



ev. FaBi

Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

mit Bildungsangeboten
der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen



2	Inhalt / Impressum	15	Programm 2020
3	Vorwort	16	1 Adoption, Alter und Pflege, Glauben
4	Hauptamtliche Mitarbeiter_innen	19	2 Mit allen Sinnen – Rund ums erste Lebensjahr
5	Information über die Einrichtung	23	3 Eltern-Kind-Gruppen
6	Teilnahmebedingungen	31	4 Elternforum
8	Wegbeschreibung	40	5 Ferienprogramm
9	Spenden / Leitbild	48	Kurse Junge VHS
10	Projekt wellcome	51	6 Hits für Kids
11	Ehrenamtliche gesucht!	65	7 Freizeit kreativ gestalten (Erwachsene)
12	Projekt Zeit statt Blumen	79	8 Gemeinsam kochen und genießen
13	Freiwilligenagentur und Nachbarschaftshilfe Spontan	90	Fairtrade-Kochshow
111	Unsere Kursleitungen	93	9 Gesundheit
114	Beratungsstellen	104	10 Fortbildungen

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

Träger: Diakonisches Werk
des Ev.-luth. Kirchenkreises
Hildesheim-Sarstedt e.V.
Schlesierstr. 7
31139 Hildesheim

Gestaltung: **kobold-layout.de**
Fotos: Daniela Kirstein, Johanna
Kirstein, Dagmar Ihme-Fütterer,
Magdalene Martensen,

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,



aus aktuellem Anlass möchte ich dieses Grußwort nutzen, Ihnen einen kleinen Einblick hinter die Kulissen zu geben. Im Herbst 2019 erfuhren wir von den Kolleginnen der KEB, dass die katholische Familien-Bildungsstätte in Hildesheim zum Ende des Jahres schließen wird. Nach mehr als 50 Jahren guter Zusammenarbeit bedauern wir, dass die KEB diesen Einschnitt aus finanziellen Gründen vornehmen muss.

Die Schließung der kath. fabi erinnert daran, dass es nicht selbstverständlich ist, dass es die evangelische Familien-Bildungsstätte seit 56 Jahren in Hildesheim gibt. Ohne die Förderung der Landeskirche Hannovers gäbe es in Hildesheim auch keine evangelische Familien-Bildungsstätte: Herzlichen Dank an dieser Stelle für die kontinuierliche und verlässliche Unterstützung! Auch der Zuschuss des Landes Niedersachsen ist von existentieller Bedeutung. Die Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen werden über die Familienförderung (konkret über die Allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie (§ 16 SGB VIII)) von Seiten des Landes bezuschusst. Schön (und an der Zeit) wäre zukünftig eine dynamische Anpassung an steigende Kosten, dennoch gäbe es in Niedersachsen keine Familien-Bildungsstätten ohne diese Form der Landesförderung. Kommunal erhält die Familien-Bildungsstätte auch vom Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt und von der Stadt Hildesheim eine jährliche Zuwendung, auch hierfür danken wir ausdrücklich.

Vielleicht fragen Sie sich, wieso Zuschüsse notwendig sind, wo doch die Kurse (leider) gebührenpflichtig sind? Die Gebühren sind ein notwendiges Standbein im gesamten Haushalt, dennoch sind Zuschüsse notwendig um laufende

Kosten für Personal, Räume und Nebenkosten, Verwaltung, Technik und Öffentlichkeitsarbeit zu decken. Dabei sind wir stets bemüht, die Gebühren soweit wie möglich familienfreundlich zu gestalten. Seit einigen Jahren ist die Ev. Familien-Bildungsstätte in Trägerschaft der Diakonie Leine-Innerste. Diese Trägerschaft ermöglicht finanzielle und organisatorische Absicherung, Verwaltung, Synergieeffekte und nicht zuletzt auch ein inhaltlicher Austausch mit dem Vorstand und den Einrichtungsleitungen. Letztendlich hat der Träger die Gesamtverantwortung, aber auch im Alltag, insbesondere mit der Verwaltung gibt es viele kleine Schnittmengen. Dem Vorstand, aber auch den Mitarbeiter_innen in der Verwaltung sei an dieser Stelle ebenfalls für die gute Zusammenarbeit gedankt.

Für das kommende Programmjahr lade ich Sie und euch ganz herzlich zur Teilnahme an Angeboten und Projekten ein. Ein Jahr ist lang, so dass während des Jahres immer auch noch Ergänzungen und Aktualisierungen hinzukommen. Stöbern Sie also nicht nur in der Print-Version, sondern gerne auch online unter <http://familie.d-li.de>

Ich bedanke mich auch im Namen Ihres FaBi-Teams für Ihr Interesse, wir freuen uns auf Sie!

Magdalene Martensen

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:



Reihe oben

Jessica Simonides

Mitarbeiterin im
Anerkennungsjahr
Mail: praktikant-fabi@d-li.de
Tel: 05121-93475-14
Programmbereich: 6 (Hits für
Kids & Geburtstage)

Elke Sieling

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

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),
10 (Weiterbildung) und Bildung
auf Bestellung

Reihe unten

Melanie Zillekens

Dipl. Psychologin
(Projektleitung)
Mail: m.zillekens@d-li.de
Tel: 05121-93475-11
Projekte: DELFI, Zeit statt
Blumen und welcome

Magdalene Martensen

Dipl. Kulturpädagogin (Leitung)
Mail: m.martensen@d-li.de
Tel: 05121-93475-13
Programmbereiche: 1 (Familie, Alter, Glauben),
7 (Freizeit kreativ gestalten), 8 (Kochen &
Genießen) | 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),
9 (Gesundheit)



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

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 die Diakonie Leine-Innerste*

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).

*Die Diakonie Leine-Innerste ist eine eingetragene Marke
des Diakonischen Werks des Ev.-luth. Kirchenkreises Hildesheim-
Sarstedt e.V.

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 2019/2020:
Samstag, 21.12.2019 bis Sonntag, 05.01.2020
Winterferien 2020/2021:
Mittwoch, 23.12.2020 bis Dienstag, 05.01.2021

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:

Diakonie Leine-Innerste / FaBi
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE77 2595 0130 0074 78 0291
BIC NOLADE21HIK

Bei Überweisungen bitte unbedingt die Kurs-
nummer und den Namen des/der Teilnehmer_in
angeben!

Abkürzungen:

MK: Materialkosten
LU: Lebensmittelumlage
EA: Elternabend
TN: Teilnehmer_innen

Allgemeiner Hinweis:

Die mit  gekennzeichneten
Veranstaltungen führen wir in Kooperation
mit der Ev. Erwachsenenbildung
sachsen 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: fab@d-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. Diese Regel gilt nicht für Instrumentalunterricht.

Rücktrittsbedingungen

Abmeldungen müssen rechtzeitig, spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, erfolgen, andernfalls wird die volle Kursgebühr fällig. Bei besonderen Kursformaten (wie Freizeiten) 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 Gesamtschnitt 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/ Erziehungsberechtigte 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 des Trägers: www.d-li.de 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

Diakonie Leine-Innerste/ ev. FaBi
Sparkasse Hildesheim
IBAN DE 77 2595 0130 0074 7802 91
BIC NOLADE21HIK

Achtung!

Baustelle rund um die Steingrube.

Bitte beachten Sie die aktuellen Baustellenpläne auf unserer Homepage familie.d-li.de

Shutterstock.com/lexaarts





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 Goslarische 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“ (bis ca. April 2020 Haltestelle Immengarten) – 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 Drispentstet



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

Diakonie Leine-Innerste / 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

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim ist ein Standort des bundesweiten Projektes

Das Baby ist da, die Freude riesengroß – und oft geht nichts mehr. Wer in dieser Situation keine Hilfe hat, aber dankbar wäre für ein paar Stunden Unterstützung, soll diese bekommen: Die von wellcome vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt zu Ihnen ins Haus, ist da, packt zu, springt ein.

Sie

- ☛ wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter eine persönliche Auszeit nehmen kann
- ☛ bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten und holt es wieder ab
- ☛ begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt
- ☛ spielt mit den Kindern
- ☛ oder hört einfach zu ...

Mit der wellcome-Koordinatorin klären die Eltern ihre Erwartungen ab. Für die Vermittlung wird eine Gebühr erhoben, die anschließende Betreuung kostet 5,00 € pro Stunde. Eine Ermäßigung ist möglich, am Geld soll die Hilfe nicht scheitern. Wenn Sie als Familie oder Mutter Hilfe brauchen oder wenn Sie als Ehrenamtliche bei dem Projekt mithelfen wollen, rufen Sie uns bitte an.

Die wellcome-Bürozeit ist donnerstags

von 9.00 bis 13.00 Uhr,

Tel: 05121-93 475-11.

Mail: hildesheim@wellcome-online.de



Melanie Zillekens

Nachrichten können auch auf dem Anrufbeantworter oder unter der FaBi-Nummer 05121-13 10 90 hinterlassen werden.
Mail: hildesheim@wellcome-online.de

Homepage:
www.wellcome-online.de
oder siehe unter Projekte auf familie.d-li.de

Ehrenamtliche gesucht!

Die Unterstützung von Familien gelingt nur, wenn sich auch engagierte und motivierte Ehrenamtliche finden, die Babys, Kleinkinder oder etwas ältere Kinder – je nach Interesse – betreuen möchten.

Die Aufgaben reichen vom gemeinsamen Spielen mit den Kindern, das Wachen über den kindlichen Schlaf, die Begleitung der Eltern zu Terminen, das Spazierenfahren des Babys bis hin zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Den Ehrenamtlichen steht jederzeit die Möglichkeit zur Verfügung, sich in relevanten Themen fort- und weiterzubilden. Zudem gibt es Veranstaltungen, an denen Sie sich mit anderen Ehrenamtlichen austauschen können.



In folgenden Bereichen können Sie bei uns ehrenamtlich tätig werden:

wellcome-Projekt:

Sie betreuen Familien mit einem Kind im ersten Lebensjahr

Einsatz in Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren

Wunsch-Großeltern

Eine Informationsveranstaltung für interessierte Wunsch-Großeltern findet am 04.03.2020 von 16.00-17.30 Uhr im Café Luca statt (s. Programm)

Babysitter

Nach der Babysitter- Ausbildung können die Teilnehmer vermittelt werden, am Babysitter-Blind-Date teilnehmen und sich beim Babysitter-Stammtisch mit anderen Jugendlichen austauschen.

Melden Sie sich bei mir als Koordinatorin von Zeit statt Blumen, ich bemühe mich, die passende Familie für Sie zu finden. Auch Jugendliche, die an einer Babysitter-Ausbildung und anschließender Vermittlung interessiert sind, können sich gerne an mich wenden.

Sie erreichen mich:

Donnerstags von 9.00-13.00 Uhr

Tel: 005121-93 475-11 (Apparat Zillekens)

oder 05121-131090 (Anmeldung)

Mail: m.zillekens@d-li.de



Zeit statt Blumen

Hilfe nach Bedarf für junge Familien



Melanie Zillekens

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 ganz schön herausfordernd. Immer mehr Familien haben in dieser turbulenten Zeit keine oder zu wenig Unterstützung von der Familie, Freunden oder Nachbarn.

In diesem Projekt der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim steht die unkomplizierte und unbürokratische Hilfe für junge Familien auch mit älteren Kindern im Vordergrund. Je nach Bedarf soll möglichst zeitnah eine Lösung für die passende Unterstützung gefunden werden.

Unsere Angebote für Sie und Ihre Familie:

wellcome – praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Es werden Ehrenamtliche vermittelt, die Familien mit Babys im ersten Lebensjahr ganz praktisch unterstützen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.wellcome-online.de

Vermittlung von Ehrenamtlichen in Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

Auch hier können die Familien je nach Wunsch zeitlich begrenzt begleitet und entlastet werden. Die genaue Beschreibung des Projektes finden Sie hier:

<http://familie.d-li.de/zeit-statt-blumen>

Ausbildung und Vermittlung von Babysittern in der FaBi

Zwei Mal im Jahr werden die Ausbildungen zum Babysitter angeboten, die dann nach Wunsch in die Babysitterkartei übernommen und vermittelt werden können. Zusätzlich wird ebenfalls zwei Mal im Jahr ein Babysitter-Blind-Date angeboten (Termine, siehe S. 57, Kurs 6-26)

Wunsch-Großeltern

Für Familien, die sich Wunsch-Großeltern wünschen, steht Zeit statt Blumen als Koordinierungsstelle zur Verfügung. Familien und Wunsch-Großeltern werden beim Prozess des gegenseitigen Kennenlernens begleitet.

Info-Nachmittag für Wunsch-Großeltern am Mittwoch 04.03.2020 von 16.00-17.30 Uhr im Café Luca der Lukasgemeinde. (Ankündigung, siehe unten)

Sie erreichen mich:

donnerstags von 09.00-13.00 Uhr
Tel: 05121-93 475-11 (Apparat Zillekens) oder 05121-131090 (Anmeldung)
Mail: m.zillekens@d-li.de

Mittwoch 4. März 2020 von 16.00-17.30 Uhr

Info-Nachmittag für Wunsch- Großeltern

Dieser Nachmittag soll jedem, der Lust und Zeit hat als Wunsch-Großeltern eine Familie in Hildesheim zu unterstützen, die Möglichkeit geben, etwas mehr über diese schöne Art eines ehrenamtlichen Angebots zu erfahren. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee können offene Fragen gestellt und über Wünsche und Erwartungen gesprochen werden. Die Projektkoordinatorin von Zeit statt Blumen steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Um Anmeldung (05121-13 10 90) wird gebeten, der Info-Nachmittag ist gebührenfrei.
Leitung: Melanie Zillekens

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.

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 Hilfeanfragen 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, Mail: mail@spontan-sarstedt.de

Adresse: Oppelner Str. 6, 31157 Sarstedt

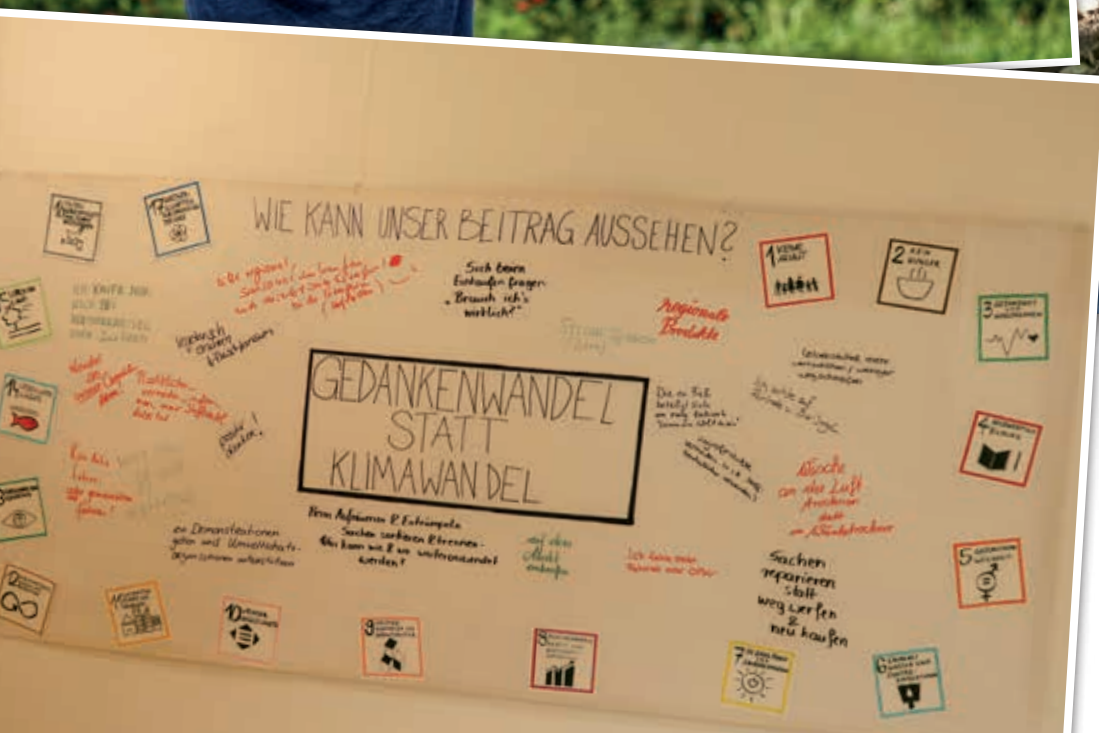
Bürozeiten:

Montag: 10:00 – 13:00 Uhr
Dienstag: 09:00 – 12:30 Uhr
Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr



KLIMA SCHÜTZEN
FÜR UNSERE KINDER

ev. FaBi



1 Adoption, Alter und Pflege, Glauben

Beratung, Adoption

© 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

1-01



Seminar im Jan./Feb.
Fr., 31.01. bis So., 02.02.

Seminar im April:
Fr., 17.04. bis So., 19.04.

Seminar im Nov.:
Fr., 27.11. bis So., 29.11.

Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-19.00 Uhr
So., 09.00-15.00 Uhr

☎ 165,00 € pro TN /
330,00 € pro Paar
© FaBi

Hinweis: bei Bedarf findet ein
zusätzliches Seminar im Juli
statt, bitte informieren Sie sich
im Büro

Wochenendseminar: Wir möchten ein Kind adoptieren

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.

Leitung: Christina Hense-Schenk (www.adoptionsberatung.com)

Alter, Pflege und Betreuung

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

Der Kurs vermittelt grundlegende **Kenntnisse** über die Symptome und die Diagnose der Krankheit Demenz. Er legt einen Schwerpunkt auf den **Umgang** mit an Demenz erkrankten Menschen sowie auf ihre Möglichkeiten der **Beschäftigung** und Teilhabe an Alltagstätigkeiten. Im weiteren Verlauf des Kurses werden auch **somatische Krankheitsbilder** behandelt und Kenntnisse über die Situation von und den Umgang mit pflegebedürftigen Personen, die im häuslichen Umfeld gepflegt werden, vermittelt. In praktischen Übungen und Rollenspielen setzen wir uns mit der eigenen Rolle als **ehrenamtliche, betreuende** Person auseinander. Der Kurs richtet sich primär an Ehrenamtliche und Helfer_innen, die im Rahmen eines Angebotes zur Unterstützung im Alltag tätig werden wollen. Nähere Information erhalten Sie auf Anfrage unter 05121-102979 (Martensen). Es gibt die Möglichkeit der Erstattung der Kursgebühren im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements bei ZeitWeise oder Zeitlos (nach Vereinbarung).

Leitung: Barbara Engel, Karin Hansum, Heike M. Hummel, Karola Fahlteich

Ausbildung zum ehrenamtlichen DUO-Seniorenbegleiter / zur DUO-Seniorenbegleiterin

Ausgebildete Ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleiter_innen unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag, machen Ausflüge, verbringen Zeit mit ihnen. Der Pflegestützpunkt des Landkreises Hildesheim begleitet und vermittelt die ehrenamtlich tätigen DUO-Seniorenbegleiter_innen. Die Schulung wird von der Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim durchgeführt. Teilnehmen können alle, die sich künftig an der Seniorenbegleitung beteiligen wollen. Die kostenlose Fortbildung umfasst rund 50 Stunden, hinzu kommen 20 Stunden Praxiserfahrung. In der Fortbildung werden praxisbezogene Grundkenntnisse aus verschiedenen Bereichen wie Kommunikation und Betreuungsmöglichkeiten, psychische und somatische Veränderungen im Alter, Sozialrecht und Medizin vermittelt. Der Kurs findet an vier Wochenenden jeweils freitags von 15 bis 19 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr statt.

Ein Kurs kann starten, wenn sich genügend Interessenten / Interessentinnen finden – bitte informieren Sie sich im Büro der Ev. Familien-Bildungsstätte oder beim Pflegestützpunkt.

1-02



Kurs im März:

Fr., 06.03. u. Sa., 07.03.
Fr., 13.03. u. Sa., 14.03.
Fr., 27.03. u. Sa., 28.03.

Kurs im September/Oktober:

Fr., 18.09. u. Sa., 19.09.
Fr., 25.09. u. Sa., 26.09.
Fr., 09.10. u. Sa., 10.10.
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 und an Demenz erkrankten Menschen, pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.

In Kooperation mit
ZeitWeise und Zeitlos

Noch nicht terminiert.

In Kooperation mit dem
Pflegestützpunkt des
Landkreises Hildesheim.
Mit freundlicher Unterstützung
des Landes Niedersachsen.

Glaube

Online-Kurse zum Glauben starten regelmäßig, die Start-Termine im Jahr 2020 sind: Freitags, ab 10.01./07.02./06.03./17.04./08.05./05.06.

⌚ Dauer jeweils 10 Wochen, gebührenfrei, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Anmeldungen und Kontakt: Birgit.Berg@evlka.de Tel. 0 51 21 – 9187480 Weitere Informationen: www.kurse-zum-glauben.de oder www.online-kurs-zum-glauben.wir-e.de



Ein Projekt der Ev. luth. Landeskirche Hannovers

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Online-Kurs zu Themen des Glaubens

Fahrkarten oder Tickets bequem buchen, sich per Mausklick informieren. Das Internet bietet viele Vorteile. Die ev. FaBi Hildesheim lädt in Zusammenarbeit mit Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen zu Online-Kursen ein, die diese Vorteile nutzen: Unabhängig von Ort und Zeit kann man Inhalte des christlichen Glaubens kennen lernen oder auffrischen und sich mit anderen austauschen.

Wie funktioniert der Online-Kurs zu Themen des Glaubens? Teilnehmer des Online-Kurses bekommen per E-Mail gut lesbare Studienbriefe mit Informationen, Geschichten und weiterführenden Hinweisen. Wer sich mit anderen Kursmitgliedern austauschen möchte, kann dies in einem geschützten Online-Forum tun. Bei Interesse werden Treffen vor Ort angeboten. Jede/r beschäftigt sich mit den Inhalten so, wie es für sie/ ihn passend ist. Lernkontrollen gibt es nicht.

