

Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr



PROGRAMM 1.2021



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

SO ERREICHEN SIE UNS

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr
www.eeb-en.de



GESCHÄFTSSTELLE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

☎ Telefon 02336 40 03 44

Fax 02336 40 03 55
erwachsenenbildung@kirche-hawi.de

BÜROZEITEN & BERATUNG

montags bis donnerstags 8:00 – 12:30 Uhr
freitags 8:00 – 10:00 Uhr

BILDUNGSKOORDINATION & VERWALTUNG

Petra Syring
02336 40 03 44, syring@kirche-hawi.de

VERWALTUNG

Petra Mankel
02336 40 03 49, mankel@kirche-hawi.de

BILDUNGSREFERENTIN

Hanna Schuppert
02336 40 03 41
hanna.schuppert@kirche-hawi.de

BILDUNGSREFERENT

Matthias Kriese, M.A.
02336 40 03 47
m.kriese@kirche-hawi.de

Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung

PfarrerIn Anja Martin | 02333 8 93 90

Mediothek des Kirchenkreises Schwelm

Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm
Ulrike Köttgen, Sabine Placke | 02336 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de

Vorwort	05
Religion und Spiritualität	06
Familie, Gesellschaft und Kultur	10
Gesundheit und Bewegung	20
Beruf und Ehrenamt	38
Sprachen	48
Computer und Medien	52
Termine	72 - 76
Allgemeine Hinweise	77
Allgemeine Geschäftsbedingungen	78
Anmeldung	81

... Die EU-DSGVO ist mit dem 25.05.2018 in Kraft getreten. Da uns am Schutz Ihrer Daten viel liegt, möchten wir Sie hiermit darüber informieren, dass wir Ihre Kontaktdaten gespeichert haben, um Ihnen 2 x jährlich das Veranstaltungsprogramm zukommen zu lassen. Möchten Sie aus dem Verteiler entfernt werden, melden Sie sich bitte bei uns.

IMPRESSUM

Redaktion: EEB EN, Matthias Kriese, Petra Syring

Satz: a+ design, Antje Solenski // Druck: Druckerei Uwe Nolte, Iserlohn // Auflage: 4.000 | Stand: Dezember 2020

Bilder: EEB EN; rawpixel/Montage (S.1); 123RF Lizenzfreie Bilder: Andriy Dovzhykov (S. 6); stylephotographs (S. 10); rawpixel (S. 20); Alexey Zatevahin (S. 38); Artur Szczybylo (S. 48); damedeeso (S. 52); RefatMamutov (S. 82).

BANKVERBINDUNG

Ev. Kirchenkreis Schwelm, IBAN DE57 3506 0190 2001 1260 51

KD-Bank eG – Bank für Kirche und Diakonie, BIC GENODED1DKD

Verwendungszweck: Kurs-Nummer + Nachname des Teilnehmers



UNSER GÜTESIEGEL

Die EEB EN als Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. richtet ihre Arbeit an den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes aus.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen, Lob und Kritik auf, um die Angebotspalette und die Qualität unserer Angebote beständig zu verbessern.

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden hat für uns einen hohen Stellenwert. Wir beraten Sie in Fragen der Weiterbildung. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

DIE REGIONALSTELLE EEB EN

Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.

Sehr geehrte Damen und Herren!

Sie halten die neue Ausgabe unseres Programmes für das 1. Halbjahr 2021 in den Händen bzw. können die Datei auf Ihrem Bildschirm durchblättern, wenn Sie im Internet unsere Seite aufrufen. In der Planungsphase zu diesem Programm befanden wir uns mitten im sogenannten „Lockdown-light“. Wir haben uns nicht entmutigen lassen und für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Neu ist dabei, dass es bei vielen der Angebote auch die Möglichkeit der Verlagerung ins Digitale gibt. So hoffen wir, dass Kurse nicht in dem Umfang ausfallen müssen wie im vergangenen Jahr. Für uns alle ist dies ein Prozess der Gewöhnung an neue Formate. Das wird möglicherweise nicht immer ganz reibungslos gehen, aber an dieser Stelle sind wir gemeinsam Lernende. Natürlich sollen unsere Lernangebote auch weiterhin möglichst in der analogen Begegnung stattfinden, werden aber zunehmend durch digitale Formate ergänzt und unterstützt. Lassen Sie sich also einladen, sich mit uns auf diesen Weg zu begeben.

Bei all dem, was uns in Zeiten der Pandemie ständig an neuen belastenden Meldungen auf allen Kanälen entgegenweht ist es wichtig, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen, Pläne zu machen und sich Ziele zu setzen. Das kann über den momentanen Zustand hinweghelfen und uns unterstützen, die aktuelle Situation besser zu ertragen. Auch einen geplanten Sprachkurs, einen Meditationskurs, eine Reise, einen Computerkurs, eine Diskussionsveranstaltung zu aktuellen Themen kann man sich zum Ziel für die nächste Zeit setzen – zum Bildungsziel. Auch das kann helfen und unterstützen, mit der momentanen Einschränkung konstruktiv umzugehen, sich zukunftsorientiert auszurichten.

Insofern wünschen wir Ihnen viel Freude beim Durchsehen des Programmes, beim Entdecken von für Sie interessanten Veranstaltungen und natürlich einen guten Lernerfolg. Geben Sie das Lernen in schwierigen Zeiten nicht auf und vor allem: Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Im Namen meiner Kolleginnen Petra Syring, Hanna Schuppert und Petra Mankel grüße ich Sie herzlich





RELIGION & SPIRITUALITÄT

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Spiritualität ist gelebte Hingabe.

Andreas Tenzer

EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE MEDITATION UND KONTEMPLATION*

Kurse

HATTINGEN

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMINE: 8 x donnerstags,
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

KURS A:

14., 21., 28. Januar,
04., 18., 25. Februar,
11., 25. März

KURS B:

15., 22. April,
06., 20., 27. Mai,
10., 17., 24. Juni

ORT: Küsterhaus, Zentrum
für Spiritualität und Kultur
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

KOSTEN: 80,-€

LEITUNG: Carmen Meiswinkel,
lehrautorisierte Kontemplations-
und Meditationslehrerin,
Theologin, Hattingen

INFO/ANMELDUNG:

Carmen Meiswinkel,
0176 47699041
www.carmen-meiswinkel.com
www.malschule-carmen-
meiswinkel.de

Die Meditation und Kontemplation ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg aus der Tradition der christlichen Mystik und östlicher Praxis.

Die Abende laden ein, die Meditation zu üben, Ruhe zu finden und sich auf den Weg zum wahren Selbst, zum Urgrund und zum anderen Menschen zu begeben. Das ermöglicht den Teilnehmenden nicht nur in der Stille, sondern auch mitten im Alltag eine lebendige Entfaltung der eigenen schöpferischen Mitte.

...✚ Für Neueinsteiger*innen sind Einführungen in die Meditation möglich. Wer dies wahrnehmen möchte, wird gebeten, vorher bei Frau Meiswinkel anrufen und schon um 19:00 Uhr zu erscheinen.

*In Kooperation mit dem Zentrum für Spiritualität und Kultur der
Ev. Kirchengemeinde Welper-Blankenstein*

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

CIRCLE DANCE* Meditatives Tanzen

Ausgeglichenheit und Ausstrahlung, Kraft und Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit schöpfen wir aus unserer inneren Quelle. Und die gilt es zu nähren – zum Beispiel mit Circle Dance.

Meditatives Tanzen verbindet uns mit uns selbst und mit anderen, harmonisiert, bringt zur Ruhe, lässt uns auf das Göttliche besinnen.

Circle Dance schenkt frische Energie und lässt das Herz tanzen.

In den „Dancing Circles“ tanzen wir ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik verschiedener Kulturen. Wir beschäftigen uns mit Tänzen von Nanni Kloke, Friedel Kloke-Eibl, Anastasia Geng, Amei Helm und anderen. Durch Musik und bewusste Bewegung erhalten Sie Stärkung für sich, für Ihre innere Gesundheit und für die alltäglichen Anforderungen in Familie und Beruf.

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

LEBENSWEGE Kirchenführung für Frauen in der Ev. Jakobus-Kirche Breckerfeld

Die Ev. Jakobus-Kirche in Breckerfeld ist die einzige gotische Basilika Westfalens und liegt als Pilgerkirche an einem Teilstück des Jakobsweges nach Santiago de Compostela. Die Kirche beherbergt einen außergewöhnlichen Schnitzaltar eines unbekanntes Lübecker Holzschnitzers, entstanden um 1510. Ungewöhnlich für die Entstehungszeit sind, neben Maria im Zentrum, die Schnitzfiguren von zwölf weiblichen Heiligenfiguren auf den Seitenflügeln des Triptychons.

Die Lebenswege dieser Frauen in ihrer historisch-theologischen und möglicherweise aktuellen Bedeutung zu entdecken, steht im Mittelpunkt dieser Kirchenführung für interessierte Frauen. Am Beispiel von vier ausgewählten Frauengestalten (Maria, Maria Magdalena, Elisabeth von Thüringen, Katharina von Siena) wollen wir gemeinsam der Fragestellung nachgehen: „Was haben uns diese ‚heiligen Frauen‘ als Christinnen heute zu sagen?“ Sie sind herzlich eingeladen.

Neben diesem speziellen Kirchenführungs-Angebot für Frauen sind auch allgemeine Führungen für Gruppen zu folgenden Themen möglich (Bei Bedarf telefonisch bei Frau Niebuhr anfragen):

- Die Kunstschatze der Jakobus-Kirche
- Wege gehen – Die Jakobus-Kirche als Pilgerkirche am Jakobsweg in Vergangenheit und Gegenwart.

Programm 2021-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

SCHWELM

CIRCLE DANCE 1

KURS-NR.: 21-1-003

TERMINE: 8 x mittwochs, jeweils 10:00 – 11:30 Uhr, ab 03. Februar

KOSTEN: 64,-€

CIRCLE DANCE 2

KURS-NR.: 21-1-004

TERMINE: 10 x mittwochs, jeweils 10:00 – 11:30 Uhr, ab 14. April

KOSTEN: 80,-€

ORT: Paulus-Gemeindehaus Oberloh 14, 58332 Schwelm

REFERENTIN: Karin Erfurth, Circle Dance Lehrerin

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

BRECKERFELD

TERMINE: nach Absprache, ab einer Gruppe von 6 Personen, max. 16 TN

ORT: Ev. Jakobus-Kirche Schulstraße 3, 58339 Breckerfeld

REFERENTIN: Irmgard Niebuhr, Kirchenpädagogin

KOSTEN: um eine Spende zugunsten der Diakonie wird gebeten

INFO / ANMELDUNG:

Irmgard Niebuhr unter 02333/4955 oder i.niebuhr@web.de

BRECKERFELD

KURS-NR.: 21-1-005**TERMIN:** Freitag, 19. Februar,
15:00 Uhr bis Sonntag,
21. Februar, 12:00 Uhr**ORT:** Haus am Weststrand
Weststrand 1, 26548 Norderney**UNTERKUNFT/VERPFLEGEUNG:**
Bitte selbst im Seminarhaus
nach gewünschter Kategorie
buchen bei [isabella.volmert@
kirche-hawi.de](mailto:isabella.volmert@kirche-hawi.de)**ANFAHRT:** selbstorganisiert
(nicht im Preis enthalten),
mit Bahn oder PKW**KOSTEN SEMINAR:** 50,-€**REFERENT:** Rainer Brandt,
ehem. Leiter des Studien-
zentrums Josefstal und
Geschäftsführer des Bibliolog
Netzwerkes International**VERANTWORTLICH:**Beate Hose, Michael Baloniak,
Gemeindepädagogen im
Kirchenkreis Hattingen-Witten**TN-ZAHL:** max. 14**ANMELDUNG:** Beate Hose,
Ev. Luth. Johannes Kirchengemeinde,
Bonhoefferstr. 10,
58452 Witten oder digital
über den Link:[https://app.laxxo.de/
anmeldung/3v09cr](https://app.laxxo.de/anmeldung/3v09cr)**... WEIL JEDER ETWAS ZU SAGEN HAT!**
AUFBAUKURS BIBLIOLOG
mit »Encounter«

Wie wird die Bibel lebendig?

Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen?
Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis?

Fragen, die in Gemeinde und Gottesdienst immer häufiger zu hören sind. Viele ehrenamtlich Mitarbeitende innerhalb der Kirche würden dem Bedürfnis, die Bibel zu entdecken selbst gerne nachkommen. Diesem Wunsch kommt die Form des „Bibliolog“ entgegen. Bibliolog ist ein ganz besonderer Raum für Experimente. Er lebt von der Vielfalt der Menschen, die daran teilnehmen. Jugendliche, Kinder und Erwachsene nehmen im Dialog mit biblischen Texten neue Perspektiven für sich ein. Und dies im angeleiteten Dialog mit den biblischen Personen, vor dem Horizont der je eigenen Lebenserfahrungen.

Bei der Form des „Encounter“ begegnen sich meist zwei biblische Gestalten, die bibliologisch miteinander in einen Dialog treten. Encounter dient der vertiefenden Erkundung einer Situation und vor allem einer Beziehung. Eine wichtige Intervention dabei ist der Rollenwechsel: die Gruppe oder die Einzelpersonen, die erst die eine Rolle innehatten, übernehmen die andere und umgekehrt.

...❖ **Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs ist ein erfolgreicher Abschluss des Grundkurses Bibliolog (mit Zertifikat) und Erfahrungen mit dem Bibliolog in der eigenen Praxis. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat.**

Weitere Infos zum Bibliolog finden Sie unter:
www.bibliolog.de





FAMILIE FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR
GESELLSCHAFT
& KULTUR

Ohne Gesellschaft ist Glück unmöglich.

Lucius Annaeus Seneca

SCHWELM / ONLINE

FAMILIENDYNAMIKEN ERKENNEN UND SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

„Ich werde nie so wie meine Mutter / wie mein Vater!“

KURS-NR.: 21-1-006

TERMIN: Dienstag, 26. Januar
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-007

TERMIN: Donnerstag, 8. April
18:30 – 20:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KOSTEN: 7,50 €
pro Veranstaltung

REFERENTIN: Christel Bücken,
Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Ennepetal

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

Schwierige Lebenssituationen oder gesundheitliche Probleme werden üblicherweise betrachtet als Phänomene, die in dem betroffenen Menschen begründet liegen wie z.B. Biographie, Lebenswandel, körperliche Konstitution.

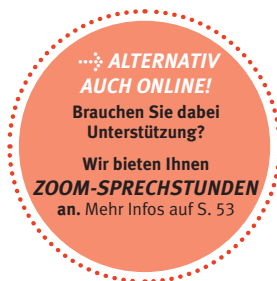
Der systemische Ansatz betrachtet, wie der Name schon erwarten lässt, nicht den Einzelnen, sondern das System, in dem er/sie lebt bzw. aus dem er/sie hervorgegangen ist: die Familie.

In jedem System gibt es Dynamiken, die die Verbindungen zwischen den Mitgliedern prägen. Das, was zwischen den Mitgliedern eines Systems ausgetauscht wird, ob und auch wie sie in Kontakt miteinander sind, ist abhängig von den Kräften, die in dem jeweiligen System wirken.

Ein Erkennen dieser Dynamiken, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung wirken, führt zu mehr Verständnis für das eigene Verhalten und Handeln sowie für das der anderen.

Und letztlich ist jeder von uns Mitglied eines Familiensystems...

... Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!



EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOKINESIOLOGIE

Bewusst sein – Glück leben – Eigene Muster entdecken

Ja! Jeder Mensch wünscht sich Glück! Wenn mein Chef mich nicht immer wütend machen würde, könnte ich glücklich sein. Wenn ich einen anderen Partner oder eine andere Kollegin hätte, könnte ich glücklich sein, wenn ... – Viele Menschen haben die Vorstellung, dass ihr bewusster Wille bestimmt, wie sie sich verhalten. Doch zum größten Teil bestimmt unser Unterbewusstes über unser Handeln.

In jedem von uns wirken Muster, die uns immer wieder auf eine bestimmte Weise verhalten lassen, die sich manchmal wesentlich von dem unterscheidet, was wir uns wünschen. Manche dieser Muster stehen uns im Weg, hindern uns an der Erfüllung unseres Glücks. Mit der Psychokinesiologie lassen sich diese Muster herausfinden und durch neue ersetzen. Wie das funktioniert, das erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Der Muskeltest wird gezeigt, was sich damit alles testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

Vortrag

Die Heilpraktikerin Ute Reinke referiert über diese jahrtausendealte östliche Heilkunst. Beginnend bei ihren Grundlagen von „Qi“ (Lebensenergie), „Yin und Yang“ sowie den fünf Wandlungsphasen, stellt der Vortrag auch Methoden der TCM vor, wie beispielsweise die Fünf-Elemente-Ernährung. Neben den Grundlagen thematisiert der Vortrag die Anwendungsgebiete dieser Heilkunst, die sehr häufig bei akuten und chronischen Schmerzen angewendet wird, ebenso bei Atemwegserkrankungen, gynäkologischen Krankheitsbildern und Magen-Darm-Beschwerden.

INHALTE:

Yin & Yang: Bedeutung allgemein und für die Gesundheit, Lebensmittelgruppen und Zubereitung, Zungendiagnose, Therapieansätze sowie Überblick über die 5 Elemente der traditionellen chinesischen Medizin

...✚ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

Programm 2021-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SCHWELM / ONLINE

KURS-NR.: 21-1-008

TERMIN: Dienstag, 2. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-009

TERMIN: Donnerstag, 18. März
19:00 – 20:30 Uhr

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KOSTEN: 7,50 € pro Seminar

REFERENTIN: Christel Bucker,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ennepetal

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

...✚ ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINARE
MÖGLICH!

