

Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr



PROGRAMM 2.2023



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, M.A.
02336 40 03 41
hanna.schuppert@kirche-hawi.de

BILDUNGSREFERENT

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

Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung

Pfarrer Ortwin Pfläging | 0202 528 80 96

Mediothek des Kirchenkreises Schwelm

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

Vorwort	05
Religion und Spiritualität	06
Familie, Gesellschaft und Kultur	10
Gesundheit und Bewegung	30
Beruf und Ehrenamt	50
Sprachen	60
Computer und Medien	64
Termine	80 - 84
Allgemeine Hinweise	85
Allgemeine Geschäftsbedingungen	86
Anmeldung	89

... EU-DSGVO: Da uns am Schutz Ihrer Daten viel liegt, möchten wir Sie 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, Hanna Schuppert, Petra Syring
 Satz: a+ design, Antje Solenski // Druck: BaurOffset Print GmbH & Co. KG, Villingen-Schwenningen // Auflage: 4.000
 Stand: 06/2023 // © Bilder: EEB EN außer: © 123RF: rawpixel (Montage, S. 1); Tatiana Kostareva (S. 30); viryinja (S. 36);
 Zubaida Abdallah (S. 50); damedeeso (S. 64); RefatMamutov (S. 90)
 © Unsplash: Teslariu Mihai (S. 6); Alex Radelich (S. 10); Patrick T Kindt (S. 60)

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/der Teilnehmer*in



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 Einrichtung der Weiterbildung. Als solche wird sie, neben kirchlichen Finanzmitteln, zu einem erheblichen Anteil durch öffentliche Mittel gefördert.

Liebe Leserinnen und Leser!

Vor einigen Tagen durfte ich im Rahmen einer unserer Veranstaltungen einen hochinteressanten Vortrag des Theologen Prof. Stefan Alkier (Goethe-Universität Frankfurt) zum Markusevangelium hören. In einem interdisziplinären Übersetzungsprojekt hat er sich, zusammen mit einer Projektgruppe, dem Markusevangelium gewidmet. Überall dort, wo im Markusevangelium „Tut Buße“ steht, übersetzt die Projektgruppe, orientiert am griechischen Text, „Denkt um!“

Dieser Anspruch „Denkt um!“ hat mich sehr stark beschäftigt. Umdenken – das eigene, bisherige Denken in Frage stellen – sich ein völlig neues Denken und damit konsequenterweise neue Verhaltensweisen anzugewöhnen, ist eine gewaltige Aufgabe – auch über den theologischen Kontext hinaus. Unsere Umwelt, unsere Gesellschaften, unsere Technik und unser Umgang mit den Folgen des Klimawandels sind gerade einem unglaublichen Wandlungsprozess unterworfen. Es gilt, diesen zu gestalten und nicht zuletzt auch persönlich damit zurecht zu kommen. Das setzt an vielen Stellen ein „Umdenken“ voraus – kein einfacher, aber notwendiger Prozess, der meines Erachtens nach unabdingbar mit persönlicher Information, mit Bildung einhergehen muss. Wir hoffen, mit unserem Angebot einen kleinen Beitrag hierzu leisten zu können.

Wir möchten Sie mit unserem neuen Programm in den verschiedensten Themenbereichen einladen, sich zu informieren, Bisheriges zu hinterfragen, Neues zu lernen und möglicherweise an der ein oder anderen Stelle umzudenken. Lassen Sie sich anregen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres neuen Heftes. Im Namen meiner Kolleginnen Petra Syring und Petra Mankel und Hanna Schuppert grüße ich Sie herzlich,

Ihr





RELIGION

SPIRITUALITÄT

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

*Es ist doch nur ein Gott, der die Sonne scheinen und
die Bäume wachsen lässt, und er weiß doch,
wie es gemeint ist, ob man so oder so zu ihm betet.*

Berthold Auerbach

CIRCLE DANCE – MEDITATIVES TANZEN

SCHWELM

CIRCLE DANCE 1: 23-2-002

TERMINE: 11 x mittwochs,
10:00 – 11:30 Uhr, ab 16. August

CIRCLE DANCE 2: 23-2-003

TERMINE: 9 x mittwochs, jeweils
10:00 – 11:30 Uhr, ab 18. Oktober
(ausser Allerheiligen)

BEIDE KURSE:

ORT: Paulus-Gemeindehaus,
Oberloh 14, 58332 Schwelm

KOSTEN: 56,- €

REFERENTIN: Karin Erfurth,
Circle Dance Lehrerin

VERANTWORTLICH: M. Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

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.

EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE MEDITATION UND KONTEMPLATION*

HATTINGEN

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

TERMINE: 8 x donnerstags,
10. August bis 28. September,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 96,- €

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

INFO/ANMELDUNG:

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

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 anzurufen und schon um 18.00 Uhr zu erscheinen.**

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

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

KIRCHENFÜHRUNGEN

ERKUNDUNG DER JAKOBUS-KIRCHE BRECKERFELD

Die evangelische Jakobus-Kirche Breckerfeld ist eine Pilgerkirche am Jakobsweg aus dem frühen 15. Jahrhundert und zudem die einzige gotische Basilika Westfalens.

Sie beherbergt einen viel beachteten Schnitzaltar eines unbekanntes Lübecker Künstlers, geschaffen um 1510.

Im Zentrum des dreiteiligen Flügelaltars finden wir neben Maria zu ihrer Rechten Jakobus d. Ä., den Namenspatron der Kirche und Schutzheiligen der Pilger. Darüber hinaus sind die Figuren von zwölf weiblichen Heiligen auf den Seitenflügeln kunsthistorisch und theologisch interessant.

Nach Absprache bieten wir hier thematische Kirchenführungen für interessierte Gruppen ab 6 Personen an (telefonisch bei Frau Niebuhr anfragen).

FOLGENDE THEMEN SIND BEISPIELSWEISE MÖGLICH:

- „Die Kunstschätze der Jakobus-Kirche“
- „Wege gehen“ – Die Jakobus-Kirche als Pilgerkirche am Jakobsweg in Vergangenheit und Gegenwart
- „Lebenswege“ – Kirchenführung für Frauen

**Bleibt uns nur noch zu sagen:
Raus und los geht's!**

In Kooperation mit der Ev. Jakobus-Kirchengemeinde Breckerfeld

BRECKERFELD

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

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

REFERENTIN: Irmgard Niebuhr,
Kirchenpädagogin

KOSTEN: um eine Spende
zugunsten der Diakonie wird
gebeten

INFORMATION / ANMELDUNG:

Irmgard Niebuhr unter
Telefon 02333/4955 oder
i.niebuhr51@gmail.com

BIBLIOLOG AUFBAUKURS 2024

NORDERNEY

ORT: Haus am Weststrand
Weststrand 1, 26548 Norderney
 Isabella.volmert@kirche-hawi.de

TERMIN: 2. bis 4. Februar 2024

KOSTEN: 50,- Euro*

UNTERKUNFT, AN-/ABREISE:

Es sind Zimmer mit Vollverpflegung in unterschiedlichen Preiskategorien für dieses Seminar vorgebucht (EZ/DZ). Um die Preisunterschiede unkompliziert weitergeben zu können, bitten wir Sie, unter der o.a. E-Mail im Haus am Weststrand ihr Zimmer direkt zu buchen. Nach der Anmeldung erhalten Sie auch eine Übersicht zu den freien Zimmern. An- und Abreise sind selbst zu organisieren. Die Deutsche Bahn fährt bis zum Hafen „Norddeich Mole“, aber auch die Anreise mit dem Auto ist möglich. Auf der Insel fährt ein Bus. Das Haus ist fußläufig erreichbar (ca. 20 Minuten).

REFERENT: Rainer Brandt, ehemaliger Leiter des Studienzentrums Josefstal und Geschäftsführer des Bibliolog Netzwerkes International

VERANTWORTLICH:

Beate Hose – Ev. Johannis-kirchengemeinde Witten,
 Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 5 – max. 7

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Beate Hose,
hose@kirche-hawi.de,
0178 3307818 bis 15.01.2024
<https://app.laxxo.de/anmeldung/pdldkj>

Wie wird die Bibel lebendig?

**Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen?
 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. Bibliolog ist so ein ganz besonderer Raum für Experimente. Er lebt von der Vielfalt der Menschen, die daran teilnehmen. Sie 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.

SCULPTING

Beim Sculpting (*im Englischen wörtlich „Bildhauern, eine Skulptur herstellen“*) bilden die Teilnehmenden selbst das „Material“, aus dem die „Skulptur“ entsteht. Damit kommt der Körper zum Einsatz und die Teilnehmenden gehen, anders als in der Grundform des Bibliologs, jetzt auch leiblich in die angebotenen Rollen.

Es entsteht eine Szene auf einer „Bühne“, auf der, wie reduziert auch immer, vor den Augen anderer gespielt wird. Damit wachsen die Anforderungen an die Leitung des Bibliologs.

Im Aufbaukurs wird der bibliologische Umgang mit Sculpting in Bibliologen gezeigt und reflektiert und von den Teilnehmenden praktisch ausprobiert und geübt. Zudem bietet auch dieser Aufbaukurs Gelegenheit, die eigene Bibliolog-Praxis zu reflektieren und zu verbessern.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

Menschen ab 18 Jahre, die Lust haben, die Bibel für sich und mit anderen zu entdecken. Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs ist ein erfolgreicher Abschluss des Grundkurses (mit Zertifikat) und Erfahrungen mit dem Bibliolog in der eigenen Praxis. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

* ... Im Preis enthalten ist die Teilnahme am Seminar. Fahrt und Unterkunft/Verpflegung müssen separat dazu gebucht werden!