Die Themen: Gott, Spiritualität, Glaube und Zweifel, Leid begegnen, Bibel und Wort Gottes, Jesus, Mensch, Kirche, Segen.

Weitere Angebote: Zu Bibelteilen online und Abendsegen online wird über eine Online-Plattform unverbindlich eingeladen.

Projekt- und Kursleitung: Pastorin Birgit Berg

2 Mit allen Sinnen – 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 Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys von Woche zu Woche begleiten und unterstützen. In einem wohlig 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 Elternteil**) 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: Melanie Zillekens, Kristin Loth, Esmeralda Hyska (i.A.), Anna Malinowskaja.

Leitung in Lamspringe: Viola Markwort



2-01

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

⌚ 72,00 € für einen DELFI®-Kurs mit 10 Terminen einschl.

1 Familientreffen

⌚ 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 Alfeld und Bad Gandersheim (Katharina Senne), Duingen (Nicole Sandra Reinhard-Queitsch), Gleidingen (Yvonne Senk),

Salzhemmendorf (Bianca Heizmann-Kuhblank) und Peine (Antje Bertram) und Heidi Altmüller statt. 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

2-02*Mittwoch**5x ab 15.01./6x ab 22.04./**7x ab 09.09.**15.00-16.30 Uhr / 14- tägig* *5x 50,00 €/6x 60,00 €/**7x 70,00 €* *FaBi***Dein Mama-und-Baby Tanzkurs**

Was genau ist das eigentlich?

Ein Tanzkurs für Mamas + Babys und Schwangere!

Wir starten in jeder Stunde mit einem Warm Up, erarbeiten dann eine Choreographie und enden mit einer Cool-down-Phase, in der kurze Elemente aus der Babymassage euren Babys besonders gefallen werden.

Während der ganzen Stunde sind eure Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe hautnah bei euch. Ganz nebenbei schließt ihr neue Bekanntschaften mit anderen Eltern und ihren Babys und könnt vom oft stressigen Alltag abschalten. Für die Tanzstunden ist keine Tanzerfahrung nötig, denn die Freude an Musik und Bewegung steht an erster Stelle.

Leitung: Nina Stöckemann*Kostenlose Leihtragehilfen vorhanden!***2-03***freitags, 09.30-11.00 Uhr**(14-tägig)**Informationen und**Anmeldungen über das**Familienzentrum St. Thomas,**Ehrlicherstr. 9, 31135 Hildesheim,**Tel: 05121- 69 05 38.***Schwangeren- und Babytreff**

Zweimal im Monat treffen sich werdende Mütter und Väter und frischgebackene Eltern zum gemeinsamen Austausch.

4-03*1 x Do., 19.03.**1 x Mi., 02.09.**17.00 Uhr Vorbereitung**(Jugendliche)**18.00 Uhr Beginn für Eltern* *gebührenfrei* *Café Luca, Schlesierstraße 5**(Ochtersum)***Babysitting-Blind-Date: Lernen Sie Ihren Babysitter oder Ihre Babysitterin persönlich kennen****Leitung:** Melanie Zillekens; s. Kursnummer 4-03, S. 32

Angebote nach Absprache auch vormittags in den DELFI-Kursen oder parallel zu Vätern-DELFIs sowie samstagsvormittags möglich

Attachment Parenting – bindungsorientierte Erziehung

Attachment Parenting ist ein Weg zu einer achtsamen, liebevollen Beziehung zwischen Eltern und Kind, ein Weg, der Ihnen helfen kann, eine sichere Bindung zu Ihrem Baby von Anfang an aufzubauen. Es kann Ihnen helfen, Vertrauen und Sicherheiten in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und dem Kind ein Höchstmaß an Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Es geht um körperliche Nähe und darum, die Sensibilität der Mutter für die Signale ihres Kindes zu steigern. Die Methoden des Attachment Parentings bestehen aus acht Idealen, die laut Sears (Gründer des Attachment Parentings) das geistige und körperliche Wohlbefinden des Kindes optimieren und auf den biologischen Bedürfnissen des Kindes basieren.

Referentin: Anika Neuber**1001Kindernacht® – Kinder brauchen uns auch nachts**

Bis ein Kind richtig schläft, vergehen ungefähr 3 Jahre. Jedoch werden Eltern oft durch Ammenmärchen und Schlaflernprogramme verunsichert. Die Kinderkrankenschwester und Kinderschlaflberaterin hat leider auch keine Zaubertricks parat. Sie informiert aber über kindgerechte Maßnahmen, wie gesundes Schlafen gefördert werden kann und erläutert, was ein Kind braucht, um gut schlafen zu können.

Referentin: Anika Neuber**„Must-have“ Basismittel der Homöopathie und Naturheilkunde (für Säuglinge und Kleinkinder von 0-3 Jahren)**

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**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.

Referentinnen: Gabi Konratzki, Regina Sottmann**2-04***1x Di., 21.01.**1x Di., 10.11.**19.00–20.30 Uhr* *12,50 €* *FaBi***2-05***1x Mi., 25.03.**1x Mi., 07.10.**19.00–20.30 Uhr* *12,50 €* *FaBi***2-06***1x Fr., 24.04.**18.00–21.00 Uhr**1x Sa., 07.11.**10.00–13.00 Uhr* *19,50 €* *FaBi***2-07***1x Mo., 27.04.**1x Mo., 09.11.**19.00–21.00 Uhr* *13,00 €* *FaBi*

Termine zu den Referaten nach Absprache auch als Abendangebot möglich

2-08

Referat und Beratung nach
Bedarf, vormittags in den
DELFI-Kursen oder parallel
zu Väter-DELFI

Dauer ca. 2 Stunden

 13,00 €

 FaBi

1, 2, Brei

Wie und wann gebe ich meinem Baby die erste B(r)eikost?
Mit welchen Nahrungsmitteln fange ich an? Koche ich selbst
oder greife ich zum Gläschen? Worauf muss ich achten?
Welche Empfehlungen gibt es zur Allergieprophylaxe?
Ernährungsgewohnheiten werden bereits im Säuglingsalter
geprägt. Empfehlungen und Ratschläge gibt es viele, doch kaum
ein Baby isst nach Plan. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby entspannt
nach und nach an die neue Nahrung gewöhnen.

Referentin: Nicole Steins (Ernährungscoach, IHK)

2-09

Referat und Beratung nach
Bedarf, vormittags in den
DELFI-Kursen oder parallel
zu Väter-DELFI

Dauer ca. 2 Stunden

 13,00 €

 FaBi

Was kommt nach dem Brei?
(Eltern mit Kindern ab ca. 10 Monaten)

Gegen Ende des ersten Lebensjahres braucht Ihr Baby jetzt langsam
keinen Brei mehr. Doch darf es jetzt schon essen wie die Großen?
Wie sind spezielle Kinderlebensmittel zu beurteilen? Erfahren Sie,
wie der Übergang vom Brei an den Familientisch gelingt und wie
Sie Ihr Kind ausgewogen und altersgerecht ernähren.

Referentin: Nicole Steins (Ernährungscoach, IHK)

Das könnte auch interessant sein!

4-08

1x Fr., 15.5. u. Sa., 16.05.
1x Fr., 25.09. u. Sa., 26.09.
1x Fr., 20.11. u. Sa., 21.11.

Fr., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 10.00-18.00 Uhr

 96,00 €

 FaBi

Gewaltfreie Kommunikation – hilfreiche Perspektive
für wertschätzendes Miteinander

Referent: Frank Schneider; s. S. 34

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.

Krabbeltreff (für Eltern mit Kinder von ca. 0,5 bis 1,5 Jahren)

Gemeinsam spielen, singen und sich austauschen.

Leitung: Zühal Güden

3-01

Mo., 09.00 – 10.30 Uhr

 Kosten: 10,00 €/ Monat
(oder über BuT-Mittel)

Anmeldungen für Eltern aus
Drispensedt

Informationen und
Anmeldungen über das
Familienzentrum St. Thomas,
Ehrlicherstr. 9, 31135 Hildesheim,
Tel: 05121- 69 05 38.



photos.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

3-02

Mittwoch

10x ab 15.01./

11x ab 15.04./12x ab 02.09./
09.30–11.00 Uhr👤 10x 85,00 €/11x 93,50 €/
12x 102,00 €📍 Paulus-Gemeinde
Himmelsthür in Hildesheim**FamilySteps (für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren)**

Die Zeit der Baby Kurse ist vorbei ...

... doch ab jetzt wird es nicht weniger spannend! Dein Kind ist jetzt mindestens ein Jahr alt und euer gemeinsames Leben steckt voller neuer Herausforderungen. Wir wollen euch auf diesem Weg begleiten und bieten euch einen Ort für all die aufkommenden Fragen ab dem 1. Geburtstag, sprechen z.B. über Themen wie:

- ➔ Trösten
- ➔ Autonomiephase
- ➔ Kita-Start
- ➔ Trocken werden
- ➔ und vieles mehr

So wird Verbindungen zwischen Eltern und Kindern geschaffen. Dazu kombinieren wir Elemente aus dem Kinderyoga, Bewegungs- und Singspiele, Massage-Geschichten und verschiedene Sinnesanregungen zu einem entspannten und anregenden Kurserlebnis.

Leitung: Nina Stöckemann**3-03**

freitags, 15.00–17.00 Uhr

Informationen über das
Familienzentrum Pustebume,
Bahrfeldstr. 19, 31135
Hildesheim, Tel: 05121- 513540

**GemeinsamWachsen-Gruppe
(für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren)**

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

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

Leitung: Sabine Giese, Gabriele Rümke**3-04**

Donnerstag

10x ab 16.01./

8x ab 16.04./12x ab 03.09.
09.30–11.00 Uhr📍 Ev. Kirchengemeinde in
Hackenstedt (Pfarrhaus)

Freitag

10x ab 17.01./

10x ab 17.04./13x ab 04.09.
09.30–11.00 Uhr

📍 Paul-Gerhard-Haus in Holle

👤 8x 58,00 €/10x 72,50 €/
12x 87,00 €/13x 94,25 €**Miniclub**

Erweiterte Krabbelgruppe für Eltern mit ihren Kindern bis 3 Jahren.

Leitung: Nadine Hüter**Spielgruppen ohne Eltern, zur Vorbereitung auf den Kindergarten**

Für Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren. 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.

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: Stefanie Krüger, Almuth Dittrich**Spielkreis Klemmbutze-Marienburger Höhe****Leitung:** Stephanie Schäuble, Svitlana Hana, Maria Börner**3-05**

Dienstag u. Donnerstag

18x ab 16.01./22x ab 21.04./
11x ab 01.09./16x ab 27.10.
09.00–11.30 Uhr

👤 11x 95,70 €/16x 139,20 €/
18x 156,60 €/22x 191,40 €
📍 Borsum, Kath. Pfarrheim

3-06**NEU**

Montag, Dienstag, Donnerstag
09.00–12.00 Uhr
durchgehend außer
in den Ferien

👤 5,00 € pro Stunde
📍 Kinder und Jugendtreff
Klemmbutze

(ehemals Kurs der fabi der KEB)

**Zwergenparadies (ab 1,5 Jahre,
offen für Kinder mit Beeinträchtigungen)****Leitung:** Silvia Vorreiter, Justine Esch

Mit freundlicher Unterstützung der Kirchengemeinde St. Alfried

3-07**NEU**

Montag, Mittwoch, Freitag
8.30–11.00 Uhr
durchgehend außer in den
Ferien

👤 bitte in der Fabi erfragen
📍 Pfarrheim St. Alfried,
Ochtersum

(ehemals Kurs der fabi der KEB)

Für Kindergarten- und Grundschulkinder mit einem Elternteil

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

3-08

Freitag
9x ab 10.01./
8x ab 17.04./12x ab 28.08.
09.30-10.15 Uhr
8x 52,00 €/9x 58,50 €/
12x 78,00 €
© Pfarrheim St. Michaelis
Burgstemmen

NEU

Musikgarten I (für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren)

Der erweiterte Wortschatz und die Fähigkeit zum aktiven (Zu-) Hören ermöglicht eine größer werdende Kommunikation und intensiveren Austausch zwischen Kind und Musikgartenleiterin. Die Kinder werden selbstständiger und haben Spaß am Ausprobieren von neuen Liedern, Instrumentalspiel, Klanggeschichten u.v.m. Während der ersten Stunde wird das Konzept erläutert.

Leitung: Vera Freitag

Material: Ein Begleitheft (inkl. CD) gehört zum Kurs und wird über die Kursleitung besorgt (Preis: 19,50€).

3-08

Freitag
9x ab 10.01./
8x ab 17.04./12x ab 28.08.
15.30-16.15 Uhr
8x 52,00 €/9x 58,50 €/
12x 78,00 €
© Gemeindezentrum
Peter und Paul, Elze

Musikgarten I (für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren)

Leitung: Vera Freitag, siehe oben (Kursnummer 3-08)

3-09

Montag
8x ab 13.01./
8x ab 20.04./12x ab 31.08.
15.30-16.15 Uhr
8x 52,00 €/12x 78,00 €
© Pfarrheim St. Michaelis
Burgstemmen

Musikgarten I (für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren)

Leitung: Vera Freitag, siehe oben (Kursnummer 3-08)



Musikgarten II (für Eltern mit Kindern von 3 bis 4 Jahren)

Der erweiterte Wortschatz und die Fähigkeit zum aktiven (Zu-) Hören ermöglicht eine größer werdende Kommunikation und intensiveren Austausch zwischen Kind und Musikgartenleiterin. Die Kinder werden selbstständiger und haben Spaß am Ausprobieren von neuen Liedern, Instrumentalspiel, Klanggeschichten u.v.m. Während der ersten Stunde wird das Konzept erläutert.

Leitung: Vera Freitag

Material: Ein Begleitheft (inkl. CD) gehört zum Kurs und wird über die Kursleitung besorgt (Preis: 19,50 €).

3-10

Montag
8x ab 13.01./
8x ab 20.04./12x ab 31.08.
16.25-17.10 Uhr
8x 39,00 €/9x 58,50 €/
13x 84,50 €
© Pfarrheim St. Michaelis
Burgstemmen

Für Kindergarten- und Grundschulkinder mit einem Elternteil

Ich kann auch schon töpfeln (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

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

Leitung: Matthias Fugger

3-11

2x Do., 20.02. u. 27.02.
15.00-17.00 Uhr
8x 26,00 € + 7,00 € MK pro Paar
© FaBi

Ei ei ei – Töpferei... (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

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

Leitung: Matthias Fugger

3-12

2x Do., 05.03. u. 12.03.
15.00-17.00 Uhr
8x 26,00 € + 7,00 € MK pro Paar
© FaBi

Österliches und Frühlingshaftes ... Filzen für kleine und große Hände! (für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

Ein Filzkurs für Kinder und ihre Mamas/Omas/Tanten etc. Mit warmem Wasser und Seife verwandeln wir flauschige, bunte Wolle in österliche Niedlichkeiten. Es entstehen kleine Hühner, Lämmchen oder bunte Blüten (als Eierwärmer zu benutzen). Sowie kleine Täschchen, edle Seerosen auf einem Blatt und Fröschelein können gefertigt werden. Auch knuffige, dicke Tassenelfen stehen auf dem Programm.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: 2 Handtücher.

3-13

2x Mi., 11.03. u. 18.03.
14.30-17.30 Uhr
8x 40,50 € + 10,00 € MK
pro Paar
© FaBi

3-14**NEU**

Fr., 27.03.

14.30-17.30 Uhr

8p 20,00 € (Erwachsene + Kind)

+ LU

© FaBi

Kochen und backen (für Kinder von 5 bis 7 Jahren und Eltern oder Großeltern)

Gemeinsam kochen und backen mit den Kindern? Ja klar! Hier können sich die Kleinen selbst ausprobieren: mit einfachen Rezepten und einer kleinen Anleitung gelingen die ersten gemeinsamen Kochversuche in der Gruppe ganz bestimmt! Lieblingsrezeptverdächtig!

Leitung: Lydia Volk**3-15**

2x Do., 24.09. u. 01.10.

15.00-17.00 Uhr

8p 26,00 € + 7,00 € MK

© FaBi

Adventliches Töpfern (für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)

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**3-16**

Sa., 10.10.

10.00-13.00 Uhr

8p 26,00 € + MK

© FaBi

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

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

Leitung: Matthias Fugger**Bitte mitbringen:** Schere und Kleber, und wenn ihr vorher schon im Park wart, bringt bitte Kastanien und bunte Blätter mit.**3-17**

Do., 29.10.

15.00-17.00 Uhr

8p 22,50 € + MK

© FaBi

Lecker – es ist Lebkuchenzeit!

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 Verziern der Lebkuchen machen wir alles aus eigener Hand!

Leitung: Matthias Fugger**Bitte mitbringen:** Süßigkeiten, wie Gummibärchen und Co. zum Verziern, es kann untereinander ausgetauscht werden.**Für Kindergarten- und Grundschulkinder ohne ein Elternteil****Musik und Tanz (von 4 bis 6 Jahren)**

Die Inhaltsbereiche gemeinsames Singen, Sprechen, Tanzen, Bewegen, Instrumentalspiel, (Musik-)Hören und Verstehen werden mit Spiel und Spaß – den erweiterten Lernmöglichkeiten der Kinder entsprechend – weiter ausgebaut. Besondere Schwerpunkte liegen dabei auf dem Umgang mit rhythmischen und melodischen Bausteinen (auch Notenschrift) und der anschaulichen Information über Instrumente.

Leitung: Vera Freitag**Material:** Ein Begleitheft gehört zum Kurs und wird über die Kursleitung besorgt (Preis: 12,50€).**Spaß mit Musik (ab 4 Jahren)**

Wir singen neue und alte Kinderlieder zum Jahreskreis, lernen Orffsche Instrumente kennen und spielen, hören Musik und setzen diese in Bewegung um und malen.

Leitung: Ursula Salösch**Bitte mitbringen:** eine Mappe**3-18**

Freitag

9x ab 10.01./

8x ab 17.04./12x ab 28.08.

16.25-17.10 Uhr

8p 8x 52,00 €/9x 58,50 €/

12x 78,00 €

© Gemeindezentrum

Peter und Paul, Elze

3-19

Montag

9x ab 13.01./

11x ab 20.04./13x ab 31.08.

16.00-17.00 Uhr

8p 9x 41,85 €/11x 51,15 €/

13x 60,45 € + 1,00 € MK

© Kindergarten Dingelbe

Bei Bedarf wird die Gruppe in zwei Gruppen geteilt (zwei verschiedene Anfangszeiten).

Sprache**Englisch (von 4 bis 7 Jahren)**

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**3-20**

Montag

9x ab 13.01./

11x ab 20.04./12x ab 07.09.

15:30 – 16:15 Uhr

8p 9x 38,25 €/11x 46,75 €/

12x 51,00 €

© 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

Natur

3-21

Dienstag

4x ab 09.06. /

4x ab 08.09.

16.00–17.30 Uhr

 4x 30,00 €© Schulbiologiezentrum
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 denken Sie an:** passende Kleidung und Schuhwerk, Getränk, ggf. Sitzunterlage.

8-01



Sa., 22.02.

10.00–14.00 Uhr

NEU 15,00 € (Erwachsene) + LU

10,00 € (von 6 bis 18 Jahren)

+ LU

0,00 € (unter 6 Jahren)

© FaBi

Gesundes für kleine Schleckermäuler
(für die ganze Familie)**Leitung:** Lydia Volk, siehe Kursnummer 8-01

yevgenromanenko, Depositphotos.com

4 Elternforum

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 Erziehungskompetenzen 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)

Beraterin: Anke Munz, Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin

Dialoggruppe

Im Zusammenleben mit unseren Kindern tauchen immer wieder Fragen, Unsicherheiten, kleine und größere Schwierigkeiten auf. Oft hilft es, sich mit anderen auszutauschen. Die Dialoggruppe soll ein Ort für alltägliche Fragen, Sorgen, Nöte und Konflikte rund um das Leben in der Familie sein. Die Themen der Teilnehmenden bestimmen den Verlauf der Abende.

Wir blicken mit dem lösungsfokussierten Ansatz auf Alltagssituationen und nutzen hilfreiche Erfahrungen aus der Gruppe. Wir gehen von dem aus, was im Zusammenleben gut gelingt und verändern das, was in Zukunft besser werden soll.

Referentin: Pamela Kolbe, Ergotherapeutin und lösungsfokussierte Beraterin. Sie hat mehrjährige Erfahrung in der Kurzberatung von Kindern und Jugendlichen und der Elternberatung.

4-01

Termine nach tel. Vereinbarung *gebührenfrei*

© FaBi

4-02

1x im Monat à 1,5 Stunden

*Termine und Zeiten nach
Absprache, am Vormittag
und Abend möglich.*

 10x 80,00 €

© FaBi

*Bitte melden Sie sich bei
Interesse an.*

INFO! Elternabende/Elterntraining (Krippen- und 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.

Anregungen für mögliche Themen, finden Sie auf unserer Homepage familie.d-li.de im dort eingestellten Programmheft: „Bildung auf Bestellung 2018-19“.

4-03

1x Do., 19.03.

1x Mi., 02.09.

18.00 Uhr Beginn für Eltern

gebührenfrei

☉ Café Luca, Schlesierstraße 5 (Ochtersum)

Im Rahmen des Projektes

Zeit statt Blumen



4-04

Sa., 15.02.,

09.30-12.45 Uhr

☉ 12,50 €

☉ FaBi

Babysitting-Blind-Date: Lernen Sie Ihren Babysitter oder Ihre Babysitterin persönlich kennen

Babys und Kinder sitzen ist Vertrauenssache! Beim heutigen Blind-Date haben Babysitter_innen die Gelegenheit, sich in Kurzgesprächen den Eltern vorzustellen, die auf der Suche nach Babysitter sind. Das Blind-Date findet in netter Atmosphäre im Stadtteilcafé Luca der Lukasgemeinde statt. Um Anmeldung unter 05121-131090 oder per mail an m.zillekens@d-li.de wird gebeten.