SCHWELM / ONLINE

KURS-NR.: 21-1-010

TERMIN: Freitag, 5. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

WITTEN / ONLINE

KURS-NR.: 21-1-011

TERMIN: Dienstag, 16. Februar
18:30 – 20:00 Uhr

ORT: FreiRaum, Westfeldstr. 80,
58453 Witten-Annen

KOSTEN: 15,- € pro Seminar

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

ANGST UND SCHLAF IN ZEITEN VON CORONA

Achtsamkeitstraining

SCHWELM

KURS-NR.: 21-1-012

TERMIN: Montag, 8. Februar

9:30 – 13:15 Uhr

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

Angst hat viele Gesichter und ist in unterschiedlichen Formen allgegenwärtig in unserem Leben, speziell auch in der jetzigen Situation: Stress, Druck, Grübeln, Sorgen, keinen Schlaf finden. Hinter Unruhe, Unwohlwohlsein, ... liegen häufig irgendeine Form der Angst verborgen.

Angst wäre kein so großes Problem, wenn wir wüssten, wie wir damit umgehen könnten. Meistens haben wir gelernt, die Angst zu unterdrücken oder uns in Angstdenken zu verlieren – beides ist sehr ungünstig für unsere Gesundheit.

WITTEN-HERBEDE

KURS-NR.: 21-1-013

TERMIN: Dienstag, 9. Februar

9:30 – 13:15 Uhr

ORT: Markuszentrum

Meesmannstr. 80, 58456 Witten

In diesem Training können wir anhand von Achtsamkeitsübungen konkret erfahren, wie unaufhörliches Denken Angst schürt, wie wir aus dem Gedankenkarussell aussteigen können und wie ein Gefühl sich wirklich anfühlt - raus aus dem Denken, rein ins Fühlen des Körpers.

KOSTEN: 40,-€ pro Seminar

REFERENTIN: Marlies Grasmann,

Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Wir widmen uns den Ängsten und Sorgen und gleichzeitig gibt es Impulse, um mit Achtsamkeit den Schlaf zu verbessern.

Wir erfahren Tipps zu wichtiger Schlafhygiene und entwickeln Einschlaf-rituale. So können wir die Widerstandskraft für den Alltag stärken.

...❖ Das Seminar ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Es ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**
Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53

PSYCHE UND GESUNDHEIT

Welchen Anteil haben Gefühle an unserer Gesundheit?

Gibt es Gefühle, die krank machen? Gibt es Gefühle, die heilen?

Wo kommen die Gefühle her? Wer kann sie beeinflussen?

Wie kann man sie beeinflussen?

Der Vortrag beschäftigt sich mit Fragen dieser Art und versucht, Antworten zu geben.

Es werden Zusammenhänge erklärt zwischen Gefühlen und Gesundheit, die zu einem größeren Verständnis führen, wie der Mensch funktioniert.

Dazu gibt es zahlreiche nützliche Tipps und Anregungen für den Alltag, damit die Gefühle uns auf dem Weg zum Glück nicht ausbremsen.

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ INKLUSIV

EXKURSION – NATURFÜHRUNG

»DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN«

Angebot für Familien mit Kindern sowie Menschen mit und ohne Behinderungen

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Erlebnispädagogik. Das Ziel ist es, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:

Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. U.a. werden Tierspuren entdeckt, welche Tiere wohnen überhaupt im Wald und wie fühlen sie sich an?

Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR

Programm 2021-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SCHWELM / ONLINE

KURS-NR.: 21-1-014

TERMIN: Freitag, 26. Februar,
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-015

TERMIN: Donnerstag, 29. April
18:30 – 20:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KOSTEN: 7,50 € pro Veranstaltung

REFERENTIN: Christel Bücken,
Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Ennepetal

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

WITTEN

KURS-NR.: 21-1-017

TERMIN: Dienstag, 4. Mai,
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 21-1-018

TERMIN: Donnerstag, 17. Juni,
10:00 bis max. 12:15 Uhr

ORT/TREFFPUNKT:

Parkplatz am Hohenstein neben
dem Streichelzoo,
Hohenstein 32, 58453 Witten

KOSTEN: 5,- € pro Veranstaltung

REFERENT: Dirk Bruszies

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10

ANMELDUNG: jeweils 1 Woche
vor Kursbeginn

PERSPEKTIVWECHSEL– EINE RASSISMUSKRITISCHE REFLEXION

Was ist struktureller Rassismus und was hat das mit mir zu tun?

WITTEN

KURS-NR.: 21-1-016

TERMIN: Freitag, 19. März,
16:00 – 20:30 Uhr

ORT: Ev. Johannis-Zentrum,
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

KOSTEN: 10,-€ inkl. Bewirtung

REFERENTIN: Asal Kosari,
Sozialarbeiterin und Deeskalationstrainerin bei kohleG, einer Genossenschaft für kreative und künstlerische Sozialarbeit in Düsseldorf

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 1. März

Das Thema Rassismus in Deutschland hat die breite Öffentlichkeit erreicht. Begriffe wie „struktureller Rassismus“, „People of Color“, „weiße Privilegien“ sind im Gespräch. Was genau ist damit gemeint? Welche Formen von Rassismus gibt es? Wo kommt er her? Und was hat das mit mir zu tun? Wie kann ich mich im Alltag verhalten, um Rassismus entgegen zu wirken?

Im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus, wollen wir uns diesen Fragen in einem Workshop stellen und unter der Leitung der Referentin Asal Kosari bearbeiten. Methodisch wird der Workshop mit Informationen, Übungen und Rollenspielen gestaltet.

Der Workshop ist besonders für Menschen geeignet, die mehr über das Thema wissen möchten und offen dafür sind, auch einen selbst-reflexiven Blick darauf zu werfen.

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

...❖ **HINWEIS:** Diese Veranstaltung findet am 26. März 2021 auch in Dortmund statt. Für mehr Infos wenden Sie sich bitte an das Evangelische Bildungswerk Dortmund, per E-Mail an bildungswerk@ekkdo.de oder telefonisch an 0231 8494 401.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Amt für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwortung und dem Evangelischen Bildungswerk Dortmund

Amt für Mission, Ökumene
und kirchliche Weltverantwortung
Evangelische Kirche von Westfalen



Evangelischer
Kirchenkreis
Dortmund



EVANGELISCHE KIRCHE IN
DORTMUND-LÖNNEN-SELM

ENTSPANNUNGSSEMINAR IM SAUERLAND

Das Sauerland wird auch als Land der Tausend Berge bezeichnet. Wer diese schöne Mittelgebirgslandschaft im Herzen Deutschlands besucht, versteht diesen Namen.

Dichte Wälder wechseln sich mit sanften Hügeln und klaren Seen ab. Wanderer, Walker und Spaziergänger können die gesunde Luft genießen und vom Stress des Alltags abschalten.

Das Haus Buntspecht liegt in dem 1000 Jahre alten Dorf Stockum im Naturpark Homert, abseits der Hauptverkehrsstraßen, in waldreicher Umgebung. Das Haus bietet eine Sauna (gegen Bezahlung) und eine große naturnahe Gartenanlage mit Grillplatz. Sie finden außerdem tolle Freizeitangebote rund um den 8 km langen Sorpesee.

Eine Entspannungsreise kann den Alltag für einen kurzen Moment vergessen machen. Sie können nachhaltig zur Ruhe kommen und neue Energie für die folgende Zeit sammeln. Es erwartet Sie eine aktive sowie entspannende Woche mit gemeinsamer Bewegung in der Natur, Entspannungsmethoden, Qi-Gong und Tanz.

Es erwartet Sie also ein Entspannungsseminar mit viel Zeit für neue Erfahrungen und Erlebnisse jenseits des sonst geschäftigen Alltags. Alles, was Sie für diese Zeit brauchen, sind bequeme Kleidung und offene Sinne.

SUNDERN

KURS-NR.: 21-1-002

TERMIN: Montag, 17. Mai
bis Freitag, 21. Mai

ORT: Haus Buntspecht
Zum Hafen 1, 59846 Sundern

KOSTEN: 360,-€ bei Übernachtung im Doppelzimmer bei Teilnahme ab 11 Personen (380,-€ Einzelzimmer) inkl. Vollpension, Bettwäsche, Handtücher und Programm bei eigener Anreise

REFERENTINNEN:

Angelika Richter, Bewegungspädagogin/ÜL Gymnastik
Ulrike Rittershaus, Entspannungspädagogin, ÜL Gymnastik

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 11 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort – sobald wie möglich

WIR SIND DANN MAL WEG – MEHRTAGESWANDERUNG FÜR VÄTER MIT KINDERN (9-14 JAHRE)

Vater-Kind-Aktion

ROTHAARSTEIG

KURS-NR.: 21-1-019

TERMIN: Freitag, 21. Mai bis
Dienstag, 25. Mai

ORT: Rothaarsteig – Strecke
Brilon / Winterberg und rund
um Winterberg (eigene An-
und Abreise Brilon)

KOSTEN: 225,-€ pro Person

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese, Jens Kroll

TN-ZAHL: min. 18 / max. 20

ANMELDUNG: bis 8. März

**Natur pur erleben – gemeinsam unterwegs sein –
ein paar Tage raus aus dem Alltag ...**

Väter mit ihren Kindern sind eingeladen, sich der Herausforderung dieser Mehrtages-Tour zu stellen. Gemeinsam werden wir Teile der Wanderstrecke von Brilon Richtung Winterberg über den Rothaarsteig und eine Tour rund um Winterberg bewältigen. Weit weg vom lärmenden Alltag erleben wir ursprüngliche Landschaft in einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Europas.

Wir übernachten in Jugendherbergen und in einem Vereinsheim. Nach einem kräftigen Frühstück brechen wir zur jeweiligen Tagesetappe auf. In kindgerechtem Tempo und mit entsprechenden Pausen wandern wir bis zu unserer nächsten Unterkunft. Am Tagesziel wartet dann ein warmes Abendessen auf uns. In gemütlicher Runde haben wir die Möglichkeit, uns über unsere Eindrücke, Erfolgserlebnisse und Strapazen auszutauschen und den Tag ausklingen zu lassen. Nach der letzten Übernachtung geht es mit dem Bus wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die Tour bietet die Möglichkeit, in einem ungezwungenen Rahmen den eigenen Kindern Zeit zu widmen und gemeinsam mit ihnen und der Gruppe eine Wegstrecke von etwa 45 km zu meistern.

Mit ein wenig Abenteuerlust und etwas sportlicher Ausdauer ist sie gut zu bewältigen.

...❖ VORBEREITUNGSTREFFEN:

Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen für die Väter am 22.04.2021 um 18.00 Uhr in der Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm an (Dauer ca. 1 Stunde – bei Corona bedingten Einschränkungen als Zoom-Konferenz).

»WIR SIND DAS VOLK!«

Rechtspopulistische Argumentationsmuster erkennen und ihnen entgegentreten!

... ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!

Nicht erst seit dem Erstarken der AfD im Zuge der sogenannten „Flüchtlingskrise“ ist der Begriff Rechtspopulismus aus dem politischen Diskurs in Deutschland nicht mehr wegzudenken.

Doch was ist überhaupt Populismus und was macht ihn rechts?

Ist wirklich jede einfach formulierte Botschaft populistisch und was steckt eigentlich hinter Botschaften wie „Wir sind das Volk!“ oder Begriffen wie „Flüchtlingskrise“ und „Messermigration“?

Diesen Phänomenen möchten wir uns im Rahmen dieses Workshops genauer widmen und zusammen erarbeiten wie wir rechtspopulistische Argumentationsmuster analysieren und angemessen darauf reagieren können. Durch ein ausgewogenes Zusammenspiel von Informationsvermittlung und der Anwendung verschiedener Übungen gestaltet der Referent Florian Neuhaus den Workshop methodisch abwechslungsreich.

Der Workshop richtet sich besonders an Menschen, die mehr über die Hintergründe von Rechtspopulismus erfahren möchten und offen sind, einen selbstreflexiven Blick auf die eigenen Verhaltensmuster zu werfen.

DIE ALPEN UND DER KLIMAWANDEL

Erlebnisorientierte Expedition rund um die Zugspitze

Die Alpenregion offenbart wie kaum eine andere Region die Zeichen des weltweiten Klimawandels.

Die Grundidee unserer Tour besteht darin, als Gruppe gemeinsam und aktiv im Alpenraum unterwegs zu sein und uns dabei auf unterschiedlichste Art und Weise mit den Anzeichen des Klimawandels auseinander zu setzen. Der Aspekt des Erlebens einer fantastischen Naturlandschaft geht dabei einher mit fachlichen Inputs. Rund um die Zugspitze erkunden, erfahren und diskutieren wir die Veränderungen und Herausforderungen, vor denen diese Naturlandschaft steht. Forscher*innen, Bergführer*innen, ein Bergbauer, ein Förster und ein Klimaschutzmanager vermitteln uns ihre Sicht auf die Problematik des Klimawandels, zeigen Denkansätze auf und laden zur Diskussion ein. Konsequenterweise werden wir zu dieser Tour als Gruppe mit dem Zug anreisen.

Programm 2021-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 21-1-020

TERMIN: Samstag, 12. Juni,
11:00 – 17:00 Uhr

ORT: Ev. Gemeindehaus
Sprockhövel, Perthes-Ring 18,
45549 Sprockhövel

KOSTEN: 5,-€ inkl.

Bewirtung/Lieferservice

REFERENTIN:

Florian Neuhaus, Politik-
und Sozialwissenschaftler

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 28. Mai

GARMISCH-PARTENKIRCHEN

KURS-NR.: 21-1-021

TERMIN: Sonntag, 27. Juni bis Samstag, 3. Juli

ORT: Garmisch-Partenkirchen Zugspitzregion

UNTERKUNFT: 5 x Seminarhaus Grainau (auf Umweltbildung spezialisiert) im DZ oder EZ; 1 x Umweltforschungsstation Schneefernerhaus Zugspitze (hier nur DZ)

VERPFLEGUNG: Frühstück und warmes Abendessen im Seminarhaus bzw. auf der Zugspitze (HP) + Lunchpaket an 2 Tagen; sonst Selbstverpflegung auf eigene Kosten (Snack für den Tag bzw. Einkehr)

KOSTEN: 925,-€ p.P. (im DZ in Grainau); 995,-€ p.P. (im EZ in Grainau)

ANREISE: mit Bahn und öffentlichen Verkehrsmitteln

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 12 / max. 14

TN-VORAUSSETZUNG: ab 18 Jahren, gute körperliche Grundkondition für Gehzeiten von mehreren Stunden in teils alpinem Gelände, Trittsicherheit

ANMELDUNG: bitte separaten Flyer hierzu anfordern

THEMEN UND AKTIVITÄTEN DER EXPEDITIONSWOCHE:

- Begehung der Partnachklamm mit fachkundiger Begleitung und Information über deren wirtschaftliche Nutzung (Holz-Trift)
- Bergbauernwirtschaft gestern und heute: Begegnung und Diskussion mit dem Hanneslabauer
- Geführte erlebnispädagogische Wildnistour in der bizarr anmutenden alpinen Landschaft des Naturwald-Reservats Friedergries
- Aufenthalt mit Führung, Programm und Übernachtung in der Forschungsstation Schneefernerhaus direkt an der Zugspitze (die Forschungsstation bildet eine weltweit einzigartige Plattform für die kontinuierliche Beobachtung physikalischer und chemischer Eigenschaften der Atmosphäre sowie die Analyse wetter- und klimawirksamer Prozesse)
- Spektakulärer, geführter Abstieg von der Zugspitze mit fachlichen Inputs
- Führung und Expertengespräch in der Moorlandschaft Murnauer Moos: Das größte Alpenrandmoor Mitteleuropas bietet mit seiner einzigartigen Beschaffenheit ein Refugium für viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten
- Fachlicher Input zum Klimaschutzmanagement in der Region Garmisch-Partenkirchen
- Fachlicher Input (Förster) zu Auswirkungen des Klimawandels auf den Bergwald in der Region
- Fachlicher Input und Diskussion der Wechselwirkungen zwischen Landwirtschaft, Naturschutz und Tourismus in der Region

WICHTIG:

...❖ Für diese Expedition ist eine gute körperliche Grundverfassung Voraussetzung. Es sind Gehzeiten von mehreren Stunden in teilweise alpinem Gelände zu bewältigen. Der Tagesrucksack wird von den TN selbstständig mitgeführt. Wetterbedingt kann es zu Änderungen im Programmverlauf kommen.

...❖ Zur Vorbereitung der Tour wird ein Infoabend mit der Gruppe stattfinden. Dieser dient dem Kennenlernen und Vermitteln wichtiger Informationen zur Tour (Fahrt, Packliste, Hilfreiche Tipps zur Wanderung). Bitte merken Sie sich den Termin unbedingt vor. Das Treffen findet am 27.05.2021 um 19:00 Uhr per Zoom-Konferenz statt (Dauer ca. 1 Stunde).



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Krankheit spürt man, Gesundheit nicht.

Gerhard Uhlenbruck

WITTEN

ORT: Parkplatz am Hohenstein,
Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 21-1-022

TERMIN: Donnerstag, 29. April
von 10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-023

TERMIN: Donnerstag, 20. Mai
von 16:30 – 18:00 Uhr

KOSTEN: 7,50 € pro Termin

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

ATEMSPAZIERGANG AM HOHENSTEIN

Diese ca. 1-stündigen Spaziergänge mit Abstand durch das Naherholungsgebiet „Hohenstein in Witten“ mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining bieten einen Einblick in die Atemtherapie, die normalerweise Übungen im Sitzen, Liegen und im Stehen umfasst. Hier werden nur Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt. Atemtherapie kann sowohl bei Atembeschwerden aber auch häufig bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Stress, Nervosität und weiteren Krankheitsbildern Linderung bringen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME:

- Ein 1-stündiger Spaziergang in gemäßigttem Tempo, aber ohne Hilfsmittel sollte möglich sein.
- Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein.
- Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden. Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

„Einfach abschalten“

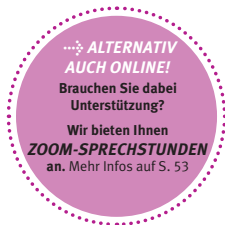
Sicherlich haben Sie schon vom Autogenen Training nach J.H. Schultz gehört. Die seit Jahrzenten bewährte Methode wird Ihnen in diesem Kurs vorgestellt.