In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten



FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR

GESELLSCHAFT & KULTUR

*Unterrichtest du einen Mann,
dann schulst du eine Person.
Unterrichtest du eine Frau,
dann schulst du eine ganze Familie.*

Dr. Esther Ocloo, Ghana

EXKURSIONEN & VERANSTALTUNGEN SPEZIELL IM INKLUSIVEN BEREICH

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

WETTER

TREFFPUNKT:

Frauenheim Wengern

Am Böllberg 185, 58300 Wetter

KURS-NR.: 23-1-016

TERMIN: Freitag, 21. Juli

10:00 – max. 13:00 Uhr

KOSTEN: 9,- € bzw. 4,50 €

ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Dirk Bruszies,
Ranger Regionalverband RVR

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10 bis 15

ANMELDUNG: bis 1 Woche vorher

NATURFÜHRUNG IM FRAUENHEIM WENGERN

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Waldpädagogik. 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. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Im Anschluss können sich Interessierte über die Möglichkeiten im BIOLAND-Gartenbaubetrieb des Frauenheim Wengern direkt vor Ort informieren. Die mit ca. 1 ha bewirtschaftete Fläche bietet Obst- und Gemüseanbau auf der Freifläche und im Gewächshaus den Anbau besonderer Arten wie Kletterspinat, russischer Kohl und Palmkohl. Eine Verkostung des Bioland-Apfelsaftes und der Verkauf im Bioland-Laden sind weitere Highlights.

Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR und dem Frauenheim Wengern

WITTEN

TREFFPUNKT:

Christopherus-Haus e.V.

Wohn- und Lebensgemeinschaft

Witten, Christopherus-Hof

Im Wullen 75, 58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-004

TERMIN: Samstag, 26. August

10:00 – ca. 12:30 Uhr

KOSTEN: 9,- € bzw. 4,50 €

ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Gerlinde Schuh-
mann von „Welt der Mikroben“

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: min. 8

ANMELDUNG: bis 1 Woche vorher

FERMENTIEREN MIT KRÄUTERN

Wer kennt ihn nicht, den „Darm mit Charme“, der sich oft aber als Reizdarm äußert? Da lässt sich mit viel Vergnügen, Geschmack und ein wenig Übung einiges verbessern! In dem 2-stündigen Seminar dreht sich alles um die jeweilige Fermentationsart und wie wir die Kraft der Mikroben für uns nutzen können – sowohl in der Fermentation als auch in der Darmgesundheit. Wir beschäftigen uns mit Kräutern, stellen eine saisonale Auswahl vor und besprechen, wie diese Wirkung und Geschmack der Fermente ändern können. Außerdem erhaltet Sie für den perfekten Start zu Hause ein umfangreiches Handout sowie 3 Rezeptkarten. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam einen Ansatz für eine wilde Limo (Ginger Bug) her und gehen bei einer kleinen Verkostung von ausgewählten Fermenten aus unserer Fermentationsküche auf Ihre Fragen ein. Im Anschluss sind Sie eingeladen, die einzigartige Auswahl der Kräuter zu entdecken.

Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

EXKURSIONEN: KRÄUTERFÜHRUNG IM PFERDEBACHTAL

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

Mit den „Gärten für die Gemeinschaft“ der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V. entsteht in Witten auf vier Hektar Fläche mitten im Wohngebiet ein öffentlicher Park. Gedacht als Experimentierfeld, das zum Nachmachen anregt. Hier gibt es bio-dynamischen Produktionsgemüseanbau, naturgerechten Ackerbau, Streuobstwiesen, Heilpflanzen, artenreiche Feuchtgebiete, essbare Blüh- und Gehölzstreifen.

Und tierische Unterstützung: Coburger Fuchsschafe übernehmen die Pflege der artenreichen Wiesen. Die Früchte und Erträge dienen auch der unmittelbaren Nahversorgung.

Interessierte können gemeinschaftlich mitgestalten, lernen, ernten und die Natur genießen. Das Projekt wird Schaufläche für die Internationale Gartenausstellung 2027 (IGA) der Metropole Ruhr.

Hier befindet sich auch eine Küchen- und Heilkräuterspirale mit mehreren Ebenen, einem Durchmesser von 22 Metern und einer Höhe von 2 Metern.

Mehr als 150 Kräuterarten laden zum Kennenlernen ein.

Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.



Programm 2023-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

12 // Familie, Gesellschaft und Kultur

WITTEN

TREFFPUNKT:

Wendekreis Parkplatz der
Universität Witten/Herdecke,
Alfred-Herrhausen-Straße 48
58455 Witten

KURS-NR.: 23-2-005

TERMIN: Samstag, 2. September
12:00 – ca. 14:15 Uhr

KURS-NR.: 23-2-006

TERMIN: Samstag, 14. Oktober
12:00 – ca. 14:15 Uhr

BEIDE TERMINE:

KOSTEN: 9,- € bzw. 4,50 €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Elfi Paasch,
Stauden- und Kräutergärtnerin,
Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

.....

WITTEN

TREFFPUNKT: Kulturstall
des Christopherus-Haus e.V.,
Wohn- und Lebensgemeinschaft
Witten-Christopherus-Hof
Im Wullen 75, 58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-007
TERMIN: Samstag, 28. Oktober
10:00 – ca. 13:00 Uhr

KOSTEN: 9,- € bzw. 4,50 €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Marian Roßlenbro-
ich, Biologe B.Sc.

VERANTWORTLICH:
Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG:
bis 1 Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit
der Entwicklungsgesellschaft für
ganzheitliche Bildung Annener
Berg e.V.*

.....

WITTEN

TREFFPUNKT:
Forsthaus am Hohenstein
(am Streichelzoo)
Hohenstein 32
58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-008
FLEDERMAUS-NISTHILFE
TERMIN: Freitag, 13. Oktober
10:00 – max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 23-2-009
MEISEN-NISTHILFE
TERMIN: Freitag, 27. Oktober
10:00 – max. 12:15 Uhr

KOSTEN: 7,50 € pro Veran-
staltung bzw. 4 € ermäßigt
für Bezieher/innen von Sozial-
hilfe nach SGB XII plus 15,- €
Materialkosten.

Es können max. 2 Personen
an einem Nistkasten arbeiten.

REFERENT: Dirk Bruszies

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10

ANMELDUNG:
jeweils 1 Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit
dem Regionalverband RVR*

EXKURSIONEN:

Angebote für Menschen mit und
ohne Behinderungen

**DARAUF STEHEN WIR! BODEN-
KUNDE FÜR WEGBEREITER**

Welche Bodenarten gibt es in unserer
Region? Wie sind sie entstanden?
Was heißt Bodenfruchtbarkeit?
Und warum eigentlich ist der Boden der
Treffpunkt des Lebens?
Diese Fragen, die Sie vielleicht aus Ihrem
Garten mitbringen, wollen wir bespre-
chen. Praktisch können wir dann – je nach
Wetterbedingungen und entsprechend
mitgebrachter Kleidung – noch auf das ak-
tuelle Biodiversitätsprojekt der Entwick-
lungsgesellschaft Witten im Pferdebachtal
einen Blick werfen, bei dem der Seminar-
leiter aktiv mitgewirkt hat.

**NISTHILFEN BAUEN –
EIN ANGEBOT ZUM THEMA
KLIMAWANDEL**

Wer einmal einen Nistkasten gebaut hat,
wer Vögel und Natur beobachtet, wird
auch sehen, dass der Bau von Nisthilfen
nur ein erster, wichtiger, kleiner Schritt
ist, denn die Bedrohung von Vögeln und
Natur erfordert weitergehende Schritte.
Auf diesem Wege lernt man, dass Natur in
Gärten zurückgebracht werden muss und
dass Vogel-, Natur- und Umweltschutz
langfristig auch dem Menschen dient
und nutzt.
Gemeinsam bauen wir eine Nisthilfe für
Fledermäuse oder Meisen.
Es können max. 10 bis 12 Personen
teilnehmen.

SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem IJsselmeer (Niederlande)

Mit dieser Tour erwartet euch ein einmaliges Vater-Kind-Abenteuer. Als Mannschaft segeln wir – Väter und Kinder gemeinsam – quer über das niederländische „IJsselmeer“.

Nach dem Einrichten und einer Nacht des Eingewöhnens auf unserem Schiff „Allure“, starten wir am darauffolgenden Morgen von Lelystad (Bataviahaven) aus zu einer 3-tägigen Segeltour über das IJsselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafenorte, in denen wir anlegen, hängen dabei von Wind und Wetterbedingungen ab. Gemeinsam mit Skipper und Maat werden wir morgens in See stechen. Das bedeutet: Fender einholen, Ablege-Manöver, Segel setzen usw. Haben wir dann abgelegt, genießen wir die gemeinsame Fahrt auf dem Meer. Zwischendurch müssen möglicherweise weitere Segel gesetzt oder auch eingeholt und vielleicht auch mal das Deck geschrubbt werden. Haben wir nachmittags unseren Zielhafen für den Tag erreicht, werden die Segel wieder eingeholt und verpackt, das Schiff vertäut. Es besteht Zeit und Möglichkeit für einen Landgang. Nachdem das Koch-Team für den Tag (Jeder ist mal dran) uns ein leckeres Abendessen gezaubert hat, wird gemeinsam gegessen. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich auf dem Schiff oder im Hafen ausklingen. Neben dem Segeln auf dem Schiff, bei dem alle mit anpacken müssen, werden auch die anderen alltäglichen Aufgaben, wie Einkauf, Kochen und Spülen von uns als Mannschaft erledigt. Zwischendurch bleibt viel Zeit zum Klönen, Spielen, auf Deck die Aussicht auf's Meer genießen und spätnachmittags bzw. abends die gemütlichen Hafenorte zu entdecken...

Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsamen Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes Erlebnis miteinander zu teilen. Wir freuen uns darauf, den Rahmen dafür für euch organisieren zu können. Wir lernen einfache Grundregeln des Segelns, Aufbau und Funktionsweise des Schiffes, nützliche Knotentechniken und die Durchführung von Segelmanövern. Diese werden vom Skipper bzw. vom Maat erklärt. Zudem gibt es angeleitete Diskussionsrunden für die Väter rund um die Themen Familie und Erziehung.