Leitung: Melanie Zillekens

Bitte mitbringen: Schreibzeug

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.

Referentin: Melanie Zillekens

Vortrag zum Thema Hochsensibilität Für Eltern, Pädagog_innen und alle Interessierten

In diesem Vortrag wird Hochsensibilität vorgestellt und die besonderen Bedürfnisse, Stärken und Defizite dieser Menschen skizziert, um ein besseres Verständnis und mehr Unterstützung zu ermöglichen.

Referentin: Barbara Pfundt

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.

Referentin: Melanie Zillekens

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.

Referentinnen: Anke Munz und Melanie Zillekens

Kinderbetreuung auf Anfrage möglich

4-05

Di., 18.02.

19.00-21.15 Uhr

☉ 10,00 €

☉ St. Lamberti Gemeinde

4-06

Mo., 02.03.

19.00-21.15 Uhr

☉ 10,00 €

☉ FaBi

4-07

4x Sa. 18.04./25.04./09.05./

16.05. und 4x Sa. 29.08./05.09./

12.09./19.09.

14.30-18.30 Uhr

☉ 20,00 €/Paare 40,00 €

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

4-08

Fr., 15.05. u. Sa., 16.05.

Fr., 18.00–21.00 Uhr

Sa., 10.00–18.00 Uhr

96,00 €

FaBi

Gewaltfreie Kommunikation – Hilfreiche Perspektive für ein wertschätzendes Miteinander

Schulduzuweisungen, Vorwürfe, schlechtes Gewissen begegnen uns fortwährend in unserem Alltag und lassen uns Ablehnung, Trennung und Schmerz erfahren. Mit der Gewaltfreien Kommunikation gelingt es uns, auch in solchen Situationen in Kontakt und Verbindung zu bleiben. Sie unterstützt uns dabei gut für uns zu sorgen und leidvolle Sprachmuster in verständnisvolle und wertschätzende Kommunikation zu wandeln. Wir schaffen somit eine lebendige Perspektive für ein achtsames Miteinander. In diesem Seminar lernen Sie das Modell sowie die Grundhaltung und die Sprachmuster der GfK kennen und erfahren sie in praktischen Übungen.

Referent: Frank Schneider**4-09**

Mo., 08.06.

19.00–21.15 Uhr

10,00 € + 1,00 € MK

FaBi

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

Referentin: Melanie Zillekens**4-10****NEU**

Di., 23.06.

19.00–21.15 Uhr

10,00 €

FaBi

Plötzlich Eltern, für Eltern vor und nach der Geburt

Das Baby ist da und krempelt Ihr Leben von der ersten Minute an um. Gerade noch waren Sie unabhängig, konnten über Ihre Freizeit selbst bestimmen. Ist das Baby auf der Welt, gibt es plötzlich nur noch diesen kleinen Chef – und der fordert volle Aufmerksamkeit, 24 Stunden, sieben Tage die Woche.

Wie weit können Eltern das planen, geschweige denn sich vorstellen? Wo bleiben Sie als Paar? Hier bekommen Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Ihre Rollen als Eltern, Paar und Sie selbst zu betrachten.

Leitung: Anke Munz**Vortrag zum Thema Hochsensibilität
Für Eltern, Pädagog_innen und alle Interessierten****Referentin:** Barbara Pfundt, siehe Kursnummer 4-05**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?

Referentin: Melanie Zillekens**Gewaltfreie Kommunikation – hilfreiche Perspektive für ein wertschätzendes Miteinander****Referent:** Frank Schneider, siehe Kursnummer 4-08

VadimGuzhva, Fotolia.com

4-11

Di., 01.09.

19.00–21.15 Uhr

10,00 €

St. Lamberti Gemeinde

4-12

Sa., 05.09.

10.00–14.00 Uhr

20,00 €

FaBi

4-13

Fr., 20.11. u. Sa., 21.11.

Fr., 18.00–21.00 Uhr

Sa., 10.00–18.00 Uhr

96,00 €

FaBi



Pressmaster, shutterstock.com

Grundschule und Älter

Pubertät – Ich schaff's!

Konflikte, Streit, immer wiederkehrende Dialoge und Rollenmuster zwischen Eltern und Jugendlichen prägen die Zeit der Pubertät. Eltern und Jugendliche kommen an ihre Grenzen. An vier Elternabenden wollen wir der neuen Lebens- und Familiensituation mit Methode begegnen. Wir entwickeln im Gespräch und in der Gruppe persönliche Ideen und Konzepte, die Eltern und Jugendlichen in typischen Alltagssituationen hilfreich sind. Schwerpunkte des „Ich schaff's“-Ansatzes sind:

- die Förderung der positiven Entwicklung der Jugendlichen
 - der Umgang mit unerwünschtem Verhalten
 - Kooperation mit anderen Erwachsenen
 - elterliche Unterstützung der Jugendlichen bei deren eigenen Lösungen
 - wie Jugendliche Verantwortung für ihr Handeln übernehmen
- Der lösungs- und nicht problemorientierte „Ich schaff's“-Ansatz wurde von Ben Furman aus Finnland entwickelt. Er geht von den gelingenden Aspekten in der Beziehung aus und verstärkt sie. Die Eltern und die Jugendlichen entdecken ihre eigenen Ressourcen und werden selbst aktiv, um das System der Familie in Bewegung und in eine neue Balance zu bringen.

Referentin: Pamela Kolbe („Ich schaff's“-Coach, Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin ILK)

Konflikte erkennen, verstehen und respektvoll annehmen

Referent: Frank Schneider, siehe Kursnummer 10-02, S. 107

4-14

4x Mi.,
08.01./15.01./22.01./12.02.
18.00-19.30 Uhr

€ 33,00 €

© FaBi

Für Informationen zum
„Ich schaff's“-Programm:
www.ichschaffs.com

10-02

1x Sa., 21.03.
1x Sa., 12.09.
10.00-17.30 Uhr

€ 66,00 €

© 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

4-15

Mo., 21.09.

19.00-21.15 Uhr

10,00 € + 1,00 € MK

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.

Referentin: Melanie Zillekens**4-16**

4x Mi.,

04.11./11.11./18.11./09.12.

18.00-19.30 Uhr

33,00 €

FaBi

Pubertät – ich schaff's!

Referentin: Pamela Kolbe („Ich schaff's“-Coach, Ergotherapeutin & lösungsfokussierte Beraterin ILK) – siehe Kursnummer 4-14

Für Informationen zum
„Ich schaff's“-Programm:
www.ichschaffs.com

4-17

Sa., 14.11.

10.00-12.15 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.

Referentin: Melanie Zillekens**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.

Referentin: Melanie Zillekens**4-18**

Mo., 16.11.

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

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.

Zeugnisferien

5-01

Mo.-Di., 03.02.-04.02.

08.30–13.30 Uhr

33,30 € + 4,00 € MK

© FaBi

Filzen im Winter (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.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

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

Bitte mitbringen: 2–3 Frotteehandtücher

5-02

Mo.-Di., 03.02.-04.02.

09.00–13.30 Uhr

30,00 € + 7,00 € LU und MK

© 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!

Leitung: Morena Dreger

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

Bitte mitbringen: eine Schürze

Osterferien

Osterkreativzeit - Hast du Lust zum Nähen? (ab 8 Jahren, Itzum)

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

Leitung: Marion Mispagel

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

5-03

Mo.-Mi., 30.03.-01.04.

09.00–13.00 Uhr

40,00 €

© Bürgerhaus Itzum

Stempeln, Malen, Basteln – die FaBi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)

Eine Ferienwoche voller bunter, kreativer Ideen. Ich stelle euch Werkzeuge, Material und Ideen zur Verfügung. Damit könnt ihr euch dann ganz alleine, in einer Partnerarbeit, mit Anleitung oder ohne kreativ austoben. Z.B. stempeln, stanzen, kolorieren, malen und zeichnen mit verschiedenen Stiften, Farben und Techniken, ein tolles Kunstwerk mit Acrylfarben und Serviettentechnik anfertigen ... Für die gemeinsame Frühstückspause bringt euch bitte ein leckeres Frühstück mit.

Leitung: Anja Schmelz

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

5-04

Mo.-Fr., 30.03.-03.04.

09.00–13.00 Uhr

66,70 € + 2,00–8,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

Filzkurs: Verrückte Hühner und schräge Vögel (ab 6 Jahren)

Wir unterstützen den Osterhasen und bereiten alles vor. Aus kuschliger Wolle filzen wir fröhlich-bunte Eierbettchen, verrückte Hühner und andere schräge Vögel, unter deren Bäuchen 2–3 Eier Unterschlupf finden. Zum Verzieren gerne auch die eigene Perlen- oder Glitzerkiste mitbringen.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

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

Bitte mitbringen: 2–3 Frotteehandtücher

5-05

Mo.-Fr., 30.03.-03.04.

08.30–13.30 Uhr

83,30 € + ca. 10,00 € MK

© FaBi

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

5-06

Mo.-Fr., 30.03.-03.04.

09.00–13.00 Uhr

66,70 €

© Marienburger Höhe
Treffpunkt Spielplatz „Großer
Saatner“

NEU

**5-07**

Mo.-Do., 06.04.-09.04.
09.00-13.00 Uhr
⌚ 53,30 € + 7,50 €
Nutzungsgebühr Schubi +
2,00 € MK
© Schulbiologiezentrum
Ochtersum,
Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)

Naturpädagogische Angebote im und am Schulbiologiezentrum: von Waldrallye, 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 geplant sowie eine Wildgatterführung.
Leitung: Gabi Härlich

5-08

Mo.-Do., 06.04.-09.04. **NEU**
09.00-13.30 Uhr
⌚ 60,00 € + 12,00 € LU und
2,00 € MK
© FaBi

Rosarot – eine Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)

Ein Traum in Rosa! Wir kochen und backen Rosarotes: z.B. rosa Milchshakes und Smoothies aus roten Beeren, Pizzawaffeln mit roter Paprika, Nudeln mit Tomatensoße, rosa Quarkspeise, Eis, rote Grütze... Und außerdem lesen, spielen, basteln und malen wir zum Thema Prinzessinnen, Feen und Elfen. Zur Auflockerung gibt's Bewegungsspiele und Traumreisen.
Leitung: Michaela Lüdecke
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)
Bitte mitbringen: eine Schürze und kleine Vorratsbehälter für Kostproben

5-09

Di., 14.04.
08.30-13.30 Uhr
⌚ 16,70 € + 2,00 € MK
© FaBi

Frische Frühlingsseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)

Wir stellen 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
Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich (Kosten: 2,00 €/Std.)
Bitte mitbringen: ein Handtuch

Sommerferien**Basteln mit Stempeln und Stanzen (ab 8 Jahren)**

Ich zeige euch, wie ihr mit Stempeln und Stanzen tolle kleine Kunstwerke aus Papier herstellen könnt. Wir basteln Grußkarten, Lesezeichen, Bilder, kleine Boxen und Geschenkanhänger. Es wird kreativ und bunt!

Bringt euch bitte ein leckeres Frühstück für unsere gemeinsame Frühstückspause mit!

Leitung: Anja Schmelz

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

5-10

Do.-Fr., 16.07.-17.07.
09.00-13.00 Uhr
⌚ 26,70 € + 2,00-8,00 € MK (je
nach Verbrauch)
© FaBi

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, Keschern, Hütten bauen, Klettern und Schnitzen werden wir sicher Freude haben.

Leitung: Christine Loos

5-11

Do.-Fr., 16.07.-17.07.
09.00-13.30 Uhr
⌚ 30,00 €
© Treffpunkt: Steinberg,
Waldparkplatz Steinbergstraße

„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, gefilzt, gebrutzelt 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. Workshops sind: „Küchenexperimente“, „Filzen“, „Zirkusworkshop“, „Kreativwerkstatt“ u.a.

Leitung: Daniela Kirstein und Team

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

5-12

Mo.-Fr., 20.07.-24.07.
09.00-15.30 Uhr
⌚ 125,80 € + MK (nach
Verbrauch)
Geschwister: 93,30 € + MK
(Gebühren incl. Mittagessen)
© FaBi

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

5-13

Mo.-Fr., 20.07.-24.07.
09.00-13.00 Uhr
⌚ 66,70 €
© Itzum, Treffpunkt Spielplatz
am Landwehrweg/Adelogsstraße

5-14

Mo.-Fr., 27.07.-31.07.

09.00-13.30 Uhr

83,30 € + 15,00 € LU

und 2,00 € MK

© FaBi

NEU**Rund um den Ball – eine Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)**

Der Ball ist rund – und der Backofen eckig. Wir backen Fußballkuchen und ein Fußballfeld, außerdem Burger, Ofenpommes mit selbstgemachtem Ketchup, Waffeln, Pizza und noch viel mehr, was Fußballer_innen schmeckt. Wir basteln Trikots oder Schlüsselanhänger, malen Fußballbilder, lesen Fußballgeschichten und nehmen natürlich auch einen Ball mit nach draußen zu unseren Bewegungspausen.

Leitung: Michaela Lüdecke**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** eine Schürze und kleine Vorratsbehälter für Kostproben**5-15**

Mo.-Fr., 27.07.-31.07.

08.30-13.30 Uhr

83,30 € + ca. 10,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

NEU**Fröhlichmacher – die drolligsten Wesen aus kunterbuntem Filz (ab 6 Jahren)**

Kleine Wunschflüsterer, tatendurstige Sorgenfresserchen, kleine Denkdrahten für Vergessliche, bunte Schlangen endloslang... All solche und noch andere Wesen filzen wir aus bunter Merinowolle, warmem Wasser und duftender Seife. Zwischendurch ist Zeit für Bewegungspausen, z.B. auf dem Spielplatz.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** 2-3 Frotteehandtücher**5-16**

Mo.-Fr., 27.07.-31.07.

09.00-13.00 Uhr

66,70 € + 7,50 €

Nutzungsgebühr Schubi

+ 3,00 € MK

© Schulbiologiezentrum

Ochtersum, Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)**Leitung:** Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-07**5-17**

Mo.-Fr., 03.08.-07.08.

09.00-13.00 Uhr

66,70 € + 7,50 €

Nutzungsgebühr Schubi

+ 3,00 € MK

© Schulbiologiezentrum

Ochtersum, Am Wildgatter 60

Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)**Leitung:** Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-07**Seifenblasenfröhliches Sommerfilzen (ab 6 Jahren)**

Allerhand Lustiges entsteht 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.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** 2-3 Frotteehandtücher**Zeit für Meerjungfrauen – eine Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)**

Wir tauchen unter – eine zauberhafte Woche mit viel Phantasie erwartet uns! Wir backen Meerjungfrauen, Fische und Muscheln. Und wir stellen Cookie Doug her, das ist Kekssteig, bei dem Naschen erlaubt ist. Natürlich wollen wir kochen: z.B. selbstgemachte Fischstäbchen und Pommes, selbstgemachtes Ketchup und andere gute Dinge. Und wir werden kreativ: aus Muscheln basteln wir Ketten und Schmuckkästchen, wir modellieren mit 3D-Sand und wir malen und lesen Geschichten von Meerjungfrauen und Wassermännern. Zur Auflockerung gibt's Bewegungsspiele, auch auf dem Spielplatz.

Leitung: Michaela Lüdecke**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** eine Schürze und kleine Vorratsbehälter für Kostproben**Ein Sommerstrauß Ideen – aus Wolle, Holz, Pappmaché und Seife (ab 8 Jahren)**

Was glaubt ihr, was alles Lustiges in Wäscheklammern steckt? Wir schnitzen es ans Sonnenlicht! Bunte Zugvögel schauen uns dabei über die Schulter (die haben wir vorher aus Wolle gefilzt). Obendrein begegnet uns allerlei Meerestier - aus Pappmaché ...! Und zum abschließenden Händewaschen fabrizieren wir sogar unsere eigene Seife. Eine phantasievolle Woche voller Kreativität.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** 2-3 Frotteehandtücher**5-18**

Mo.-Fr., 03.08.-07.08.

08.30-13.30 Uhr

83,30 € + ca. 10,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

5-19

Mo.-Fr., 10.08.-14.08.

09.00-13.30 Uhr

75,00 € + 15,00 € LU und

3,00 € MK

© FaBi

NEU**5-20**

Mo.-Fr., 10.08.-14.08.

08.30-13.30 Uhr

83,30 € + ca. 10,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© 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

5-21

Mo.-Fr., 17.08.-21.08.

09.00-13.30 Uhr

80 75,00 € + 15,00 € MK/LU

© FaBi

Sommerküche – kinderleicht! (ab 6 Jahren)

Möchtest du sicherer werden im Umgang mit Messern, heißen Töpfen und Backofen? Willst du dir auch mal selbst eine Kleinigkeit zubereiten können? Dann komm zu uns! Wir kochen einfache, schnelle Rezepte, die superlecker sind. (Manchmal merkt man gar nicht, dass sie gesund sind.) Selbstgemachte Limonade, Eis, kalte Suppe... und dazu die Klassiker Nudeln, Salat, Pfannkuchen. Neben dem Kochen sorgen Spiele und spannende (neue!) Lebensmittel-Experimente für Abwechslung.

Leitung: Morena Dreger**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**5-22**

Mo.-Fr., 17.08.-21.08.

09.00-13.00 Uhr

80 66,70 € + 2,00–8,00 € MK

(je nach Verbrauch)

© FaBi

Stempeln, Malen, Basteln – die FaBi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)**Leitung:** Anja Schmelz, siehe Kursnummer 5-04**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**5-23**

Mo.-Fr., 17.08.-21.08.

09.00-13.30 Uhr

80 75,00 € + 2,00 € MK

© Steinberg, Waldparkplatz
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**5-24**

Mo.-Mi., 24.08.-26.08.

09.00-13.00 Uhr

80 40,00 €

© Schulbiologiezentrum
Ochtersum, Am Wildgatter 60**Bachexkursion (ab 6 Jahren, Schubi)**

Wir erkunden den Trillkebach unterhalb des Steinbergs, nehmen Wasserproben, erforschen mit Lupenbechern und Bestimmungsbüchern, bauen Staudämme und Brücken.

Leitung: Gabi Härich**Bitte mitbringen:** Wasserschuhe, Wechselkleidung, Lupenbecher, kleines Picknick**Sommerliche Nähwerkstatt (ab 8 Jahren, Itzum)**

Wir wollen uns an drei 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)**Kreativ mit Mondschein – eine Übernachtungsaktion in der FaBi für Mädchen ab 8 Jahren**

Kreativ sein, bis der Mond aufgeht: an diesen zwei Tagen könnt ihr in Phantasie schwelgen. Es wird gestempelt, gemalt, gezeichnet, gefilzt, Seife hergestellt und hübsch verpackt, gebastelt, gekocht und so manches mehr. Am Abend, nach einem leckeren Abendbrot, sind Mondschein-Budenbau, Geschichten und Gekicher angesagt, bis dann auch mal geschlafen wird. Und am nächsten Morgen geht es nach dem Frühstück fröhlich kreativ weiter. Zum Abschluss gibt es eine kleine Ausstellung für die abholenden Eltern.

Leitung: Anja Schmelz und Dagmar Ihme-Fütterer**Herbstferien****Wald- und Wiesenwoche (ab 6 Jahren, Schubi)****Leitung:** Gabi Härich, siehe Kursnummer 5-07**Herbstliches Geflatter und Gelichter (ab 6 Jahren)**

Witzige Martinslaternen in Form einer knuffigen Eule, kleine Denkdrams und Knöteriche, allerlei Herbstliches wie Kürbisse oder pausbäckige Äpfel: all dieses filzen wir aus fröhlich-bunter Merinowolle.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Frühbetreuung ab 08.00 Uhr möglich** (Kosten: 2,00 €/Std.)**Bitte mitbringen:** gerne zum Verzieren die eigene Perlen- und Glitzerkiste sowie 2-3 Frotteehandtücher**5-25**

Mo.-Mi., 24.08.-26.08.

09.00-13.00 Uhr

80 40,00 €

© Bürgerhaus Itzum

NEU**5-26**

Mo., 24.08., 9.00 Uhr –

Di., 25.08., 13.00 Uhr

80 52,00 € + LU+MK

© FaBi

NEU**5-27**

Mo.-Fr., 12.10.-16.10.

09.00-13.00 Uhr

80 66,70 € + 7,50 €

Nutzungsgebühr Schubi
+ 3,00 € MK© Schulbiologiezentrum
Ochtersum, Am Wildgatter 60**5-28**

Mo.-Fr., 12.10.-16.10.

08.30-13.30 Uhr

80 83,30 € + ca. 10,00 € MK

© FaBi

Junge VHS

Kursangebote der VHS Hildesheim, Pfaffenstieg 4–5

Anmeldung und Auskunft ausschließlich über die VHS Hildesheim

Tel: 05121 – 9361-11, www.vhs-hildesheim.de

Klecksen und Entdecken – wir gestalten mit Zufallstechniken

Für Kinder von 6-8 Jahren

N82501M · Hildesheim · Di, 03.03.–24.03.20 ·

4x · 16:00–17:15 Uhr · 35,- €

Theatererlebnis hautnah

Theaterspielgruppe für Kinder von 9 bis 11 Jahren

N82101M · Hildesheim · Mi, 04.03.–17.06.20 ·

14x · 16:00–17:30 Uhr · 68,20 €

Animes zeichnen

Für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren

N82512M · Hildesheim · Mi, 04.03.–25.03.20 ·

4x · 16:30–18:00 Uhr · 36,80 €

"Rauf auf die Bühne"

Theaterspielgruppe III (11-15 Jahre)

N82102M · Hildesheim · Do, 05.03.–18.06.20 ·

14x · 15:00–16:30 Uhr · 68,20 €

Haustiere verstehen – wie funktioniert die Liebe zum Tier?