Autogenes Training als Entspannungstechnik eignet sich ideal, um zur Ruhe zu kommen und dadurch neue Energie zu gewinnen.

Das Autogene Training kann aber auch andere Nebeneffekte, wie Verdauungsförderung, Verbesserung der Durchblutung oder Senkung des Blutdruckes bewirken.

Die im Kurs erlernten und regelmäßig wiederholten Übungen sind somit eine Hilfe zur Selbsthilfe und flexibel im Alltag einsetzbar.

- ...❖ **Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.**
- ...❖ **Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.**
- ...❖ **Der Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!**



SPROCKHÖVEL

**ORT: Ev. Gemeindehaus
Perthesring 18
45549 Sprockhövel**

KURS-NR.: 21-1-024

TERMINE: 8 x donnerstags,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr
25. Februar bis 20. Mai,
außer Osterferien und 13. Mai

KOSTEN: 120,-€

(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 /max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe**Christian-Ehlhardt-Haus****Lessingstr. 9****58332 Schwelm****KURS-NR.:** 21-1-025**TERMINE:** 5 x donnerstags,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

15. April bis 20. Mai

KURS-NR.: 21-1-026**TERMINE:** 5 x donnerstags,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

10. Juni bis 8. Juli

KURS-NR.: 21-1-027**TERMINE:** 5 x donnerstags,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

15. Juli bis 12. August

KURS-NR.: 21-1-028**TERMINE:** 5 x donnerstags,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

19. August bis 16. September

ALLE KURSE**KOSTEN:** 30,- € pro Kurs /
erm. 15,- € für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII**REFERENTIN:** Elke Schreiber
und Kirsten Forster,

Entspannungspädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring**TN-ZAHL:** min. 4 /max. 10**ANMELDUNG:** ab sofort**BEWEGUNGSKURSE:
LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT**Für Menschen Ü70 mit leichtem Handicap oder
auch Menschen mit BehinderungenIn diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-
Übungen kombiniert.Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen,
lernen die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Entspannungs- und
gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für Menschen
nach einer Hüft- oder Knie-OP eignen. Jeder Schritt zählt! Schon das
schnelle Gehen kurzer Strecken in Verbindung mit Koordinations- und
Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich, es lindert
auch viele chronische Beschwerden.Im Mittelpunkt trainieren wir den Gleichgewichtssinn durch Wandern
auf unebenen Waldboden mit speziellen Übungseinheiten).
Außerdem wird die Kondition gesteigert, indem wir Steigungen
„einbauen“.**...⚡ Bei starkem Regen wird ein Alternativprogramm
in den Räumen der Lebenshilfe angeboten, bei
Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.***In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm*

DENKWELTEN ERKUNDEN UND DENKFIT BLEIBEN

Unser Gehirn ist von Natur aus neugierig. Gehen Sie mit interessanten Menschen auf mentale Entdeckungsreisen und erkunden Sie neue Denkwelten.

Ihr Geist will genutzt werden, damit sein Potential erhalten bleibt. Jetzt könnten Sie einwenden: „Aber ich denke doch immer“.

Ja, das stimmt. Das Gehirn arbeitet immer, bleibt allerdings nur leistungsfähig, wenn es gefordert wird.

Es ist vergleichbar mit unseren Beinmuskeln. Wir gehen täglich, bekommen aber einen Muskelkater, wenn wir nach langer Zeit mal wieder joggen oder Gymnastik treiben.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Gehirn fit bleibt.

In praktischen Übungen erfahren Sie, dass zielgerichtete Aufmerksamkeit die Tür zum Arbeitsgedächtnis öffnet und die Konzentration fördert. Sie werden feststellen, wie die Verarbeitungstiefe die Merkfähigkeit beeinflusst.

Der römische Staatsmann Marcus Tullius Cicero erkannte schon vor 2.000 Jahren: „Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.“

...❖ **Jeder Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!**

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**
Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53

Programm 2021-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

ONLINE-KURSE

KURS-NR.: 21-1-029

TERMINE: 3 x montags,
10:00 – 11:00 Uhr,
11. bis 25. Januar

KURS-NR.: 21-1-030

TERMINE: 3 x montags,
10:00 – 11:00 Uhr,
12. bis 26. April

Bequem von zu Hause aus nehmen Sie per Computer, Laptop oder Smartphone über einen zugesendeten Link teil. Auch wenn Sie weder Webcam noch Mikrofon haben, können Sie über Videostream den Kurs verfolgen (die nötigen Informationen erhalten Sie von uns vor Kursbeginn).

WITTEN

ORT: FREIRAUM,

Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 21-1-031

TERMIN: Mittwoch, 10. Februar
von 9:00 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-032

TERMIN: Montag, 7. Juni
von 9:00 – 12:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 25–€ pro Kurs

REFERENTIN: Monika Richhardt,
zertifizierte Gedächtnistrainerin

TN-ZAHL: min. 7 / max. 10

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-033
TERMINE: 6 x montags,
10:00 – 11:30 Uhr
25. Januar bis 22. März, außer
15. Februar und 1. und 15. März
KOSTEN: 53,-€ bei min. 6 TN

WITTEN-HERBEDE

ORT: Markuszentrum Herbede
Meesmannstraße 80
58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-034
TERMINE: 5 x mittwochs,
10:00 – 11:30 Uhr
27. Januar bis 24. Februar
KOSTEN: 45,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 21-1-035
TERMINE: 3 x mittwochs,
10:00 – 11:30 Uhr
3. bis 24. März, außer 17. März
KOSTEN: 26,50€ bei min. 6 TN

KURSE SCHWELM/HERBEDE:

REFERENTIN: Referentin:
Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 21-1-036
TERMINE: 6 x mittwochs,
von 10:30 – 12:00 Uhr
3. Februar bis 17. März,
außer 10. März
KOSTEN: 53,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 21-1-037
TERMINE: 3 x mittwochs,
von 10:30 – 12:00 Uhr
14. bis 28. April
KOSTEN: 26,50€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 21-1-038
TERMINE: 3 x mittwochs,
von 10:30 – 12:00 Uhr
2. bis 16. Juni
KOSTEN: 26,50€ bei min. 6 TN

KURSE WITTEN-JOHANNIS:

REFERENTIN: Ilona Schleichert,
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 9-10
ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit dem
Johanniszentrum Witten und
dem Markuszentrum Herbede*

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können.

Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis.

Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

... Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (jeweils 12,- €).

... Jeder Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!



HOCKERGYMNASTIK 60 + SENIORENSPORT

Sitzhockergymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Ziel ist, die Gesundheit zu fördern und lernen, sich zu entspannen. Das Ganze begleitet von einer Portion Spaß und in Gemeinschaft.

...❖ Jeder Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**
Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Wir bieten Ihnen
Zoom-Sprechstunden
an. Mehr Infos auf S. 53

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-039 / 9:30–10:30

KURS-NR.: 21-1-040 / 10:45–11:45

TERMINE: 10 x montags,
18. Januar bis 22. März

KURS-NR.: 21-1-041 / 9:30–10:30

KURS-NR.: 21-1-042 / 10:45–11:45

TERMINE: 10 x montags,
12. April bis 21. Juni
(außer 24. Mai)

KOSTEN: 68,-€ pro Kurs ab 6 TN

REFERENTIN: Kirsten Forster

TN-ZAHL: min. 8 / max. 15

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 21-1-043 / 10:00–11:00

TERMINE: 9 x dienstags,
26. Januar bis 23. März

KURS-NR.: 21-1-044 / 9:30–10:30

TERMINE: 9 x montags,
13. April bis 8. Juni

KOSTEN: 54,-€ pro Kurs ab 6 TN

KOSTEN: 62,-€ pro Kurs ab 8 TN

REFERENTIN: Kirsten Forster

TN-ZAHL: min. 8 / max. 12

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9, 58454 Witten

KURS-NR.: 21-1-045 / 11:00–11:45

TERMINE: 8 x freitags,
29. Januar bis 19. März

KOSTEN: 40,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 21-1-046 / 11:00–11:45

TERMINE: 10 x freitags, 16. April
bis 25. Juni, außer 14. Mai

KOSTEN: 50,-€ ab 9 TN

REFERENTIN: Andrea Schleyer

TN-ZAHL: min. 9 / max. 12

WITTEN-JOHANNISZENTRUM

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

KURS-NR.: 21-1-047 / 10:00–10:45

TERMINE: 5 x donnerstags,
18. Februar bis 25. März,
außer 11. März

KOSTEN: 35,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 21-1-048 / 10:00–10:45

TERMINE: 8 x donnerstags,
15. April bis 17. Juni,
außer 13. Mai und 3. Juni

KOSTEN: 56,-€ ab 7 TN

REFERENTIN: Nina Schleichert

TN-ZAHL: min. 6 / max. 8

FÜR DIE GANZE KURSREIHE 60+

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

MUTMACHER UND FITMACHER FÜR UNSER IMMUNSYSTEM

SCHWELM

ORT: Ev. Gemeindehaus
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 21-1-049

TERMINE: 8 x donnerstags,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr
25. Februar bis 20. Mai,
außer Osterferien und 13. Mai

ANNEN

ORT: FREIRAUM ANNEN
WESTFELDSTR. 80
58453 WITTEN

KURS-NR.: 21-1-050

TERMIN: Montag, 3. Mai
16:30 – 18:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 15,-€ pro Termin

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

Was jeder zur allgemeinen Stärkung seines Immunsystems tun kann, mit Tipps für die akuten Phasen von Erkältungen und grippalen Infekten.

Nicht neu, aber aktueller denn je, ist die Fragestellung, wie das körpereigene Immunsystem stabilisiert werden kann, um mit den allgegenwärtigen Erregern umzugehen.

Dieser Vortrag soll Mut machen, denn der menschliche Körper ist ein echtes Wunderwerk der Natur und verfügt über vielfältige und erstaunlich ausgeklügelte Mechanismen und Strategien, um mit Krankheitserregern fertig zu werden.

Das stellt er Tag für Tag, Stunde für Stunde und Minute für Minute unter Beweis. Eine ganze Armee von körpereigenen Kämpfern steht bereit, um uns gegen Eindringlinge zu verteidigen. Manchmal ist der Körper aber leider auch überfordert (oder die Kämpfer nicht gut genug ausgerüstet) und benötigt dann Unterstützung, um wieder gesund zu werden. Um diese Schwelle zur Überforderung möglichst hoch zu halten und die Kämpfer zu stärken, kann jeder einzelne viel für einen guten Zustand des eigenen Immunsystems tun.

In diesem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems aufgezeigt. Einiges wird möglicherweise bereits bekannt sein, wird aber wieder in Erinnerung gerufen und verdeutlicht. Anderes mag hingegen neu sein, wie z.B. ein Einblick in die Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) auf die Mittelwahl bei Erkältungskrankheiten.

... Die Seminare sind auch online möglich!

Haus der Kirche am Di. 06.04. von 10:03 bis 12:00
Uhr



ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN MIT JIN SHIN JYUTSU (JSJ)

Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode zur Harmonisierung und Entspannung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und eine Kraftquelle im hektischen Alltag.

Durch einfache Griffe, die im Kurs gezeigt und im Sitzen geübt und im Alltag schnell angewendet werden, können Spannungen und Blockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um beispielsweise Rückenprobleme oder Kopfschmerzen, Schlaf- und Einschlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Unruhe und Nervosität zu lindern. Gerade in dieser belastenden Zeit kann durch Jin Shin Jyutsu eine innere Ruhe gefunden werden.

KLANGREISE

Meditationen mit Klangschalen

In unserer immer hektischer werdenden Welt wird es zunehmend wichtiger, sich mehr Entspannung und Gelassenheit ins Leben zu holen und sich bewusste Oasen der Ruhe und Entspannung zu schaffen. Es geht darum, sich wieder öfter eine kleine Pause zu gönnen, kurz inne zu halten, den Augenblick wahrnehmen, wieder achtsamer zu werden und innerlich zur Ruhe zu kommen, um danach wieder konzentrierter, zentrierter und leistungsfähiger zu sein. Während der Meditation mit Klangschalen wird durch die beruhigenden Töne und harmonisierten Schwingungen der Klangschalen das Unterbewusstsein positiv beeinflusst.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-051

TERMINE: 8 x montags,
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
8. Februar bis 29. März

KOSTEN: 78,- €

REFERENTIN: Susanne Lorr,
Jin Shin Jyutsu Praktikerin-
und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

...✚ ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!

...✚ Einzelstunde (je 13,- €) möglich

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-052

TERMIN: Freitag, 5. Februar
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 21-1-053

TERMIN: Freitag, 12. März
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 21-1-054

TERMIN: Mittwoch, 7. April
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-055

TERMIN: Mittwoch, 19. Mai
18:30 – 20:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: jeweils 25,- €

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

...✚ Bitte bringen Sie eine Matte, Decke und, wenn gewünscht, ein Kissen mit.

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Gemeindehaus
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 21-1-056
TERMIN: Dienstag, 26. Januar
von 19:00 – 20:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-057
TERMIN: Dienstag, 9. Februar
von 19:00 – 20:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-058
TERMIN: Dienstag, 9. März
von 19:00 – 20:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-059
TERMIN: Mittwoch, 26. Mai
von 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 21-1-060
TERMIN: Mittwoch, 9. Juni
von 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 21-1-061
TERMIN: Mittwoch, 30. Juni
von 16:30 – 17:30 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 9,- € je Termin
REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: max. 8
ANMELDUNG: ab sofort

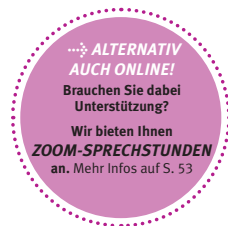
...☞ **Wir bitten unbedingt um
eine telefonische oder
schriftliche Anmeldung!!!**

LACH-YOGA

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 60er Jahre auf dem Hintergrund „Lachen ist die beste Medizin“ ein einzigartiges Konzept, bei dem wir unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen. Lachen ist Spannung – Atmen ist Entspannung. Verschiedenste Lachübungen wechseln sich mit bewussten Atemübungen ab und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper.

- Lachen hat nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine heilende Wirkung z.B. bei Allergien, Ängsten, Schlafstörungen, Stresssymptomen, schwachem Immunsystem.
- Lachen macht insgesamt zufriedener, kreativer, spontaner, belastungsfähiger und schafft Distanz zu Problemen. Lachen ist der größte Feind des Stresses.
- Lachen verbessert insgesamt die Grundstimmung, wir werden optimistischer und heiterer, um somit entspannter und zentrierter den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

...☞ **Bitte etwas zu trinken mitbringen.**



LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Fit und gesund bleiben

„Fit und gesund bleiben“ – dieser Wunsch gehört heute für viele Menschen zum Älterwerden dazu. Eine altersgemäße Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und das Allgemeinbefinden.

Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Schwung zu bringen und zu halten.

...❖ Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke/Isomatte mitbringen. Sie können auch an einer Einzelstunde (6,- € pro Einheit) teilnehmen.

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

KURS-NR.: 21-1-062
TERMINE: 5 x donnerstags,
11:00 – 11:45 Uhr
18. Februar bis 25. März,
außer 11. März

KURS-NR.: 21-1-063
TERMINE: 8 x donnerstags,
11:00 – 11:45 Uhr
15. April bis 17. Juni,
außer 13. Mai und 3. Juni

*Kooperation mit der Evangelischen
Johanniskirchengemeinde Witten*

ALLE KURSE:
KOSTEN: 25,-€ 5 Treffen, 40,-€
8 Treffen bei min. 7 TN
REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin und Entspan-
nungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 8
ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

DER KÜSTERLADEN



Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe
Bücher zum Leben & Glauben

Taufkerzen
original Herrnhuter Sterne
Bibeln für Kinder und Erwachsene
Karten und Geschenke mit Stil

BURGSTRASSE 3 | HATTINGEN-BLANKENSTEIN
MO - SA 15.00 - 18.00 UHR | TELEFON 02324 / 3 21 77

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-064

TERMINE: 5 x mittwochs,
 jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
 24. Februar bis 24. März

KURS-NR.: 21-1-065

TERMINE: 5 x mittwochs,
 jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
 14. April bis 12. Mai
 (eine Fortführung des Kurses ist
 auf Wunsch möglich)

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 75,- €

bei mind. 5 Personen

REFERENTIN: Kirsten Forster,
 Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

MEDITATIONSKURS**Einfach SEIN**

Meditation – Entspannung – Ruhe

*Einfach nur bei sich sein,
 sitzen, stehen, liegen,
 ganz im Hier und Jetzt
 einfach nur SEIN.*

*Atmen und sich ganz dem Moment hingeben.
 STILLE wahrnehmen.*

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die von vielen Kulturen ausgeübt wird. Es geht darum, den Geist zu beruhigen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Das baut Stress ab und kann das Bewusstsein erweitern. In diesem Kurs erlernen Sie, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es werden Atemübungen praktiziert und die Fokussierung auf einzelne Körperbereiche geübt.