Programm 2023-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

IJSSELMEER

KURS-NR.: 23-1-036

TERMIN: Sonntag, 30. Juli

bis Donnerstag, 3. August

STARTPUNKT/ENDPUNKT:

Lelystad – Bataviahaven

(Anreise eigenverantwortlich – ggf. Fahrgemeinschaften)

Gute Parkmöglichkeiten in der Nähe des Hafens (gebührenpflichtig); Schiff: „Allure“ Unterbringung in Mehrbettkabinen (max. 4 Personen), Skipperin, Sylvelin Rinnen

KOSTEN: 230,- € pro Person für Segelboot-Miete, Verpflegung und Programm

VERANTWORTLICH: Jens Kroll, Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 18 / max. 25

ANMELDUNG:

über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern

ANMELDUNG:

Nur noch Warteliste!

LEBEN IM WALD NATUR- UND ERLEBNISWOCHENENDE FÜR VÄTER MIT KINDERN (6 - 12 JAHRE)

Vater-Kind-Aktion

GEVELSBERG

ORT: CVJM Waldheim Stütting
Stüttingstraße 71
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: 23-1-037

TERMIN: Freitag, 8. September
bis Sonntag, 10. September

KOSTEN: 95,- € für Vater mit
Kind (jedes weitere Kind 15,- €)
für Zeltgebühr, Verpflegung
und Programm

VERANTWORTLICH:

David Metzner, CVJM Gevelsberg,
Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 18

Väter mit Kindern

ANMELDUNG:

über separaten Flyer –
bitte bei Interesse anfordern

ACHTUNG: Nur noch Warteliste!

*Die Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit dem CVJM
Gevelsberg*

Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, die Bande zwischen Vater und Kind zu stärken und Erlebnisse zu schaffen, die verbinden. Ein tolles Abenteuerwochenende erwartet die Teilnehmer.

Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen, naturnahen Gelände - umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird im eigenen Zelt. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Waldlebens: „Katzenwäsche“ (es gibt keine Dusche), Wasser holen, Brennholz sammeln, gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten, Kochen und Essen am Lagerfeuer...

Neben den zu bewältigenden Erfordernissen der Alltagsorganisation wird ein abwechslungsreiches Programm stattfinden. Natürlich werden wir dabei den naheliegenden Wald reichlich nutzen. Und wie es sich für ein solches Waldabenteuer gehört, werden wir abends am Lagerfeuer sitzen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen...

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmer ein Bestätigungsschreiben und ausführlichere Informationen darüber, was zum Wochenende mitzubringen ist (Packliste usw.).

Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen mit den Vätern an (Dauer ca. 1 Stunde).

Die Veranstaltung gibt Gelegenheit und soll Väter motivieren, mit ihren Kindern etwas zu unternehmen. Im Rahmen des Programmes, setzen sich Väter und Kinder mit Zusammenhängen in der Natur (Wald) auseinander. Entsprechende Impulse zur Naturkunde werden gegeben. In Workshops und erlebnispädagogischen Einheiten gilt es, gemeinsame Aufgaben zu bewältigen und so die Vater-Kind Beziehung zu stärken. Mit den Vätern wird die Balance zwischen Arbeits- und Familienzeit thematisiert.



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.

ESSBARE WILDPFLANZEN: DIE DOLDENBLÜTLER, WILDGEMÜSE UND SAMEN IM SOMMER

WITTEN

TREFFPUNKT:

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15, 58454 Witten

KURS-NR.: 23-2-010

TERMIN: Sonntag, 20. August

10:00 – ca. 12:15 Uhr

KOSTEN: 12,- €

REFERENTIN: Claudia Maschner,
Fachberaterin für Selbstversor-
gung mit essbaren Wildpflanzen
(HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit
der Entwicklungsgesellschaft für
ganzheitliche Bildung Annener
Berg e.V.*

Welche Doldenblütler eignen sich fürs wilde Sammeln? Wie können wir die gesunden Inhaltsstoffe der essbaren Wildpflanzen haltbar machen und das ganze Jahr über nutzen? An Feld-, Wald- und Wiesenrändern wartet das heimische Superfood. Im Anschluss gibt es kleine Kostproben und die Möglichkeit, selber etwas zuzubereiten.

...👉 **Hilfreich: Dem Wetter angepasste Kleidung und Taschen oder Tüten zum Sammeln mitbringen und Stift zum Beschriften.**

ESSBARE WILDPFLANZEN: WILDES OBST, SAMEN UND BAUMFRÜCHTE

WITTEN

TREFFPUNKT:

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15 58454 Witten

KURS-NR.: 23-2-011

TERMIN: Sonntag, 15. Oktober

11:00 – ca. 13:15 Uhr

KOSTEN: 12,- €

REFERENTIN: Claudia Maschner,
Fachberaterin für Selbstversor-
gung mit essbaren Wildpflanzen
(HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit
der Entwicklungsgesellschaft für
ganzheitliche Bildung Annener
Berg e.V.*

Im Herbst bieten Wald und Wiese kostenlose gesunde und nahrhafte Lebensmittel. Wildes Obst, Samen und Nüsse können zu Mus, Pesto oder Senf verarbeitet werden. Wie wird Eichelmehl gemacht und wie schmeckt es? Im Anschluss gibt es kleine Kostproben und die Möglichkeit, selber etwas zuzubereiten.

SICHERHEIT IM ALTER

Vortrag

Sicherheit ist im Alter ein wichtiges Thema. Dabei geht es nicht nur darum, Senioren zuverlässig vor Stürzen und Verletzungen in den eigenen vier Wänden zu bewahren. Auch vor unerwarteten Gefahren wie Bränden und einer Rauch- oder Gasentwicklung sollten sich ältere Menschen effektiv schützen. Und natürlich stellt auch die persönliche Sicherheit vor Einbrüchen ein wichtiges Thema dar.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Rollatoren-fahren. Wie macht man es richtig? Worauf kommt es beim Kauf eines Rollators an? Der Vortrag wird ca. 45 bis 60 Minuten umfassen.

Kooperationsveranstaltung mit der Ev. Kirchengemeinde Haßlinghausen

FAMILIENDYNAMIKEN ERKENNEN UND SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

»Ich werde nie so wie meine Mutter / wie mein Vater!«

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 ...

Programm 2023-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

SPROCKHÖVEL

ORT: Martin-Luther-Haus
Gevelsberger Str. 3
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-012

TERMIN: Mittwoch, 23. August
15:00 – 16:00 Uhr

KOSTEN: kostenlos

REFERENT: Dipl.-Ing. Martin
Steinigeweg, Sachverständiger
Brandschutz

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 20

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

HAUS DER KIRCHE

KURS-NR.: 23-2-013

TERMIN: Donnerstag, 24. August
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-014

TERMIN: Dienstag, 21. November
17:00 – 18:30 Uhr

WITTEN

EV. JOHANNISZENTRUM

Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-015

TERMIN: Freitag, 27. Oktober
von 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 15,- € pro Seminar

REFERENTIN: Christel Bucker,
Heilpraktikerin für Psychothera-
pie, Ennepetal

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH? Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-016

TERMIN: Freitag, 8. September
16:00 – 18:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit? Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit. Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages. Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr, den guten Schlaf zu finden. Im Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- **Warum schlafen wir eigentlich?**
- **Wieviel Schlaf brauche ich?**
- **Welche Rolle spielen die Träume?**
- **Was bedeutet Schlafhygiene?**
- **Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?**
- **Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?**

...❖ **Der Kurs ist geeignet für alle, die theoretisches und praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten. Er ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung und ist als Präventionsmaßnahme gedacht.**

WITTEN

TREFFPUNKT:

Ev. Kirche Witten-Rüdinghausen
Wemerstraße 8, 58454 Witten

TERMIN: Samstag,
9. September, 10:00 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

VERANTWORTLICH:

Pfarrer Carsten Griese, Rüdinghausen, Matthias Kriese

REFERENT: Klaus Peter,
Stadtförster, Witten

ANMELDUNG: Pfr. Carsten Griese,
griese@kirche-hawi.de

WALDSPAZIERGANG – UNSER WALD

Das „Herrenholz“ ist ein städtischer Wald und ein Naherholungsgebiet in Witten, das vom Stadtförster Klaus Peter bewirtschaftet wird.

Wir laden ein zu einem Spaziergang mit dem Waldexperten.

Er wird an markante Punkte des Herrenholzes führen und erklären, was für die Wälder im Ennepe-Ruhrkreis wichtig ist und insbesondere für die Zukunft wichtig sein wird.

Folgende Fragen werden hierbei u. a. diskutiert: Welche Bäume und Tiere gibt es in den heimischen Wäldern? Wie geht man mit der zunehmenden Trockenheit um? Ist es besser, den Wald sich selbst zu überlassen oder soll man eingreifen?

Der Forstexperte liefert Fakten zum Zustand unserer Wälder, der Forstwirtschaft und zum Waldumbau und gibt Gelegenheit zu Fragen und Diskussion.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Witten-Rüdinghausen

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.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-017

TERMIN: Donnerstag,
14. September, 10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-018

TERMINE: Montag, 6. November
17:00 – 18:30 Uhr

WITTEN

Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-019

TERMIN: Freitag, 1. Dezember
10:00 – 11:30 Uhr

FÜR ALLE SEMINARE:

KOSTEN: 15,- € pro

Veranstaltung

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

...🔗 **ONLINE** **ONLINE-DENKSPORTANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT LONG-COVID-FOLGEN**

Long-Covid-Folgen – was nun?

.....
ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 23-2-020

TERMINE: 3 x donnerstags,
21. September bis 5. Oktober
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

KOSTEN: 45,-€

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

Noch Wochen nach einer Covid19-Erkrankung können Konzentrationschwäche, Wortfindungsstörungen oder Handlungseinschränkungen auftreten.

Ganzheitliches Gedächtnistraining kann kognitive Folgen einer Long-Covid-Erkrankung mit abwechslungsreichen Übungen abmildern.

Es trainiert u. a.