Osterferienkurs für Grundschulkinder

N81860M · Hildesheim · Mo, 30.03.–02.04.20 ·

4x · 09:00–12:00 Uhr · 61,10 €

3D-Drucker – Einführung für Anfänger/-innen

für Kinder und Jugendliche von 10-16 Jahren

Workshop in den Osterferien

N85020M · Hildesheim · Mo, 30.03.–03.04.20 ·

5x · 10:00–13:00 Uhr · 74,20 €

Ostertage mit Pferd – ein Naturerlebnis besonderer Art!

Pferdeführerschein für Kinder ab 6 Jahren in den
Osterferien

N81640M · Hildesheim · Mo, 30.03.–31.03.20 ·

2x · 09:00–16:00 Uhr · 74,- €

Zurück in die Wildnis – Oster- und Sommerferienkurs

Eine Woche fernab von Handy und Tablet im
Erlebniswald

Für Kinder von 7 - 12 Jahren

N81602M · Hildesheim · Mi, 01.04.–03.04.20 ·

3x · 09:00–16:00 Uhr · 180,- €

N81603M · Hildesheim · Mo, 17.08.–19.08.20 ·

3x · 09:00–16:00 Uhr · 180,- €

Korbflechten - das alte Handwerk im Wildesheim entdecken!

Osterferienkurs für Kinder ab 6 Jahren

N81620M · Hildesheim · Sa, 04.04.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 44,- €

Steinzeitbehälter aus Birkenrinde – das Ötzi-Handwerk im Wildesheim entdecken!

Osterferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

N81621M · Hildesheim · So, 05.04.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 49,- €

Vom Schaf zur Wolle – Zeitreise ins Mittelalter

Osterferienkurs für Tier- und Naturfreunde ab 6
Jahren

N81641M · Hildesheim · Mo, 06.04.–07.04.20

Ich werde Kinder-Gärtner I: Ich lasse mein Essen jetzt wachsen! – Osterferienkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

N81630M · Hildesheim · Mi, 08.04.–09.04.20 ·

2x · 09:00–16:00 Uhr · 74,- €

Ästhetische Frühförderung: Drucken

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

N82502M · Hildesheim · Mo, 04.05.–25.05.20 ·

4x · 16:00–17:00 Uhr · 30,40 €

Schnitzführerschein Level I – Sicheres Schnitzen leicht gemacht!

Für Kinder und Jugendliche von 5 - 13 Jahren

N81604M · Hildesheim · Sa, 09.05.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 44,- €

Feuerführerschein Level I auf einem Naturgelände

Naturgewalt beherrschen - Ich weiß nun, wie
man Feuer macht!

Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

N81606M · Hildesheim · Sa, 16.05.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 44,- €

Lederbeutel – das mittelalterliche Handwerk im Wildesheim entdecken!

Für Kinder ab 6 Jahren

N81622M · Hildesheim · Sa, 06.06.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 44,- €

Wir üben Zeichnen

Für Kinder von 6-8 Jahren

N82503M · Hildesheim · Di, 09.06.–30.06.20 ·

4x · 16:00–17:15 Uhr · 35,- €

Schnitzführerschein Level II – Ich fertige mein eigenes Essgeschirr!

Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

N81605M · Hildesheim · Sa, 13.06.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 44,- €

Feuerführerschein Level II auf einem Naturgelände

Naturgewalt beherrschen - Ich weiß nun, was
man mit Glut macht!

Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

N81607M · Hildesheim · Sa, 20.06.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 44,- €

Solarfotografie für Familien – Kunstworkshop am Samstag

Für Familien und alle von 1-100 Jahren

N82612M · Hildesheim · Sa, 20.06.20 ·

1x · 16:00–17:45 Uhr · 20,- €

Den Weg nach Hause finden mit Sonne, Moos und Sternen?

Für junge Wildnisfreunde ab 6 Jahren

N81608M · Hildesheim · Sa, 27.06.20 ·

1x · 09:00–16:00 Uhr · 48,- €

Futterhäuser selber bauen – Vögel unterstützen

Für Mädchen ab 6 Jahren

N82607M · Hildesheim · Do, 16.07.–17.07.20 ·

2x · 09:00–16:00 Uhr · geb.frei

Du kannst mehr als Du denkst!

24 Stunden Survival-Kurs im Kindererlebniswald -
Wochenendkurs

Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

N81609M · Hildesheim · Sa, 22.08.20 · Sa, 23.08.20 ·

2x · 09:00–09:00 Uhr · 87,- €

N81610M · Hildesheim · Sa, 26.09.–27.09.20 ·

2x · 09:00–09:00 Uhr · 87,- €

5-29

Mo.-Fr., 12.10.-16.10.
09.00-13.30 Uhr

NEU

75,00 € + 15,00 € LU
und 2,00 € MK
© FaBi

Schlemmen wie in Hogwarts – eine magische Koch- und Bastelwoche (ab 6 Jahren)

Hallo Harry Potter-Fans, in dieser Woche wollen wir schlemmen wie in Hogwarts: Wir kochen und backen Schlangen aus Hefeteig, Eulenmuffins, Augen-Kekse, Brief-Plätzchen oder salzige Besen, außerdem Pizzawaffeln, Sausage Rolls oder selbstgemachte Chips, Pancakes oder Apple Pie und noch viele weitere zauberhafte Leckereien. Und wir brauen Butterbier (natürlich alkoholfrei). Wir basteln Zauberstäbe, stellen „Schleim“ her, malen Harry-Potter-Bilder, verkleiden uns und vieles mehr. Zur Auflockerung bleibt Zeit zum Spielen und Toben im Bewegungsraum oder auf dem Spielplatz.

Leitung: Michaela Lüdecke

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

Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter für Kostproben

5-30

Mo.-Mi., 12.10.-14.10.
09.00-13.00 Uhr

40,00 €
© Bürgerhaus Itzum

Herbstliche Kreativzeit - Hast du Lust zum Nähen? (ab 8 Jahren, Itzum)

Wir wollen uns an drei 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)

5-31

Mo.-Fr., 19.10.-23.10.
09.00-13.00 Uhr

66,70 €
© Itzum, Treffpunkt Spielplatz
am Landwehrweg / Adelogstraße

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

Leitung: Monika Gellissen; siehe Kursnummer 5-13

5-32

Mo.-Fr., 19.10.-23.10.
09.00-13.00 Uhr

66,70 € + 2,00–8,00 € MK
(je nach Verbrauch)
© FaBi

Stempeln, Malen, Basteln – die FaBi-Kreativwerkstatt (ab 8 Jahren)

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 5-04

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

6 Hits für Kids

Kreatives für Kinder

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

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Du kommst mit der Nähmaschine schon ganz gut zurecht und hast auch das ein oder andere schon selbst genäht? Dann ist dieser Nähkurs am Wochenende das Richtige für dich. Wir nähen die ersten eigenen, einfachen Kleidungsstücke oder setzen Ideen um, die du mitbringst. Schnittmuster oder Kleidungsstücke als Vorlagen können gerne mitgebracht werden.

Leitung: Petra Stitz

Bitte mitbringen: Stoff und andere Materialien wie Schere, Schnittmuster, Garn, Einlagen, Bänder, Borten, Gummi (je nach Nähprojekt). Wer hat eine Nähmaschine, für zwischendurch ein Getränk.

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Nähen für Kinder und Jugendliche mit etwas Näherfahrung. Eigene Ideen erwünscht!

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-02.

6-01



10x Mo., ab 13.01.
15.30-17.45 Uhr

78,00 € + 1,00 € für Kopien
© Bürgerhaus Itzum

6-02

Fr., 24.01. u. Sa., 25.01.

Fr., 16.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-12.00 Uhr

24,00 € + MK
(nach Verbrauch)
© FaBi

6-03

Fr., 21.02. u. Sa., 22.02.

Fr., 16.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-12.00 Uhr

24,00 € + MK
(nach Verbrauch)
© 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

6-04

2x Di., 17.03. u. 24.03.

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.

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

Leitung: Marion Mispagel

6-05

Fr., 20.03. u. Sa., 21.03.

Fr., 16.00-19.00 Uhr

Sa., 09.00-12.00 Uhr

24,00 € + MK

(nach Verbrauch)

FaBi

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Nähen für Kinder und Jugendliche mit etwas Näherfahrung. Eigene Ideen erwünscht!

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-02.

6-06



10x Mo., ab 20.04.

(nicht am 01.06.)

15.30-17.45 Uhr

78,00 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

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

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-01

6-07

2x Di., 28.04. u. 05.05.

16.00-18.30 Uhr

20,00 € + MK

FaBi

Nähen – Bunt aus Stoff (ab 8 Jahren)

Wenn du den Umgang mit der Nähmaschine kennen lernen möchtest oder schon erste Erfahrungen hast, bist du hier richtig. Du kannst aus mehreren Projekten auswählen, z. B. kleine Täschchen, Utensilo oder Körnerkissen.

Mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Stift, Nähmaschine.

Leitung: Marion Mispagel

6-08



10x Mo., ab 07.09.

(nicht in den Ferien)

15.30-17.45 Uhr

78,00 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

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

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-01

Nähen – Bunt aus Stoff (ab 8 Jahren)

Wenn du den Umgang mit der Nähmaschine kennen lernen möchtest oder schon erste Erfahrungen hast, bist du hier richtig. Du kannst aus mehreren Projekten auswählen, z. B. kleine Täschchen, Utensilo oder Körnerkissen.

Bitte mitbringen: Stoffe, Garn, Schere, Stift, Nähmaschine.

Leitung: Marion Mispagel

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Nähen für Kinder und Jugendliche mit etwas Näherfahrung. Eigene Ideen erwünscht!

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-02.

Nähen – Adventskalender und kleine Weihnachtsgeschenke (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 uns einen Adventskalender und kleine Geschenke zu Weihnachten. Bitte mitbringen: grüner Filz, Holzklammern (klein), Stoffe, Schere, Garn, Nähmaschine (falls vorhanden).

Leitung: Marion Mispagel

Lieblingsklamotte (ab 9 Jahren)

Nähen für Kinder und Jugendliche mit etwas Näherfahrung. Eigene Ideen erwünscht!

Leitung: Petra Stitz; siehe Kursnummer 6-02

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

6-09

2x Di., 15.09. u. 22.09.

16.00-18.30 Uhr

20,00 € + MK

FaBi

6-10

Fr., 13.11. u. Sa., 14.11.

Fr., 16.00-19.00 Uhr

Sa., 09.00-12.00 Uhr

24,00 € + MK

(nach Verbrauch)

FaBi

6-11

2x Di., 17.11. u. 24.11.

16.00-18.30 Uhr

20,00 € + 3,50 € MK

FaBi

6-12

Fr., 04.12. u. Sa., 05.12.

Fr., 16.00-19.00 Uhr

Sa., 09.00-12.00 Uhr

24,00 € + MK

(nach Verbrauch)

FaBi

6-13

2x Fr., 11.12. u. 18.12.

16.00-18.30 Uhr

20,00 € + 3,50 MK

FaBi

Kochen & Backen

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

6-14

Sa., 15.02.

10.00-14.00 Uhr

15,00 € + 5,00 € LU

© FaBi

1,2,3,4-Gänge-Menü (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 zum Einpacken von Resten

8-01

Sa., 22.02.

10.00-14.00 Uhr

NEU

15,00 € (Erwachsene) + LU

10,00 € (von 6 bis 18 Jahren) + LU

0,00 € (unter 6 Jahren)

© FaBi

Gesundes für kleine Schleckermäuler (für die ganze Familie)

Neue und bekannte Ideen und Rezepte für Frühstück über Mittag- und Abendessen, sowie verschiedene Zwischenmahlzeiten für die ganze Familie. Gemeinsam kochen wir einfache und vor allem leckere Gerichte, die auch schnell zuzubereiten sind und leicht zu Hause nachgekocht werden können. Gemeinsam kochen und essen mit der Familie: das macht so viel Spaß!

Leitung: Lydia Volk

6-15

Sa., 12.12.

10.00-14.00 Uhr

NEU

15,00 € + LU u. MK

© FaBi

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

6-16

Do., 17.12.

15.00-19.00 Uhr

15,00 € + ca. 6,00 € LU u. MK

© FaBi

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

Englisch für Kinder und Jugendliche

Englisch für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5

Easy conversation

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

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

6-17

NEU

Montag, 9x ab 13.01./

11x ab 20.04./ 12x ab 07.09.

14.15-15.00 Uhr

9x 38,25 €/ 11x 46,75 €/

12x 51,00 €

© FaBi

ehemals Kurs der fabi KEB

Englisch für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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.

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

6-18

NEU

Montag, 9x ab 13.01./

11x ab 20.04./ 12x ab 07.09.

15.15-16.00 Uhr

9x 38,25 €/ 11x 46,75 €/

12x 51,00 €

© FaBi

ehemals Kurs der fabi KEB

Englisch für Kinder im Grundschulalter

How are you? I'm fine!

Ziel und Inhalt dieses Kurses ist es, in Spielsituationen (Brettspiel, Rollenspiel, Actionssongs, ...) und mit kleinen Geschichten die sprachlichen Fertigkeiten zu erweitern und zu festigen.

Leitung: Marlies Heinemann-Jahn

6-19

NEU

Dienstag, 9x ab 14.01./

11x ab 21.04./ 12x ab 08.09.

15.15-16.00 Uhr

9x 38,25 €/ 11x 46,75 €/

12x 51,00 €

© FaBi

ehemals Kurs der fabi KEB

Kreatives für Kinder ab 6 Jahren mit Erwachsenen

Mit Farbe, Stift und Pinsel – entdecke DEINE Möglichkeiten

Für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern

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.

6-20



5x Sa., 18.01./22.02./21.03./
16.05./27.06.

09.30-12.30 Uhr

80,00 € (Erw. + Kind) + 2,00 €
für Kopien

58,00 € (Einzelperson) +

1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzumi



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

6-21



4x Sa., 8.02./07.03./25.04./13.06.
09.30-12.30 Uhr

8 64,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien
46,40 € (Einzelperson) +
1,00 € 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: einen weißen Teller, Aquarellpapier-Block (300g-Papier, ringsum geleimt), Tuschkasten, verschiedene Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserbecher, Lappen.

6-22



3x Sa., 29.08./26.09./28.11.
09.30-12.30 Uhr

8 48,00 € (Erw. + Kind) +
2,00 € für Kopien/ 34,80 €
(Einzelperson) + 1,00 € für Kopien
© FaBi (am 29.08. & 28.11.)
Bürgerhaus Itzum (am 26.09.)

Malen und Zeichnen - wie geht das?

Für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 6 Jahren)

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-21

6-23



3x Sa., 12.09./14.11./12.12.
09.30-12.30 Uhr

8 48,00 € (Erw. + Kind)
+ 2,00 € für Kopien
34,80 € (Einzelperson)
+ 1,00 € Kopien
© Bürgerhaus Itzum

Mit Farbe, Stift und Pinsel - entdecke *DEINE* Möglichkeiten

Für Kinder ab 6 Jahren und (Groß-)Eltern

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 6-20

Für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche

6-24

Fr., 07.02. u. Sa., 08.02.
Fr., 15.00-19.00 Uhr
Sa., 09.00-15.00 Uhr

8 32,00 € + 4,00 € MK
© FaBi

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 Imbiss für eine Pause.

Stammtisch für Babysitter_innen

Du bist als Babysitter_in tätig? Dann interessiert Dich vielleicht unser neues Austauschangebot. Der Stammtisch für Babysitter_innen soll Jugendlichen wie Dir die Möglichkeit bieten, sich mit Anderen über Erfahrungen, Fragen, Probleme und Erfolge auszutauschen. Falls ihr konkrete Fragen oder Themenwünsche an die Leitung habt, können diese aufgegriffen und gemeinsam besprochen werden. Der Stammtisch trifft sich im zwanglosen und angenehmen Rahmen des Café-Luca.

Leitung: Luisa Waltz

Um Anmeldung wird gebeten.

Babysitting-Blind-Date: Stellt euch vor!

Babys und Kinder sitzen ist Vertrauenssache! Beim Blind-Date haben Babysitter_innen die Gelegenheit sich vorzustellen, Eltern die Möglichkeit ihre_n persönliche_n Babysitterin oder Babysitter kennen zu lernen. Für Jugendliche beginnt die Veranstaltung eine Stunde vor Eintreffen der Eltern, um die Gespräche und Eigenpräsentation vorzubereiten. Das Blind-Date findet in netter Atmosphäre im Stadtteilcafé Luca der Lukasgemeinde statt. Um Anmeldung unter 05121-131090 oder per Mail an m.zillekens@d-li.de wird gebeten.

Leitung: Melanie Zillekens

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Babysitter_innen-Ausbildung (ab 14 Jahren)

Leitung: Regina Sottmann; siehe Kursnummer 6-24

Larisa Loftskaya, shutterstock.com



6-25

Fr. 21.02./Fr. 17.04./Fr. 12.06./
Fr. 28.08./Fr. 09.10./Fr. 04.12.
16.00-17.30 Uhr

8 gebührenfrei
© Café Luca, Schlesierstraße 5
(Ochtersum)

Im Rahmen des Projektes
Zeit statt Blumen



6-26

1x Do., 19.03./
1x Mi., 02.09.
17.00 Uhr Vorbereitung
18.00 Uhr Beginn

8 gebührenfrei
© Café Luca, Schlesierstraße 5
(Ochtersum)

Im Rahmen des Projektes
Zeit statt Blumen



6-27

Do., 16.07. u. Fr., 17.07.
(in den Sommerferien)
09.00-14.15 Uhr

8 32,00 € + 4,00 € MK
© FaBi

6-28

Do., 20.08. u. Fr., 21.08.
(in den Sommerferien)

NEU

09.00-13.00 Uhr

8,50 € + 6,00 € MK

© FaBi

Mit kreativen Ideen in die Zukunft: besser leben ohne Plastik und mit Upcycling (ab 12 Jahren)

Zwei Tage Ideenwerkstatt wie wir Plastikprodukte und -verpackungen ersetzen und aus alten Materialien Neues machen können. Wir stellen unter anderem Wachstücher und Naturkosmetik selbst her. Lasst euch inspirieren und eigene Ideen für eine lebenswerte Zukunft entwickeln. Der Austausch über Themen wie Konsumverzicht und Nachhaltigkeitsziele soll auch nicht zu kurz kommen.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

Bitte mitbringen: Stoffreste, ausgewaschene Glasflaschen und Marmeladengläschen mit Deckel

Musik

Hinweis zu den Gitarren- und Flötenkursen: je nach Bedarf beginnen neue Anfängerkurse für Kinder verschiedener Altersstufen nach den Oster-, Sommer- oder Winterferien. Fortgeschrittene können in bestehende Gruppen aufgenommen werden. Die Gebühr variiert je nach Gruppengröße (3 bis 6 Kinder) und nach Dauer des Kurses. Eine Gruppenstunde umfasst 45 Minuten. Bitte erkundigen Sie sich zu den Bürozeiten nach den Details.

6-29

Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung.

8,50 € pro Ust.

(bei 3 u. 4 TN pro Gruppe)

8,50 € pro Ust.

(bei 5 u. 6 TN pro Gruppe)

© FaBi

Akustik-Gitarre für Kinder (ab 6 Jahren)

Wir lernen die ersten Noten und Akkorde, Anschlagstechniken und Rhythmen kennen. Singen und ein einfacher Begleitrhythmus kommen dazu und schon können wir das erste Lied selbst spielen.

Leitung: Sigrid Plattner (Di., Mi. und Do.)

6-29

12x Do., ab 09.01.

16.30-17.15 Uhr

115,00 € (bei 3 TN)/

93,50 € (bei 4 TN)

© FaBi

Nachfolgende Termine
bitte erfragen.

Gitarre für Kinder (Fortgeschrittene)

Kinder mit 3 – 6 Monaten Spielerfahrung lernen kleine Melodien (nach Noten) zu spielen und mit leichten Griffen Lieder zu begleiten. Es wird eine klassische Gitarrentechnik vermittelt.

Leitung: Sigrid Plattner

Blockflötenunterricht

Musik macht Freude. Musizieren bewegt Körper, Seele und Verstand und bringt Menschen einander näher. Der Blockflötenunterricht beinhaltet neben dem Notenlernen und der rhythmischen Schulung viel gemeinsames Singen und Spielen – ein lebendiges Musikerleben von Anfang an. Stetiges Üben bringt immer wieder Erfolgserlebnisse und macht selbständig im Umgang mit dem Instrument und der Welt der Musik.

Ein neuer Anfängerkurs kann beginnen, wenn genügend Anmeldungen von Kindern in einer Altersstufe vorliegen.

Leitung: Heide Dau, Henrike Bode

Blockflöte für Kinder

Kinder, die schon etwas Übung haben sind in dieser Blockflöten-Gruppe herzlich willkommen.

Leitung: Henrike Bode

Blockflöte für Fortgeschrittene

Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse nach dem Niveau der bestehenden Gruppe.

Leitung: Henrike Bode

RobStark, panthermedia.com



6-30

Termine und Uhrzeit
nach Vereinbarung.

8,50 € pro Ust. (im
Gruppenunterricht)

© FaBi

6-31

11x Do., ab 09.01.

11x Do., ab 16.04.

13x Do., ab 03.09.

16.15-16.45 Uhr

11x 93,50 € / 13x 110,50 €

© FaBi

6-32

11x Do., ab 09.01.

11x Do., ab 16.04.

13x Do., ab 03.09.