Wirkungen von Meditation sind u.a.:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit
- Aktivierung von Selbstheilungskräften

...❖ Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt.
 Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

...❖ Jeder Kurs kann online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV
 AUCH ALS
 ONLINE-SEMINAR
 MÖGLICH!**

...❖ **ALTERNATIV
 AUCH ONLINE!**

**Brauchen Sie dabei
 Unterstützung?**

**Wir bieten Ihnen
 ZOOM-SPRECHSTUNDEN
 an. Mehr Infos auf S. 53**



HAUS AM WESTSTRAND NORDERNEY

Das Haus am Weststrand auf Norderney dient den Kirchengemeinden und kreiskirchlichen Diensten des Kirchenkreises Hattingen-Witten und den Nachbarkirchenkreisen als Freizeit-, Erholungs- und Tagungshaus.

Neben den Gruppen- und Tagungsgästen bieten wir Einzelreisenden Entspannung und Erholung in heilklimatischer Nordseelage.

RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN UNTER:

Evangelischer Kirchenkreis Hattingen-Witten
Frau Isabella Volmert
Am Weststrand 1 | 26548 Norderney

Telefon 0 49 32 . 9 91 49 70 | info@haus-am-weststrand.de
www.haus-am-weststrand.de

WITTEN

ORT: Markuszentrum
Meesmannstraße 80
58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-066
TERMIN: Mittwoch, 20. Januar
 von 9:30 – 12:30 Uhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-067
TERMIN: Donnerstag,
 25. Februar, 9:30 – 12:30 Uhr

KURS-NR.: 21-1-068
TERMIN: Dienstag, 23. März
 von 15:30 – 18:30 Uhr

FÜR ALLE WORKSHOPS:

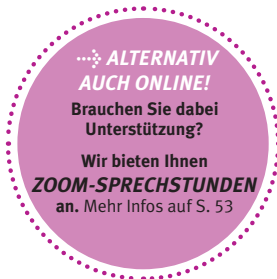
KOSTEN: 37,50 €
 pro Veranstaltung

REFERENTIN:
 Monika Volkmann-Lüttgen,
 Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:
 Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort



MERKTECHNIKEN UND GEDÄCHTNISTRaining
»IM KOPF VIEL LOS?«

für Berufstätige und Interessierte
 Workshop

Um erfolgreich zu sein braucht es ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß.

Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufzunehmen und abspeichern zu können, spielt in der schnelllebigen Gesellschaft eine entscheidende Rolle. Beide Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Funktionen dabei einzubeziehen, lässt uns eine Vielfalt des Denkens und Lernens erleben.

Der Workshop soll Ihnen Merktechniken vermitteln, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können, unterschiedlichste Gedächtnisübungen vorstellen und dazu auch Spaß am Training für den Kopf bringen.

INHALTE

- Merktechniken
- Schriftliche / mündliche Übungen
- Spielerisches mit Bewegung für Körper und Geist

... Die Seminare können auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

PILATES

Kurse

Mit wohltuenden kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie erlernen rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengeruhte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Insbesondere sind auch Menschen mit Rückenproblemen angesprochen.

...❖ Die Kurse richten sich an **Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Dozentin geht bei jeder Übung auf die jeweiligen Niveaustufen ein.**

...❖ Bitte bringen Sie eine **Gymnastikmatte** und evtl. ein **kleines Kissen** mit.

...❖ Jeder Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

WITTEN

**Ort: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten**

KURS-NR.: 21-1-069
TERMINE: 8 x freitags,
9:30 – 11:00 Uhr
5. Februar bis 26. März

KURS-NR.: 21-1-070
TERMINE: 8 x freitags,
11:15 – 12:45 Uhr
5. Februar bis 26. März

KURS-NR.: 21-1-071
TERMINE: 8 x freitags,
9:30 – 11:00 Uhr
16. April bis 4. Juni

KURS-NR.: 21-1-072
TERMINE: 8 x freitags,
11:15 – 12:45 Uhr
16. April bis 4. Juni

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 80,- € Kurs bei 6 TN

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 6

ANMELDUNG: ab sofort



ONLINE-KURS

KURS-NR.: 21-1-073**TERMINE:** 8 x dienstags,

von 19:00 – 20:00 Uhr

19. Januar bis 30. März

außer 26. Januar, 9. Februar

und 9. März

KOSTEN: 95,-€

(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten.

Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN:

Kirsten Forster,

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8**ANMELDUNG:** ab sofort**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

Online Seminar

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend.

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.

Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An acht Vormittagen werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

Bequem von zu Hause aus nehmen Sie per Computer, Laptop oder Smartphone über einen zugesendeten Link teil.

Auch wenn Sie weder Webcam noch Mikrofon haben, können Sie über Videostream den Kurs verfolgen (die nötigen Informationen erhalten Sie von uns vor Kursbeginn).

...✚ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

...✚ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen bereit legen.

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR-8-WOCHEN-KURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes und wirksames Programm, Stress abzubauen und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der täglichen Meditationsübung.

Die Fähigkeit, achtsam zu leben, kann erlernt werden und sich durch regelmäßiges Üben zu einer starken geistigen Kraft entwickeln, die auch spirituelle Erfahrungen eröffnen kann. Durch die Praxis der Achtsamkeit werden automatisierte Reaktionsweisen auf innere und äußere Stressfaktoren aufgedeckt. Dies ermöglicht, innezuhalten und so den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Der Kurs vermittelt die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion, die in der Gruppe gemeinsam eingeübt und zu Hause weiter vertieft werden.

INHALTE:

- Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung)
- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen
- Körperarbeit mit sanften Übungen aus dem Yoga
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu
- Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Ein Achtsamkeits-Übungstag zur Vertiefung (6 Stunden)

ZIELE:

- Innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit
- Präsenz und Konzentration
- Emotionale Stabilität
- Wachsendes Selbstvertrauen
- Gesteigertes Wohlbefinden, mehr Vitalität und Lebensfreude

...✚ Die Teilnehmenden sollten bereit sein, täglich 30 – 45 Minuten zu Hause zu üben. Unterstützung hierfür gibt es im Kurs selbst sowie durch ein ausführliches Kurshandbuch und angeleitete Übungs-CDs.

Programm 2021-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

HATTINGEN

ORT: Evangelisches Gemeindezentrum Winz-Baak, Schützstr. 2a, 45529 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-074

TERMINE: 8 x montags, 15. März – 10. Mai (außer Ostermontag 5. April) jeweils 19:00 – 21:30 Uhr

ACHTSAMKEITSTAG:

Samstag, 8. Mai, 10:00 – 16:00 Uhr

ORT: Ev. Gemeindezentrum Winz-Baak, Schützstr. 2a, 45529 Hattingen

KOSTEN: 290,- €

KURSLEITUNG: Wilfried Ranft – Zertifizierter MBSR Lehrer

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

...✚ **Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.**

...✚ **Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte oder eine Decke**

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT MBSR-8-WOCHEN-KURS

Webinar online

ONLINE-KURS

KURS-NR.: 21-1-075
TERMINE: 8 x dienstags,
 16. März – 04. Mai
 jeweils von 19:00 – 21:30 Uhr
ACHTSAMKEITSTAG:
 Samstag, 1. Mai
 10:00 – 16:00 Uhr
ORT: Online-Kurs
KOSTEN: 290,- €
KURSLEITUNG: Wilfried Ranft,
 Zertifizierter MBSR Lehrer
VERANTWORTLICH:
 Matthias Kriese
TN-ZAHL: min.5/max.10
ANMELDUNG: ab sofort

Nach sehr guten Rückmeldungen und Erfahrungen mit dem Format in Corona-Zeiten findet dieser Kurs jetzt auch online als Live-Webinar statt. Er eignet sich für Menschen, die an das häusliche Umfeld gebunden sind oder sich längere Anfahrzeiten ersparen wollen und ist inhaltlich einem Präsenzkurs gleichwertig (vgl. hierzu Inhalte und Ziele nebenan, Kurs-Nr. 21-1-074).

Dieser Kurs vermittelt die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion, die gemeinsam eingeübt und dann in Eigenverantwortung weiter vertieft werden.

Die Teilnehmenden sollten bereit sein, täglich 30 – 45 Minuten zu üben. Unterstützung hierfür gibt es im Kurs selbst sowie durch ein zu Beginn zugeschicktes ausführliches Kurshandbuch und angeleitete Übungs-CDs. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Hier können auch technische Fragen besprochen werden.

Seien Sie herzlich willkommen zu dieser neuen, Nähe schaffenden Erfahrung trotz räumlicher Trennung!

SIE BRAUCHEN FÜR DEN ONLINEKURS:

- einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset oder
- ein Laptop, Tablet oder Smartphone (Kamera und Mikro vorhanden)
- einen stabilen Internetzugang
- einen Ort, an dem Sie ungestört sind

*„Mit Absicht, nicht-wertend, so offen und freundlich
wie möglich den gegenwärtigen Moment, (...) wahrnehmen.“*

Jon Kabat-Zinn



BERUF &

EHRENAMT

BERUF UND EHRENAMT

Paradoxon der modernen Zeit

(oder: Warum Ehrenämter aussterben):

*Die, die Zeit hätten – haben keine Lust,
und die, die Lust haben – haben keine Zeit!*

Bertram Jacobi

ZEIT FÜR GELASSENHEIT – ENTSCHLEUNIGUNGSSEMINAR

Fortbildung für Erzieher*innen, OGS-Mitarbeiter*innen
oder auch Lehrer*innen

INFOS ZUR PLANUNG:

Im Rahmen Ihrer Team-Tage bzw. Fortbildungen können wir ein Angebot erstellen.

Es besteht die Möglichkeit, das Seminar an einem Vor- oder Nachmittag oder auch an einem ganzen Tag anzubieten.

Eine Schulung ist in unseren sowie auch in Ihren Räumen denkbar.

Wir konzipieren gemeinsam mit Ihnen ein entsprechendes Programm, je nach Zeitrahmen.

Informationen erhalten Sie bei Petra Syring unter 02336 40 03 44

REFERENTIN:

Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin und Trainerin
für Stressmanagement

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

Sie befinden sich im Grunde ständig an Ihrer Belastungsgrenze und haben das Gefühl, dass Sie nie fertig werden und Ihre Aufgaben zum Teil auch gar nicht mehr so ausfüllen können wie Sie das gerne würden? Es ist einfach alles zu viel. Hinzu kommen die natürlichen Stressoren, die in Ihrem Arbeitsumfeld vorhanden sind und schließlich auch noch das Privatleben, in dem ja ebenfalls nicht immer alles nur rund läuft. Sie versuchen alles zu schaffen, verlieren sich und Ihre Bedürfnisse dabei aber aus den Augen und gehen über Warnsignale Ihres Körpers oft einfach hinweg. Dabei brauchen Sie Ihre physische und psychische Gesundheit und Ihre Gelassenheit so dringend, um die Kinder in Ihrer Einrichtung langfristig professionell und individuell fördern zu können. Und auch die Kinder stehen unter Strom. Auch die an Sie gestellten Erwartungen und Anforderungen steigen stetig und die Kalender sind voller Termine und Aktionen.

In diesem Seminar lernen sie Warnsignale Ihres Körpers rechtzeitig wahrzunehmen und wie Sie durch oftmals kleine Präventionsmaßnahmen bereits große Wirkung erzielen. Sie lernen, wie Sie mit Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung besser umgehen können und erarbeiten gemeinsam Möglichkeiten, wiederkehrende Abläufe langfristig effizienter und stressfreier zu gestalten. Anhand vieler kleiner praktischer Übungen erhalten Sie eine bunte Vielfalt an Möglichkeiten, die Sie ganz nebenbei in Ihren Alltag mit den Kindern einstreuen können. Lassen Sie Ruhe in Ihre Einrichtung einkehren.

DAS SEMINAR BEINHALTET FOLGENDE SCHWERPUNKTE

- Psychologisches Grundwissen zum Thema „Was ist eigentlich Stress?“
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Stressfaktoren in der Kita/Schule erkennen und damit umgehen
- Stress im Kindesalter – Ursachen und Auswirkungen
- Positiven Stress erkennen und für die eigenen Ziele nutzen
- Einfluss von Sport und Entspannung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Praktische Tipps und Übungen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- Erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement zur Vermeidung von Überbelastung
- Auch mal „nein“ sagen – Wie und wann Sie Aufgaben richtig delegieren
- Kleine Übungen und Spiele zur Entspannung

Weltladen Witten

Fachgeschäft für Fairen Handel

Beethovenstr. 7
58452 Witten

Tel.: 02302 – 9 44 36 40

Mo – Fr 10 – 19 Uhr

Sa 10 – 16 Uhr

Faire Preise

Existenzsicherung

Ökologie

Gerechtigkeit

Menschenwürde

Keine ausbeuterische
Kinderarbeit

Partnerschaft

- Kaffee, Tee, Saft und Wein
- Schokolade, Kekse und Bonbons
- Honig, Aufstriche und Marmelade
- Zucker, Reis, Nudeln und Chutneys
- Schals und Tücher
- Körbe, Taschen und Lederwaren
- Schmuck und Accessoires
- Kerzen, Kerzenhalter und Gläser
- Textilien für den Haushalt
- Handwerkliches
- Olivenholz aus Palästina



In Kooperation mit der EEB EN bieten wir Informationsveranstaltungen zu Themen des Fairen Handels an.

ONLINE-KURS

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE (DGS) EINSTEIGERKURS

Onlinekurs / Videokonferenz

KURS-NR.: 21-1-076

TERMINE: 10 x mittwochs

20. Januar bis 24. März

von 18:00 – 19:30 Uhr

ORT: Onlinekurs –

Zoom-Konferenz

KOSTEN: 98,- €

REFERENTIN:

Valentina Freidenberger,

Dozentin für Gebärdensprache

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,

Angabe der E-Mail-Adresse erforderlich!

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie sich Gehörlose mit Gebärden unterhalten? Die Gebärdenzeichen folgen schnell aufeinander. Hörende können oftmals nur staunen, wie diese Verständigung klappt. Viele sind von dieser Kommunikation fasziniert. Doch die Gebärdensprache ist keinesfalls eine „Sprache mit 7 Siegeln“. Auch Hörende können die Sprache erlernen.

In diesem Kurs wird das Fingeralphabet, die Gebärdenzeichen und die Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (DGS) vermittelt und trainiert.

Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse der Gebärdensprache möglich. Am letzten Abend wird ein/e Dolmetscher*in anwesend sein, welche/r die Informationen der Dozentin übersetzt und Ihre Fragen beantwortet. Diese Anwesenheit ist Bestandteil eines bundesweit angewendeten Konzeptes für Gebärdensprachkurse und dient der Qualitätssicherung. Die Kosten für den/die Dolmetscher*in sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Dozentin des Kurses ist geprüfte Gebärdensprachdozentin und in den Bereichen Hausgebärdensprachkurs, Kindergarten und Erwachsenenbildung tätig. Sie ist selbst gehörlos und wird im Kurs ausschließlich über Gebärdensprache kommunizieren. Es wird mit Bildern und teilweiser Nutzung der Chat-Funktion von Zoom gearbeitet.

...☹️ **Aufgrund der im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie momentan schwer abzuschätzenden Allgemeinsituation finden die Kurs-Abende jeweils als Zoom-Konferenz statt.**

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten bekommen Sie nach Anmeldung ein paar Tage vor Durchführung per E-Mail zugesendet. Geben Sie also unbedingt Ihre Mailadresse bei der Anmeldung mit an!

SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN

Methodisch-didaktischer Crashkurs

Der Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten, die keine oder geringe Vorerfahrungen als Sprachlehrende besitzen.

Der methodisch-didaktische Crashkurs vermittelt praxisnah, erlebnisorientiert und komprimiert Methoden und Strategien für den Unterricht mit alphabetisierten Geflüchteten und bietet Anregungen, seinen Unterricht bewusster zu planen und durchzuführen.

Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Spracheinsteigerinnen und -einsteigern.

Unterschiedliche Lehrmaterialien werden vorgestellt und können eingesehen werden. Im kollegialen Austausch werden Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten gefunden.



Kommunales
Integrationszentrum
Ennepe-Ruhr-Kreis

... ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINARE
MÖGLICH!

FÜR UNS SELBST SPRECHEN! GEFLÜCHTETE EINBINDEN UND SELBSTERMÄCHTIGUNG ERMÖGLICHEN

Wie muss unsere ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit beschaffen sein, um Geflüchtete dabei zu unterstützen, wieder Akteur*innen und Gestalter*innen ihrer Belange und Umgebung zu werden? Wie kann dabei die Asymmetrie zwischen Ehrenamtlichen und Neuzugewanderten vermieden bzw. abgebaut werden?

Im Seminar werden der Begriff und Anspruch von Empowerment thematisiert, Hindernisse erörtert, gute Beispiele gesammelt sowie die Arbeit der Initiative Flüchtlingshilfe Sprockhövel als Good Practice-Beispiel vorgestellt. So gibt das Seminar Hintergrundwissen und praktische Hinweise, wie Geflüchtete in das Gemeindeleben und in die Arbeit eines Vereins eingebunden werden können, um einer Begegnung auf Augenhöhe näherzukommen.

Das Seminar bietet zudem die Möglichkeit, eigene Vorhaben und Projekte der Teilnehmenden im Hinblick auf stärkere Beteiligung und Empowerment zu konzipieren bzw. zu optimieren.