- schnell auf wechselnde Situationen zu reagieren
- Wörter aus dem Wortspeicher abzurufen
- Gedanken sprachlich richtig auszudrücken
- Aufmerksamkeit zielgerichtet zu steuern
- die Konzentrationsspanne zu verlängern.

Das Gedächtnis zu aktivieren, gelingt unter fachgerechter Anleitung besonders gut. Sie lernen Strategien kennen, die Sie leicht in Ihrem Alltag umsetzen können.

...🔗 **Am 1. Veranstaltungstag wird um 17:00 Uhr ein Technikcheck-Termin vorgeschaltet. Dieser dient Teilnehmer*innen, die noch nie online an einem Seminar teilgenommen haben.**

Es wird der digitale Konferenzraum erklärt und der Umgang damit geübt. Nutzen Sie dieses Angebot, damit im Online-Seminar dafür keine Zeit verloren geht.

„MIT SICH SELBST IM EINKLANG“

Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie

Unsere Familie prägt uns innerlich mehr als wir denken. Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile, wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwermachen und möglicherweise zum Burnout oder gar z.B. in die Depression führen können. Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen begegnen, komme immer mehr zum Einklang mit mir SELBST und kann schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Workshop aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt.

INHALTE:

- **Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)**
- **Meditation zum SELBST als innere Ressource**
- **Praktische Reflexionsübung zu einem Persönlichkeitsanteil**

FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-021

TERMIN: Freitag, 22. September
16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 23-2-022

TERMIN: Freitag, 27. Oktober
16:00 – 18:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 € pro
Veranstaltung

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
B.A. Soziale Verhaltenswissen-
schaften, Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

WORKSHOP: DIVERSITÄT UND INTERKULTURELLE ORIENTIERUNG

SCHWELM

ORT: FairHaus

Kaiserstr. 55

58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-023

TERMIN: Mittwoch,

27. September, 9:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: keine

REFERENT:INNEN:

Sandro Di Maggio, Diakonie

Mark-Ruhr, Hanna Schuppert

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 25

ANMELDUNG: bis 20. September

Dieser Workshop richtet sich an Multiplikator:innen, die in der Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen tätig sind.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die theoretischen Grundlagen zu Identität, Diversität und dem Kulturbegriff. Es geht darum eigene Werte, Normen und Rituale zu beleuchten und zu erkennen, wie sie uns mit anderen verbinden oder wo sie uns voneinander unterscheiden.

Darüber hinaus wird in dem Workshop die Relevanz der Selbst- und Fremdrektion für die Begegnung im interkulturellen Kontext deutlich. Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden einen Einblick in die Ansätze zur Diversitäts- und interkultureller Kompetenzentwicklung und gibt ihnen Strategien an die Hand, die sie dazu befähigen, sich mit kritischen Ereignissen auseinanderzusetzen und diese zu bewältigen.

Ziel ist es eine tiefgreifende Sensibilisierung für die Herausforderungen von Migration, Integration und Interkulturalität zu gewinnen und dabei handlungsfähig zu bleiben.

Die Umsetzung erfolgt durch einen Vortrag mit Diskussion, Rollenübungen und Fallbeispielen in Kleingruppen. Der Workshop bietet außerdem Raum für die Behandlung eigener Fälle und für kollegialen Austausch.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Integrationsagentur Ennepe-Ruhr-Süd und der AWO EN, Integrationsagentur Gevelsberg

TRÄUME ALS RESSOURCE BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG – ACHTSAMER UMGANG MIT TRÄUMEN

Träume sind fester Bestandteil unseres Schlafes, der das A und O für die alltägliche Erholung ist. Er ist von Natur aus auch die „beste Medizin“, um außergewöhnliche Belastungen und Stresssituationen zu verarbeiten. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen hilft nach C.G. Jung Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu persönlichem und spirituellem Wachstum werden.

Dieser Workshop vermittelt einen theoretischen, aber auch praktischen Einblick, wie wir die heilenden Ressourcen der Träume entschlüsseln können, um neue Wege zur Stressbewältigung zu beschreiten.

THEMENÜBERSICHT THEORIE DER TRAUMARBEIT:

- **Unbewusstes und Stress**
- **Kausalität (Warum?) und Finalität (Wohin?)**
- **Symbole als Energieträger und Ressource**
- **Objektstufe und Subjektstufe**
- **Persona und Schatten**

FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Für alle, die einen ersten Einblick in die Traumarbeit nach C.G. Jung bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

...✦ Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

...✦ Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-024

TERMINE: 5 x donnerstags,
12. Oktober bis 9. November
17:30 – 19:45 Uhr

KOSTEN: 75,- €

REFERENTIN:

Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

»ATMEN« – MEHR ALS NUR LUFTHOLEN!

Vortrag und Übungen

WITTEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten-Annen

KURS-NR.: 23-2-025

TERMIN: Freitag, 13. Oktober

17:30 – 20:30 Uhr

KOSTEN: 30,- €

Durch regelmäßiges Atemtraining kann vielen Beschwerden vorgebeugt werden.

Aber auch bei bereits bestehenden Atemwegserkrankungen können Atemübungen unterstützend zur sonstigen Behandlung eingesetzt werden: Kopfschmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates (insbesondere Nacken und Rücken) können durch Atemübungen ebenfalls positiv beeinflusst werden.

Neben einem Theorieanteil, in dem Grundlagen zur Atmung und den Organen erläutert werden, gibt es auch einen Praxisanteil, an dem Übungen im Sitzen und im Stehen durchgeführt werden.

DIE SCHÜSSLER-SALZE HAUSAPOTHEKE

Eine Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler

WITTEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten-Annen

KURS-NR.: 23-2-026

TERMIN: Montag, 11. Dezember

18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

Von A wie Anspannung über E wie Erkältungen bis Z wie Zehennägel. Die sogenannten „Schüßler-Salze“ sind gut geeignet für die Selbstanwendung in der eigenen Hausapotheke.

Sowohl in Schwangerschaft und Stillzeit als auch bei Säuglingen und Kleinkindern können Schüßler-Salze angewendet werden.

Vorgestellt werden die Schüßler-Salze 1 bis 12, die sogenannten „Funktionsmittel“. Die Schüßler-Salze 13-24 als sogenannte „Ergänzungsmittel“ werden teilweise mit angesprochen, da sie häufig gut in Kombination mit Funktionsmitteln angewendet werden können.

FÜR BEIDE SEMINARE:

REFERENTIN:

Ute Reinke, Heilpraktikerin,

Dortmund

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR: WEGE AUS DER ANGST

Ein Leben ohne Ängste ist nicht das Ziel dieses Kurses, sondern Angst zu verstehen und zu akzeptieren, damit ein guter Umgang wieder möglich wird.

Immer mehr Menschen leiden unter den verschiedensten Formen von Ängsten, die ihren Alltag immer deutlicher beeinflussen und begrenzen.

In diesem Kurs wollen wir zum einen Ängste und ihre Entstehung besser verstehen. Wir wollen ihre Auswirkungen, ihre Erscheinungsformen in Körper und Geist erkennen und unseren eigenen Umgang mit Angst beleuchten. Ungeeignete Strategien sollen aufgedeckt werden, um ganz individuell bessere Wege aus der Angst zu finden.

→ Dieser Kurs kann keine Therapie ersetzen!

→ Eine Einführung in die Thematik bietet ein Crash-Seminar.

„JETZT LEG DOCH MAL DEIN HANDY WEG!“ Vom Umgang mit Medien

Der Umgang mit Smartphone und Co. ist in vielen Familien, Schulen und Vereinen ein konflikthafte und anstrengendes Dauerthema.

Worin besteht die Faszination von Computerspielen, Social-Media-Anwendungen, YouTube? Wie können wir unsere Kinder darin unterstützen, ausgewogen mit Medien umzugehen?

Was sind gute Grenzen und wie setzen wir diese um? Wie führen wir offene Gespräche über dieses Reizthema?

Eberhard Freitag will ermutigen, in den Konflikt zu gehen und klare Entscheidungen zu treffen. Medienkompetenz ist lernbar.

Auf die o.g. Fragestellungen wird im Vortrag eingegangen mit anschließender Diskussion.

→ Zielgruppe der Veranstaltung sind ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern, Großeltern und alle Interessierten.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Milspe

WITTEN

ORT: Ev. KG Bommern

Bodenborn 48, 58452 Witten

CRASH-KURS-NR.: 23-2-027

TERMIN: Dienstag, 5. September

18:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 16,- €

KURS-NR.: 23-2-028

TERMINE: 4 x dienstags,

14. November bis 5. Dezember

18:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 64,- €

BEIDE SEMINARE:

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Päd., NLP-Practitioner, Master/Trainerin Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

ENNEPETAL

ORT: Gemeindezentrum der

Ev. Kirchengemeinde Milspe

Kirchstr. 44, 58256 Ennepetal

KURS-NR.: 23-2-029

TERMIN: Donnerstag,

19. Oktober, 19:00 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

VERANTWORTLICH:

Andrea Schmidt, Ev. KG Milspe,
Matthias Kriese

REFERENT: Eberhard Freitag,
Geschäftsführer Fachstelle
Mediensucht „RETURN“,
Hannover

ANMELDUNG: nicht erforderlich

SAG JA ZU DIR – VON SELBSTKRITIK ZU GESUNDER SELBSTLIEBE

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-030

TERMINE: 5 x mittwochs,
8. November bis 29. November
16:30 – 18:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

*„Möchten Sie „Ihr SELBST“ als Ihre Frau / Ihren Mann annehmen
und die Treue versprechen in guten wie in schlechten Tagen?“
JA, ICH WILL !*

Lassen Sie uns gemeinsam schauen nach Wegen zum Ja.

„Deine Nase ist zu groß.“ ... „So wie du aussiehst, brauchst du
dich nicht wundern.“ ... „Deine Freundin ist viel hübscher.“ ...
„Du bist nicht schlau genug.“ ... „Du weißt zu wenig.“ ...