16.45-17.15 Uhr

11x 93,50 € / 13x 110,50 €

© FaBi

Einzelunterricht nach
Vereinbarung



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

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.

6-33

Termin nach Absprache
(Do. oder Sa.)

4 Stunden

128,00 € (bei 4 Std.) +

ca. 4,00 € LU/Kind

© FaBi

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

6-34

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

118,00 € (bei 3 Std.)

+ ca. 4,00 € LU/Kind

128,00 € (bei 4 Std.)

+ ca. 4,00 € LU/Kind

© FaBi

Kochparty (ab 8 Jahren)

Zusammen mit Freundinnen und Freunden zu kochen, Rezepte auszuprobieren, zu backen 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? Auch das ist möglich und kann in einem Vorgespräch besprochen werden.

Leitung: Morena Dreger

6-35

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 Sternenbeutel 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

Kerzen gießen (ab 6 Jahren)

Wir stellen Kerzen aus vorbereiteten, verschiedenfarbigen Kerzenplatten 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

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 Kerzenschein und Duft.

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

6-36

Termin nach Absprache
(Fr. oder Sa.)

3 Stunden

108,00 € + 3,50 € MK/Kind

© FaBi

6-37

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

108,00 € (bei 3 Std.)

+ 8,00 € MK/Kind

118,00 € (bei 4 Std.)

+ 8,00 € MK/Kind

© FaBi

6-38

Termin nach Absprache
4 Stunden

118,00 € + 3,00 € MK/Kind

© FaBi

6-39

Termin nach Absprache
(Fr. oder Sa.)

3 oder 4 Stunden

108,00 € (bei 3 Std.)

+ 3,50 € MK/Kind

118,00 € (bei 4 Std.)

+ 3,50 € MK/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

6-40

Termin nach Absprache
(Do. oder Sa.)

4 Stunden, max. 12 Kinder

128,00 € (bei 4 Std.)

+ 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

6-41

Termin nach Absprache
(Fr. oder Sa.)

3 Stunden

108,00 € + 3,50 € MK/Kind

© FaBi

Puppenparty (ab 8 Jahren)

Hier stellt ihr süße Mini-Klappmaufiguren 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

6-42

Termin nach Absprache
3 Stunden

113,00 € + MK

(nach Absprache)

© Bürgerhaus Itzum

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

6-43

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden

108,00 € (bei 3 Std.)

118,00 € (bei 4 Std.)

Materialkosten: Bei diesem Geburtstagsprogramm können, je nach Absprache, höhere Materialkosten entstehen. Daher besser geeignet für kleine Gruppen.

© FaBi

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 wird ein Unikat.

Leitung: Dalia Szymanski



Fotografische, Depositphotos.com

Duftende Naturseife – selbstgemacht! (ab 6 Jahren)

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

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer

Bitte mitbringen: ein Handtuch pro Person

6-44

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

© FaBi

Bring die LED zum Leuchten – die Geburtstagsparty für Technikbegeisterte und Bastelfans (ab 10 Jahren)

Du hast Geburtstag und willst etwas Technisches bauen? Bei diesem Kindergeburtstag kannst du mit deinen Freundinnen und Freunden löten, Schaltkreise bauen und vieles mehr. Und zum Schluss nehmen alle was Tolles mit nach Hause. Was genau? Das wird gemeinsam besprochen und im Vorfeld geklärt.

Leitung: Hans-Jürgen Ollech

6-45

Termin nach Absprache

3 oder 4 Stunden, max. 10 Kinder

108,00 € (bei 3 Std.)

+ 5,00-6,00 € MK/Kind

118,00 € (bei 4 Std.)

+ 5,00-6,00 € MK/Kind

© FaBi

Deine Make-Up-Party (ab 12 Jahren)

Liebst du es, die neuesten Trends mit deinen Freundinnen auszuprobieren? Schminkst du dich gern - oder würdest es gerne lernen? Oder wolltest du schon immer mal wissen, wie Smokey Eyes geschminkt werden? Gern zeige ich dir und deinen Freundinnen all das und noch vieles mehr! Ich freue mich auf euch!

Leitung: Nicole Gläser

6-46

Termin nach Absprache

3 Stunden, max. 12 Kinder

108,00 € + ca. 5,00 € MK/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

6-47

Termin nach Absprache
3 oder 4 Stunden, max. 8 Kinder
108,00 € (bei 3 Std.)
+ 1,50-3,00 € MK/Kind
118,00 € (bei 4 Std.) + 1,50-3,00 €
MK/Kind (MK je nach Verbrauch
und Bastelprojekt)
© FaBi

Paper crafting – Kreatives aus Papier (ab 8 Jahren)

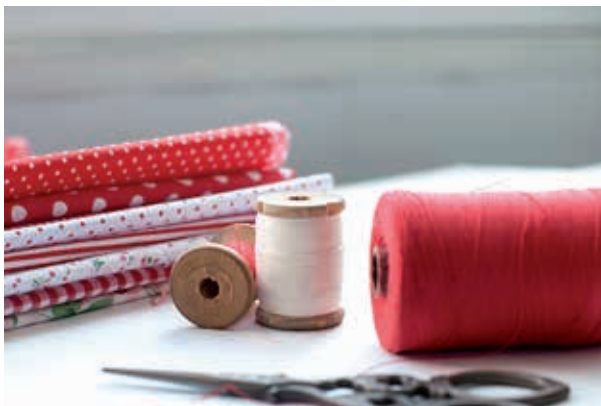
Zusammen mit deinen Gästen kannst du das Basteln mit Stempeln und Stanzen kennenlernen. Wir werden gemeinsam falten, prägen, ausmalen, kleben, tupfen und natürlich stempeln und stanzen. Du kannst zwischen folgenden Projekten wählen:
Lesezeichen und Schachtel, Windlicht und Grußkarte, Notizbuch und Schachtel oder Bilderrahmen und Geschenkanhänger.
Leitung: Anja Schmelz

6-48

Termin nach Absprache
max. 8 Kinder
3 oder 4 Stunden
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



vi-mart, Depositphotos.com

6-49

Termin und Treffpunkt
nach Absprache
3 oder 4 Stunden
108,00 € (bei 3 Std.)
118,00 € (bei 4 Std.)
+ MK nach Absprache
© FaBi

Waldgeburtstag

Lagerfeuerfeuer 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 eigene Ideen und Wünsche werden gerne aufgenommen.
Leitung: Jessica Simonides, Katrina Teigeler

7

Freizeit kreativ gestalten (Erwachsene)

Malen, Zeichnen und Basteln

„Alter“ schützt vor Kreativität nicht

Malkurs 50+ am Mittwochmorgen

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.

Zauberhaftes aus Papier – Kreativ durchs Jahr

Verbringen Sie einen gemütlichen Bastelabend in entspannter Atmosphäre! Bei Tee und Keksen basteln wir Grußkarten, Geschenkanhänger, Verpackungen und Windlichter. Ob winterlich, frühlinghaft, österlich, mit Blumen oder Schneeflocken, für Geburtstage oder einfach ganz neutral. Wir basteln unterschiedliche Projekte passend zu den Jahreszeiten. Ich zeige Ihnen verschiedene Basteltechniken (stempeln, stanzen, prägen, colorieren u.v.m.) mit modernen Materialien und Werkzeugen, die Sie überraschen werden! Für knapp drei Stunden raus aus dem hektischen Alltag und rein in eine bunte, kreative, gemütliche Bastelwelt.

Leitung: Anja Schmelz

7-01



6x Mi., 08.01./22.01./
05.02./19.02./04.03./
18.03.

09.00-12.00 Uhr

69,60 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

7-02



3x Mi., 08.01./05.02./04.03.

19.00-21.30 Uhr

33,00 € + MK

(je nach Verbrauch)

© Marktgemeinde

(Nähe Vier Linden)



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

7-03



6x Do., 09.01./23.01./06.02./20.02./05.03./19.03.

09.00-12.00 Uhr

86 69,60 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

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 welch schöne 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.

7-04



5x Sa., 11.01./15.02./14.03./09.05./20.06.

09.00-12.00 Uhr

86 58,00 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

Zeit für mich

Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag. 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.

7-05



10x Mo., ab 13.01. (auch am 03.02.)

09.30-11.45 Uhr

86 87,00 €

© Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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: Maria-Ursula Diwischek

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.

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.

Zauberhaftes aus Papier - Kreativ durchs Jahr

Leitung: Anja Schmelz; siehe Kursnummer 7-02

„Alter“ schützt vor Kreativität nicht

Malkurs 50+ am Mittwochmorgen

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-01

Aquarellmalerei für Anfänger_innen am Donnerstagmorgen

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-03

7-06



6x Mi., 15.01./29.01./12.02./26.02./11.03./25.03.

09.00-12.00 Uhr

86 69,60 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

7-07



5x Sa., 25.01./29.02./18.04./06.06./04.07.

09.30-12.30 Uhr

86 58,00 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

7-08



3x Di., 28.01./25.02./24.03. 17.00-19.30 Uhr

86 33,00 € + MK

(je nach Verbrauch)

© Markusgemeinde

(Nähe Vier Linden)

7-09



5x Mi., 15.04./29.04./13.05./03.06./17.06. 09.00-12.00 Uhr

86 58,00 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

7-10



6x Do., 16.04./30.04./14.05./04.06./18.06./02.07. 09.00-12.00 Uhr

86 69,60 € + 1,00 € für Kopien

© Bürgerhaus Itzum

7-11

10x Mo., ab 17.04.
09.30-11.45 Uhr
87,00 €
Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene**Leitung:** Maria-Ursula Diwischek; siehe Kursnummer 7-05**7-12**

3x Di., 21.04./26.05./30.06.
17.00-19.30 Uhr
33,00 € + MK
(je nach Verbrauch)
Markusgemeinde (Nähe Vier Linden)

Zauberhaftes aus Papier – Kreativ durchs Jahr**Leitung:** Anja Schmelz; siehe Kursnummer 7-02**7-13**

5x Mi.,
22.04./06.05./27.05./
10.06./24.06.
09.00-12.00 Uhr
58,00 € + 1,00 € für Kopien
Bürgerhaus Itzum

Mut zum Zeichnen & Malen*Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-06**7-14**

3x Mi., 06.05./03.06./01.07.
19.00-21.30 Uhr
33,00 € + MK
(je nach Verbrauch)
Markusgemeinde
(Nähe Vier Linden)

Zauberhaftes aus Papier – Kreativ durchs Jahr**Leitung:** Anja Schmelz; siehe Kursnummer 7-02**7-15**

1x Sa., 13.06. u. 1x Sa. 11.07.
15.00-17.30 Uhr
11,00 € + ca. 3,50 € MK
Garten „Amothie“
(Galgenberg)

Traumfänger

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!

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer**Bei schlechtem Wetter** treffen wir uns in den Räumen der ev. FaBi.**„Alter“ schützt vor Kreativität nicht***Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-01**Zauberhaftes aus Papier - Kreativ durchs Jahr****Leitung:** Anja Schmelz; siehe Kursnummer 7-02**Aquarellmalerei für Anfänger_innen am Donnerstagmorgen (14-tägig) in Itzum****Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-03**Zeit für mich***Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag.***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-04**Traumfänger****Leitung:** Kathrin Menzel-Heuer; siehe Kursnummer 7-15

Bei schlechtem Wetter in der ev. FaBi.

Mut zum Zeichnen & Malen*Malkurs 50+ am Mittwochmorgen***Leitung:** Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-06**7-16**

6x Mi., 02.09./16.09./30.09./
28.10./11.11./25.11.
09.00-12.00 Uhr
69,60 € + 1,00 € für Kopien
Bürgerhaus Itzum

7-17

3x Mi., 02.09./07.10./04.11.
19.00-21.30 Uhr
33,00 € + MK
(je nach Verbrauch)
Markusgemeinde
(Nähe Vier Linden)

7-18

6x Do., 03.09./17.09./01.10./
29.10./12.11./26.11.
09.00-12.00 Uhr
69,60 € + 1,00 € für Kopien
Bürgerhaus Itzum

7-19

3x Sa., 05.09./07.11./05.12.
09.00-12.00 Uhr
34,80 € + 1,00 € für Kopien
Bürgerhaus Itzum

7-20

1x Sa., 05.09.
1x Sa., 26.09.
15.00-17.30 Uhr
11,00 € + ca. 3,50 € MK
Garten „Amothie“
(Galgenberg)

7-21

6x Mi., 09.09./23.09./07.10./
04.11./18.11./02.12.
09.00-12.00 Uhr
69,60 € + 1,00 € für Kopien
Bürgerhaus Itzum

7-22

10x Mo., ab 14.09.

09.30-11.45 Uhr

87,00 €

Bürgerhaus Itzum

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene**Leitung:** Maria-Ursula Diwischek; siehe Kursnummer 7-05**7-23**

2x Sa., 19.09. u. 21.11.

09.30-12.30 Uhr

23,20 € + 1,00 € für Kopien

Bürgerhaus Itzum

Kreativität von Aquarellieren bis Zeichnen

Aquarell- und Zeichenkurs für Frauen am Samstagvormittag.

Leitung: Annette Stelle; siehe Kursnummer 7-07**7-24**

3x Di., 29.09./27.10./24.11.

17.00-19.30 Uhr

33,00 € + MK

(je nach Verbrauch)

Markusgemeinde

(Nähe Vier Linden)

Zauberhaftes aus Papier - Kreativ durchs Jahr**Leitung:** Anja Schmelz; siehe Kursnummer 7-02**7-25**

Mi., 02.12.

19.00-21.30 Uhr

11,00 € + MK

(je nach Verbrauch)

Markusgemeinde

(Nähe Vier Linden)

Zauberhaftes aus Papier - Kreativ im Advent

Bei Tee und Keksen basteln wir Grußkarten, Geschenkanhänger, Verpackungen und Windlichter, alles im adventlich-weihnachtlichen Design und passend für Geschenke, Grußkarten oder auch Verpackungen. Ich zeige Ihnen verschiedene Basteltechniken (stempeln, stanzen, prägen, colorieren u.v.m.) mit modernen Materialien und Werkzeugen, die Sie überraschen werden! Für knapp drei Stunden raus aus dem hektischen Alltag und rein in eine bunte, kreative, gemütliche Bastelwelt.

Leitung: Anja Schmelz**7-26**

Di., 08.12.

17.00-19.30 Uhr

11,00 € + MK

(je nach Verbrauch)

Markusgemeinde

(Nähe Vier Linden)

Zauberhaftes aus Papier - Kreativ im Advent**Leitung:** Anja Schmelz; siehe Kursnummer 7-25**Nähen und Filzen****Schneiderwerkstatt (am Dienstagmorgen)**

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)**Schneidern für Runways**

Eigene Kleidung und Modelle entwerfen, in Schnitte 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 Schnitte, 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.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**7-27**

Dienstag

11x ab 07.01./

12x ab 21.04./6x ab 01.09./

9x ab 27.10.

09.00-11.15 Uhr

11x 102,30 €/12x 111,60 €/

6x 55,80 €/9x 83,70 €

FaBi

(ehemals Kurs der fabi KEB)

7-49

Dienstag

11x ab 07.01./12x ab 21.04./

6x ab 01.09./8x ab 27.10.

19.00-21.15 Uhr

11x 110,00 €/12x 120,00 €/

6x 60,00 €/8x 80,00 €

FaBi

(ehemals Kurs der fabi KEB)

7-28

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Termine in 2020:

08.01./12.02./11.03./08.04./

13.05./10.06./08.07./12.08./

09.09./14.10./11.11./09.12.

18.00-22.00 Uhr

12,00 € pro Abend

FaBi

Anmeldung unter ev. FaBi

Tel.: 05121-131090

7-29**NEU***Mittwoch**12x ab 08.01./14x ab**15.04./6x ab 02.09./**8x ab 28.10.**18.00-20.15 Uhr* 12x 111,60 €/14x 130,20 €/*6x 55,80 €/8x 74,40 €* FaBi*(ehemals Kurs der fabi KEB)***Schneiderwerkstatt (am Mittwochabend)****Leitung:** Monika Topel; siehe Kursnummer 7-27**Bitte mitbringen:** Schere, Stecknadeln, Stoff und Schnitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-30****NEU***Donnerstag**12x ab 09.01./11x ab**16.04./7x ab 27.08./**8x ab 29.10.**09.00-11.15 Uhr* 12x 111,60 €/11x 102,30 €/*7x 65,10 €/8x 74,40 €* FaBi*(ehemals Kurs der fabi KEB)***Schneiderwerkstatt (am Donnerstagmorgen)****Leitung:** Monika Topel; siehe Kursnummer 7-27**Bitte mitbringen:** Schere, Stecknadeln, Stoff und Schnitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-31****NEU***Donnerstag**12x ab 09.01./11x ab**16.04./7x ab 27.08./**8x ab 29.10.**18.45-21.00 Uhr* 12x 111,60 €/11x 102,30 €/*7x 65,10 €/8x 74,40 €* FaBi*(ehemals Kurs der fabi KEB)***Schneiderwerkstatt (am Donnerstagabend)****Leitung:** Monika Topel; siehe Kursnummer 7-27**Bitte mitbringen:** Schere, Stecknadeln, Stoff und Schnitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-32****NEU***Montag**10x ab 13.01./12x ab**20.04./6x ab 31.08./**9x ab 26.10.**16.30-18.45 Uhr* 10x 93,00 €/12x 111,60 €/*6x 55,80 €/9x 83,70 €* FaBi*(ehemals Kurs der fabi KEB)***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)**Schneiderwerkstatt (am Montagabend)****Leitung:** Monika Topel; siehe Kursnummer 7-32**Bitte mitbringen:** Schere, Stecknadeln, Stoff und Schnitte, weiteres Zubehör, Nähmaschine (wenn vorhanden)**Rat & Tat beim Patchworken**

Erfahrungsaustausch und praktische Hilfestellung für Patchworker_innen. Sie werden bei der Fertigstellung Ihrer Werkstücke unterstützt. Bitte erfragen Sie im Büro unter 05121-131090 die aktuellen Termine und Zeiten für 2020.

Leitung: Frauke Schulz**Nähkurs am Samstag: eigene Nähideen umsetzen**

Haben Sie Lust für sich, ihre Lieben oder für zu Hause etwas Einzigartiges zu nähen? Ich zeige Ihnen, wie Sie diese Ideen umsetzen können. Der Kurs ist für Anfänger_innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Petra Stitz**Bitte mitbringen:** Schere, Stoff, Maßband, Stecknadeln, Schnittmuster und Nähmaschine (wenn vorhanden)**Bezaubernde Zwerge, Elfen, Gnome und allerhand sonstige Fabelwesen**

In filigraner Nadelfilztechnik entstehen unter Ihren Händen entzückende kleine Geschöpfe, die beginnen zu leben, sobald Sie ihnen die Augen öffnen. Sie gestalten individuelle Gesichtchen, zierliche Händchen und Körperchen. Und frieren wollen die Kleinen natürlich auch nicht: auch Kleidung wird hergestellt. Wolle, Draht und echte Glasaugen werden bereitgehalten.

Leitung: Dagmar Ihme-Fütterer**Bitte mitbringen:** Stoffreste, falls Sie für

Ihre neuen Hausgeister Kleidung von Hand nähen möchten.

7-33**NEU***Montag**10x ab 13.01./12x ab**20.04./6x ab 31.08./**9x ab 26.10.**19.00-21.15 Uhr* 10x 93,00 €/12x 111,60 €/*6x 55,80 €/9x 83,70 €* FaBi*(ehemals Kurs der fabi KEB)***7-34***Termine und Zeiten**bitte erfragen* FaBi**7-35***Termine 1. Halbjahr**1x Sa., 18.01./ 1x Sa., 15.02./**1x Sa., 14.03.**10.00-14.00 Uhr* 16,55 € FaBi**7-36****NEU***Fr., 24.01.-So., 26.01.**Fr., 18.00-21.00 Uhr**Sa., 10.00-18.00 Uhr**So., 10.00-15.00 Uhr* 66,10 € + ca. 10,00 MK*(je nach Verbrauch)* FaBi

7-37

2x Di., 25.02. u. 03.03.

18.00-21.00 Uhr

 24,80 € + MK

© GGBH

Nähen – Angst vor Jersey?

Für Näh-Ungeübte und Näher_innen mit ersten Erfahrungen. Wie vernäht man Jersey? Worauf muss man achten? Nach einigen Übungen entsteht ein Baby-Set (Knotenmütze, Hose und Halstuch) oder ein Set vielleicht für uns (Loop und Beanie).

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** verschiedene Jersey-Stoffe, Stretchnadel, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-38**Termine und Zeiten
bitte erfragen**NEU**

© FaBi

Rope bowl – Schalen und Körbe aus Seil nähen

Wir nähen an der Nähmaschine schöne Körbe aus einem Seil. Für Nähanfänger_innen geeignet. Wir machen uns mit der Nähmaschine vertraut. Und dann versuchen wir uns an einem Rope bowl. Aus einem langen Seil entsteht nach und nach ein toller Korb.

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** Seil mind. 6m mit einer Stärke von ca. 6mm. Gerne auch Seilreste zum Üben. Stoffreste, Garn, Nähmaschinennadel Universal 100, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-39**

2x Di., 01.09. u. 08.09.

18.00-21.00 Uhr

 24,80 € + MK

© GGBH

Taschen aller Art

Für Näh-Ungeübte ist dieser Kurs genau das Richtige: Wir machen uns mit der Nähmaschine (wieder) vertraut, indem wir Taschen in allen Formen und Farben nähen: kleine Täschchen, große Beutel, Turnbeutel, Umhängetaschen... und wenn es schon etwas komplexer sein kann auch eine Tasche mit verschiedenen Fächern und Reißverschluss.

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)**7-40**

Termine 2. Halbjahr

1x Sa., 26.09.

1x Sa., 07.11.

1x Sa., 21.11.