Kommunales
Integrationszentrum
Ennepe-Ruhr-Kreis

Programm 2021-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 21-1-077

TERMIN: Samstag, 23. Januar
von 14:00 – 17:30 Uhr

ORT: Ev. Gemeindehaus
Sprockhövel, Perthes-Ring 18,
45549 Sprockhövel

KOSTEN: keine

REFERENTIN: Miriam Venn
(KI Ennepe-Ruhr-Kreis),
Lehrbeauftragte für Deutsch
als Zweitsprache (DaZ) und
zur Durchführung von
Integrationskursen (BAMF)

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 15. Januar

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 21-1-078

TERMIN: Samstag, 24. April
von 14:00 – 17:30 Uhr

ORT: Ev. Gemeindehaus Sprock-
hövel, Perthes-Ring 18, 45549
Sprockhövel

KOSTEN: keine

REFERENTIN: Miriam Venn,
KI Ennepe-Ruhr-Kreis

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 16. April

*Beide Veranstaltungen finden
statt in Kooperation mit dem
Kommunalen Integrationszentrum
Ennepe-Ruhr-Kreis*

RESILIENZ-TRAINING

WETTER-WENGERN

KURS-NR.: 21-1-079

TERMINE: 10 x montags

von 10:30 – 12:00 Uhr

15. Februar bis 3. Mai,

außer 29. März und 5. April

ORT: Ev. Kirchengemeinde

Wengern, Trienendorfer Str. 24,

58300 Wetter

SCHWELM

KURS-NR.: 21-1-080

TERMINE: 10 x mittwochs

von 16:30 – 18:00 Uhr

17. Februar bis 5. Mai,

außer 31. März und 7. April

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, die eigene Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken.

Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

WIR ÜBEN ODER ES WIRD TRAINIERT

- **Lösungsorientiert** an unsere Herausforderungen heranzugehen
- **Optimistisch** zu bleiben oder zu werden
- **Opferrolle aufzugeben** und unsere Rollen zu reflektieren
- **Verantwortung** für uns zu übernehmen (im rechten Maß)
- **Akzeptanz** zu lernen und Glaubenssätze zu überprüfen
- **Netzwerkorientiert** zu denken und sozialen Rückhalt aufzubauen
- **Zukunftsorientierte** und sinnhafte, realistische Ziele zu planen

...❖ **Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.**

...❖ **Die Fortbildung ist auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!**

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 150,- € pro Seminar,

Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich (in der Regel

bis zu 80 %). Eine Zertifizierung

des Kurses liegt vor.

REFERENTIN: Marlies Grasmann,

Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

**Brauchen Sie dabei
Unterstützung?**

**Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53**

DEUTSCHE SPRACHE – SCHWERE SPRACHE

Sprachförderung von Geflüchteten, Teil 1

Workshop zur Vertiefung und kollegialen Beratung

Der Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten mit geringer Vorerfahrung.

In Teil 1 liegt der Fokus auf der Wortschatzarbeit, der Orthographie und der Phonetik. Außerdem vermittelt die Referentin Miriam Venn praxisnah und komprimiert das nötige Fachwissen sowie Methoden und Strategien für den Unterricht mit Geflüchteten bis zu dem Sprachniveau B 1.

Der Workshop bietet außerdem die Möglichkeit, Tipps zur Organisation von Sprachkursen für Geflüchtete auszutauschen.



Kommunales
Integrationszentrum
Ennepe-Ruhr-Kreis



DEUTSCHE SPRACHE – SCHWERE SPRACHE

Sprachförderung von Geflüchteten, Teil 2

Workshop zur Vertiefung und kollegialen Beratung

Der Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten mit Vorerfahrung.

In Teil 2 wird schwerpunktmäßig die Grammatik thematisiert. Außerdem vermittelt die Referentin Miriam Venn praxisnah und komprimiert das nötige Fachwissen, sowie Methoden und Strategien für den Unterricht mit Geflüchteten ab dem Sprachniveau B 1.

Der Workshop bietet außerdem die Möglichkeit, Tipps zur Organisation von Sprachkursen für Geflüchtete auszutauschen.



Kommunales
Integrationszentrum
Ennepe-Ruhr-Kreis

Beide Veranstaltungen findet statt in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Ennepe-Ruhr-Kreis

... HINWEIS:

Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden!

Programm 2021-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 21-1-081

TERMIN: Samstag, 20. Februar
von 14:00 – 17:30 Uhr

ORT: Ev. Gemeindehaus
Sprockhövel, Perthes-Ring 18,
45549 Sprockhövel

KOSTEN: keine

REFERENTIN: Miriam Venn
(KI Ennepe-Ruhr-Kreis),
Lehrbeauftragte für Deutsch
als Zweitsprache (DaZ) und
zur Durchführung von
Integrationskursen (BAMF)

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 12. Februar

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 21-1-082

TERMIN: Samstag, 27. März von
14:00 – 17:30 Uhr

ORT: Ev. Gemeindehaus
Sprockhövel, Perthes-Ring 18,
45549 Sprockhövel

KOSTEN: keine

REFERENTIN: Miriam Venn
(KI Ennepe-Ruhr-Kreis),
Lehrbeauftragte für Deutsch
als Zweitsprache (DaZ) und
zur Durchführung von
Integrationskursen (BAMF)

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 19. März

SCHWELM

KURS-NR.: 21-1-083**TERMIN:** Freitag, 26. März
von 9:30 – 16:30 Uhr**ORT:** Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm**ENTSPANNUNGSMETHODEN FÜR KINDER
IM KINDERGARTEN UND IN DER GRUNDSCHULE**

In den Einrichtungen zeigen sich immer häufiger Verhaltensauffälligkeiten wie Unkonzentriertheit, Ruhelosigkeit und Aggression – nicht selten eine Auswirkung des Fernseh- und Computerkonsums. Aber auch die Anforderungen durch die Schule bzw. die Problematiken im direkten Umfeld des Kindes tragen dazu bei, dass die Kinder nicht richtig entspannen können, bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

WITTEN-ANNEN

KURS-NR.: 21-1-084**TERMIN:** Montag, 14. Juni
von 9:30 – 16:30 Uhr**ORT:** Freiraum, Westfeldstr. 80,
58453 Witten

Dieser Kurs wendet sich an Erzieher*innen, Lehrer*innen oder andere Berufsgruppen im Feld der Sozialarbeit, die Anregungen für die Gestaltung sinnvoller und abwechslungsreicher Entspannung mit Kindern wünschen.

Diese dem Alter entsprechenden Formen der Entspannung sind äußerst abwechslungsreich und unterscheiden sich von den bekannten Verfahren für Erwachsene ganz erheblich.

KOSTEN: 75,- € pro Seminar,
bei mindestens 6 Personen**REFERENTIN:** Ulrike Rittershaus
(ehemals Micetic), Entspan-
nungspädagogin, Erzieherin,
Herdecke**VERANTWORTLICH:** Petra Syring**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 9**ANMELDUNG:** ab sofort

Dieser Kursus soll theoretisch, aber vor allem praktisch demonstrieren, dass Entspannung zu Ruhe und Gelassenheit führt, Spaß macht, lockert und wieder in die innere Mitte zurückbringt.

...❖ **Die max. Teilnehmerzahl beträgt 9 Personen.**

Eine Kooperation mit dem Kindergartenreferat Hattingen-Witten und Schwelm

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!**

ERFOLGREICH LERNEN: SPIELEN – BEWEGEN – KONZENTRIEREN

Kinder erfahren die Welt durch Bewegung
Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen,
Eltern und Interessierte

INHALTE DES SEMINARS SIND

- die Entwicklung des kindlichen Gehirns
- Funktionsweise der linken und rechten Hirnhälfte
- ein Wissensnetz knüpfen – Schaltstellen im Gehirn
- Lernen mit allen Sinnen
- Konzentrationsschwächen und -blockaden
- Konzentration und Entspannung
- Merkfähigkeit und Merkstrategien

SEMINARMETHODEN:

Impulsreferate, praktische Übungen, Gruppendiskussionen.

ZIELGRUPPE:

Alle Menschen, die Kinder in ihrer Entwicklung fördern wollen.

...❖ **Das Seminar kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!**

WITTEN

KURS-NR.: 21-1-085

TERMINE: 2 x mittwochs,
jeweils 9:00 – 12:00 Uhr
14. und 28. April

ORT: FreiRaum, Westfeldstr. 80,
58453 Witten

KOSTEN: 75,- €

REFERENTIN: Monika Richardt,
Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit der
Kindergartenfachberatung*

SCHULUNGEN FÜR PRESBYTER*INNEN*

Im Auftrag des Ev. Kirchenkreises Schwelm bietet die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr Schulungsbausteine für Presbyter*innen des Kirchenkreises Schwelm an.

Die Bausteine und die entsprechenden Formate werden momentan vorbereitet.

**Bei Interesse und für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Matthias Kriese:
m.kriese@kirche-hawi.de**

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

Programm 2021-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

52x NATUR ERLEBEN FÜR FAMILIEN UND KINDERGRUPPEN

Fortbildung insbesondere für Erzieher*innen und
Lehrer*innen und Interessierte

SCHWELM

KURS-NR.: 21-1-086

TERMIN: Montag, 10. Mai
von 17:00 – 20:00 Uhr

ANMELDUNG: bis 19. April,
da die Mitmachbücher im Vorfeld
an Sie verschickt werden

KURS-NR.: 21-1-087

TERMIN: Dienstag, 18. Mai
von 10:00 – 13:00 Uhr

ANMELDUNG: bis 27. April,
da die Mitmachbücher im Vorfeld
an Sie verschickt werden

BEIDE KURSE:

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KOSTEN: 25,- € inkl. Mitmach-
buch pro Veranstaltung

REFERENTINNEN: Ute Pfeiffer-
Frohnert und Ute Rommeswinkel,
langjährige Mitarbeiterinnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 9 bei Präsenz,
nach den heutigen Corona-
Regeln, bei einem Online-Kurs
gerne mehr Teilnehmer*innen

Seit je her haben wir von der Natur gelernt:

Sie hat unsere Motorik geschult und durch Wind und Wetter robust gemacht, Tiere und Pflanzen haben unserer Kreativität und Neugier geweckt. Das schaffen vorgefertigte Spielmaterialien, geschlossene Räume und asphaltierte Flächen nur bedingt.

Das Seminar möchte deshalb motivieren, mit Kindern wieder mehr in die Natur zu gehen.

Im Rahmen des Projekts „Rezepte für Familien – Raus in die Natur“ wurde analysiert, welche Werte in der modernen Familie heute relevant sind. Darauf aufbauend wurden Ansätze gesucht, wie diese durch eine naturnahe Erziehung vermittelt werden können.

INHALTE:

10:00 – 10:15 Uhr: Speed-Dating „Eigene Naturerlebnisse“

10:15 – 11:00 Uhr: Vortrag mit Diskussion:

Was bringt Natur für die Erziehung von Kindern?

11:00 – 11:30 Uhr: Beispielszenarien, wie Familien der Natur begegnen in Kleingruppenarbeit

11:30 – 12:00 Uhr: Präsentation der Beispielszenarien

12:00 – 12:45 Uhr: Umsetzungsideen für die eigene Arbeit

12:45 – 13:00 Uhr: Gemeinsamer Austausch und Abschluss

...❖ Die Seminare können auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

*In Kooperation mit der
Kindergartenfachberatung
Das Projekt wird gefördert
durch die Stiftung Umwelt
und Entwicklung Nordrhein-
Westfalen*

...❖ ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINAR
MÖGLICH!

...❖ ALTERNATIV
AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?

Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53



**TIME FOR
A NEW START!**

SPRACHEN

SPRACHEN

Alle Dinge haben Sprache.

Theodor Hieck

SCHWELM

**ORT: Haus der Kirche,
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm**

KURS-NR.: 21-1-088

TERMINE: 8 x dienstags,
jeweils 19:45 – 21:15 Uhr
2. Februar bis 23. März,
ggf. später / auf Anfrage

KURS-NR.: 21-1-089

TERMINE: 8 x dienstags,
jeweils 19:45 – 21:15 Uhr
1. Juni bis 20. Juli, ggf. später /
auf Anfrage

FÜR BEIDE KURSE:

KOSTEN: 96,- € pro Kurs
bei min. 6 TN

REFERENT: Jörg Stumpf, Dozent

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

ENGLISCH

ALL INCLUSIVE & SMALL TALK!

Mit Englisch sicher unterwegs. Auch beim Reisen.

Für alle, die ihre (geringen) Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen möchten. Für alle, die ihr mündliches Englisch nachhaltig verbessern möchten, die sicher sein und ein gutes Gefühl haben möchten, wenn sie Englisch sprechen wollen oder müssen.

„All Inclusive & Small Talk“ präsentiert hilfreiche, nützliche Wörter und Redewendungen: ein Wortschatz-, Grammatik- und Kommunikationstraining, das Sie auf Ihren (Urlaubs-)Alltag sprachlich vorbereitet. Sie lernen, wichtige Fragen zu stellen, zu antworten, sich zu unterhalten. Sie lernen, Ihre Interessen und Wünsche zu formulieren, zu reagieren, wenn's wichtig wird. Dabei kommen wir direkt zur Sache: Flughafen, Hotel, Shopping, Pubs & Restaurants, Ausflüge und vieles mehr. Was Sie hören und üben, alleine oder zu zweit, werden Sie in den Ihnen bekannten, typischen Situationen umsetzen können. Unterricht aus der Praxis für die Praxis. Die vorgestellten sprachlichen Elemente und Strukturen werden Sie anwenden können, wenn Sie sich das nächste Mal im Ausland aufhalten.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, Erfolg versprechende kleine Lernschritte, angepasstes Üben, regelmäßiges Wiederholen. Wir arbeiten mit Materialien und Informationen, auf die Sie treffen könnten, wenn Sie ON THE MOVE sind, OUT AND ABOUT. Das macht Sie flexibel. Das macht Sie sicher.

Nach dieser Serie werden Sie sagen: „Es hat sich gelohnt!“ Kindly note: Für Last-Minute-Interessenten & Late Arrivals bestens geeignet!

ENGLISCH FÜR ÄLTERE

die sich früher mit der englischen Sprache beschäftigt haben und wieder einsteigen oder weitermachen möchten

Zur Auffrischung und zum Quereinstieg mit Vorkenntnissen der richtige Kurs!

Für alle, die Ihre früher erworbenen Sprachkenntnisse auffrischen, wiederholen und sich sprachlich weiterentwickeln möchten.

In dieser Unterrichtsreihe werden Sie an gängige Alltagssituationen herangeführt: Sie lernen Fragen zu stellen, zu antworten, Ihre Interessen zu formulieren.

Kleine Lernschritte, angepasstes Üben, regelmäßiges Wiederholen und einfache, nachvollziehbare Erklärungen garantieren den gewünschten Erfolg. Ein aktives Sprachtraining, das Sie schnell sicher macht. Über das Lehrbuch hinaus eingesetzte Materialien werden Ihnen helfen, sich mit Englisch vertraut zu machen.

Englisch gut verstehen und erfolgreich anwenden steht von Anfang an im Vordergrund.

ENGLISCH FÜR ÄLTERE EIN NEUER START

Der richtige Kurs, wenn Sie keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Langsam werden Sie lernen: Leute zu begrüßen und sich vorzustellen; auf Ihrer Reise, im Hotel, beim Einkaufen und im Restaurant die üblichen Fragen zu stellen und zu beantworten. Sie werden lernen, was gesagt werden kann, wenn Sie mit Familie und Freunden unterwegs sind, wenn es um Sie selbst, um ein Wochenende, um Urlaub oder Freizeit geht. Sie werden lernen, mit Alltagssituationen auf Englisch umzugehen. Wir versprechen: kleine Lernschritte, angepasstes Üben und regelmäßiges Wiederholen.

Und das Wichtigste: Wir setzen nichts voraus! Über das Lehrbuch hinaus eingesetzte Materialien werden Ihnen helfen, sich mit Englisch vertraut zu machen. Englisch gut verstehen und erfolgreich anwenden steht von Anfang an im Vordergrund!

...> **BEIDE KURSE: Lehr- und Arbeitsbuch: „Great!“ (A1), Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-501480-0**

Programm 2021-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN-DURCHHOLZ

**ORT: Gemeindehaus Witten-Durchholz, Durchholzer Str. 108
58456 Witten**

KURS-NR.: 21-1-090

TERMINE: 6 x montags,
jeweils 17:30 – 19:00 Uhr
25. Januar bis 1. März

KURS-NR.: 21-1-091

TERMINE: 6 x montags,
jeweils 17:30 – 19:00 Uhr
8. März bis 19. April,
außer 5. April

KURS-NR.: 21-1-092

TERMINE: 6 x montags,
jeweils 17:30 – 19:00 Uhr
14. Juni bis 19. Juli

EIN NEUER START

KURS-NR.: 21-1-093

TERMINE: 6 x montags,
jeweils 16:00 – 17:30 Uhr
14. Juni bis 19. Juli

ALLE KURSE:

KOSTEN: 72,- € pro Kurs
bei min. 6 TN pro Seminar

REFERENTIN: Gabi Stumpf,
Staatsexamen Sekundarstufe II,
EDV-Trainerin, fremdsprachliche
Wirtschaftsassistentin, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Durchholz*

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum Annen,
Westfeldstraße 8o
58453 Witten

KURS-NR.: 21-1-094

TERMINE: 8 x montags,
jeweils 15:00 – 16:30 Uhr
1. Februar bis 22. März

KURS-NR.: 21-1-095

TERMINE: 8 x montags,
jeweils 15:00 – 16:30 Uhr
12. April bis 7. Juni,
außer 24. Mai

ALLE KURSE:

KOSTEN: 96,- € pro Kurs /48,- €
erm. für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII
bei min. 6 TN

REFERENTIN: Ursula Kohlstadt-
Tielmann, Lehrerin in der Erwach-
senenbildung, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Mit Freude und viel Abwechslung lernen wir die englische Sprache kennen und machen erste Schritte, uns auf Englisch zu unterhalten.

Wir lernen, uns zu begrüßen und uns einander vorzustellen.