So ähnlich plappert eine Stimme in uns unentwegt.
Die Stimme in uns ist selten freundlich. Stattdessen donnert sie uns
nahezu ohne Unterlass Kritik, Verurteilungen, Vorwürfe entgegen.
Das wirkt sich aus auf unser Fühlen. Und dieses Fühlen transportieren
wir nach außen und ziehen Situationen in unser Leben, die genau das
bestätigen, nicht schlau genug, nicht hübsch genug, nicht richtig ...

Für ein glückliches Leben bedarf es ein JA zu uns selbst.

Es gibt Wege zum JA: Klarheit über eigene Bedürfnisse hilft ebenso wie
Verständnis und Mitgefühl. Lassen Sie sich einladen auf diesen Weg,
der zu persönlicher Freiheit und Glück führt.

»DEN TOD ERLEBT MAN NICHT.« DIE TRAUER SCHON.

Dieses Fortbildungssymposium richtet sich insbesondere an **Ärzt:innen und Psychologische Psychotherapeut:innen, ist aber auch offen für andere Berufsgruppen oder Interessierte in der Trauer- und Hospizarbeit.**

INHALTE:

Letzte Hilfe –Sterben im Krankenhaus

Die Trauerforscherin Dr. Ruthmarijke Smeding nennt die Zeit zwischen Tod und Beerdigung „Schleusenzeit“. In dieser Zeit begegnen sich professionelle Begleiter:innen – etwa ärztliches Personal – und Trauernde auf „natürliche“ Weise. Das Modell „Trauer erschließen“ wird mit Schwerpunkt auf die Chancen der „Schleusenzeit“ für professionelle Begleiter:innen vorgestellt.

Pfrn. i.R. Sylvia Wiederspahn, Wuppertal

Do's und don'ts am Sterbebett

Die Begegnung mit dem Tod führt uns am Sterbebett in besonderer Weise an die Grenzen des menschlich Machbaren. Wie ist es vor diesem Hintergrund möglich, sterbenden Menschen und ihren Angehörigen mit „Lebensende-Kompetenz“ zu begegnen? Und wie kann diese Kompetenz in der ärztlichen und therapeutischen Praxis konkret umgesetzt werden?

Prof. Dr. theol. Desmond Bell, Bochum

Wenn ein schwerbehindertes Kind stirbt

Manchmal erweist sich schon bald nach der Geburt, dass ein Kind nicht „normal“ aufwachsen wird, sondern einer schweren Erkrankung oder Behinderung wegen nicht lange zu leben hat. Palliative Betreuung für das Kind und dessen Eltern steht unter Umständen eine lange Zeit im Lebensmittelpunkt. Die Kommunikation mit den Eltern ist in dieser Phase entscheidend für die Auseinandersetzung mit der besonderen Situation. In dieser Arbeitseinheit wird berichtet, was Familien geholfen hat.

Dr. med. Sabine Busse, Aachen

HATTINGEN

ORT: Diergardts Kühler Grund
Am Büchenschütz 15
45527 Hattingen

TERMIN: Mittwoch,
15. November, 14:30 – 19:00 Uhr

KOSTEN: 80,- €

VERANTWORTLICH: Hanna
Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 25

ANMELDUNG:

**Schriftliche Anmeldung und
Überweisung der Teilnahme-
gebühr erforderlich bis zum
25. Oktober 2023 an:**

**Trauerarbeit Hattingen e.V.,
tagung@traurig-mutig-stark.de
www.traurig-mutig-stark.de**



Fortsetzung ➔

Glücklose Schwangerschaft

Wenn ein Kind fehl oder verstorben geboren zur Welt kommt, zerstört dies Träume, Hoffnungen und Planungen im Hinblick auf die Zukunft der Eltern. Kenntnisse über rechtliche Rahmenbedingungen des Personenstandsgesetzes und dessen Auslegung, eine würdevolle Sprache sowie ein liebevoller Umgang mit dem verstorbenen Kind hilft, die Eltern in ihrem Trauerbearbeitungsprozess zu unterstützen.

Anja Spilker, Sternenkindambulanz Wuppertal

...✚ Weitere Hinweise und ausführliches Programm unter:
www.traurig-mutig-stark.de

VORSCHAU 2024: TAI-CHI WOCHENENDE IM KLOSTER MALGARTEN

BRAMSCHÉ

KLOSTER MALGARTEN

ORT: Kloster Malgarten

Am Kloster 6, 49565 Bramsche

KURS-NR.: 24-1-002

TERMIN: Freitag, 17. bis

Sonntag, 19. Mai 2024

KOSTEN: 400,-€ bei Unterbringung im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen;

370,-€ ab 13 Personen;

inkl. Übernachtung mit

Vollpension und Programm bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 10 / max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

Tai Chi Chuan und meditative Energiearbeit: Stabilität und Balance durch eine entspannte Körperhaltung erreichen Sie spielerisch mit den fließenden Bewegungsformen des Tai Chi Chuan. Die Lebensenergie verstärkt sich durch die vitalisierenden Übungen.

Die Übungen erzielen ein gutes Gleichgewicht, Stress- und Spannungsabbau durch Tiefenentspannung, Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Die entspannte und losgelassene Haltung hilft bei Rücken- und Nackenproblemen und führt zu mehr Wohlbefinden, um auch den Arbeitsalltag zu bewältigen.

Das Kloster Malgarten mit seiner inspirierenden, ruhigen Umgebung und seinem Gästehaus sind der geeignete Rahmen für eine persönliche Auszeit und eine Atempause.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet. Auch Long-Covid-Patienten werden angesprochen.



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Die Natur ist die beste Apotheke.

Sebastian Kneipp

ATEMSPAZIERGANG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Parkplatz am Hohenstein
(links neben dem Streichelzoo)
Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-031

TERMIN: Montag, 21. August
17:00 – 18:30 Uhr

KOSTEN: 15,- €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Diese ca. 1 1/2-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 1/2-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. Ggfs. 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.

••• TIPP:

NATUR- FÜHRUNGEN AM HOHENSTEIN

z.B. Wildkräutertour,
Lehrbienenstand und
Naturführungen »Wald«

→ im Heft auf Seite 11-13 + 17

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 ausschließlich online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

SCHWELM

ORT: AWO-Kita, Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-032

TERMINE: 8 x dienstags,
22. August bis 17. Oktober,
außer 3. Oktober
jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 23-2-033

TERMINE: 8 x dienstags,
31. Oktober bis 19. Dezember
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

BEIDE KURSE

KOSTEN: 110,-€ pro Kurs
(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

SPROCKHÖVEL

ORT: Lebenshilfe, Mittelstr. 16,
45549 Sprockhövel-Haßling-
hausen

KURS-NR.: 23-2-034

TERMINE: 5 x montags,
4. September bis 9. Oktober,
außer 2. Oktober, 16:30–17:30 Uhr

KOSTEN: 5,- € pro Treffen

REFERENTIN: Kirsten Forster

TN-ZAHL: min. 6 /max. 8

ALLE KURSE:

KOSTEN: 30,- € pro Kurs /
erm. 15,- € für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTINNEN:

Kirsten Forster und
Elke Schreiber, Entspannungs-
pädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
Christian-Ehlhardt-Haus
Lessingstr. 9, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-035

TERMINE: 5 x donnerstags,
24. August bis 21. September,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-036

TERMINE: 5 x donnerstags,
28. September bis 26. Oktober,
16:30 – 17:30 Uhr

**BEWEGUNGSKURSE:
LET'S GO –
JEDER SCHRITT ZÄHLT**

Für Menschen Ü70 mit leichtem
Handicap oder auch Menschen mit
Behinderungen

In diesem Kurs werden kürzere Wan-
derungen mit aktiven Fitness-Übungen
kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das
viele erst wieder lernen müssen, lernen
die Teilnehmer*innen 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 Gesund-
heit nachweislich, es lindert auch viele
chronische Beschwerden.

Im Mittelpunkt trainieren wir den
Gleichgewichtssinn durch Wandern auf
unebenen Waldboden mit speziellen
Übungseinheiten. Außerdem wird die Kon-
dition gesteigert, indem wir Steigungen
„einbauen“.

☛ Bei Nieselregen bitte eine
Regenjacke tragen!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

❖ INKLUSIV

DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

❖ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen zu 12,- € je Einheit.

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Schwelm
Hauptstraße 116
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-037
TERMINE: 3 x montags,
11. bis 25. September,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-038
TERMINE: 3 x montags,
6. bis 27. November, außer
20. November,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 30,-€ pro Kurs
15,-€ erm. für Bezieher*innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 8
ANMELDUNG: ab sofort

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

...✚ **INKLUSIV**
ENTSPANNUNGSMETHODEN
KENNEN LERNEN
»EINFACH ABSCHALTEN«

Kurse für Menschen mit und ohne Behinderungen

Entspannen lernen mit systematischen Techniken. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.

Bei regelmäßiger Anwendung können aktive Entspannungstechniken zu folgenden Erfolgen verhelfen:

- Verspannungen lösen und beruhigen
- die Körperwahrnehmung schulen
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz auch im Berufsalltag
- können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden

...✚ **Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen**

...✚ **Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit**

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe
Christian-Ehlhardt-Haus
Lessingstr. 9, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-039

TERMINE: 4 x dienstags,
 5. bis 26. September,
 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-040

TERMINE: 4 x dienstags,
 10. bis 31. Oktober,
 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-041

TERMINE: 4 x dienstags,
 7. bis 28. November,
 16:30 – 17:30 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: jeweils 40,-€ / 20,-€ ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Kirsten Forster, Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 6

ANMELDUNG: bis eine Woche vor Kursbeginn

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm



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 04932 . 521 99 60 | info@haus-am-weststrand.de
www.haus-am-weststrand.de**

FÜR FORTGESCHRITTENE

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-042

TERMINE: 6 x mittwochs,
30. August bis 18. Oktober, außer
Herbstferien, 10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-043

TERMINE: 6 x mittwochs,
25. Oktober bis 13. Dezember,
außer 1. und 8. November,
10:30 – 12:00 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

REFERENTIN:

Ilona Schleichert,
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

FÜR ANFÄNGER

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 23-2-044/10:00-11:30

KURS-NR.: 23-2-045/11:30-13:00

TERMINE: 3 x montags,
11. bis 25. September

KOSTEN: 36,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 23-2-046/10:00-11:30

KURS-NR.: 23-2-047/11:30-13:00

TERMINE: 4 x montags,
6. bis 27. November

KOSTEN: 48,-€ bei min. 6 TN

FÜR ALLE ANFÄNGER-KURSE:

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

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 15,- €).

