:

EFB Wolfenbüttel

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1a
38300 Wolfenbüttel

Beobachtung in Eltern-Kind-Gruppen

Kurzeinführung und Erfahrungsaustausch Kurze, angeleitete Beobachtungssequenzen unterstützen Eltern darin, genau hinzuschauen und wahrzunehmen, was für ihr Kind gerade von besonderem Interesse ist. Mit welchem „Forscheraanliegen“ beschäftigt es sich? Wie geht es an Dinge heran? Welche AHA- Erlebnisse erleben und genießen dabei Eltern, während sie ihre Kinder aufmerksam begleiten? Für neue Eltern-Kind-Kursleitende wird das Beobachtungsverfahren zusammengefasst vorgestellt. Geeignete Materialien werden vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

Kursnummer R1001A

Freitag, 25.03.2022, 15:00 - 19:30 Uhr,

Leitung Brigitta Feulner

25,- € für Kursleitende aus anderen FaBis, Externe: 35,- €

Anmeldungen:

EFB Wolfenbüttel

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1a
38300 Wolfenbüttel

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

<i>Adolphi, Beate</i>	Dipl. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOe
<i>Arranz Calvo, Simone</i>	Buchhändlerin
<i>Aue, Melanie</i>	Heilpraktikerin, Krankenschwester
<i>Basten, Petra</i>	Eltern-Kind-Kursleiterin
<i>Becker, Nadine</i>	kaufm. Angestellte, Trainerin für Entspannung, Yoga, Lachyoga, PMR
<i>Becker, Anna</i>	Sozialpädagogin (B.A.), DELFI-Qualifikation®
<i>Berg, Birgit</i>	Theologin
<i>Bode, Henrike</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Brauckhoff, Mechthild</i>	Pilzcoach
<i>Circa, Juliana</i>	Trainerin / Karate Shotokan 4. Dan, Diplom Designerin
<i>Dittrich, Almuth</i>	Assistenz in Eltern-Kind-Kursen
<i>Diwischek, Maria-Ursula</i>	ehem. Studienrätin im Lehramt (Berufsschule)
<i>Dreger, Morena</i>	Dipl. Ökotrophologin
<i>Engel, Barbara</i>	exam. Krankenschwester, Pflegepädagogin
<i>Fahlteich, Karola</i>	Sozialpädagogin, Koordinatorin von Zeitweise
<i>Fugger, Matthias</i>	Erzieher, Heilpädagoge, Koch
<i>Gebhardt, Christoph</i>	Dipl. Kulturpädagoge
<i>Gellissen, Monika</i>	Naturpädagogin
<i>Giese, Sabine</i>	Erzieherin
<i>Glodde, Lena</i>	Sozialarbeiterin (B.A.)
<i>Güden, Zühal</i>	Eltern-Kind-Gruppenleitung
<i>Hansum, Karin</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Bibliodrama-Leiterin
<i>Härlich, Gaby</i>	Dipl. Pädagogin, Naturpädagogin, Lerntherapeutin
<i>Hama-Karim, Svetlana</i>	Fachkraft Familienbildung
<i>Heinemann-Jahn, Marlies</i>	Kursleiterin Englisch in der Erwachsenen- und Familienbildung
<i>Heller, Werner</i>	Seniorentanzleiter BVST
<i>Hense-Schenk, Christina</i>	Dipl. Sozarb./Sozpäd., Psycholog. Beraterin (SG/IFB) und Psychosoziale Beraterin bei unerfülltem Kinderwunsch (BKID-zertifiziert)
<i>Hüter, Nadine</i>	Dipl. Sozialpädagogin
<i>Ihme-Fütterer, Dagmar</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Janssen, Anke</i>	Gedächtnistrainerin BVGT
<i>Jungesblut, Inge</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Supervisorin
<i>Kirstein, Daniela</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Pädagogische Mitarbeiterin der ev. FaBi