10.00-14.00 Uhr

 16,55 €

© FaBi oder GGBH

Nähkurs am Samstag: eigene Nähideen umsetzen

Für Anfänger_innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Petra Stitz**Bitte mitbringen:** Schere, Stoff, Maßband, Stecknadeln, wer hat: Schnittmuster und Nähmaschine.**Nähen – Kuscheltiere oder Schnuffeltuch**

Für Näh-Ungeübte und Näher_innen mit ersten Erfahrungen. Sie wollten schon immer für Ihre Kinder (Enkel) ein Kuscheltier oder Schnuffeltuch nähen? Ob ein süßer Elefant mit Rassel oder ein Hase zum Kuscheln und Liebhaben. Ihr Kind wird sich über Ihr genähtes Geschenk freuen.

Leitung: Marion Mispagel**Bitte mitbringen:** Stoffe, Garn, Schere, Nähmaschine (wenn vorhanden)**Patchwork - Wochenende**

Anfänger_innen lernen Grundtechniken und können aus Streifen und Quadraten kleine Gegenstände wie Kissen, Decken und Taschen für jeden Anlass und viele Gelegenheiten nähen. Fortgeschrittene erarbeiten aus Streifen, Dreiecken oder Rauten größere Gegenstände.

Leitung: Frauke Schulz;**Bitte mitbringen:** vorgewaschene Stoffe, Nähzeug, Schneidematte, Lineal, Cutter und Nähmaschine.**Einrichtungsberatung: Die kleine Wohnidee**

Haben Sie vor, Räume zu renovieren, ziehen Sie um oder wollen Sie sogar eine neue Wohnung oder ein Haus neugestalten 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.

Beratung: Annette Stelle**7-41**

2x Di., 27.10. u. 03.11.

18.00-21.00 Uhr

 24,80 € + MK

© GGBH

7-42

Sa., 07.11. u. So., 08.11.

Sa., 09.00-15.00 Uhr

So., 09.00-12.00 Uhr

 40,00 € + MK

© FaBi

7-43

Termine nach Vereinbarung

 32,00 € / 60 min. +

Fahrkosten

© Ort nach telefonischer
Absprache

Literatur

7-44

Donnerstag

23.01./27.02./16.04./28.05./
09.07.

Sommerpause

27.08./08.10./19.11.

19.30-21.30 Uhr

🔊 Abendkasse: 5,00 €

(1 Treffen)/ 16,00 € (4 Treffen)

© Ameis Buchecke in der
Andreaspassage, Hildesheim

Literarisches Abendbrot

In geselliger Runde bei Wein (Tee, Wasser) und belegtem Brot 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 in die Buchhandlung in der Andreaspassage einladen. Eine rege Beteiligung der Teilnehmer_innen ist ausdrücklich erwünscht. Themen und Bücher werden jeweils von Termin zu Termin in der Gruppe vereinbart. Veröffentlichung der aktuellen Lektüre unter <https://familie.d-li.de> oder www.ameisbuchecke.de und per Aushang in beiden Einrichtungen.

Leitung: Simone Arranz Calvo.

Anmeldung und Information über die ev. FaBi (Magdalene Martensen), eine spontane Teilnahme ist möglich.

Wir freuen uns über eine Spende für Brot und Wein.



Literaturgespräch am Samowar: Christian Berkel „Der Apfelbaum“

Zum Inhalt (Auszug aus dem Klappentext):

Berlin 1932: Sala und Otto sind dreizehn und siebzehn Jahre alt, als sie sich ineinander verlieben. Er stammt aus der Arbeiterklasse, sie aus einer intellektuellen jüdischen Familie. 1938 muss Sala ihre deutsche Heimat verlassen, kommt bei ihrer jüdischen Tante in Paris unter, bis die Deutschen in Frankreich einmarschieren. Während Otto als Sanitätsarzt mit der Wehrmacht in den Krieg zieht, wird Sala bei einem Fluchtversuch verraten und in einem Lager in den Pyrenäen interniert. (...) Zehn Jahre lang haben sie einander nicht gesehen. Aber als Sala Ottos Namen im Telefonbuch sieht, weiß sie, dass sie ihn nie vergessen hat.

Literaturgespräch am Samowar:

Nach einer Einführung zu Werk und Autor_in, gibt es Gelegenheit zum Gespräch in kleineren Gruppen. In der Pause steht (Samowar-) Tee und Gebäck bereit. Die Lektüre für die Folgetermine wird mit den Anwesenden abgestimmt.

Leitung: Hans-Herbert Wintgens, Magdalene Martensen

7-45

Mi., 19.02.

16.30-18.30 Uhr

🔊 Abendkasse: 4,00 € (keine
Anmeldung erforderlich)

© Gemeindezentrum der
Kirchengemeinde Marienrode-
Neuhof, Lämmerweide 1

Eine Veranstaltung der
Bugenhagen-Hochschule
in Koop. mit der Ev. luth.
Kirchengemeinde St. Cosmas
und Damian, Marienrode.

Nächster Termin:

Mi., 22.04.

16.30-18.30 Uhr

Lektüre wird noch bekannt
gegeben.

Weitere Termine der
Bugenhagen-Hochschule
entnehmen Sie bitte der
Homepage unter:
[familie.d-li.de/bugenhagen-
hochschule](http://familie.d-li.de/bugenhagen-hochschule)

Spiel / Musik

Damen spielen um Damen – Doppelkopf für Anfängerinnen

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

Leitung: Kathrin Menzel-Heuer

7-46

Freitag

4x ab 17.04. (nicht am 01.05.)/

4x ab 28.08.

19.00-21.00 Uhr

🔊 33,00 €

© FaBi

7-47

*Termine und Uhrzeit
nach Vereinbarung*

🎧 10,50 € pro Ust. bei 3 oder
4 TN in der Gruppe
8,50 € pro Ust. bei 5 oder
6 TN in der Gruppe
© FaBi

Akustik-Gitarrenkurs für Anfänger_innen (Erwachsene)

Wir lernen die ersten Akkorde, um bekannte Lieder aus Pop, Rock und Folk begleiten zu können. Melodie- und Solospiel können auf Wunsch mit einfließen (Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung).

Leitung: Sigrig Plattner (Di., Mi. und Do.)

7-47

*11x Di., ab 07.01.
18.30-19.15 Uhr*

🎧 115,00 € (bei 3 TN)/
93,50 € (bei 4 TN)
© FaBi

*Nachfolgende Termine bitte
erfragen.*

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Es besteht laufend die Möglichkeit, als Fortgeschrittene in eine bestehende Gruppe einzusteigen. Grundkenntnisse werden um ausgefeilte Schlagrhythmen, Picking-Technik und Melodie- und Solospiel erweitert. Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung, um den geeigneten Kurs für Sie zu finden.

Leitung: Sigrig Plattner

7-48

*Termine und Uhrzeit nach
Vereinbarung*

🎧 10,50 € pro Ust. bei 3 oder
4 TN in der Gruppe
8,50 € pro Ust. bei 5 oder
6 TN in der Gruppe
© FaBi

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Es besteht laufend die Möglichkeit, als Fortgeschrittene in eine bestehende Gruppe einzusteigen. Grundkenntnisse werden um ausgefeilte Schlagrhythmen, Picking-Technik und Melodie- und Solospiel erweitert. Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit uns in Verbindung, um den geeigneten Kurs für Sie zu finden.

Leitung: Sigrig Plattner

7-48

*11x Di., ab 07.01.
16.45-17.30 Uhr*

🎧 115,00 € (bei 3 TN)/
93,50 € (bei 4 TN)
© FaBi

*Nachfolgende Termine
bitte erfragen.*

Gitarre für Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschrittene)

Wir verfeinern die Liedbegleitung mit verschiedenen Pickingmustern (Zupfmustern) und differenzierten Schlagrhythmen. Eine andere Möglichkeit der Gitarre beleuchten wir beim Spielen von Melodien (nach Noten) in der I. Lage.

Leitung: Sigrig Plattner

7-48

*11x Di., ab 07.01.
17.30-18.30 Uhr*

🎧 154,00 € (bei 3 TN)/
124,70 € (bei 4 TN)
© FaBi

*Nachfolgende Termine
bitte erfragen.*

Gitarre für Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschrittene)

Die wichtigsten Akkorde können wir schon gut wechseln. Das Ziel des Kurses ist es, die Begleitung durch verschiedene Begleitrhythmen und einfache Zupfmuster interessanter zu machen.

Leitung: Sigrig Plattner

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.

Hinweis: Indische Küche mit Sarika Ranjan

Im ersten Halbjahr 2020 finden keine Kochkurse in „Indischer Küche“ statt. Interessierte bitten wir für das 2. Halbjahr online unter familie.d-li.de auf aktuell eingerichtete Kurse zu achten. Oder rufen Sie zu den Bürozeiten an und fragen Sie nach Kursen mit Sarika Ranjan.

**Gesundes für kleine Schleckermäuler
(für die ganze Familie)**

Neue und bekannte Ideen und Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie verschiedene Zwischenmahlzeiten für die ganze Familie. Gemeinsam kochen wir einfache und vor allem leckere Gerichte, die auch schnell zuzubereiten sind und leicht zu Hause nachgekocht werden können. Gemeinsam kochen und essen mit der Familie: das macht so viel Spaß!

Leitung: Lydia Volk

8-01

*Sa., 22.02.
10.00-14.00 Uhr*

NEU

🎧 15,00 € (Erwachsene) + LU
10,00 € (von 6 bis 18 J.) + LU
0,00 € (unter 6 Jahren)
© FaBi

**Kochen wie in Simbabwe –
Weltgebetstag der Frauen 2020**

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

Leitung: Renate Lange und Magdalene Martensen

8-02

*Mo., 10.02.
18.00-22.00 Uhr*

NEU

🎧 18,50 € + LU
© FaBi

8-03



Di., 11.02.
18.30-21.30 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

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

8-04

Fr., 14.02.
18.00-21.00 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

Date am Herd zum Valentinstag

Frisch- (und Alt-) Verliebte haben die Möglichkeit sich beim gemeinsamen Kochen und Backen von einer vielleicht bisher unbekannten Seite kennenzulernen, denn bekanntlich geht Liebe durch den Magen. Wir bereiten ein leckeres asiatisches 4-Gänge-Menü im Wok zu. Bei Kerzenschein genießen wir unsere Köstlichkeiten.

Leitung: Michaela Lüdecke

8-05

NEU

Do., 20.02.
18.00-21.00 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

Trendfood

Burger, Streetfood, Slow Food... Trendfood in vielen Varianten. Alles schon mal gehört, vielleicht auch gegessen, aber schon selbst gemacht?

Leitung: Ina Koschnitzke

8-06

Mi., 26.02.
18.30-21.30 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

Trendküche Israel (Teil 1)

Farbenfroh, fröhlich und voller sinnlicher Genüsse, so präsentiert sich die israelische Küche. Sie ist geprägt von den verschiedensten Kulturen mit deutlich arabischem Einschlag. Zum Beispiel das Nationalgericht Shakshuka (ein Gericht aus Tomaten, Paprika und Ei), Hummus (Kichererbsenpaste) oder Falafel und vieles mehr.

Leitung: Renate Lange



lucidwaters Depositphotos.com

Glutenfreies Backen genießen

Wer sich glutenfrei ernährt, ist häufig bei der Auswahl von Backrezepten eingeschränkt – das muss nicht sein. Selbstgebackenes wie Muffins, Kekse, Brötchen oder Brot bieten höchsten Genuss – auch glutenfrei. In diesem Kurs können Sie selbst bestimmen, welche Zutaten (wie bspw. Spezialmehle ohne Gluten und Zusatzstoffe) Sie verwenden möchten. Probieren Sie es einfach aus.

Leitung: Lydia Volk

Kochen wie in Slowenien

In Slowenien findet man eine grandiose, abwechslungsreiche Natur mit Bergen, Weinregionen, Meer und bezaubernden Städten, sehr freundliche Menschen und ein vielfältiges kulinarisches Angebot. Ist doch die Küche inspiriert von den Nachbarländern Österreich, Ungarn, Kroatien und dem Mittelmeer.

Leitung: Renate Lange

Marokkanische Küche

Lassen Sie sich verzaubern von „1001 Nacht“: Harira – Ramadansuppe aus Marokko, Rindfleisch mit Mandeln und Backpflaumen, warmer Kichererbsensalat und süßer Couscous „1001 Nacht“.

Leitung: Seyhan Zengin

Low Carb für Berufstätige

Wenn Sie Ihre Nahrung umstellen, kann es bedeuten, dass Sie mehrere Kilos in nur wenigen Wochen verlieren. Wir bereiten kohlenhydratfreie und kohlenhydratarme Gerichte aus frischen saisonalen Zutaten unserer Region wie z.B. Saltimbocca mit Huhn, genial würziges Paprika-Hähnchen, Chicorée-Gratin mit Bacon, Feigen mit Ziegenkäse, Chiakekse usw. zu. In diesem Kurs lernen Sie zudem die Kilo-Killer Chiasamen und Quinoa kennen. Die gesunden Low Carb-Gerichte spenden Energie und machen fit - es muss keine spezielle Diät eingehalten werden. Zusammen genießen wir unsere Köstlichkeiten vom Buffet.

Leitung: Michaela Lüdecke

8-07



Mo., 09.03.
18.00-21.00 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

NEU

8-08

Di., 10.03.
18.30-21.30 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

NEU

8-09

Do., 19.03.
18.00-21.00 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

8-10



Fr., 20.03.
18.00-21.00 Uhr
16,00 € + LU
FaBi

NEU



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

8-11

Di., 24.03.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

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

8-12

Mi., 25.03.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

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. Bitte Gläser und Gefäße mitbringen!

Leitung: Monika Schmidt

8-13

Fr., 27.03. **NEU**
14.30-17.30 Uhr
👤 20,00 € (Erwachsene + Kind)
+ LU
📍 FaBi

Kochen und backen (Erwachsene mit Kindern)

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren und Eltern oder Großeltern. Gemeinsam kochen und backen mit den Kindern? Ja klar! Hier können sich die Kleinen selbst ausprobieren: mit einfachen Rezepten und einer kleinen Anleitung gelingen die ersten gemeinsamen Kochversuche in der Gruppe ganz bestimmt! Lieblingsrezeptverdächtig!

Leitung: Lydia Volk

8-14

Di., 21.04. **NEU**
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

Waffeln und Co.

Köstliches aus verschiedenen Waffeleisen. Bewährtes, wie Herzwaffeln, Brüsseler Waffeln, aber auch Neues wie Bubblewaffeln, Pizza aus dem Waffeleisen und vieles mehr.

Leitung: Renate Lange

8-15

Do., 23.04.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

Karibische Küche

Bunt, exotisch, scharf und süß.

Leitung: Ina Koschnitzke

Low Carb für Diabetiker

Der neue Trend! Aber eigentlich wurde die kohlenhydratarme Diät erstmals im 19. Jahrhundert von dem Engländer William Banting bekannt gemacht. Er selbst konnte innerhalb eines Jahres mit dieser kohlenhydratarmen Diätform ca. 23 kg abnehmen. Ein hoher Blutzuckerspiegel (Insulin) 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 Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen. Zusammen stellen wir verschiedene frische Leckereien wie vegetarischen 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

Heilig's Blechle: 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

Clean Eating

Der Trend Clean Eating kommt aus den USA. In Deutschland gibt es noch wenige Clean Eating-Restaurants. „Cleaner“ essen alles, was möglichst natürlich, unverarbeitet und ohne Zusätze ist. Wenn man ein paar Regeln beachtet, ist es auch ganz einfach, sich clean bzw. gesund zu ernähren. Es wird nur Bio-Fleisch verarbeitet. Wir kochen verschiedene Clean-Speisen wie z.B. Fritatta, marinierte Hühnerbrustfilets mit Ofengemüse, Süsskartoffelchips mit geröstetem Walnuss-Dip und Zucchini-Apfel-Brot.

Leitung: Michaela Lüdecke

8-16

Sa., 25.04. **NEU**
10.00-13.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

8-17

Di., 05.05.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

8-18

Do., 07.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

8-19

Mo., 11.05.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 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

8-20

Di., 12.05.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

NEU**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

8-21

Do., 14.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

Sushi-Variationen

Ein Abend rund um Sushi. Mal vegan, mal mit Fisch, mal mit Geflügel – Leckerer aus Japan.
Leitung: Seyhan Zengin

8-22

Di., 19.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

NEU**Süßes und pikantes Kleingebäck aus Hefeteig**

Luftiger Hefeteig gelingt leicht mit einfachen Zutaten ohne viel Schnickschnack. Dazu passen verschiedene Füllungen, ob süß oder pikant. Lassen Sie sich inspirieren - auch für eigene Kreationen, die Sie leicht zu Hause nachbacken können.
Leitung: Lydia Volk

8-23

Do., 28.05.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

NEU**Kochen wie in Thailand**

Currys, Suppen und vieles mehr.
Leitung: Ina Koschnitzke

8-24

Di., 09.06.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

NEU**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

Biologisch gesund, frisch und lecker – und ganz bunt als kaltes Buffet!

Aus frischem Gemüse vom Markt, duftenden Kräutern, nativen Pflanzenölen und vollwertigen Milchprodukten entstehen köstliche, sehr gesunde, in erster Linie kalt zu verspeisende Leckereien – für sich genommen als erfrischender Imbiss oder zusammengestellt als internationales kaltes Buffet.
Leitung: Karin Hansum

Kleinigkeiten international

Schnell zubereitete Häppchen aus verschiedenen Ländern und Kulturen für die eigene Feier oder als Partymitbringsel.
Leitung: Seyhan Zengin

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 (Hefeschnitten), süß oder pikant.
Leitung: Renate Lange

Der neue Matjes ist da!

und was ist mit dem alten? 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

Mediterrane Olivenküche – Olé!

Oliven voller geballter Kraft der südlichen Sonne – griechische Kalamata, schwarze Marmara (Türkei) oder grüne Oliven aus Italien. Wir bereiten warme und kalte Gerichte mit nativen Olivenölen, verschiedenen Oliven pur und frischem Gemüse zu. Schlagen Sie dabei erhöhten Blutfettwerten durch hochwertige pflanzliche Fette ein Schnippchen.
Leitung: Karin Hansum

Trendküche Israel (Teil II)

Neue Rezepte für alle Fans der israelischen Küche.
Leitung: Renate Lange, siehe Kursnummer 8-06

8-25

Di., 16.06.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

**8-26**

Do., 18.06.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

8-27

Di., 23.06.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

NEU**8-28**

Mi., 24.06.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

8-29

Mo., 29.06.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

8-51

Di., 30.06.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
🍷 FaBi

8-30

Di., 07.07.
18.30-21.30 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

NEU**Schnelles für Gäste**

Sommer, Sonne, draußen sitzen und nicht in der Küche schwitzen. Am besten mit guten Freunden und vielen kleinen Gerichten, die schnell und leicht gelingen. So lässt sich der Sommer genießen.
Leitung: Renate Lange

8-31

Do., 09.07.
18.00-21.00 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

Sommerernte

Ausgefallene Marmeladen aus frischen Zutaten der heimischen Region
Leitung: Monika Schmidt
Bitte mitbringen: kleine Gläschen

8-32

Di., 14.07.
18.30-21.30 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

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

8-33

Mi., 02.09.
18.00-21.00 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

NEU**Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung für Kinder**

Viel Obst und Gemüse, möglichst frisch gekocht oder als Rohkost, könnte für ihre Kinder zu Lieblingsspeisen werden. Entdecken Sie leckere Rezepte für gesunde Ernährung, die auch Kindern schmeckt und erhalten Sie jede Menge praktische Tipps und Tricks für die Familienküche.
Leitung: Lydia Volk

8-34

Sa., 05.09.
15.00-18.00 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

Schwarzer Tee und englisches Gebäck: auf die feine, britische Art

Wir entdecken die Geschmacksvielfalt von schwarzem Tee und erfahren mehr über Herkunft, Herstellung und Zubereitung der verschiedenen Sorten. In den Pausen der Tee-Verkostung stellen wir uns die Zutaten für unseren „5-Uhr-Tee“ selbst her: Scones, Short Bread und leckeres Weißbrot, dazu gibt es Clotted Cream und Marmelade.
Leitung: Ulrike Steinhauer (Inhaberin Teekontor in Hildesheim) und Magdalene Martensen

Tapas und Paella

Für den Urlaub zu Hause Paella mit Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch und auch vegetarisch. Vorweg kleine spanische Leckereien wie in der Tapas-Bar.

Leitung: Ina Koschnitzke**Vollkornbrot**

Brote aus Vollkornmehl sind einfach zu backen, schmecken gut und halten lange frisch. Mit Brotgewürzen verfeinern wir, so dass sie bekömmlicher und leichter verdaulich werden. Der Backkurs ist für Anfänger_innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Lydia Volk**Italienisch kochen – mehr als Pizza & Pasta!**

Von Aperitif/ Antipasti bis zum süßen Dessert; Leckerer quer durch den Gemüsegarten, pfffig gewürzt mit frischen Kräutern, nativem Olivenöl, Knoblauch, Wein und Amaretto... - Haben Sie schon einmal „finocchio á la Calabrese“ gegessen? Außerdem gibt es saftige Caprese, vegetarisches Carpaccio, in Öl geschmorte Antipasti, handgemachte gefüllte Nudeln, marinierte Pilze und Frutti di mare zu Nudeln – logisch! – Buon appetito!

Leitung: Karin Hansum**Pilze**

Pilze sind lecker und gesund, vor allem, wenn man sie selber sammelt. Aber auch Zuchtpilze, die es in vielen Sorten gibt, bringen immer wieder Abwechslung in den Speiseplan. Nicht nur als Beilage, sondern auch als Hauptdarsteller z. B. in Pilz-Risotto, Pilzgulasch oder Pilzsuppe...