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und der Ev. Gemeinde Sprockhövel-Bredenscheid

KURSLEITER*INNEN IM GESUNDHEITS-UND COMPUTERBEREICH

Evelyn Anke

Yogalehrerin

Christel Bücken

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dirk Bruszies

Rancher Regionalverband RVR

Christine Desimeier

Heilpraktikerin, Dipl. Kräuterfachfrau

Detlef Eckhard

Diplom Informatiker

Adamma Eller

Englisch-Dozentin

Karin Erfurth

Circle Dance Lehrerin

Joachim Faulhaber

Studium Informatik

Kirsten Forster

Entspannungspädagogin

Marlies Grasmann

B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin

Isabelle Henner

Französischlehrerin

Ursula Hirschberg

OStR' i.R., Englischdozentin

Corinna Kannacher

Pilates-Trainerin

Martina Kipp

Lehrerin für Innere Kampfkunst
(Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang)

Susanne Lorr

Jin Shin Jyutsu Praktikerin und
Entspannungspädagogin

Ute Reinke

Heilpraktikerin

Monika Richhardt

Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Angelika Richter

Bewegungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Monika Richhardt

staatlich geprüfte Fachlehrerin für
Text- bzw. Informationsverarbeitung,
zertifizierte TeleTutorin der Wirtschaft®
von der Universität Paderborn, Lehr-
stuhl Medienpädagogik, Dortmund

Ulrike Rittershaus

Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Nina Schleichert

Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner
und Master und Trainerin für
Stressmanagement

Andrea Schleyer

Entspannungstrainerin

Marek Schirmer

Multimedia-Newsdesigner

Ilona Schleichert

Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Thorsten Schmeling

Informatikstudium, Wetter

Sabine Totzauer

akademiegeprüfte EDV-Trainerin

Miriam Venn

Lehrbeauftragte für Deutsch als Zweit-
sprache (DaZ) und zur Durchführung
von Integrationskursen (BAMF)

Monika Volkmann-Lüttgen

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

ENTSPANNUNG AM SAMSTAGNACHMITTAG: ENDLICH FREI! DURCH ENTSPANNUNG KRAFTVOLL IN EINE NEUE WOCHE!

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-048

TERMIN: Samstag, 12. August
9:30 – 13:30 Uhr

KOSTEN: 40,-€

Wir möchten mit Ihnen in fröhlicher Gemeinschaft unterschiedliche Formen der Entspannung erleben, Belastendes loslassen, Freude und Leichtigkeit tanken, neue Energie gewinnen! Meditativer Tanz, Achtsamkeitsübungen, Mandalas, berührende Geschichten und entspannende Einheiten, um zu Ruhe und Stille zu gelangen, bieten viele Momente, die nur für Sie da sind, in denen Sie ganz bei und mit sich sind.

Schlüpfen Sie in bequeme Kleidung, bringen Sie sich eine Decke, Wollsocken und vielleicht auch Ihr Lieblingskissen mit! Lassen Sie es sich für ein paar Stunden so richtig gut gehen. Wir freuen uns von Herzen darauf, Sie dabei zu unterstützen!

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-049

TERMIN: Samstag, 12. August
14:00 – 17:00 Uhr

»DAS MERK ICH MIR ... MIT SPASS VIEL LEICHTER« MENTALE FITNESS DURCH NEUE VERKNÜPFUNGEN!

Workshop

In entspannter Atmosphäre werden durch unterschiedliche wissensunabhängige Aufgabenstellungen sowie kognitive und psychomotorische Übungen aus dem GGT (Ganzheitlichen Gedächtnistraining) individuelle Merk- und Denkkompetenzen nachhaltig gefördert.

Mit Spaß und Humor geht es in diesem Seminar primär um Assoziationsvermögen, Denkflexibilität, Konzentrations- und Merkfähigkeit – eine Entspannungseinheit zum Ausklang rundet das Angebot ab.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Bommern

FÜR ALLE SEMINARE:

KOSTEN: 50,-€ pro Workshop

REFERENTIN: Angelika Richter, Bewegungspädagogin und Ulrike Rittershaus, Entspannungspädagogin; beide Übungsleiterinnen Gymnastik, Gedächtnistrainerinnen, zertifiziert beim BVGT

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

HOCKERGYMNASTIK 60 + SENIORENSPORT

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen.

Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen und Thrombosen vorbeugen.

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

REFERENTIN: Nina Schleichert
TN-ZAHL: max. 10

KURS-NR.: 23-2-050 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 23-2-051 / 11:00-11:45

TERMINE: 8 x donnerstags,
10. August – 28. September

KOSTEN: 48,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 23-2-052 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 23-2-053 / 11:00-11:45

TERMINE: 6 x donnerstags,
19. Oktober – 14. Dezember,
außer 26. Oktober, 2., 9. Nov.

KOSTEN: 36,-€ ab 7 TN

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

REFERENTIN: Kirsten Forster
TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 23-2-054 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 23-2-055 / 10:45-11:45

TERMINE: 6 x montags,
21. August bis 25. September

KOSTEN: 42,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 23-2-056 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 23-2-057 / 10:45-11:45

TERMINE: 10 x montags,
16. Oktober bis 18. Dezember,
außer 1. November

KOSTEN: 69,-€ ab 7 TN

SPROCKHÖVEL

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

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin
TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

KURS-NR.: 23-2-058 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 23-2-059 / 11:15-12:15

TERMINE: 6 x mittwochs,
23. August bis 27. September

KOSTEN: 42,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 23-2-060 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 23-2-061 / 11:15-12:15

TERMINE: 8 x mittwochs,
18. Oktober bis 13. Dezember

KOSTEN: 55,-€ ab 7 TN

>>

WITTEN-STOCKUM

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

REFERENTIN: Andrea Schleyer,
Entspannungstrainerin, Witten
TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KURS-NR.: 23-2-062 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 23-2-063 / 12:00-12:45

TERMINE: 6 x freitags,
18. August bis 29. September,
außer 8. September

KOSTEN: 36,-€ je Kurs

KURS-NR.: 23-2-064 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 23-2-065 / 12:00-12:45

TERMINE: 6 x freitags,
20. Oktober bis 15. Dezember,
außer 17. und 24. November
sowie 1. Dezember

KOSTEN: 36,-€ je Kurs

FÜR DIE GANZE KURSREIHE

»**HOCKERGYMNASTIK**«:

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-066

TERMINE: 4 x dienstags,
5. bis 26. September
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-067

TERMINE: 4 x dienstags,
17. Oktober bis 7. November
16:00 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 40,-€ je Kurs

REFERENTIN: Susanne Lorr,

Jin Shin Jyutsu Praktikerin-
und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

**JIN SHIN JYUTSU (JSJ)
ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN**

Immer mehr Menschen fallen durch Rückenschmerzen und Burnout im Berufsleben aus. Stress wird oft als eine der Hauptursachen benannt. Doch was ist Stress? Arbeitsbedingungen werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und was für den einen Stress ist, ist für den anderen eine willkommene Abwechslung.

Jin Shin Jyutsu kann uns auf sanfte Weise helfen, uns selbst besser kennen zu lernen, wodurch wir die Kompetenz erlangen, frühzeitig dafür zu sorgen, die eigene Berufsfähigkeit zu erhalten und die Stressresistenz deutlich zu verbessern. Jin Shin Jyutsu - die Kunst mich selbst kennen zu lernen - hilft die eigene Widerstandskraft zu verbessern, die Gesundheit aufrecht zu erhalten oder wieder zu erlangen und so mit ganzer Energie dem Arbeitsleben zur Verfügung zu stehen.

Da wir die eigenen Hände immer bei uns haben, kann die Kunst des Jin Shin Jyutsu uns jederzeit helfen, konzentriert und voller Freude unserem Beruf nachzugehen.

...☸ **Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (15,- € je Einheit).**

KLANGREISE: MEDITATIONEN MIT KLANGSCHALEN

Finden Sie die richtige Balance für Ihren persönlichen und beruflichen Alltag!

Das Ziel der Veranstaltung ist das Ankommen in Ihrem Körper und Wahrnehmen dessen, was die Klänge der Klangschale in uns bewegen und berühren. Wir landen ganz im Moment und können unsere Verbundenheit spüren mit allem was ist. Hier kommen Sie zur Stille, hier dürfen Sie sein.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn ...

- bei Ihnen im Außen viel los ist
- Ihre Gedanken nicht stillstehen
- Sie sich mehr Leichtigkeit für den Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen.

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 23-2-068

TERMIN: Dienstag, 26. September, 10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche Potthoffstr. 40 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-069

TERMIN: Freitag, 20. Oktober 16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-070

TERMIN: Freitag, 17. November 16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-071

TERMIN: Freitag, 8. Dezember 16:00 – 17:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,- € je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster, Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

LACH-YOGA*

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-072

TERMIN: Mittwoch,
 20. September,
 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-073

TERMIN: Mittwoch,
 25. Oktober, 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-074

TERMIN: Mittwoch,
 29. November, 17:00 – 18:00 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 10,-€ je Termin

REFERENTIN: Kirsten Forster
 Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: Bis eine Woche
 vor Kursbeginn. Wir bitten
 unbedingt um eine telefonische
 oder schriftliche Anmeldung!

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 60er Jahre auf dem Hintergrund „Lachen ist die beste Medizin“ das heutige Lach-Yoga, ein einzigartiges Konzept, bei dem wir unseren Körper trainieren, willentlich zu lachen.