Wir formulieren Bitten und Wünsche und unterhalten uns über alltägliche Dinge.
Let's go and come together.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Annen



COMPUTER

COMPUTER UND MEDIEN

Früher hatten wir Freunde – heute haben wir ein Smartphone

Matthias Scharlach

SCHWELM

HAUS DER KIRCHE
 Potthoffstr. 40
 58332 Schwelm

TERMINE:

Donnerstag, 28. Januar

9:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 8. April

9:00 – 16:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

FreiRaum
 Westfeldstraße 80
 58453 Witten

TERMINE:

Montag, 1. Februar

9:00 – 13:00 Uhr

Mittwoch, 7. April

8:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern,
 Trienendorfer Straße 24
 58300 Wetter

TERMINE:

Dienstag, 2. Februar

10:00 – 13:00 Uhr

Freitag, 9. April

8:00 – 13:00 Uhr

**KOSTENLOSE KURS-
 BERATUNGSSTUNDEN**

**Sie wissen nicht, welcher Kurs
 der Richtige für Sie ist?**

Dann nutzen Sie unsere kostenlosen
 Kurs-Beratungsstunden in Schwelm und
 in Wetter und Witten.

Ob im Computer- oder Smartphone-
 Bereich oder auch, wenn es um unsere
 Gesundheits- bzw. Sprachkurse geht.



***ZOOM-SPRECHSTUNDE FÜR TEILNEHMENDE**

**Aufgrund der Einschränkungen, bedingt durch das Corona-Virus,
 bieten wir in diesem Halbjahr verstärkt Online-Kurse an.
 Diese finden in der Regel mit Hilfe des Programmes „Zoom“ statt,
 das mittlerweile weit verbreitet ist.**

Dennoch stellt der Gedanke, einen Kurs online zu belegen bzw.
 die Hemmungen gegenüber der Technik in Bezug auf Einwahl und
 Nutzung, für viele eine große Herausforderung dar.

Aus diesem Grund bieten wir eine Sprechstunde für Teilnehmende
 unserer geplanten Online-Kurse zur Nutzung von Zoom an.
 Wir erklären Ihnen, wie sie zu ihrem Kurs gelangen und erläutern
 kurz die wesentlichen Grundfunktionen.

TERMINE:

01. Februar

9:00 – 13:00 Uhr

13. April 2021

9:00 – 13:00 Uhr

**Wenden Sie sich innerhalb der
 angegebenen Zeit der Sprech-
 stunde bitte telefonisch an:**

Hanna Schuppert:

02336 40 03 41

Matthias Kriese:

02336 40 03 47

WORKSHOP DATEIVERWALTUNG WINDOWS auch mit eigenem Laptop möglich

Die Dateiverwaltung mit einer sinnvollen Ordnerstruktur sorgt dafür, gespeicherte Daten schnell zu finden.

Außerdem ist eine Datensicherung wichtiger Daten erforderlich.

...☞ Sie dürfen Ihren eigenen Laptop mitbringen und das dazugehörige Netzladegerät auch.

HATTINGEN

Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CJ 100

TERMINE: Freitag, 29. Januar,
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern
Triendorfer Str. 24

58300 Wetter

KURS-NR.: 21-1-CW 101

TERMIN: Dienstag,
23. März, 10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling

WITTEN-HERBEDE

Ev. Kirchengemeinde Herbede,
Meesmannstr. 80, 58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-CH 102

TERMIN: Mittwoch, 14. April,
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 103

TERMIN: Donnerstag,
15. April, 18:00 – 21:00 Uhr

REFERENTIN: Sabine Totzauer,
akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

KURS-NR.: 21-1-CS 104

TERMIN: Freitag,
16. April, 9:00 – 12:00 Uhr

REFERENTIN: Sabine Totzauer

ALLE KURSE:

KOSTEN: 33,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

...☞ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

**Brauchen Sie dabei
Unterstützung?**

**Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53**

WORKSHOP APPLE-WORKSHOP FÜR EIN- UND UMSTEIGER

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 105

TERMIN: Donnerstag, 18. Februar
von 18:00 – 21:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-CS 106

TERMIN: Freitag, 19. Februar von
9:00 – 12:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 33,- € je Kurs

REFERENTIN: Sabine Totzauer,
akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Schwerpunkt des Workshops wird die Dateiverwaltung mit dem Finder sein. Außerdem werden zu Beginn des Kurses gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Fragenkatalog zusammengestellt.

...✚ Bitte bringen Sie Ihr eigenes Apple-MacBook und das dazugehörige Netzteil mit – kein iPad!

CRASHKURS ZEHNFINGER-TASTSCHREIBEN AM COMPUTER

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 107

TERMINE: 3 x donnerstags,
von 18:00 – 20:15 Uhr,
10. bis 24. Juni

KURS-NR.: 21-1-CS 108

TERMINE: 3 x freitags,
von 9:00 – 11:15 Uhr
11. bis 25. Juni

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 70,- € je Kurs

REFERENTIN: Sabine Totzauer,
akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das »Zehnfinger-Tastschreiben« am PC systematisch erlernen wollen.

Nach neuesten pädagogischen Erkenntnissen erlernen die Kursteilnehmer in nur drei Unterrichtsterminen das Anwenden dieser Schreibmethode.

...✚ Für die Teilnahme sind keine Computerkenntnisse erforderlich. Ein begleitendes Skript erhalten Sie zum Preis von 7 Euro am ersten Unterrichtstag bei der Dozentin.

WORKSHOP UMSTIEG AUF WINDOWS 10 LEICHT GEMACHT

Sie sind auf Microsoft Windows 10 umgestiegen und fühlen sich nicht mehr richtig sicher im Umgang mit dem Betriebssystem?

Wir machen Sie schnell und effektiv mit den neuen Funktionalitäten von Windows 10 vertraut und zeigen Ihnen die Unterschiede zu den älteren Betriebssystemen, insbesondere im Umgang mit der Sicherung der Daten, Dateien und Ordner.

...🔗 Bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit!

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern
Trienendorfer Straße 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 21-1-CW 109
TERMINE: 2 x dienstags,
11. und 18. Mai,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 65,-€

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

...🔗 ALTERNATIV
AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?

Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53

KURSLEITERINNEN & KURSLEITER IM BEREICH COMPUTER UND MEDIEN

Detlef Eckhard

Diplom Informatiker, Witten

Monika Richardt

staatlich geprüfte Fachlehrerin
für Text- bzw. Informationsverar-
beitung und zertifizierte TeleTu-
torin der Wirtschaft®, zertifiziert
von der Universität Paderborn,
Lehrstuhl Medienpädagogik,
Dortmund

Marek Schirmer

Multimedia-Newsdesigner,
Witten

Thorsten Schmeling

Informatikstudium, Wetter

Gabi Stumpf

Staatsexamen Sekundarstufe II,
EDV-Trainerin, Witten

Sabine Totzauer

akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

HATTINGEN

Haus Theresia
Hackstückstr. 37
45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CIH 110

TERMINE: 6 x mittwochs,
 23. Juni bis 28. Juli
 von 9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 60,- € bzw. ermäßigt
 30,- € für Bezieher*innen von
 Sozialhilfe nach SGB XII

TREFFPUNKT:

Haus Theresia Haupteingang

KURSLEITUNG:
 Monika Richardt, staatlich
 geprüfte Fachlehrerin für Text-
 bzw. Informationsverarbeitung
 und zertifizierte TeleTutorin der
 Wirtschaft® (zertifiziert von
 der Universität Paderborn,
 Lehrstuhl Medienpädagogik)

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: 3 bis 4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

INKLUSIV COMPUTERKURS FÜR ABSOLUTE EINSTEIGER ohne Vorkenntnisse für Menschen mit und ohne Behinderung

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Computer haben. Sie lernen, wie die Computermaus bewegt und die Computertastatur bedient wird. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen rund um den Computer.

Kooperation mit dem Haus Theresia, Hattingen

HATTINGEN

Haus Theresia
Hackstückstr. 37
45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CIH 111

TERMINE: 6 x mittwochs,
 23. Juni bis 28. Juli
 von 11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 60,- € bzw. ermäßigt
 30,- € für Bezieher*innen von
 Sozialhilfe nach SGB XII

TREFFPUNKT:

Haus Theresia Haupteingang

KURSLEITUNG:
 Monika Richardt, staatlich
 geprüfte Fachlehrerin für Text-
 bzw. Informationsverarbeitung
 und zertifizierte TeleTutorin der
 Wirtschaft® (zertifiziert von
 der Universität Paderborn,
 Lehrstuhl Medienpädagogik)

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: 3 bis 4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

INKLUSIV COMPUTERKURS FÜR EINSTEIGER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN für Menschen mit und ohne Behinderung

Sie schreiben kurze Texte, verändern vorhandene Texte und gestalten Schriftstücke. Ihre Themenwünsche werden berücksichtigt.

Kooperation mit dem Haus Theresia, Hattingen

NEUE MEDIEN IPAD-EINFÜHRUNGSKURS

Welche Möglichkeiten bietet Ihr iPad? Es werden die Grundfunktionen (SMS-, MMS- und E-Mail-Empfang / Versand, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Kursinhalte: System- und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten), Touchscreen -Funktionen sowie Einkauf von Apps, Büchern, Musik. Auf Wunsch können nützliche Programme aus dem App-Store vorgestellt werden.

VORAUSSETZUNGEN:

...❖ Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit sowie die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

NEUE MEDIEN IPAD-AUFBAUKURS

Nun wird es Zeit, das iPad mit Programmen (Apps), Musik, Filmen, eBooks und Podcasts zu bereichern. Themen dieses Kurses sind: Nützliche Apps für Ihr iPad, Musik und Podcasts, Zeitung lesen und eBooks, Fotos über das Internet austauschen, Synchronisieren mit iTunes und iCloud, Datensicherung und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

VORAUSSETZUNGEN:

...❖ Teilnahme am iPad-Grundkurs oder gleichwertige Grundkenntnisse
...❖ eigenes iPad sowie Zugangsdaten für Ihre Apple ID

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm
KURS-NR.: 21-1-CS 112
TERMINE: 2 x dienstags,
16. und 23. Februar,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

Ev. Kirchengemeinde Annen,
FREIRAUM, Westfeldstr. 80
58453 Witten
KURS-NR.: 21-1-CA 113
TERMINE: 2 x donnerstags,
11. und 18. März
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs
REFERENT: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner,Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm
KURS-NR.: 21-1-CS 114
TERMIN: Dienstag, 9. März
10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 33,- €
REFERENT: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner,Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 115
TERMINE: 2 x dienstags,
2. und 9. Februar
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-CS 116
TERMINE: 2 x mittwochs,
14. und 21. April
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

**Ev. Kirchengemeinde Annen,
FREIRAUM, Westfeldstr. 80
58453 Witten**

KURS-NR.: 21-1-CA 117
TERMINE: 2 x donnerstags,
4. und 11. Februar
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-CA 118
TERMINE: 2 x donnerstags,
22. und 29. April
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

ALLE EINFÜHRUNGSKURSE:**KOSTEN:** 65,- €**NEUE MEDIEN
IPHONE-EINFÜHRUNGSKURS**

In diesem Einführungskurs werden die Grundlagen des iPhones vermittelt: Tasten und Anschlüsse; Menü-Einstellungen; Telefonieren und Simsen (Nachrichten); Organisieren: Kontakte, Termine, Notizen, Sync; Surfen und Mails; Foto, Video, Navigation Ortsbestimmung; E-Book lesen und immer wieder neueste Apps.

VORAUSSETZUNG:

...✚ Bitte Ihr eigenes iPhone mitbringen und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID

WITTEN-ANNEN

**Ev. KG Annen, FREIRAUM
Westfeldstr. 80 58453 Witten**

KURS-NR.: 21-1-CA 119
TERMIN: Donnerstag,
18. Februar, 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 120
TERMIN: Dienstag, 2. März
10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-CS 121
TERMIN: Mittwoch, 28. April
18:00 – 21:00 Uhr

ALLE AUFBAUKURSE:**KOSTEN:** 33,- €**FÜR ALLE IPHONE-KURSE:**

KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

**NEUE MEDIEN
IPHONE-AUFBAUKURS**

Mit einer kurzen Auffrischung der Inhalte des Grundkurses erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Dokumente und Musik) auf Ihr iPhone überspielen können.

Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (z.B. Skype, Cloud-Funktionen und WhatsApp) werden behandelt.

Abgerundet wird jede Kurseinheit durch die Vorstellung und Benutzung neuer Apps.

...✚ **VORAUSSETZUNGEN:** Teilnahme am iPhone-Grundkurs oder gleichwertige Grundkenntnisse; eigenes iPhone mitbringen sowie Zugangsdaten für Ihre Apple ID



PROFESSIONELL TAGEN IM ARDEY HOTEL

- 56 klimatisierte Zimmer, davon 7 barrierefrei
- 9 Veranstaltungsräume für Feiern, Tagungen und Bankette (bis 146 m)
- Restaurant mit frischer, regionaler Küche
- Terrasse
- Sauna
- Hoteleigener Parkplatz

Unser Anspruch ist es, gute Gastgeber zu sein!

Ardey Hotel – Kolping FORUM Witten gem. GmbH

Ardeystraße 11-13 | 58452 Witten

02302 / 9 84 88-0 | info@ardey-hotel.de | www.ardey-hotel.de

...NEU! iPHONE/iPAD ÜBUNGSKURS

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 122
TERMINE: 2 x dienstags,
5. und 12. Mai
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

KURS-NR.: 21-1-CS 123
TERMINE: 2 x dienstags,
18. und 25. Mai
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 65,- €
REFERENT: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

Haben Sie bereits den Einführungs- oder Aufbaukurs für iPhones/iPad besucht oder möchten nun noch weiter in die Thematik einsteigen? Dann wird Ihnen dieser Workshop mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Im kleinen Kreis bekommen Sie auf Fragen rund um Ihr Gerät kompetente Antworten.

VORAUSSETZUNG:

... Bitte Ihr eigenes iPhone/iPad mitbringen und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

WITTEN-ANNEN

**Ev. Kirchengemeinde Annen,
FREIRAUM, Westfeldstr. 80
58453 Witten**

KURS-NR.: 21-1-CA 167
TERMINE: 2 x donnerstags,
11. und 18. März
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

... ALTERNATIV
AUCH ONLINE!

**Brauchen Sie dabei
Unterstützung?**

**Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53**

NEUE MEDIEN

SMARTPHONE (ANDROID-) EINFÜHRUNGSKURS

An zwei Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

INHALTE:

Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen?

Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme (Apps) gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten?

Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will?

Welche Tipps und Tricks stehen nicht im offiziellen Handbuch?

VORAUSSETZUNGEN:

➔ Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit USB-Aufladekabel mit. Für das Installieren von Programmen (Apps) und das Versenden von E-Mails, ist ein G-Mail-Konto sowie das Passwort notwendig.

WITTEN-HERBEDE

ORT: Ev. KG Herbede
Meesmannstr. 80, 58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-CH 124

TERMINE: 2 x mittwochs,
3. und 10. Februar
10:00 – 13:00

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CH 125

TERMINE: 2 x mittwochs,
21. und 28. April
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 126

TERMINE: 2 x donnerstags,
4. und 11. Februar
17:00 – 20:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 127

TERMINE: 2 x mittwochs,
3. und 10. März
17:00 – 20:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 128

TERMINE: 2 x montags,
15. und 22. März
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CS 129

TERMINE: 2 x donnerstags,
27. April und 4. Mai
18:00 – 21:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 130

TERMINE: 2 x montags,
7. und 14. Juni
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-ANNEN**ORT:** FreiRaum**Westfeldstr. 80, 58453 Witten****KURS-NR.:** 21-1-CA 131**TERMINE:** 2 x donnerstags,
25. Februar und 4. März
17:00 – 20:00 Uhr**KURSLEITER:** D. Eckhard**KURS-NR.:** 21-1-CA 132**TERMINE:** 2 x montags,
1. und 8. März
10:00 – 13:00 Uhr**KURSLEITER:** T. Schmeling**KURS-NR.:** 21-1-CA 133**TERMINE:** 2 x dienstags,
14. und 21. April
18:00 – 21:00 Uhr**KURSLEITER:** D. Eckhard**KURS-NR.:** 21-1-CA 134**TERMINE:** 2 x dienstags,
25. Mai und 1. Juni
18:00 – 21:00 Uhr**KURSLEITER:** D. Eckhard**HATTINGEN****ORT:** Ev. Johanneszentrum**Umlandstr. 32, 45527 Hattingen****KURS-NR.:** 21-1-CJ 135**TERMINE:** 2 x freitags,
26. Februar und 5. März
10:00 – 13:00 Uhr**KURSLEITER:** T. Schmeling**KURS-NR.:** 21-1-CJ 136**TERMINE:** 2 x freitags,
16. und 23. April
10:00 – 13:00 Uhr**KURSLEITER:** T. Schmeling**WETTER-WENGERN****ORT:** Ev. Kirchengemeinde**Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter****KURS-NR.:** 21-1-CW 137**TERMINE:** 2 x dienstags,
13. und 20. April
10:00 – 13:00 Uhr**KURSLEITER:** T. Schmeling**KURS-NR.:** 21-1-CW 138**TERMINE:** 2 x dienstags,
1. und 8. Juni
10:00 – 13:00 Uhr**KURSLEITER:** T. Schmeling**FÜR ALLE KURSE REGIONAL
UND COMPUTERSTUDIO:****TN-ZAHL:** min. 3 /max. 5**KOSTEN:** jeweils 65,-€**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

... ALTERNATIV
AUCH ONLINE!
Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53

NEUE MEDIEN SMARTPHONE (ANDROID-) ÜBUNGSKURS

Haben Sie bereits den Einführungs- oder Aufbaukurs für Smartphones besucht oder möchten nun noch weiter in die Thematik einsteigen? Dann wird Ihnen dieser Workshop mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Tipps, Tricks und Neuigkeiten im Umgang mit dem Smartphone stehen im Mittelpunkt. Im kleinen Kreis bekommen Sie auf Fragen rund um Ihr Gerät kompetente Antworten.