<i>Kirstein, Johanna</i>	Erlebnispädagogin
<i>Kolbe, Pamela</i>	Ergotherapeutin, lösungsfokussierte Beraterin (Ilk), "Ich schaff's"-Coach, Systemische Supervisorin (SG)
<i>Konratzki, Gaby</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Krüger, Stefanie</i>	Erzieherin
<i>Lange, Renate</i>	Hauswirtschafterin, CTA
<i>Loos, Christine</i>	Naturpädagogin, Ergotherapeutin
<i>Loth, Kristin</i>	Heilerziehungspflegerin, DELFI-Qualifikation®
<i>Lüdecke, Michaela</i>	Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Pädagogische Mitarbeiterin
<i>Lütje, Angela</i>	Erzieherin
<i>Manz, Katja</i>	Erzieherin, Musikgarten Fachkraft
<i>Marhauer, Ricarda</i>	Heilpädagogin, Lerntherapeutin
<i>Markwort, Viola</i>	Dipl. Sozialpädagogin, DELFI-Qualifikation®
<i>Martensen, Magdalene</i>	Dipl. Kulturpädagogin, Leiterin der ev. FaBi
<i>Menzel-Heuer, Kathrin</i>	Lehrerin
<i>Minkov, Marie</i>	Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus (B.A.)
<i>Mispagel, Marion</i>	Kauffrau im Einzelhandel (Textil)
<i>Munz, Anna</i>	Auszubildende zur Schneiderin und Designerin
<i>Munz, Anke</i>	Systemische Beraterin, Dipl. Sozialpädagogin, päd. Mitarbeiterin
<i>Nyenhuis, Renate</i>	Erzieherin
<i>Oertel, Julia</i>	Sozialpädagogin BA., DELFI-Qualifikation®
<i>Plattner, Sigrid</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Pyczak, Werner</i>	Telekombeamter i.R., Kochlehrkraft
<i>Ranjan, Sarika</i>	Kochlehrkraft, Master of Philosophy, Kosmetikerin
<i>Regozini, Julia</i>	Landschaftsgärtnerin, Waldpädagogin
<i>Rümke, Gabriele</i>	Erzieherin
<i>Schäuble, Stefanie</i>	Dipl. Sozialpädagogin
<i>Schmidt, Monika</i>	Kochlehrkraft, Imkerin
<i>Schneider, Frank</i>	Dipl. Sozialwirt, Supervisor, Mediator, NLP-Practitioner, Lehrer für Medizinalfachberufe, Zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
<i>Schreiber, Vera</i>	Baletttänzerin, Übungsleiterin Aquafitness, Pilates
<i>Schroeder, Regina-Andrea</i>	Qi Gong Kursleiterin-Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V.
<i>Simonides, Jessica</i>	Sozialpädagogin (B.A.)
<i>Sottmann, Regina</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Stangner, Silke</i>	Bankkauffrau, Qi Gong-Kursleiterin
<i>Stelle, Annette</i>	Dipl. Ing. der Fachrichtung Innenarchitektur (FH)
<i>Szymanski, Dalia</i>	Dipl. Ing. (FH), Studium Kreativtherapie (Dipl.) und psychodynamische Radioästhesie

<i>Teigeler, Katrina</i>	Erziehungswissenschaftlerin (B.A.)
<i>Thomala, Elke</i>	Yogalehrerin BDY/EYU, ÜL-Prävention in Haltung und Bewegung und Stressbewältigung und Entspannung
<i>Topel, Monika</i>	Damenschneiderin
<i>Vehlow-Krämer, Juana Amelia</i>	Tanztrainerin (lateinamerikanischer Stil), Yogatrainerin
<i>Vidnevskaja, Lilija</i>	Schneidermeisterin
<i>Virone, Sabrina</i>	Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus (B.A.)
<i>Vorreiter, Silvia</i>	Eltern-Kind-Gruppenleitung
<i>Wallewein-Fischer, Monika</i>	Lehrerin, Gestalttherapeutin, Gymnastiklehrerin
<i>Wintgens, Hans-Herbert</i>	Akademischer Oberrat i.R.
<i>Zillekens, Melanie</i>	Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation®, HWZ-Trainerin

Beratungsstellen

Diakonisches Werk des Kirchenkreises Hildesheim-Sarstedt e.V.