Lachen ist Spannung, Atmen ist Entspannung.

Auf diesem Prinzip der Spannung und Entspannung basiert Lach-Yoga.

Verschiedenste Lachübungen wechseln sich mit bewussten Atemübungen ab und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper.

- Lachen hat auch 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.

* Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz.

LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN

»Fit und gesund bleiben«

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

...✚ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolledecke/Isomatte mitbringen.

...✚ Sie können auch an einer Einzelstunde zu 8,-€ pro Einheit teilnehmen.

In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-075

TERMINE: 8 x donnerstags,
10. August bis 28. September
10:00 – 10:45 Uhr

KOSTEN: 48,-€

KURS-NR.: 23-2-076

TERMINE: 6 x donnerstags,
19. Oktober bis 14. Dezember,
außer 26. Oktober, 2. und
9. November, 10:00 – 10:45 Uhr

KOSTEN: 36,-€

ALLE KURSE:

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin und Trainerin
für Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

MEDITATIONSKURS

»Einfach SEIN«

SCHWELM/HYBRID

ORT: Haus der Kirche / Online
 Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-077

TERMINE: 3 x mittwochs,
 23. August bis 6. September
 19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 45,- €

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-078

TERMINE: 4 x mittwochs,
 13. September bis 11. Oktober,
 außer 27. September
 19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-079

TERMINE: 4 x mittwochs,
 18. Oktober bis 15. November,
 außer 1. November
 19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

HYBRID-KURS-NR.: 23-2-080

TERMINE: 5 x mittwochs,
 22. November bis 20. Dezember
 19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

FÜR ALLE KURSE:

REFERENTIN: Kirsten Forster,
 Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Meditation kann die Herausforderungen des Alltags durch eine Praxis der inneren Ruhe und Gelassenheit ausgleichen. Regelmäßige meditative Übungen haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen für Körper, Geist und Seele.

Die Meditationsabende laden ein, innezuhalten, die Antworten der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und einfach im Hier und Jetzt zu sein. Sie laden ein, Anspannung abzubauen.

Gleichzeitig kann neue Kraft geschöpft werden und eine positive Work-Life-Balance entstehen. Die Gruppe ist geeignet für in der Meditation ungeübte wie auch geübte Menschen.

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

...✚ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde zu jeweils 17,- € teilnehmen.

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 rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen Anschub für die nachhaltige Änderung von Stress erzeugenden Gewohnheiten im Berufsalltag. Losgelöst vom Arbeitsalltag können die Teilnehmer aus eingefahrenen Gewohnheiten herauskommen und neue, im Alltag entlastende Rituale einüben. Nach jeder Kurseinheit kann mehr Gelassenheit und Entspannung, auch gerade am Arbeitsplatz, gefördert werden.

Es 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 der einzelnen TeilnehmerInnen ein.

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

Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

WITTEN

**ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten**

KURS-NR.: 23-2-081

TERMINE: 4 x freitags,
11. August, 15. bis 29. September
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 23-2-082

TERMINE: 4 x freitags,
11. August, 15. bis 29. September
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 23-2-083

TERMINE: 8 x freitags,
20. Oktober bis 8. Dezember
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 80,- €

KURS-NR.: 23-2-084

TERMINE: 8 x freitags,
20. Oktober bis 8. Dezember
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 80,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 23-2-085

TERMINE: 8 x dienstags,
22. August bis 10. Oktober
10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: AWO-Kita, Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-086

TERMINE: 8 x dienstags,
24. Oktober bis 12. Dezember
19:00 – 20:00 Uhr

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 8 Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

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

…❖ **Bitte eine Isomatte und eine Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.**

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 110,- €

(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

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltagstaugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmonisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetative Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressabbau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

❖ **Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.**

Kooperation mit dem Tanzzentrum Ennepe-Ruhr Schwelm

SCHWELM

**ORT: Tanzzentrum Ennepe-Ruhr
Wiedehaufe 8
58332 Schwelm**

KURS-NR.: 23-2-087

TERMINE: 12 x freitags,
14. Juli bis 29. September
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 216,- €

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

KURS-NR.: 23-2-088

TERMINE: 10 x freitags,
13. Oktober bis 15. Dezember
jeweils 10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 120,- €

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

BEIDE KURSE:

REFERENTIN: Martina Kipp,
Lehrerin für Innere Kampfkunst
(Taijiquan-Xingyiquan-
Baguazhang)

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 18

ANMELDUNG: ab sofort

YOGA AUF DEM STUHL

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 23-2-089

TERMINE: 4 x dienstags,
8. bis 29. August
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 23-2-090

TERMINE: 4 x dienstags,
17. Oktober bis 7. November
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 23-2-091

TERMINE: 4 x dienstags,
14. November bis 5. Dezember
10:30 – 11:45 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 35,- € pro Kurs

REFERENTIN:

Evelyn Anke, Yogalehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5/max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Yoga fördert die Bewegung, Atmung und Entspannung und verbessert die Konzentration. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form in der Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen den persönlichen Voraussetzungen anzupassen. Auch wenn körperliche Einschränkungen und gesundheitliche Probleme bestehen, ist es möglich, Erfahrungen mit Yoga zu machen.

Die Übungen werden dann individuell angepasst, im Sitzen auf dem Stuhl und im Stand am Stuhl. Alle Übungsfolgen werden durch das bewusste Atmen begleitet. Den Abschluss einer Yogastunde bildet eine kurze Fantasiereise.

In der wöchentlichen Veranstaltung werden Techniken vermittelt und eingeübt, die die Steigerung der Körperwahrnehmung und die Erfahrung der Körpermitte unterstützen. Zum Einsatz kommen Atem- und Mobilisierungstechniken sowie eine abschließende Fantasiereise. Die Techniken werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Sie sollen die Teilnehmer:innen unterstützen gesünder zu leben und ihre Mobilität im Alltag zu fördern.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Koordination und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration.

...☸ Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken, evtl. eine Jacke oder kleine Decke und ein Getränk mitbringen.

*Kooperation mit dem
Ev. Johanneszentrum Hattingen*



EHRENAMT

BERUF &

BERUF UND EHRENAMT

*Wenn das Leben das höchste Gut ist,
so ist Bildung der Schlüssel zum höchsten Gut.*

Ernst von Feuchtersleben

RESILIENZ-TRAINING »KRISELST DU NOCH ODER STEHST DU SCHON WIEDER?«

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-092

TERMINE: 10 x montags,
21. August bis 30. Oktober,
außer 11. September
von 17:00 – 18:30 Uhr

KOSTEN: 150,- € pro Seminar,
Kostenbeteiligung durch Kran-
kenkassen möglich (in der Regel
bis zu 80 %). Eine Zertifizierung
des Kurses liegt vor.

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
B.A. Soziale Verhaltenswissen-
schaften, Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

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.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

...❖ **Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.**

...❖ ONLINE-KURS SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN METHODISCH-DIDAKTISCHER CRASHKURS

Der Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen, 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 Migrant:innen 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 und Migrant:innen gefunden.

...❖ **Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.**

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

ONLINE

KURS-NR.: 23-2-093

TERMIN:

Donnerstag, 31. August,
17:00 – 20:00 Uhr

ORT: Onlineseminar

KOSTEN: keine

REFERENT:IN: Miriam Venn,
Lehrbeauftragte für DaZ und zur
Durchführung von Integrations-
kursen (BAMF) berechtigt

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 25. August

*Die Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit der Integra-
tionsagentur des Caritasver-
bands Witten e.V.*



...❖ ONLINE-KURS SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN DEUTSCHE SPRACHE – SCHWERE SPRACHE FOKUS: WORTSCHATZ – ORTHOGRAFIE – PHONETIK

ONLINE

KURS-NR.: 23-2-094

TERMIN:

Donnerstag, 28. September,
17:00 – 20:00 Uhr

ORT: Onlineseminar

KOSTEN: keine

REFERENTIN: Miriam Venn,
Lehrbeauftragte für DaZ und zur
Durchführung von Integrations-
kursen (BAMF) berechtigt

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 22. September

*Die Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit der Integra-
tionsagentur des Caritasver-
bands Witten e.V.*



Sie möchten gerne ehrenamtlich Sprachkurse für Geflüchtete und Migrant:innen anbieten, haben aber noch keine oder nur wenig Vorerfahrung? Dann ist dieser Workshop der ideale Einstieg für Sie!

Der Workshop ist konzipiert für ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen, die keine oder geringe Vorerfahrungen als Sprachlehrende besitzen.

Der Fokus liegt 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 und Migrant:innen bis zu dem Sprachniveau B1/B2. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Sprach-einsteigerinnen und -einsteigern.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

...❖ **ONLINE-KURS**
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN
DEUTSCHE SPRACHE – SCHWERE SPRACHE
FOKUS: GRAMMATIK

Sie möchten gerne Sprachkurse für Geflüchtete und Migrant:innen geben oder engagieren sich bereits ehrenamtlich in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen? Dann haben Sie in diesem Workshop die Gelegenheit neue Kenntnisse zu erlangen bzw. Ihre Grundkenntnisse zu erweitern!