➔ Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone sowie Ihr USB-Aufladekabel mit.

INFOS FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: jeweils 40,50 €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: bis 1 Woche vor Kursbeginn

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 139

TERMIN: Dienstag, 9. Februar
18:00 – 21:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 140

TERMIN: Mittwoch, 17. März
17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 141

TERMIN: Dienstag, 13. April
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CS 142

TERMIN: Dienstag, 11. Mai
18:00 – 21:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 143

TERMIN: Montag, 21. Juni
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-HERBEDE

ORT: Ev. KG Herbede
Meesmannstr. 80, 58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-CH 144
TERMIN: Mittwoch, 17. Februar
9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CH 145
TERMIN: Mittwoch, 5. Mai
9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 21-1-CA 146
TERMIN: Donnerstag, 25. März
9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CA 147
TERMIN: Dienstag, 15. Juni
18:00 – 21:45 Uhr
REFERENT: D. Eckhard

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
**Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter**

KURS-NR.: 21-1-CW 149
TERMIN: Dienstag, 4. Mai
9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CW 150
TERMIN: Dienstag, 15. Juni
9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CJ 148
TERMIN: Freitag, 30. April
9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling



FÜR ANFÄNGER ANDROID AUF TABLET TEIL I ZUM STARTEN...

Sie haben ein Tablet mit Android?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Wir erarbeiten die wichtigsten Grundlagen –
vereinfacht, langsam und sicher.
Dazu beginnen wir ganz von vorn:
Wir setzen nichts voraus.

Was ist Android?
Wie bediene ich mein Gerät?
Was muss ich wie einstellen?
Was kann ich mit meinem Gerät machen?
Was sind Apps?

Ihre Fragen werden wir gerne
beantworten.

...❖ **Wer mitmachen möchte, muss seine
eigene Hard- und Software mitbringen.**



SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Poththoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 151
TERMINE: 2 x donnerstags,
4. und 11. Februar
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER:
Thorsten Schmelting

WITTEN-HERBEDE

ORT: Ev. KG Herbede
Meesmannstr. 80, 58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-CH 152
TERMINE: 2 x mittwochs,
17. und 24. März
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER:
Thorsten Schmelting

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstr. 81, 58453 Witten

KURS-NR.: 21-1-CA 153
TERMINE: 2 x montags,
12. und 19. April
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER:
Thorsten Schmelting

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CJ 154
TERMINE: 2 x freitags,
28. Mai und 4. Juni
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER:
Thorsten Schmelting

INFOS FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 65,- € je Kurs
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

SENIORKURSE

Kurse für maximal 5 Senioren –
im langsamen Tempo

»LERNEN MIT ZEIT & MUßE« ANFÄNGERKURS FÜR SENIOREN

Wer sich im Internet informieren kann, per E-Mail private Kontakte pflegt oder Eintrittskarten bestellt, kann mit Recht behaupten, mit den neuen Medien Schritt zu halten.

Wenn Sie es jetzt anpacken wollen, dann besuchen Sie die Einstiegskurse für Senioren.

INHALTE:

Der Umgang mit dem Computer/Laptop mit dem Betriebssystem WIN 10 und Datenreisen ins weltweite Internet mit den Schwerpunkten Suchen und Finden und Einrichtung einer E-Mail-Adresse.

❖❖❖ Es sind keine Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer nötig.

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 155

TERMINE: 3 x montags,

1. bis 15. Februar,

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CS 156

TERMINE: 3 x dienstags,

9. bis 23. März, 15:00 – 18:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 21-1-CS 157

TERMINE: 3 x freitags,

9. April bis 3. Mai

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-HERBEDE

ORT: Ev. KG Herbede
Meesmannstr. 80, 58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-CH 159

TERMINE: 3 x mittwochs,

24. Februar bis 10. März

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CJ 160

TERMINE: 3 x freitags,

12. bis 26. März,

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 21-1-CW 158

TERMINE: 3 x dienstags,

2. bis 19. Februar

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

ALLE KURSE

„MIT ZEIT UND MUSSE“:

KOSTEN: jeweils 98,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SENIORKURSE

Kurse für maximal 5 Senioren –
im langsamen Tempo

»LERNEN MIT ZEIT & MUßE« PC-ÜBUNGSKURS

Wenn Sie bereits über einige Grundkenntnisse verfügen oder bereits einen Einsteigerkurs besucht haben – dann ist dies der richtige Kurs für Sie.

In einer Kleingruppe werden Sie in langsamen Schritten, gerne auch mit Ihren eigenen Fragen, begleitet.

Die Schwerpunkte werden sein:

- Kurze Wiederholung der Grundbegriffe rund um den Computer
- Fenstertechnik
- Umgang mit Programmen
- Verwalten von Dateien und Ordnern

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 21-1-CJ 161
TERMINE: 3 x freitags,
5. bis 19. Februar,
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CJ 162
TERMINE: 3 x freitags,
7. bis 21. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Pottthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 163
TERMINE: 3 x montags,
22. Februar bis 8. März
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 21-1-CS 164
TERMINE: 3 x dienstags,
13. bis 27. April
15:00 – 18:00 Uhr
KURSLEITER: D. Eckhard

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 21-1-CA 165
TERMINE: 3 x montags,
26. April bis 10. Mai
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-HERBEDE

ORT: Ev. KG Herbede
Meemannstr. 80, 58456 Witten

KURS-NR.: 21-1-CH 166
TERMINE: 3 x mittwochs,
12. bis 26. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

ALLE KURSE

„MIT ZEIT UND MUSSE“:

KOSTEN: jeweils 98,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

DER PC-CLUB FÜR ÄLTERE: FÜR FORTGESCHRITTENE – MIT EIGENEM LAPTOP!

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 21-1-CS 167

TERMINE: 3 x donnerstags,
18. Februar bis 4. März
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 98,- €

KURSLEITER: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Wenn Sie daran interessiert sind, unter Anleitung zu üben und Computer-Wissen und -Erfahrung auszubauen, sind Sie hier herzlich willkommen:

- Wie kann ich meine Texte und Zahlen erfassen, gestalten, verarbeiten und speichern?
- Wie bewege ich mich sicher im Internet?
- Was kann ich tun, um meinen PC sicher zu machen?

Diese und weitere Fragen werden wir beantworten.

Sie können Ihre PC-Probleme mitbringen:

Lösungsmöglichkeiten erarbeiten wir gemeinsam.

Die Inhalte der PC-Clubs werden Ihre persönlichen Wünsche und Anforderungen berücksichtigen.

Wir üben praxisnah – mit Beispielen, auf die Sie täglich treffen.

Dazu bekommen Sie eine individuelle Betreuung.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit der Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

...❖ Wir arbeiten mit Windows 10 und Office 2016/2020

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

**Brauchen Sie dabei
Unterstützung?**

**Wir bieten Ihnen
ZOOM-SPRECHSTUNDEN
an. Mehr Infos auf S. 53**

PC-INDIVIDUELL EINZELBETREUUNG

Im Rahmen einer Einzelbetreuung erhalten Sie einen individuellen und umfassenden Einblick in Ihr gewünschtes Themengebiet. Ebenso können auch die Termine flexibel gestaltet werden. Ob morgens oder abends, bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten – jede denkbare Variante ist möglich.

Rufen Sie uns einfach an, gerne informieren wir Sie über unser Angebot.
Mögliche Themen (je nach Wunsch für Anfänger oder Fortgeschrittene):

- Umgang mit dem Smartphone
- Schulungen mit dem Office-Paket (Word, Excel...)
- Internet und E-Mails

KONTAKT:

02336 40 03-44
syring@kirche-hawi.de
(Petra Syring)

PC-INDIVIDUELL IN KLEINGRUPPEN

In Kleingruppen von max. 4 Personen erhalten Sie einen individuellen und umfassenden Einblick in Ihr gewünschtes Themengebiet.

Zusammen mit Freunden oder Bekannten oder in einer Gruppe Gleichgesinnter, können Sie Neues erlernen und Ihre Fragen in Bezug auf den Umgang mit neuen Medien stellen.
Die Termine können flexibel gestaltet werden.

Rufen Sie uns einfach an, gerne informieren wir Sie über unser Angebot.

KONTAKT:

Petra Syring

Telefon 02336 40 03 - 44 oder E-Mail an syring@kirche-hawi.de

ZOOM-SPRECHSTUNDE FÜR TEILNEHMENDE

Aufgrund der Einschränkungen, bedingt durch das Corona-Virus, bieten wir in diesem Halbjahr verstärkt Online-Kurse an. Diese finden in der Regel mit Hilfe des Programmes „Zoom“ statt, das mittlerweile weit verbreitet ist.

Dennoch stellt der Gedanke, einen Kurs online zu belegen bzw. die Hemmungen gegenüber der Technik in Bezug auf Einwahl und Nutzung, für viele eine große Herausforderung dar.

Aus diesem Grund bieten wir eine Sprechstunde für Teilnehmende unserer geplanten Online-Kurse zur Nutzung von Zoom an. Wir erklären Ihnen, wie sie zu ihrem Kurs gelangen und erläutern kurz die wesentlichen Grundfunktionen.

TERMINE:

1. Februar

9:00 – 13:00 Uhr

13. April

9:00 – 13:00 Uhr

Wenden Sie sich innerhalb der angegebenen Zeit der Sprechstunde bitte telefonisch an:

Hanna Schuppert:

02336 40 03 41

Matthias Kriese:

02336 40 03 47

KOSTENLOSE KURS-BERATUNGSSTUNDEN

Sie wissen nicht, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?

Dann nutzen Sie unsere kostenlosen Kurs-Beratungsstunden in Schwelm und in Wetter und Witten.

Ob im Computer- oder Smartphone-Bereich oder auch, wenn es um unsere Gesundheits- bzw. Sprachkurse geht.

SCHWELM

HAUS DER KIRCHE

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

TERMINE:

Donnerstag, 28. Januar

9:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 8. April

9:00 – 16:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten

TERMINE:

Montag, 1. Februar

9:00 – 13:00 Uhr

Mittwoch, 7. April

8:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern,

Trienendorfer Straße 24

58300 Wetter

TERMINE:

Dienstag, 2. Februar

10:00 – 13:00 Uhr

Freitag, 9. April

8:00 – 13:00 Uhr

...**ALLE PC- UND MEDIEN-KURSE KÖNNEN ALTERNATIV AUCH ONLINE DURCHGEFÜHRT WERDEN.**

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

	ORT	DATUM	SEITE
FÜR FRAUEN Lebenswege – Kirchenführung Ev. Jakobus-Kirche	Breckerfeld	n.V.	08
KURS A: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 14.01.	07
KURS CIRCLE DANCE 1 Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 03.02.	08
AUFBAUKURS Bibliolog „...Weil jede*r etwas zu sagen hat!“	Norderney	19.-21.02.	09
KURS CIRCLE DANCE 2 Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 14.04.	08
KURS B: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 15.04.	07

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

	ORT	DATUM	SEITE
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	26.01.	11
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	02.02.	12
VORTRAG Ernährungskonzepte in der traditionellen chinesischen Medizin	Schwelm	05.02.	12
ACHTSAMKEITSTRAINING Angst und Schlaf in Zeiten von Corona	Schwelm	08.02.	13
ACHTSAMKEITSTRAINING Angst und Schlaf in Zeiten von Corona	Witten	09.02.	13
VORTRAG Ernährungskonzepte in der traditionellen chinesischen Medizin	Witten	16.02.	12
WORKSHOP Psyche und Gesundheit	Schwelm	26.02.	14
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	18.03.	12
WORKSHOP Rassismuskritische Reflexion – struktureller Rassismus	Witten	19.03.	15
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	08.04.	11
WORKSHOP Psyche und Gesundheit	Schwelm	29.04.	14
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	04.05.	14
REISE Entspannungsseminar im Sauerland	Sundern	17.-21.05.	16
VÄTER + KINDER „Wir sind dann mal weg“ – Mehrtageswanderung	Rothaarsteig	21.-25.05.	17
WORKSHOP Rechtspopulistische Argumentationsmuster erkennen	Sprockhövel	12.06.	18
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	17.06.	14
REISE Die Alpen und der Klimawandel	Garmisch-Partenkirchen/Zugspitze	27.06.-03.07.	18/19

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
ONLINE-KURS Denkwelten erkunden	Online	ab 11.01.	24
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Petrus-Gemeindehaus)	Schwelm	ab 18.01.	26
ONLINE-KURS Progressive Muskelentspannung	Online-Kurs	ab 19.01.	35
KURSTAG Merktechniken und Gedächtnistraining „Im Kopf viel los?“	Witten	20.01.	33
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Schwelm	ab 25.01.	25
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Bredenscheid)	Sprockhövel	ab 26.01.	26
KURS Lach-Yoga	Sprockhövel	26.01.	29
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Herbede	ab 27.01.	25

60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 29.01.	26
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Witten-Johannis	ab 03.02.	25
KLANGREISE Meditation mit Klangschalen	Schwelm	05.02.	28
KURSE Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 05.02.	34
KURSE Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 08.02.	28
KURS Lach-Yoga	Sprockhövel	09.02.	29
KURSTAG Denkwelten erkunden	Witten	10.02.	24
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 18.02.	26
KURSE Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 18.02.	30
KURS Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 24.02.	31
KURSTAG Merktechniken und Gedächtnistraining „Im Kopf viel los?“	Schwelm	25.02.	33
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Sprockhövel	ab 25.02.	22
KURS Mut- und Fitmacher für unser Immunsystem	Schwelm	ab 25.02.	27
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Herbede	ab 03.03.	25
KURS Lach-Yoga	Sprockhövel	09.03.	29
KLANGREISE Meditation mit Klangschalen	Schwelm	12.03.	28
KURS MBSR – 8-Wochen Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Hattingen	ab 15.03.	36
ONLINE-KURS MBSR – 8-Wochen Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Online-Kurs	ab 16.03.	37
KURSTAG Merktechniken und Gedächtnistraining „Im Kopf viel los?“	Schwelm	23.03.	33
KLANGREISE Meditation mit Klangschalen	Schwelm	07.04.	28
ONLINE-KURS Denkwelten erkunden	Online	ab 12.04.	24
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Petrus-Gemeindehaus)	Schwelm	ab 12.04.	26
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Bredenscheid)	Sprockhövel	ab 13.04.	26
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Witten-Johannis	ab 14.04.	25
KURS Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 14.04.	31
INKLUSIV Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 15.04.	23
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 15.04.	26
KURSE Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 15.04.	30
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 16.04.	26
KURSE Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 16.04.	34
AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	29.04.	21
KURSTAG Mut- und Fitmacher für unser Immunsystem	Witten-Annen	03.05.	27
KLANGREISE Meditation mit Klangschalen	Schwelm	19.05.	28
AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	20.05.	21
KURS Lach-Yoga	Schwelm	26.05.	29
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Witten-Johannis	ab 02.06.	25
KURSTAG Denkwelten erkunden	Witten	07.06.	24
KURS Lach-Yoga	Schwelm	09.06.	29
INKLUSIV Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 10.06.	23
KURS Lach-Yoga	Schwelm	30.06.	29

	ORT	DATUM	SEITE
INKLUSIV Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 15.07.	23
INKLUSIV Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 19.08.	23

BERUF UND EHRENAMT

	ORT	DATUM	SEITE
FORTBILDUNG LERNEN/ERZIEHUNG Zeit für Gelassenheit – Entschleunigung	n.V.		39
KURS Schulungen für Presbyter*innen	n.V.		46
ONLINE-KURS Einsteigerkurs Deutsche Gebärdensprache (DGS)	Online	ab 20.01.	41
CRASHKURS Sprachförderung von Geflüchteten	Sprockhövel	23.01.	42
KURS Resilienz-Training	Wetter	ab 15.02.	43
KURS Resilienz-Training	Schwelm	ab 17.02.	43
WORKSHOP Sprachförderung von Geflüchteten Teil 1	Sprockhövel	ab 20.02.	44
KURS Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule	Schwelm	26.03.	45
WORKSHOP Sprachförderung von Geflüchteten Teil 2	Sprockhövel	ab 27.03.	44
FORTBILDUNG Erfolgreich lernen: Spielen – Bewegen – Konzentrieren	Witten	ab 14.04.	46
CRASHKURS Geflüchtete einbinden und Selbstermächtigung ermöglichen	Sprockhövel	24.04.	42
WEBINAR/FORTBILDUNG 52x Natur erleben für Familien und Kindergruppen	Schwelm	10.05.	47
WEBINAR/FORTBILDUNG 52x Natur erleben für Familien und Kindergruppen	Schwelm	18.05.	47
KURS Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule	Witten	14.06.	45

SPRACHEN

	ORT	DATUM	SEITE
ENGLISCH-KURS All Inclusive & Small Talk! Mit Englisch sicher unterwegs	Schwelm	ab 02.02.	49
ENGLISCH-KURS All Inclusive & Small Talk! Mit Englisch sicher unterwegs	Schwelm	ab 01.06.	49
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE Auffrischung und Quereinstieg in A1	Witten	ab 25.01.	50
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE Auffrischung und Quereinstieg in A1	Witten	ab 08.03.	50
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE Auffrischung und Quereinstieg in A1	Witten	ab 14.06.	50
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE Ein neuer Start	Witten	ab 14.06.	50
ENGLISCH INKLUSIV Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Witten	ab 01.02.	51
ENGLISCH INKLUSIV Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Witten	ab 12.04.	51

COMPUTER UND MEDIEN

	ORT	DATUM	SEITE
KURSBERATUNG Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?	Schwelm	28.01.	53
KURSBERATUNG Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?	Witten-Annen	01.02.	53
KURSBERATUNG Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?	Wetter-Wengern	02.02.	53
WORKSHOP Dateiverwaltung Windows	Hattingen	29.01.	54
WORKSHOP Dateiverwaltung Windows	Wetter-Wengern	23.03.	54