Leitung: Renate Lange**Köstlich fernöstlich**

Wir zaubern vietnamesische Veggi-Sommerrollen aus Reisapapier. Frühlingsrollen aus Thailand /Taiwan. Chinesische Nudeln gebraten mit Hähnchen und Chinagemüse - für Reisliebhaber gerne auch mit Reis.

Leitung: Seyhan Zengin**8-35**

Do., 10.09.
18.00-21.00 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

8-36

Sa., 12.09.
10.00-14.00 Uhr
🍷 18,50 € + LU
👤 FaBi

NEU**8-37**

Mo., 14.09.
18.30-21.30 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

8-38

Di., 15.09.
18.30-21.30 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

NEU**8-39**

Do., 17.09.
18.00-21.00 Uhr
🍷 16,00 € + LU
👤 FaBi

8-40

Di., 22.09.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**Gefülltes und Umhülltes**

Gefüllte Köstlichkeiten wie Ravioli, verschiedene Gemüse, Brötchen und Umhülltes wie Mangoldpäckchen, Fleisch im Kräutermantel und vieles mehr. Pikant und süß.

Leitung: Renate Lange

8-41

Sa. 26.09.
10.00-13.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**Ernteköstlichkeiten aus Kürbissen**

Aus verschiedenen leckeren, frisch geernteten Kürbissen wie Butternut, Hokkaido und Spaghettikürbis 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 Büffet. Dazu gibt es alkoholfreien Kürbisekt. Gern dürfen auch die Erntegeschenke wie Kürbischutney hübsch verpackt mit nach Hause genommen werden.

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Kürbisse kennen. Gern dürfen Sie sich auch den Kürbissamen mitnehmen, um in Ihrem Garten selbst Kürbisse anzubauen.

Leitung: Michaela Lüdecke

8-42

Di., 06.10.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**Kochen wie in Georgien**

Georgien gilt als Wiege des Weinbaus. Schon vor 5000 Jahren wurde hier Wein angebaut und gekeltert. Und wo es guten Wein gibt, gibt es auch gutes Essen. Die georgische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt, zu der nicht zuletzt die klimatisch bedingte Vielfalt landwirtschaftlicher Erzeugnisse beiträgt.

Leitung: Renate Lange

8-43

Do., 05.11.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**Brot backen im Herbst**

Gemeinsam backen wir aus verschiedenen Mehlsorten wie Weizen, Roggen und Dinkel unterschiedliche Backwaren wie zum Beispiel Zucchini Brot, Kartoffelbrot, Kürbisbrot und Thymian-Tomaten-Ciabatta. Dazu bereiten wir verschiedene Aufstriche wie Lachs-Creme und Kürbis-Frischkäse-Aufstrich zu. Wir machen einen leckeren Brotsalat, frische selbstgemachte Kräuterbutter und ein gefülltes Partybrot zum Mittagessen. Gemeinsam probieren und genießen wir unsere Köstlichkeiten. Die Backwaren und Aufstriche dürfen gerne hübsch verpackt mit nach Hause genommen werden.

Leitung: Michaela Lüdecke

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. Gegen 16.30 Uhr 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: Elke Thomala und Sarika Ranjan

Türkisch backen

Türkisches Gebäck: mal süß, mal herzhaft. Mit Datteln, Feigen, Pistazien, Walnüssen, Maronen, Schafskäse und anderen leckeren Zutaten.

Leitung: Seyhan Zengin

Schnell und edel

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

Leitung: Renate Lange

Festlich türkisch essen

Leckere türkische Gerichte für Weihnachten und andere festliche Anlässe.

Leitung: Seyhan Zengin

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 Pralinen, Senf, Pesto, Chutney, Aufstrich und anderem Selbstgemachten zum Verschenken?

Leitung: Monika Schmidt

9-34

Sa., 07.11.
13.00-21.00 Uhr
👤 35,00 € + LU
📍 FaBi

NEU**8-44**

Do., 12.11.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

8-45

1x Di., 17.11.
1x Di., 24.11.
18.30-21.30 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

8-46

Do., 19.11.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 FaBi

8-47

Mi., 25.11.
18.00-21.00 Uhr
👤 16,00 € + LU
📍 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

Freitag 20. März, 17 Uhr

FairTrade-Kochshow zu Gast in Hildesheim:

Die Welt im Kochtopf – Fairer Handel ganz konkret

„Lernen eine Welt zu sein“ – so heißt das Projekt für Nachhaltigkeit und ökofairen Einkauf im Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt unter der Leitung von Michaela Grön. Die Ev. Familien-Bildungsstätte beteiligt sich an diesem Zukunftsprozess und ist am 20. März Mitveranstalterin der FairTrade-Kochshow, denn gesunde und schmackhafte Ernährung ist ein wichtiger Aspekt im Bildungsprogramm der Familien-Bildungsstätte. Dabei lohnt sich auch der Blick über den eigenen Tellerrand hinaus, darauf, woher unsere Lebensmittel kommen und ob die Produzentinnen und Landwirte unter fairen Arbeitsbedingungen und für faire Löhne arbeiten. So einen Blick über den Tellerrand in die Welt verspricht auch die FairTrade-Kochshow. Die beiden Hobbyköche und Freunde Hendrik und Klaus setzen sich seit vielen Jahren für eine gerechte und faire Weltwirtschaft ein. Die Fairtrade-Aktivisten haben dafür das Format der FairTrade-Kochshow erfunden. Darin verbinden Sie Informationen zum Fairen Handel sowie Erlebnisberichte ihrer Reisen in Afrika, Asien und Lateinamerika mit einem Live-Kochevent. Dabei beziehen sie auch gern lokale Prominente mit ein, zeigen kurze Filme ihrer Reisen und nehmen ihr Publikum mit in den globalen Süden. Dass die beiden auf ihren Reisen den Menschen in die Kochtöpfe geschaut und Rezepte gesammelt haben bekommt das Publikum nicht nur zu sehen, sondern mit köstlichen und exotischen Gerichten auch zu schmecken.

Promi-special: Freuen Sie sich auf einen prominenten Überraschungsgast als Repräsentant der Fairtrade-Town Hildesheim, der bei der Kochshow kräftig mitmischen wird.

Eintritt: 3,00 bis 10,00 Euro nach eigenem Ermessen
Ort: Hildesheimer Rathaus, Am Markt 1

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

- ➔ Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim
- ➔ Projekt „Lernen eine Welt zu sein“ der Evangelische Bildung Hildesheim-Sarstedt
- ➔ Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen
- ➔ Bistum Hildesheim
- ➔ Evangelische Erwachsenenbildung Region Hildesheim

Foto: www.fairtrade-kochshow.de/K.Hamelmann



8-48

Di., 03.11.
18.30-21.30 Uhr
⌚ 16,00 € + LU
© FaBi

NEU**Brot, Brötchen und was drauf**

Brotbacken ist überhaupt nicht schwierig und mit den richtigen Rezepten auch nicht zeitaufwändig; ob traditionelles Gewürzbrot (Vinschgauer), ganz schnelles Pfannbrot, Olivenbrot usw. Und alles schmeckt besonders gut mit selbstgemachten Aufstrichen.
Leitung: Renate Lange

8-49

Sa., 05.12.
10.00-13.00 Uhr
⌚ 16,00 € + LU
© FaBi

NEU**Pralinen und Liköre**

Gemeinsam stellen wir verschiedene leckere Pralinen wie z.B. Amaretto-Pralinen, Pfaffenhütchen, Trüffel, Mandelhäufchen und mehrere Likörsorten wie Cappuccino-Likör und Raffaello-Likör her. Außerdem backen wir pikantes Gebäck zum Naschen. Wir probieren unsere Köstlichkeiten. Die Pralinen und Liköre werden als kleine Geschenke aus der Küche hübsch verpackt und dürfen mit nach Hause genommen werden.
Bei manchen Rezepten wird Alkohol verwendet.
Leitung: Michaela Lüdecke

8-50

Termine und Thema nach Vereinbarung
⌚ 155,00 € für 4 Std., + LU
ab 12 Personen zzgl. 5,00 € TN-Gebühr pro Person
© FaBi
max. 15 Personen

Kochen mit Freund_innen, Kollege_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 (maximal 15 Personen).
Referent_in: je nach Thema



panthermedia.net

9

Gesundheit

Bewegung**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 weder erforderlich noch hinderlich.
Leitung: Werner Heller

**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

Wassergymnastik für Frauen über 50 Jahre

Bei einer Wassertemperatur von 30 °C werden gelenkschonende gymnastische Übungen durchgeführt.
Leitung: Ute Götsche

9-01

Dienstag, 11x ab
07.01./12x ab 21.04./ **NEU**
6x ab 01.09./9x ab 27.10.
15.30-17.30 Uhr
⌚ 6x 30,00 €/9x 45,00 €/11x 55,00 €/12x 60,00 €
© Pfarrheim St. Mauritius, Bergstr. 57
(ehemals Kurs der Fabi KEB)

9-02

Montag, 10x ab
13.01./12x ab 20.04./ **NEU**
6x ab 31.08./9x ab 26.10.
15.30-17.30 Uhr
⌚ 6x 30,00 €/9x 45,00 €/10x 50,00 €/12x 60,00 €
© Pfarrheim St. Mauritius, Bergstr. 57
(ehemals Kurs der Fabi KEB)

9-03

Montag, 10x ab 13.01./
10x ab 23.03./11x ab 07.09.
11.00-11.45 Uhr
⌚ 10x 85,00 €/11x 93,50 €
© Badehalle im Altenheim „Am Steinberg“, Schlesierstr. 7

9-04

Dienstag

10x ab 14.01./12x ab 21.04./

6x ab 01.09./8x ab 27.10.

16.15-17.00 Uhr

♾ 6x 51,00 €/8x 68,00 €/

10x 85,00 €/12x 102,00 €

☉ Badehalle im Altenheim „Am Steinberg“ Schlesierstr. 7

Aquafitness für Powerfrauen
(Fitness mit Entlastung der Gelenke)

Im Sinne des Gesundheitssports und der Prävention soll in diesem Kurs Frauen die Gelegenheit gegeben werden, einen gesunden Sport auszuüben. Dabei werden sie körperlich gefordert und ihre physischen Gesundheitsressourcen gestärkt. Körperliche Aktivitäten im Wasser wirken vorbeugend 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

9-05

Dienstag

10x ab 14.01./12x ab 21.04./

6x ab 01.09./8x ab 27.10.

18.30-19.30 Uhr

♾ 6x 30,00 €/8x 40,00 €/

10x 50,00 €/12x 60,00 €

☉ St. Paulus-Gemeinde, Himmelsthür

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Muskelkräftigung und Entspannung gegen Haltungsschäden! Die Gesundheit wird verbessert und Osteoporose vorgebeugt.

Leitung: Monika Wallewein-Fischer

9-06

Donnerstag

6x ab 13.02./11x ab

16.04./6x ab 27.08./

7x ab 29.10.

11.30-12.45 Uhr

♾ 6x 36,00 €/7x 42,00 €/

11x 66,00 €

☉ FaBi

NEU

Beschwingt und rundum fit –
mit Zumba und „Bauch, Beine, Po“

In diesem Kurs für Einsteigerinnen wollen wir mit ganz viel Spaß und Freude etwas für unsere Fitness tun. Wir beginnen mit Zumba, bewegen uns dynamisch zu lateinamerikanischer Musik und erlernen erste einfache Schrittfolgen und Moves. Das macht einfach gute Laune – und nebenbei verbrennt man Kalorien, ohne es zu merken. Zumba trainiert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Beweglichkeit.

In der letzten halben Stunde widmen wir uns mit gezielten Übungen der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po – sodass wir uns beschwingt und rundum fit fühlen werden.

Leitung: Seyhan Zengin

9-07

Donnerstag

6x ab 13.02./11 ab

16.04./6x ab 27.08./7x ab 29.10.

16.15-17.30 Uhr

♾ 6x 36,00 €/7x 42,00 €/

11x 66,00 €

☉ FaBi

Beschwingt und rundum fit –
mit Zumba und „Bauch, Beine, Po“

Leitung: Seyhan Zengin, siehe Kursnummer: 9-06

Line-Dance für Anfänger_innen

Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen, die zusammen einen „Dance“ ergeben. Line-Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse. In ca. 30 Minuten erlernt man einen neuen Tanz.

Line-Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Choreographien werden in Europa und Amerika einheitlich vermittelt und ermöglichen Tänzern unterschiedlicher Herkunft gemeinsam zu tanzen.

Leitung: Dr. Grazyna Habermann

Tanzen hält jung

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gerne tanzen, auch für Ungeübte.

Hier können Sie zu Ihren Lieblingssongs auch ohne Partner nach kleinen Choreographien tanzen. Tanzen hält jung, ist gesund und macht einfach Spaß!

Leitung: Dr. Grazyna Habermann

Yoga & Entspannung

Qi Gong, die Quelle der Lebenskraft –
wo Körper, Atem und Geist zum Einklang finden

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

9-08

Dienstag

10x ab 18.02./10x ab 19.05./

10x ab 25.08.

17.00-18.30 Uhr

♾ 10x 56,00 €

☉ AWO Familienzentrum Itzum

9-09

Dienstag

10x ab 18.02./10x ab 19.05./

10x ab 25.08.

18.30-20.00 Uhr

♾ 10x 56,00 €

☉ AWO Familienzentrum Itzum

9-10

Mittwoch

10x ab 08.01./10x ab 22.04./10x ab 02.09.

17.30-19.00 Uhr

Schulferien ausgenommen

♾ 10x 90,00 €

☉ FaBi

Erstattung über die Krankenkassen möglich

9-11



Qi Gong, die Quelle der Lebenskraft – wo Körper, Atem und Geist zum Einklang finden

Leitung: Regina-Andrea Schroeder, siehe Kursnummer: 9-10

Mittwoch
10x ab 08.01./10x ab 22.04./10x ab 02.09.

19.15-20.45 Uhr

Schulferien ausgenommen

⌚ 10x 90,00 €

© FaBi

Erstattung über die Krankenkassen möglich

9-12



Qi Gong am Abend

Zeit haben - sich Zeit nehmen - Zeit genießen
Nehmen Sie sich Zeit nach Feierabend, Ihr Gleichgewicht wiederzufinden.
Erfahren Sie Meditation in Bewegung.
Erlernen Sie harmonische Bewegungen und fühlen Sie, wie die Lebensenergie (Qi) im Körper spürbar wird.
Schicken Sie durch Vorstellungskraft Ihr Qi durch den Körper und stärken Sie Ihre Grundkonstitution, um Krankheiten fern zu halten oder anzunehmen und damit zu arbeiten.
Denn....Gesundheit ist nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Leitung: Silke Stangner

Mittwoch
11x ab 15.01./12x ab 15.04./6x ab 02.09./8x ab 28.10.

19.00-20.30 Uhr

⌚ 6x 54,00 €/8x 72,00 €/

11x 99,00 €/12x 108,00 €

© Familienzentrum

Pustelblume, Bahrfeldstraße

9-13



Hatha-Yoga für Frühaufsteher_innen

Wir wollen freudig mit kraftvollen Asanas, Atemtechnik und Meditation in den Tag starten, in der Tiefenentspannung allen Stress loslassen und frische Kräfte für die Woche schöpfen.

Leitung: Ursula Schröder-Meyer

Mittwoch
11x ab 15.01./13x ab 15.04./14x ab 02.09.

07.45-08.45 Uhr

⌚ 11x 99,00 €/13x 117,00 €/

14x 126,00 €

© Zwölf-Apostel-Kirche,

Gemeindesaal

Erstattung anteilig über die Krankenkassen möglich

Sanftes Yoga für Anfänger_innen und Geübte...

... 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

Sanftes Yoga für Anfänger_innen und Geübte

Leitung: Elke Thomala, siehe Kursnummer: 9-14

Mit sanftem Yoga für Anfänger_innen und Geübte ins Wochenende

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

Mit sanftem Yoga für Anfänger_innen und Geübte ins Wochenende

Leitung: Elke Thomala, siehe Kursnummer: 9-16

9-14



Donnerstag

11x ab 16.01./11x ab 23.04./

12x ab 03.09.

18.00-19.30 Uhr

⌚ 11x 99,00 €/12x 108,00 €

© FaBi

Erstattung über die Krankenkassen möglich

9-15



Donnerstag

11x ab 16.01./11x ab 23.04./

12x ab 03.09.

19.45-21.15 Uhr

⌚ 11x 99,00 €/12x 108,00 €

© FaBi

Erstattung über die Krankenkassen möglich

9-16



Freitag

11x ab 17.01./10x ab 24.04./

12x ab 04.09.

09.00-10.30 Uhr

⌚ 10x 90,00 €/11x 99,00 €/

12x 108,00 €

© Yogaschule Zum Glück gibt's Yoga, Goethestraße

Erstattung über die Krankenkassen möglich

9-17



Freitag

11x ab 17.01./10x ab 24.04./

12x ab 04.09.

17.00-18.30 Uhr

⌚ 10x 90,00 €/11x 99,00 €/

12x 108,00 €

© Fabi

Erstattung über die Krankenkassen möglich



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

9-18

4x Mi., ab 12.02.

11.30-12.30 Uhr

Bei Interesse weitere Termine
möglich

👤 20,00 €

📍 FaBi

NEU**PMR – Progressive Muskelrelaxation**

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen. Durch das bewusste Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht, sowohl für den Körper als auch für die Seele.

Leitung: Monika Wallewein-Fischer**9-19**

5x Di., ab 18.02.

19.30-21.00 Uhr

👤 5x 37,50 €

📍 FaBi

Stress abbauen mit Phantasie(reisen)

Nach den Grundprinzipien des Autogenen Trainings werden die Teilnehmer_innen mit Körperübungen und Phantasiereisen in eine tiefe Entspannung geführt, die auf Leib und Seele wohltuend wirkt auch über die Übung hinaus.

Ideal für alle Menschen, die im Alltag Stress erleben und intensive Entspannung suchen. – Kleine Lockerungsübungen zu Beginn erleichtern das Abschalten; für das Üben zu Hause erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen.

Leitung: Karin Hansum**Bitte mitbringen:** warme Decke, Wollsocken, kleines Kissen**9-20**

Sa., 07.03.

15.00-17.30 Uhr

👤 13,50 €

📍 FaBi

Lachyoga

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**9-21**

6x Do., ab 16.07.

18.00-19.30 Uhr oder

19.45-21.15 Uhr

👤 6x 54,00 €

📍 FaBi

Yoga in den Sommerferien

Andere fahren in den Urlaub, Sie erholen und entspannen sich mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Nehmen Sie sich Zeit, um nach einer anstrengenden Arbeitswoche durch gezielte Körperübungen, bewusstes Atmen und ausgleichende Entspannung zur Ruhe zu kommen. Eine Zeit lang bei sich sein, den eigenen Körper spüren, den Atem positiv erleben, den Geist ausrichten und so Stress abbauen und mehr zu sich finden.

Leitung: Elke Thomala**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**Lachyoga****Leitung:** Nadine Becker, siehe Kursnummer 9-20**9-22**

Sa., 26.09.

15.00-17.30 Uhr

👤 13,50 €

📍 FaBi

9-23

Sa., 14.11.

15.00-17.30 Uhr

👤 13,50 €

📍 FaBi

Rund um Gesundheit und Wohlbefinden**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**Denkspaß****Leitung:** Anke Janssen, siehe Kursnummer 9-24**9-24**

Donnerstag

10x ab 16.01./10x ab 23.04./

10x ab 27.08.

14.30-16.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

👤 10x 65,00 €

📍 FaBi

9-25

Montag

6x ab 20.01./6x ab 20.04./

6x ab 31.08.

14-tägig

15.00-16.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

👤 6x 39,00 €

📍 St. Andreas-Gemeindehaus

**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

9-26

Do., 27.02.
19.00-20.00 Uhr
8,00 €
FaBi

NEU**Chinesische Medizin – für jede Lebenslage**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist alt - und doch ist sie modern. Und sie umfasst viel mehr, als die reine Behandlung mit Akupunktur. Denn die TCM betrachtet immer die Ganzheit des Seins: den Körper, den Geist und die Seele. Dank dieser Philosophie versteht es die Chinesische Medizin, nicht nur Krankheiten und Symptome zu behandeln, sie bietet zudem jedem Menschen individuelle Maßnahmen und Verhaltensweisen, um die Gesundheit zu erhalten.

Lassen Sie sich von der Faszination der Chinesischen Medizin anstecken und erfahren Sie einige Denkweisen und Möglichkeiten der fernöstlichen Therapierichtung.

Leitung: Melanie Aue

9-27

12x Do., ab 05.03.
18.00-19.30 Uhr
120,00 € + 35,00 € MK für
den kompletten Kursordner
FaBi

**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

9-28

Di., 24.03.
19.00-20.30 Uhr
8,00 €
FaBi

Gelassen durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Trockenheit der Schleimhäute, Unzufriedenheit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und andere sind Veränderungen, die das Klimakterium auslösen kann. In diesem Kurs werden verschiedene homöopathische Mittel und Möglichkeiten vorgestellt, die eine gute Alternative zu Hormonen sind.