Klosterstr. 6, 31134 Hildesheim, Tel.: 05121-1675-0
Mail: DW.Hildesheim@evlka.de
www.diakonie-hildesheim.de

➤ Allgemeine Sozialberatung

Tel.: 05121-1675-0

➤ Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Tel.: 05121-1675-40

➤ Schwangeren- und Schwangerschafts-Konfliktberatung

Tel.: 0512-1675-0

Erziehungsberatungsstelle für Stadt u. Landkreis Hildesheim

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim
Tel.: 05121-309-9302
Email: erziehungsberatung@landkreishildesheim.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr
Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung!

Familienbüro (Stadt Hildesheim)

Am Markt 2
Tel.: 05121-301 45 45
Email: familienbuero@stadt-hildesheim.de
Weitere Information unter: www.hildesheim.de

EUTB – unabhängige Teilhabeberatung Stadt und LK Hildesheim

Tel.: 05121-2820941
Email: info@teilhabeberatung-hildesheim.de
www.teilhabeberatung-hildesheim.de

Sorgentelefon-Hildesheim e.V.:

www.sorgentelefon-hildesheim.de
Tel.: 05121-2080646
info@sorgentelefon-hildesheim.de

➤ Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: (kostenlos): 0800-11 03 33 sowie 11 61 11
Beratungszeiten von Mo. bis Sa.
von 14.00 – 20.00 Uhr

➤ Elterntelefon

Tel.: (kostenlos): 0800-1 11 05 50
Beratungszeiten von Mo. bis Fr. von 09.00-11.00
Uhr, Di. und Do. von 17.00 – 19.00 Uhr

Seniorenservicebüro für Stadt und Landkreis Hildesheim

Tel.: 05121-309-1591

Beschwerde- und Vermittlungsstelle (Landkreis Hildesheim)

Jeden 1. und 3. Mi. im Monat 14 bis 16 Uhr
Tel.: 0151-55252438
Email: beschwerdestelle@spv-hi.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (Landkreis Hildesheim)

Mo. – Do. 09.00 – 15.00 Uhr,
Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 05121-309-7375
Email: sozialpsychiatrischerDienst@
landkreishildesheim.de

Beratung Bildung und Teilhabe

Tel.: 05121-309-2741
Email: karin.buksch@landkreishildesheim.de



Bugenhagen-Hochschule

In der Broschüre „Bugenhagen-Hochschule“ finden Gruppen, Vereine, Veranstalter Vorschläge für Bildungsveranstaltungen zu den Themen:

- Aktuelles Zeitgeschehen
- Theologie und Religion
- Reformation
- Frühes Christentum
- Bekannte Persönlichkeiten
- Lokale Geschichte(n)
- Alltagskultur und Symbolik

- Lebensfragen und Weisheiten
- Seelsorge, Psychologie
- Länder, Städte und Kulturen
- Literatur, Kunst und Kultur

Diese können als „indoor-Veranstaltung“ gebucht werden: Termine, Ort und Rahmenbedingungen werden je nach Bedarf abgestimmt.

**Interesse? Dann rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne eine Broschüre zu.
Tel: 05121/ 13 10 90**

FÜREINANDER DA



Die Diakonie Himmelsthür und Bethel im Norden setzen sich künftig gemeinsam für eine gute Pflege und Begleitung von Seniorinnen und Senioren in Hildesheim und Sarstedt ein.

In den Altenpflegezentren „Am Steinberg“ in Hildesheim-Ochtersum und „St. Nicolai“ in Sarstedt sind wir für Sie da.

Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung, wenn Sie Interesse an unseren stationären, ambulanten oder Tages-Pflege-Angeboten haben.

Kontakt:

Telefon: 05121 200-0

info@BiN-Himmelsthuer.de



DAH

DIAKONISCHE ALTENHILFE
HIMMELSTHÜR  BETHEL IM NORDEN