	ORT	DATUM	SEITE
WORKSHOP Dateiverwaltung Windows	Witten-Herbede	14.04.	54
WORKSHOP Dateiverwaltung Windows	Schwelm	15.04.	54
WORKSHOP Dateiverwaltung Windows	Schwelm	16.04.	54
WORKSHOP Apple für Ein- und Umsteiger	Schwelm	18.02.	55
WORKSHOP Apple für Ein- und Umsteiger	Schwelm	19.02.	55
CRASHKURS Zehnfinger-Tastschreiben am Computer	Schwelm	ab 10.06.	55
CRASHKURS Zehnfinger-Tastschreiben am Computer	Schwelm	ab 11.06.	55
WORKSHOP Umstieg auf Windows 10 leicht gemacht	Wetter-Wengern	ab 11.05.	56
INKLUSIV Computerkurs für absolute Einsteiger	Hattingen	ab 23.06.	57
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen	Hattingen	ab 23.06.	57
NEUE MEDIEN iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 16.02.	58
NEUE MEDIEN iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 11.03.	58
NEUE MEDIEN iPad-Aufbaukurs	Schwelm	09.03.	58
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 02.02.	59
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 04.02.	59
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 14.04.	59
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 22.04.	59
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Witten-Annen	18.02.	59
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	02.03.	59
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	28.04.	59
NEUE MEDIEN iPhone/iPad Übungskurs	Schwelm	ab 05.05.	61
NEUE MEDIEN iPhone/iPad Übungskurs	Schwelm	ab 18.05.	61
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Herbede	ab 03.02.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 04.02.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 25.02.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Hattingen	ab 26.02.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 01.03.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 03.03.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 15.03.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 13.04.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 14.04.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Hattingen	ab 16.04.	63

	ORT	DATUM	SEITE
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Herbede	ab 21.04.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 27.04.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 25.05.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 01.06.	63
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 07.06.	62
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	09.02.	64
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Herbede	17.02.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	17.03.	64
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Annen	25.03.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	13.04.	64
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Hattingen	30.04.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Wetter-Wengern	04.05.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Herbede	05.05.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	11.05.	64
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Annen	15.06.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Wetter-Wengern	15.06.	65
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	21.06.	64
NEUE MEDIEN Android auf Tablet – Teil 1 zum starten	Schwelm	ab 04.02.	66
NEUE MEDIEN Android auf Tablet – Teil 1 zum starten	Witten-Herbede	ab 17.03.	66
NEUE MEDIEN Android auf Tablet – Teil 1 zum starten	Witten-Annen	ab 12.04.	66
NEUE MEDIEN Android auf Tablet – Teil 1 zum starten	Hattingen	ab 28.05.	66
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 01.02.	67
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 02.02.	67
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Herbede	ab 24.02.	67
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 09.03.	67
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Hattingen	ab 12.03.	67
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 09.04.	67
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 05.02.	68
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Schwelm	ab 22.02.	68
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Schwelm	ab 13.04.	68
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Witten-Annen	ab 26.04.	68
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 07.05.	68
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Witten-Herbede	ab 12.05.	68
PC CLUB FÜR ÄLTERE Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop	Schwelm	ab 18.02.	69

Die beschriebenen Erwachsenenbildungsangebote sind Veranstaltungen nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen und werden im Rahmen des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e. V. durchgeführt. Die Kirchenkreise Hattingen-Witten und Schwelm sind Mitglieder in dieser Einrichtung. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für alle Interessierten.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen können von Ihnen angefordert werden. Gerne können Sie uns auch mitteilen, wenn Sie Interesse an bestimmten Angebotsbereichen haben, wie Studienfahrten, PC Kurse, Gesundheit, inklusive Angebote etc. Wir werden Sie dann gezielt darüber informieren. Wenn Sie Fragen haben, dann rufen Sie uns an. Auch Ihre Anregungen und Ihre Kritik sind uns willkommen!

ANMELDUNG Kurse, Seminare und Fahrten

Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten. Bitte verwenden Sie dazu den Anmeldeabschnitt. Ihre Anmeldung ist verbindlich! **BITTE BEACHTEN:** Für Kurse, Seminare und Fahrten erhalten Sie in der Regel keine besondere Anmeldebestätigung, es sei denn, dies ist in der Ausschreibung anders angegeben. Sie können die gebuchte Veranstaltung besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten haben. Die Teilnahmegebühren bezahlen Sie bitte innerhalb von 14 Tagen nach Ihrer Anmeldung.

ANMELDUNG Einzelveranstaltungen

Falls eine Anmeldung notwendig ist, wird darauf hingewiesen. Der Teilnahmebeitrag wird in der Regel am Tag der Veranstaltung einbehalten.

KONTOVERBINDUNG Ev. Kirchenkreis Schwelm
KD Bank eG – Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE57 3506 0190 2001 1260 51
BIC: GENODED1DKD
Verwendungszweck: Kursnummer + Name des Teilnehmers

ABMELDUNG / RÜCKTRITT

Falls Sie sich von einer Veranstaltung abmelden müssen, gilt folgendes: Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben Sie den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch eine Teilnehmerin/einen Teilnehmer von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten. Bitte beachten Sie hierzu auch die »Allgemeinen Geschäftsbedingungen«!

PC-KURSE – Teilnahmegebühr

Ihr Platz ist gesichert, sobald die Kursgebühr bei uns eingegangen ist (spätestens 14 Tage vor Kursbeginn). Bitte überweisen Sie den TN-Beitrag an o.g. Kontoverbindung. Bitte geben Sie unbedingt Kursnummer und Ihren Nachnamen im Verwendungszweck an. Ein Kurs kann mit einer geringeren Anzahl von Teilnehmern stattfinden, wenn eine entsprechend höhere Gebühr von den restlichen Teilnehmern anteilig übernommen wird oder die Unterrichtsstunden entsprechend gekürzt werden. Sollte ein Kurs ausgebucht sein oder komplett ausfallen, erhalten Sie umgehend Bescheid. Bei Rücküberweisung des gezahlten Betrages bitten wir um Angabe Ihrer Kontoverbindung. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kursstunden erfolgt keine Gebührenerstattung.

PC-KURSE Eigene Hard- und Software

Bitte beachten Sie hierzu unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, § 9.

PC-KURSE Kursunterlagen

Optional können aktuelle Kursunterlagen zu günstigen Preisen direkt bei unserer Kursleitung erworben werden.

ACHTUNG:

AUFGRUND DER CORONA-SCHUTZVERORDNUNGEN BIETEN WIR DERZEIT KEINE VERPFLEGE AN.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER EEB ENNEPE-RUHR

§ 1 GELTUNGSBEREICH

Auskünfte und Beratungen über unsere Veranstaltungen und Leistungen sowie deren Buchung werden auf der Grundlage der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen erbracht.

§ 2 LEISTUNGEN

1. Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr (EEB Ennepe-Ruhr) veranstaltet Angebote der Erwachsenenbildung, Fort- und Weiterbildung. Die Evangelische Erwachsenenbildung ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtung der Weiterbildung.

2. Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm.

3. Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verpflichtet sich nur zur Durchführung der gebuchten Veranstaltung entsprechend dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm. Eine weitergehende Verpflichtung, wie zum Beispiel die Erzielung eines konkreten Lern- bzw. Prüfungserfolges, besteht nicht.

§ 3 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Die Veranstaltungen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr sind für alle Menschen offen.

2. Die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen kann jedoch die Erfüllung veranstaltungsspezifischer Teilnahmevoraussetzungen wie z.B. besondere Qualifikationen, spezifische Zielgruppenzugehörigkeit, Geschlecht etc. voraussetzen, sofern dies aus sachlichen Gründen erforderlich ist. Diese besonderen Teilnahmevoraussetzungen sind im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt. Erfüllen die Teilnehmenden diese Voraussetzungen nicht, können sie an der Veranstaltung nicht teilnehmen.

3. Die Teilnehmenden verpflichten sich, sich in die für die Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz notwendigen Anwesenheitslisten der Veranstaltung mit allen geforderten Angaben richtig und vollständig einzutragen.

§ 4 PREISE

Die Preise der jeweiligen Veranstaltungen sind im Halbjahresprogramm, in den Einzelausschreibungen (Flyer) und auf der Homepage der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr (www.eeb-en.de) angegeben.

§ 5 ANMELDUNG

1. Die Anmeldungen haben schriftlich zu erfolgen und werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs bei der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr berücksichtigt. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden keine Anmeldebestätigung. Abweichend davon erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung, soweit dies bei der Veranstaltung angegeben ist.

2. Sollte eine Veranstaltung im Zeitpunkt der Anmeldung bereits ausgebucht sein, werden die Teilnehmenden auf einer Warteliste vorgemerkt. Die Reihenfolge auf dieser Warteliste erfolgt nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldung. Im Falle des Freiwerdens eines Teilnahmeplatzes werden die Teilnehmenden darüber benachrichtigt und diese können sich für die Veranstaltung innerhalb einer durch die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr gesetzten Frist erneut anmelden.

§ 6 ZAHLUNG

1. Der Preis der jeweiligen Veranstaltung ist nach der Anmeldung innerhalb von 14 Tagen auf das Konto der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr unter Angabe des Kassenzeichens und der Rechnungsnummer als Verwendungszweck zu überweisen. Auf Anforderung wird eine Rechnung ausgestellt.

2. Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Zahlungsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

3. Soweit die Teilnehmenden öffentliche Förderung in Anspruch nehmen und diese durch den Zuschussgeber nicht gewährt wird, haben die Teilnehmenden diesen Betrag nachträglich zu entrichten, sofern der Grund nicht bei der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr liegt.

4. Zur Aufrechnung oder Zurückbehaltung gegenüber der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder von der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr anerkannt sind. Ein Zurückbehaltungsrecht besteht nur, wenn ihr Gegenanspruch aus demselben Vertragsverhältnis herrührt.

§ 7 RÜCKTRITT DER EEB ENNEPE-RUHR

Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist berechtigt, im Einzelfall von der Durchführung einer Veranstaltung zurückzutreten, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden – bei Computerkursen von 5 Teilnehmenden – nicht erreicht worden ist oder in Fällen, die eine Durchführung der Veranstaltung aus wichtigen Gründen unmöglich machen (z.B. eine kurzfristige Erkrankung des Dozenten). In diesem Fall werden bereits gezahlte Veranstaltungsentgelte vollständig erstattet. Weitere Ansprüche stehen den Teilnehmenden nicht zu.

§ 8 RÜCKTRITT DER TEILNEHMENDEN

- 1.** Die Teilnehmenden sind berechtigt, bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung von dem Vertrag zurückzutreten.
- 2.** Dies hat schriftlich zu erfolgen.
- 3.** Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben die Teilnehmenden den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch einen Teilnehmenden von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten.
- 4.** Soweit die Teilnehmenden ohne vorherige Rücktrittserklärung an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, steht ihnen kein Anspruch auf Erstattung des bereits gezahlten Veranstaltungspreises zu. Die Nummer 3 und Satz 1 der Nummer 4 gelten unabhängig vom Grund der Absage bzw. der Nichtteilnahme.
- 5.** Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

6. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kursstunden oder -abschnitte erfolgt keine anteilige Erstattung des Preises.

§ 9 HAFTUNG DER EEB ENNEPE-RUHR

Die Haftung der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr für Schäden insbesondere an den von den Teilnehmenden in die Veranstaltungsstätte eingebrachten Gegenständen ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Dies gilt nicht bei der Verletzung von Leben, Körper oder der Gesundheit oder bei der Verletzung von Kardinalpflichten.

§ 10 TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Die Teilnehmenden erhalten von der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung über ihre erfolgte Teilnahme an der jeweiligen Veranstaltung.

§ 11 DATENSCHUTZ

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten der Teilnehmenden findet ausschließlich im Rahmen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), DSGVO, DSVO und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt. Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verwendet.

§ 12 SCHLUSSBESTIMMUNGEN

- 1.** Soweit die gesetzlichen Regelungen nicht entgegenstehen, ist Erfüllungsort und Zahlungsort des Vertrages der Geschäftssitz der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr in Schwelm.
- 2.** Die etwaige Unwirksamkeit einer Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen lässt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Die unwirksame Bestimmung ist durch eine sinnentsprechende wirksame Bestimmung zu ersetzen, die der angestrebten wirtschaftlichen Regelung am nächsten kommt, die die Parteien, hätten sie die Unwirksamkeit der Bestimmung gekannt, getroffen hätten. Im Übrigen gelten die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften.



Kinder, Jugend und Familie
Barrierefrei leben: Wohnen und Arbeiten
Unterstützung und Beratung
Senioren und Pflege

Diakonie 
Mark-Ruhr

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB aus S. 78/79 für folgende Veranstaltung/en an. (Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.)

☞ Bitte an die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr, Pothhoffstraße 40, 58332 Schwelm

Anmeldung
auch unter
www.eeb-en.de

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Falls aufgrund der Corona-Einschränkungen ein Kurs nicht in Präsenz stattfinden kann, nehme ich auch an einem entsprechenden Online-Kurs teil.

Vorname, Name

Geb.-Datum

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich arbeite ehren- bzw. nebenamtlich mit; Gemeinde / Tätigkeit

Meine Daten werden für die Veranstaltungsplanung und -durchführung gespeichert.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse für zukünftige Veranstaltungsinformationen gespeichert werden.

Ich bin damit einverstanden, dass im Kurs oder während der Veranstaltung durch Mitarbeitende der EEB EN gemachte Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit der EEB EN (Website, Programmheft, Flyer) genutzt werden dürfen.

Datum, Unterschrift

DIE MEDIOTHEK DES EVANGELISCHEN KIRCHENKREISES SCHWELM FREUT SICH AUF IHREN BESUCH!



Religionspädagogischen Medien, die Sie bei uns ausleihen können:

- Bücher
 - Zeitschriften
 - Filme
 - Unterrichtsmodelle
 - Gottesdienstentwürfe
 - Godly-Play-Material
 - Kamishibai
- MATERIALKISTEN**
- Judentumskiste
 - Islamkiste
 - Bibelkiste
 - Taufkiste
 - Reformationsschatzkiste
 - Perlen des Glaubens

Im **Online-Katalog auf unserer Homepage** können Sie unseren Bestand recherchieren.
Bei uns gibt es auch **kurze Wege – nutzen Sie unsere Kurierdienste!**
Genauere Infos hierzu finden Sie ebenfalls auf der Website.

Ulrike Köttgen und Sabine Placke
Telefon 02336 . 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de
www.kirchenkreis-schwelm.de/synodale-dienste/mediothek/



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
SCHWELM

EEB VOR ORT

An diese Orte kommen wir ab sofort direkt zu Ihnen mit unserem neuen mobilen Computer Studio:

WITTEN-ANNEN

FREIRAUM
Westfeldstraße 80
58453 Witten

HATTINGEN

Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

WITTEN-HERBEDE

Ev. Kirchengemeinde Herbede
Meesmannstraße 80
58456 Witten

HATTINGEN-BREDENSCHEID

Haus Theresia
Hackstückstraße 37
45527 Hattingen

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern,
Triendorfer Straße 24
58300 Wetter

EEB ZENTRAL IM HAUS DER KIRCHE

HAUS DER KIRCHE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Computer Studio
1. Etage rechts

ÖPNV:
S-Bahn Schwelm
(Märkische Straße)
Ein kurzer Fußweg (ca. 7 Min.)
führt zum Haus der Kirche/
Computer Studio.





...❖ **WIR SEHEN SIE SO GERNE PERSÖNLICH –
ABER BESONDERE UMSTÄNDE ERFORDERN MANCHMAL
AUCH BESONDERE LÖSUNGEN.
VIELE EEB-KURSE FINDEN ALTERNATIV AUCH ONLINE STATT!**

WIR MÖCHTEN IHNEN DIE TEILNAHME AN
ONLINE-KURSEN / WEBINAREN ERMÖGLICHEN:

ZOOM-SPRECHSTUNDE FÜR TEILNEHMENDE

Aufgrund der Einschränkungen, bedingt durch das Corona-Virus, bieten wir in diesem Halbjahr verstärkt Online-Kurse an. Diese finden in der Regel mit Hilfe des Programmes „Zoom“ statt, das mittlerweile weit verbreitet ist.

Dennoch stellt der Gedanke, einen Kurs online zu belegen bzw. die Hemmungen gegenüber der Technik in Bezug auf Einwahl und Nutzung, für viele eine große Herausforderung dar.

Aus diesem Grund bieten wir eine Sprechstunde für Teilnehmende unserer geplanten Online-Kurse zur Nutzung von Zoom an. Wir erklären Ihnen, wie sie zu ihrem Kurs gelangen und erläutern kurz die wesentlichen Grundfunktionen.

TERMINE:

01. Februar 2021
09:00 – 13:00 Uhr
13. April 2021
09:00 – 13:00 Uhr

Wenden Sie sich innerhalb der angegebenen Zeit der Sprechstunde bitte telefonisch an:

Hanna Schuppert:
02336 40 03 41
Matthias Kriese:
02336 40 03 47

...❖ **COMPUTER-
KURSE VOR ORT!**

**Auch – neben unserem
Computer Studio Schwelm –
in Witten-Annen, Herbede,
Wetter-Wengern,
Hattingen sowie im
Haus Theresia!**



Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.



Evangelischer Kirchenkreis
Hattingen-Witten



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

www.eeb-en.de

Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr | Potthoffstraße 40 | 58332 Schwelm

Telefon 02336 40 03 44 | Telefax 02336 40 03 55 | erwachsenenbildung@kirche-hawi.de