Leitung: Tanja Remane-Schäfer

**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

panthermedia.net

**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

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

9-29

Do., 16.04.
19.00-20.30 Uhr
8,00 €
FaBi

9-30

2x Mo., 28.09. u. 05.10. **NEU**
18.00-21.00 Uhr
75,00 € (incl. Lebensmittel)
Anmeldung und Information
ausschließlich über Beate
Adolphi, Tel. 05065/8096397

Erstattung über die
Krankenkassen möglich

9-31

Do., 08.10.
18.30-20.30 Uhr
🎧 11,00 €
📍 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

9-32

Di., 03.11.
19.00-20.30 Uhr
🎧 8,00 €
📍 FaBi

Gelassen durch die Wechseljahre

Leitung: Tanja Remane-Schäfer, siehe Kursnummer 9-28

9-33

Mi., 04.11.
18.30-21.30 Uhr
🎧 16,00 €
📍 FaBi

Gesund und fit durch den Winter - mit Aromatherapie

Echte ätherische Öle duften fein und wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele! In der kalten Jahreszeit nutzen wir immunstärkende und vitalisierende Wirkstoffe der Pflanzen oder auch wundheilende und adstringierende Wirkungen dieser Essenzen für unsere „Hausapotheke“. Im Kurs erstellen wir Mischungen für Duftlampe, Sauna und zum Inhalieren, kreieren Zusätze für Entspannungsbäder, vitalisierende Duschgels und erfrischende Raumsprays oder mischen individuell ein kräftigendes bzw. durchblutungsförderndes Massageöl.
Leitung: Karin Hansum
Bitte mitbringen: kleine Glasfläschchen für eigene Kostproben (10ml-50ml)



ChamilleWhite, Depositphotos.com

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. Gegen 16.30 Uhr 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: Elke Thomala und Sarika Ranjan

Traumdeutung

Träume: was bedeuten sie und wie können sie uns im täglichen Leben unterstützen? Träume sagen viel über unseren Seelenzustand aus. Sie sind die Bildersprache unseres Unbewussten. Diese Bilder werden wir ins Tagesbewusstsein umsetzen, sodass wir uns selbst erkennen. Denn im Traum blicken wir gleichsam in einen Spiegel, den uns unsere Seele vorhält.
Leitung: Tanja Remane-Schäfer

Gesund essen und genießen nach Feierabend

Leitung: Beate Adolphi, siehe Kursnummer 9-30

9-34

Sa., 07.11.
13.00-21.00 Uhr
🎧 35,00 € + LU
📍 FaBi

9-35

Di., 10.11.
18.30-21.00 Uhr
🎧 13,50 €
📍 FaBi

9-36

2x Sa., 14.11. u. 21.11. **NEU!**
16.00-19.00 Uhr
🎧 75,00 € (inkl. Lebensmittel)
📍 FaBi

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

Erstattung über die Krankenkassen möglich

**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

10 Fortbildungen

FoBis für FaBis:

Fortbildungen für Kursleitende in den Familien-Bildungsstätten: Hildesheim, Salzgitter, Göttingen, Wolfenbüttel, Wolfsburg und im Haus der Familie in Braunschweig.

Externe Angebote

Do., 16.01.

18.30-20.00 Uhr

10,00 € für Kursleitende aus anderen FaBis

Anmeldungen:

Haus der Familie BS

Kaiserstr. 48

Kurs Nr.: BPHQ04

Das KEIM-ABC: Gesunder Umgang mit Keimen

Gute Keime, schlechte Keime! Bazillen, Viren & Co. haben ein unglaublich schlechtes Image als Krankheitserreger. Zu viel Putzen mit Desinfektionsmitteln schadet unserem Immunsystem aber auch und macht uns krank, weil Umweltkeime als Trainingspartner fehlen. Wo ist die Grenze? Wie können Sie sich gesund und hygienisch mit ihren kleinen Mitbewohnern in der Küche, beim Umgang mit Kindern oder in anderen Alltagssituationen verhalten? Und was ist dabei besonders für Sie als Kursleiter oder Kursleiterin zu beachten? Darüber klärt Sie Susanne Thiele, Mikrobiologin und Sachbuchautorin, fundiert und humorvoll auf.

Referentin: Susanne Thiele

Mo., 27.01.

18.30-20.00 Uhr

10,00 € für Kursleitende aus anderen FaBis

Anmeldungen:

Haus der Familie BS

Kaiserstr. 48

Kurs Nr.: BPHQ05

Aufsichtspflicht und Haftung für Kursleiter_innen

Viele Angebote unseres Hauses richten sich an minderjährige Teilnehmende oder an Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. An diesem Abend wird Gelegenheit sein, die Besonderheiten dieser Gruppen zu erörtern und Fragen zu Aufsichtspflicht und Haftung sowie zum Kinderschutz gemeinsam mit Frau Rechtsanwältin Susanne Hartmann-Kasties zu klären. Neben neuen Impulsen wird es genügend Raum für Ihre Fragen und Überlegungen zu den Themen geben.

Referentin: Susanne Hartmann-Kasties

Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen Wie wir die Nöte und Bedürfnisse von Kindern besser verstehen können

Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus allen Bereichen, die neue Erkenntnisse zur Bedeutung früher Erfahrungen während der Schwangerschaft und Geburt in ihrer Arbeit berücksichtigen wollen, um kreative Lösungsstrategien im Umgang mit Kindern zu finden.

Die Seminarteilnehmer_innen

- erwerben Wissen zur kindlichen Entwicklung im Mutterleib und zum Geburtsprozess,
- verstehen kindliche Verhaltensmuster vor dem Hintergrund früher Erfahrungen,
- reflektieren die Bedeutung ihrer eigenen Früherfahrungen in der Interaktion mit Kindern,
- entwickeln ein mitfühlendes Verständnis für die Reaktionen und Nöte der Kinder,
- erkennen problematische Verstrickungen zwischen Fachkraft und Kind,
- erarbeiten beziehungsstärkende und entwicklungsfördernde Interventionen,
- reflektieren Möglichkeiten, dieses Wissen in die Elternarbeit einzubringen.

Referent: Dirk Leinweber

Die vier Phasen der frühkindlichen Entwicklung: Schwangerschaft, Geburt, Säuglingszeit und?

Schimpansen brauchen keine Hebamme, keinen Kaiserschnitt. Sie gebären im Zoo wie auch zu Hause im Wald ohne Komplikationen. Was ist passiert, dass die Geburt bei Menschen oft so schwierig wird? Kann eine Geburt heutzutage schmerzfrei sein? Soll das überhaupt ein Ziel sein? PDA und Kaiserschnitt? Ist das die Zukunft der Geburtshilfe? Oder gibt es eine andere Vision, kind- wie auch frauengerechter? Und nach der Geburt? Wie früh soll ein Kind in die Krippe oder Kita gehen? Was sagt uns die neueste Säuglingsforschung? Was brauchen Kinder, um glückliche und gesunde Erwachsene zu werden?

Wir schauen bei dieser Fortbildung die Kindesentwicklung an - die ersten 1000 Tage des menschlichen Lebens von der Zeugung an.

Referent: Terence Dowling

Mi., 19.02.

13.30-16.30

76,50 €

Anmeldungen:

FaBi Wolfsburg

An der Christuskirche 3a

Kurs Nr.: O6D160-120

Mo., 20.04.

10.00-16.00 Uhr

66,50 €

Anmeldungen:

FaBi Wolfsburg

An der Christuskirche 3a

Kurs Nr.: O6D150-120



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

Fortbildung in pädagogischen Berufen

Überreizt, gestört, sensibel - oder was? – Eine Fortbildung zum Umgang mit hochsensiblen Kindern, Jugendlichen, Persönlichkeiten für Pädagog_innen und Erzieher_innen

In dieser Fortbildung werden wir uns mit den besonderen Eigenschaften und Bedürfnissen von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen beschäftigen, um sie besser verstehen zu lernen, den Alltag mit ihnen bewältigen zu können und sie in ihrem Selbstlernprozess unterstützen zu können. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal, dass mittlerweile schon 20% unserer Kinder betrifft und weitreichende Folgen für die Betroffenen und ihr Umfeld hat.

Wir werden den Fragen nachgehen:

Was ist Hochsensitivität und wie zeigt sie sich? Welche Auswirkungen hat sie im Leben eines Kindes? Was geschieht, wenn Hochsensitivität nicht berücksichtigt wird? Wie können hochsensitive Kinder unterstützt werden?

Ziel ist es, vermeidbares Leiden hochsensibler Kinder zu reduzieren und ihnen die Möglichkeit zu verschaffen mit ihren Begabungen zu besonderen Impulsgeber_innen einer neuen Zeit zu werden.

Referentin: Barbara Pfundt

10-01

Modul 1 - 4

4x Mi., 8.03./15.04./13.05./10.06.

09.30-15.00 Uhr

 240,00 €

 FaBi

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

- ➔ Besondere Bedürfnisse hochsensibler Kinder
- ➔ Unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten hochsensibler Kinder bei Überforderung und Überlastung
- ➔ Stärken hochsensibler Kinder, die als Ressourcen genutzt werden können
- ➔ Defizite hochsensibler Kinder, bei denen sie Unterstützung benötigen
- ➔ Besondere Anforderungen an Betreuer_innen hochsensibler Kinder
- ➔ Kommunikation über Hochsensibilität mit den Kindern und ihren Eltern
- ➔ Gute Rahmenbedingungen schaffen
- ➔ Übungen, Rituale, Erste Hilfemaßnahmen

Referentin: Barbara Pfundt

Konflikte erkennen, verstehen und respektvoll annehmen

Konflikte sind unvermeidbar, sie begleiten uns ein Leben lang und werden doch oft verleugnet, bagatellisiert und als Belastung empfunden. Selten nur würdigen wir die eigentliche Botschaft, die ein Konflikt in sich birgt, und erkennen die Chance, die sich für den Umgang mit sich selbst und mit anderen dadurch bietet.

In diesem Seminar können Sie ...

- ➔ Ihr eigenes Konfliktverständnis betrachten,
- ➔ Konfliktursachen kennenlernen,
- ➔ erfahren, wie dynamisch ein konflikthafes Geschehen verlaufen kann,
- ➔ entdecken, welche Interventionsmöglichkeiten uns auch im Alltag zur Verfügung stehen,
- ➔ erleben, welche Chancen ein respektvolles und offenes Verhalten für ein zufriedenes und verbindendes Miteinander bietet.

In diesem Seminar werden Sie Anteile aus der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg finden. Die GfK stellt unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen in den Mittelpunkt und bietet so die Chance, uns in Konflikten entspannter und vor allem lösungsorientiert zu verhalten.

Referent: Frank Schneider

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und begleiten

Referentin: Barbara Pfundt, siehe Kursnummer 10-01

10-02

1x Sa., 21.03.

1x Sa., 12.09.

10.00-17.30 Uhr

 66,00 €

 FaBi

10-03

4x Mi., 3.09./07.10./11.11./09.12.

09.30-15.00 Uhr

 240,00 €

 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

10-04

Sa., 05.12.
10.00-14.00 Uhr
👤 30,00 €
📍 FaBi

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.

Referentin: Melanie Zillekens

Und Weiteres**1-02**
Grundkurs zur Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf
 – ein Kursangebot nach § 45 a Abs. 3 und § 144 Abs. 2 des SGB XI (Angebot zur Unterstützung im Alltag)

Kurs im März:
Fr., 06.03. u. Sa., 07.03.
Fr., 13.03. u. Sa., 14.03.
Fr., 27.03. u. Sa., 28.03.

Kurs im September/Oktober:
Fr., 18.09. u. Sa., 19.09.
Fr., 25.09. u. Sa., 26.09.
Fr., 09.10. u. Sa., 10.10.
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 und an Demenz erkrankten Menschen, pflegende Angehörige, Menschen in Pflegeberufen und Begleitender Dienst.

Der Kurs richtet sich primär an Ehrenamtliche und Helfer/-innen, die im Rahmen eines Angebotes zur Unterstützung im Alltag tätig werden wollen, aber auch Interessierte und pflegende Angehörige sind willkommen. 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, Heike M. Hummel, Karola Fahlteich

Weitere Information: siehe Kursnummer 1-02 , S. 17

Gewaltfreie Kommunikation – hilfreiche Perspektive für ein wertschätzendes Miteinander

Referent: Frank Schneider, siehe Kursnummer 4-08, S. 34

Aufmerksamkeitsstörungen: Fortbildung für Eltern und Pädagog_innen

Referentin: Melanie Zillekens, siehe Kursnummer 4-12, S. 35

Handwerkszeug für Eltern

Referentinnen: Melanie Zillekens, Anke Munz, siehe Kursnummer 4-07 , S. 33

4-08

Fr., 15.05. u. Sa., 16.05.
Fr., 25.09. u. Sa., 26.09.
Fr., 18.00-21.00 Uhr
Sa., 10.00-18.00 Uhr
👤 96,00 €
📍 FaBi

4-12

Sa., 05.09.
10.00-14.00 Uhr
👤 26,00 €
📍 FaBi

4-07

4x Sa. 18.04./25.04./09.05./
16.05. und 4x Sa. 29.08./05.09./
12.09./19.09.
14.30-18.30 Uhr
👤 20,00 €/Paare 40,00 €

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



drubig-photo, Fotolia.com



Bildung auf Bestellung

In der Broschüre „Bildung auf Bestellung“ finden Eltern, Mitarbeitende und Leitungen von Kindertagesstätten Vorschläge für Elternabende, Seminare und Kurzzeitfortbildungen (z.B. Studientage). 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

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>Becker, Nadine</i>	kaufm. Angestellte, Trainerin für Entspannung, Yoga, Lachyoga, PMR
<i>Berg, Birgit</i>	Pastorin der Landeskirche Hannover
<i>Bode, Henrike</i>	Dipl. Kulturpädagogin, Musikschullehrerin
<i>Börner, Maria</i>	Ergotherapeutin, Master of Education
<i>Dau, Heide</i>	Hauswirtschaftsleiterin (HWL)
<i>Dittrich, Almuth</i>	Assistenz in Eltern-Kind-Kursen
<i>Diwischek, Maria-Ursula</i>	ehem. Studienrätin im Lehramt (Berufsschule)
<i>Dr. Habermann, Grazyna</i>	Übungsleiterin
<i>Dreger, Morena</i>	Dipl. Ökotrophologin
<i>Engel, Barbara</i>	exam. Krankenschwester, Pflegepädagogin
<i>Esch, Justine</i>	Ergotherapeutin, Master of Education
<i>Fahlteich, Karola</i>	Sozialpädagogin, Koordinatorin von Zeitweise
<i>Freitag, Vera</i>	Musikgarten-Lehrkraft
<i>Fugger, Matthias</i>	Erzieher, Heilpädagoge, Koch
<i>Gellissen, Monika</i>	Naturpädagogin
<i>Gläser, Nicole</i>	Schönheitsberaterin und Visagistin, Ergotherapeutin
<i>Göttsche, Ute</i>	Physiotherapeutin
<i>Hansum, Karin</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Bibliodrama-Leiterin
<i>Härlich, Gabi</i>	Dipl. Pädagogin, Naturpädagogin, Lerntherapeutin
<i>Hama, Svetlana</i>	Erzieherin
<i>Heinemann-Jahn, Marlies</i>	Kursleiterin Englisch in der Erwachsenen- und Familienbildung
<i>Heller, Werner</i>	Seniorentanzleiter BVST
<i>Hense-Schenk, Christina</i>	Dipl. Soz.päd./Soz.päd., Psycholog. Beraterin (SG/IFB) und Psychosoziale Beraterin bei unerfülltem Kinderwunsch (BKID-zertifiziert)
<i>Hummel, Heike Maja</i>	Dipl. Kult.päd., Dozentin am Bildungszentrum Birkenhof (Bereich Altenpflege), HP (klein) Psychotherapie
<i>Hüter, Nadine</i>	Dipl. Sozialpädagogin
<i>Hyska, Esmeralda</i>	Psychologin
<i>Ihme-Fütterer, Dagmar</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Janssen, Anke</i>	Gedächtnistrainerin BVGT
<i>Kirstein, Daniela</i>	Dipl. Sozialpädagogin, Pädagogische Mitarbeiterin in der Ev. FaBi

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

<i>Kolbe, Pamela</i>	Ergotherapeutin, lösungsfokussierte Beraterin (Ilk), „Ich schaff's“-Coach, Systemische Supervisorin (SG)
<i>Konratzki, Gaby</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Koschnitzke, Ina</i>	Diätassistentin
<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>Malinowskaja, Anna</i>	Sozialpädagogin BA., DELFI-Qualifikation
<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>Mispagel, Marion</i>	Kauffrau im Einzelhandel (Textil)
<i>Munz, Anke</i>	Pädagogische Mitarbeiterin in der Ev. FaBi
<i>Neuber, Anika</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Ollech, Hans-Jürgen</i>	Umweltwissenschaftler (MSc.), Ass. Jur., Funkamateur
<i>Pfundt, Barbara</i>	Diplom Pädagogin, Systemischer Coach
<i>Plattner, Sigrid</i>	Dipl. Kulturpädagogin
<i>Regozini, Julia</i>	Landschaftsgärtnerin, Waldpädagogin
<i>Remane-Schäfer, Tanja</i>	Heilpraktikerin
<i>Salösch, Ursula</i>	Kinderpflegerin
<i>Schäuble, Stefanie</i>	Dipl. Sozialpädagogin
<i>Schmelz, Anja</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>	Übungsleiterin Aquafitness
<i>Schroeder, Regina-Andrea</i>	Qi Gong Kursleiterin-Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V.
<i>Schröder-Meyer, Ursula</i>	Yogalehrerin, BYV
<i>Schulz, Frauke</i>	ehem. Lehrerin für Hauswirtschaft, Textil und Werken
<i>Sottmann, Regina</i>	Kinderkrankenschwester
<i>Stangner, Silke</i>	Bankkauffrau, Qi Gong-Kursleiterin
<i>Steinhauer, Ulrike</i>	Inhaberin Teekontor in Hildesheim
<i>Steins, Nicole</i>	Ernährungscoach (IHK), DELFI-Qualifikation
<i>Stelle, Annette</i>	Dipl. Ing. der Fachrichtung Innenarchitektur (FH)

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

<i>Stitz, Petra</i>	Damenschneiderin
<i>Stöckemann, Nina</i>	Burzzi Dance Coach
<i>Szymanski, Dalia</i>	Dipl. Ing. (FH), Studium Kreativtherapie (Dipl.) und psychodynamische Radiaesthetie
<i>Thomala, Elke</i>	Yogalehrerin BDY/EYU, ÜL-Prävention in Haltung und Bewegung und Stressbewältigung und Entspannung
<i>Topel, Monika</i>	Damenschneiderin
<i>Vidnevskaja, Lilija</i>	Schneidermeisterin, Dipl.-Modedesignerin
<i>Volk, Lydia</i>	Konditorin, Gesundheitsberaterin (IHK)
<i>Vorreiter, Silvia</i>	Eltern-Kind-Gruppenleitung
<i>Wallewein-Fischer, Monika</i>	Lehrerin, Gestalttherapeutin, Gymnastiklehrerin
<i>Waltz, Luisa</i>	Studentin Sozial- und Organisationspädagogik, Jugendgruppenleiterin
<i>Winopal, Kathrin</i>	Kursleiterin Yoga (VHS)
<i>Wintgens, Hans-Herbert</i>	Akademischer Oberrat i.R.
<i>Zengin, Seyhan</i>	Kochlehrkraft, Friseurmeisterin, Kosmetikerin (Dipl.), lizenzierte Zumba-Trainerin
<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.: 05121-309-1131
Email: erziehungsberatung@landkreishildesheim.de
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr
Samstag von 9.00 bis 12.00 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

Sorgentelefon-Hildesheim e.V.:

www.sorgentelefon-hildesheim.de
Tel.: 05121-2080646
info@sorgentelefon-hildesheim.de

➤ Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: (kostenlos): 0800-1 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



Bugenhagen-Hochschule

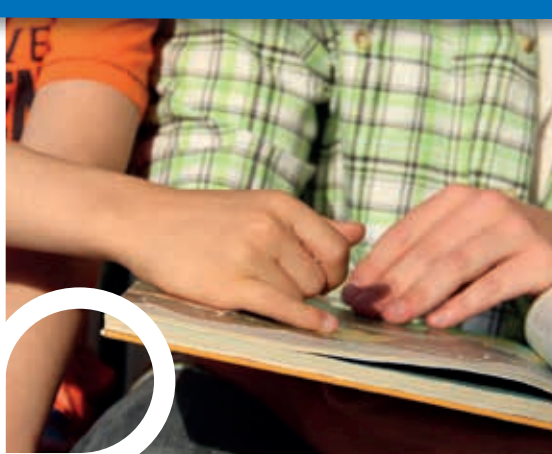
In der Broschüre „Bugenhagen-Hochschule“ finden Gruppen, Vereine, Veranstalter Vorschläge für Bildungsveranstaltungen zu den Themen:

- Aktuelles Zeitgeschehen
- Theologie und Religion
- Reformation
- Frühes Christentum
- Bekannte Persönlichkeiten
- Lokale Geschichte(n)
- Alltagskultur und Symbolik

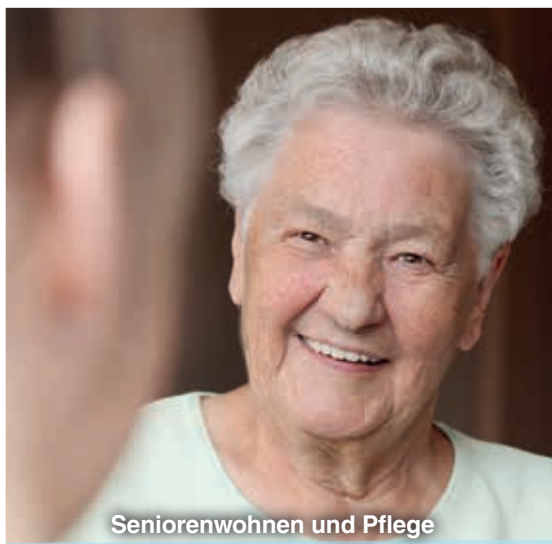
- Lebensfragen und Weisheiten
- Seelsorge, Psychologie
- Länder, Städte und Kulturen
- Literatur, Kunst und Kultur

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



Diakonestation · Pflege zuhause



Seniorenwohnen und Pflege

Vielfalt Diakonie Leine-Innerste

Wir sind für Sie da!

www.d-li.de