Der Workshop ist konzipiert für ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen, mit keiner oder geringer Vorerfahrung. In diesem Workshop 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 und Migrant:innen bis zu dem Sprachniveau B1/B2. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Spracheinsteigerinnen und -einsteigern, sowie Sprachfortgeschrittenen.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

.....
ONLINE

KURS-NR.: 23-2-095

TERMIN: Donnerstag,

26. Oktober, 17:00 – 20:00 Uhr

ORT: Onlineseminar

KOSTEN: keine

REFERENTIN: Miriam Venn,
Lehrbeauftragte für DaZ und zur
Durchführung von Integrations-
kursen (BAMF) berechtigt

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 20. Oktober

*Die Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit der Integra-
tionsagentur des Caritasver-
bands Witten e.V.*



...❖ ONLINE-KURS CHANCEN SCHAFFEN: UNTERSTÜTZEN AUF DEM WEG IN DEN ARBEITSMARKT, TEIL I

ONLINE

KURS-NR.: 23-2-096

TERMIN: Donnerstag,

9. November, 17:00 – 20:00 Uhr

ORT: Onlineseminar

KOSTEN: keine

REFERENTIN:

Miriam Venn, Sprockhövel

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 3. November

Dieser Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive und Multiplikator:innen, die sich für die Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen engagieren und diese bei der Arbeitsmarktintegration unterstützen möchten.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden grundlegende Informationen zur Stellenakquise, um die Geflüchteten und Migrant:innen bestmöglich unterstützen zu können. Sie lernen außerdem noch einmal die unterschiedlichen Modelle eines Lebenslaufs kennen und erhalten anhand von Beispielen einen Einblick in die Anwendung in den verschiedenen Branchen. Der Workshop bietet den Teilnehmenden außerdem die Möglichkeit sich mit den verschiedenen Bausteinen eines Motivationsschreibens zu beschäftigen und so die Passgenauigkeit zu den jeweiligen Stellenausschreibungen zu üben. Der Workshop soll die Teilnehmenden dazu befähigen bestmöglich bei der Arbeitsmarktintegration unterstützen zu können und die eigenen Kenntnisse zu erweitern.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Begleitung von Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

...❖ ONLINE-KURS CHANCEN SCHAFFEN: UNTERSTÜTZEN AUF DEM WEG IN DEN ARBEITSMARKT, TEIL II

Dieser Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive und Multiplikator:innen, die sich für die Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen engagieren und diese bei der Arbeitsmarktintegration unterstützen möchten.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in arbeitsrechtliche Grundlagen und sie bekommen einen Überblick über Instrumente der Arbeitsförderung. Im Anschluss an den thematischen Input lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten von Bewerbungssituationen und ihre jeweiligen Strategien kennen. Im letzten Teil des Workshops trainieren die Teilnehmenden die Simulation von Bewerbungsgesprächen. Dies soll sie dazu befähigen, bestmöglich auf die Jobsuche vorbereiten und dabei unterstützen zu können.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Begleitung von Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

ONLINE

KURS-NR.: 23-2-097

TERMIN: Donnerstag,
23. November, 17:00 – 20:00 Uhr

ORT: Onlineseminar

KOSTEN: keine

REFERENTIN:

Miriam Venn, Sprockhövel

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: bis 17. November

ERSTE-HILFE-FORTBILDUNG

Fortbildung speziell für Kursleiter*innen und Referent*innen

WITTEN

ORT: ASB

Arbeiter-Samariter-Bund

Wullener Feld 9

58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-001

TERMIN: Donnerstag,

11. Januar 2024

9:00 –16:30 Uhr

KOSTEN: 45,- €

REFERENTIN: N.N.

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Die grundlegende Ausbildung der Ersthelfer in Erster Hilfe ist der erste wichtige Schritt. Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, auch richtig sitzen, müssen die Maßnahmen aber regelmäßig trainiert werden. Gerade als Kursleiter*in oder Referent*in eines Kurses kann ich u.U. in eine solche Notsituation geraten. Aus diesem Grunde bieten wir den Betriebshelfer Grundkurs an.

Geeignet für alle Kursleiter*innen und Referent*innen, Ersthelferausbildung (BG Vorschrift), Lehrer und Interessierte. Der Erste-Hilfe-Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten und behält seine Gültigkeit, wenn alle zwei Jahre ein Erste Hilfe Training absolviert wird. Der Ausbilder ist kompetent und motiviert, arbeitet mit modernem Lehrmaterial und sorgt dafür, dass der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommt.

...❖ Für Kursleiter*innen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist das Seminar kostenlos.

SCHULUNGEN FÜR PRESBYTER*INNEN*

Im Auftrag des Ev. Kirchenkreises Schwelm bietet die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr Schulungsbausteine für Presbyter*innen des Kirchenkreises Schwelm an. Die Bausteine werden nach Bedarf bzw. nach Rückmeldung von Teilnehmenden bisheriger Schulungen vorbereitet und als Online-Seminar durchgeführt.

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

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

»SPICKZETTEL IM KOPF« GEDÄCHTNISTRAINING UND MERKTECHNIKEN Ungenutzte Potentiale aktivieren und die Resilienz stärken

Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Wir erleben eine bunte Vielfalt des Denkens und Lernens, wenn wir die unterschiedlichen Funktionen beider Gehirnhälften nutzen und mit einbeziehen. Das Gehirn benötigt regelmäßiges Training, um den täglichen Anforderungen gewappnet zu sein. Wir vermitteln Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Übungen zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

Gezielte Merktechniken, unterschiedlichste Gedächtnisübungen sowie leichte auch spielerische Bewegungseinheiten unterstützen uns dabei und helfen die Gedächtnisleistung zu steigern. Es erwartet Sie eine spannende Gedächtnisreise mit denkwürdigen Spaziergängen sowie Bewegungs- und kurzen Entspannungseinheiten zum Ausprobieren. Der angespannte Schulter-Nackebereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

... Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

.....
NORDERNEY

**ORT: Haus am Weststrand
Am Weststrand 1
26548 Norderney**

KURS-NR.: 24-1-003

TERMIN: Montag, 11. März
bis Freitag, 15. März 2024

KOSTEN: 850,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer bzw. 890,- € im Einzelzimmer im Haupthaus
810,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer bzw. 850,- € im Einzelzimmer im Gästehaus inkl. Vollpension bei eigener Anreise

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

BILDUNGSSCH**ECK**
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

... **BILDUNGS**
URLAUB! ...

LANGEOOG

ORT: Freizeit- und Tagungsstätte
der Bremischen Ev. Kirche

Gartenstr. 3-11
26465 Langeoog

KURS-NR.: 24-2-001

TERMINE: Montag, 8. Juli
bis Sonntag, 14. Juli 2024

KOSTEN: 1.030,- € bei
Unterbringung im Einzelzimmer
inkl. Vollpension

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Die Fortbildung ist als
Bildungsurlaub nach dem
Arbeitnehmerweiterbildungs-
gesetz NRW anerkannt.

BILDUNGSSCH**€**CK
Machen Sie sich schlau – es zählt sich aus!



50 PLUS: GELÖST! UND SCHWUNGVOLL BIS ZUR RENTE

Ungenutzte Potentiale aktivieren und die Resilienz stärken

Mit 50+ blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen und über ein reichhaltiges Erfahrungswissen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst und möglichst erfüllend verbringen können? Wie können wir mit dem Älterwerden und damit verbundenen verlängerten Regenerationszeiten Stress abbauen und klug mit unseren Kräften haushalten? Einfache, wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen helfen Belastungen abzubauen.

Dabei packen wir nach dem „Gelöst!-Modell“ von Carola Baxmann unseren Schnelle-Hilfe-Koffer. Wir richten den Blick nach innen auf „inneren Manager und Antreiber“ nach dem IFS-Modell („Inneres Familien System“) nach Richard Schwartz, welches von Tom Holmes durch die lösungsorientierte und achtsame Haltung ergänzt wurde. Wir setzen uns neue Ziele, unterstützt durch die Motto-Ziele nach dem Züricher-Ressourcenmodell.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE u.a.:

- Vorteile des Älterwerdens und Nachteile ausgleichen
- Schnelle-Hilfe-Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- Eigene Stärken bewusst machen
- Lösungsorientierte Fall-Supervision zu persönlichen Stresssituationen
- Wertschätzender Rückblick auf bereits Erreichtes
- Was bringt Schwung in unser Arbeitsleben?
- Wohlwollender Blick auf unsere „Inneren Manager“
- Selbst-Akzeptanz und Akzeptanz unserer Grenzen
- Mit mir SELBST im Einklang gelassen Veränderungen meistern
- Neue Horizonte und Perspektiven gewinnen
- Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau und Entspannen
- Gelöst! und schwungvoll im Berufsalltag

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- telefonisches Vorgespräch mit der Seminar-Leitung



SPRACHEN

SPRACHEN

*Die Grenzen meiner Sprache
bedeuten die Grenzen meiner Welt.*

Ludwig Wittgenstein

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum Annen
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-098

TERMINE: 8 x donnerstags,
10. August bis 28. September
jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 23-2-099

TERMINE: 8 x donnerstags,
19. Oktober bis 14. Dezember,
außer 23. November, jeweils
16:00 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 96,-€ je Seminar
REFERENTIN:

Ursula Hirschberg, OStR' i.R.,
Englischdozentin, Witten

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit den
Ev. Kirchengemeinde Annen*

**ENJOY ENGLISH:
ENGLISCH FÜR
ANFÄNGER*INNEN MIT
VORKENNTNISSEN**

Dieser Kurs auf A1/A2-Niveau (des Europäischen Referenzrahmens) richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen mit der englischen Sprache gemacht haben und diese nun wieder auffrischen wollen.

Wir verwenden das Lehrbuch „Great! A1. Englisch für Erwachsene“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0.

Dabei orientieren sich das Lerntempo und die Aktivitäten im Kurs an den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmenden.

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 23-2-100

TERMINE: 8 x montags,
7. August bis 25. September
18:45 – 20:15 Uhr

ONLINE-KURS-NR.: 23-2-101

TERMINE: 8 x montags,
16. Oktober bis 4. Dezember
18:45 – 20:15 Uhr

BEIDE KURSE:

REFERENTIN: Adamma Eller,
Englisch-Dozentin

KOSTEN: 96,-€ je Seminar

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

**ONLINE-KURS
ENGLISCH »SMALL TALK« IM ONLINE-FORMAT**

Für alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal auffrischen oder verbessern möchten – und für alle, die ihr mündliches Englisch vertiefen möchten. Viele Erwachsene profitieren davon, mit einer Englisch-Muttersprach-lerin zu sprechen, die ihre Fehler korrigiert und ihnen hilft, ihr Selbst-vertrauen Englischen zu sprechen verbessert.

DAS ENGLISCH TRAINING UMFASST Z.B.

- Individueller Aufbau des Unterrichts nach Ihren Bedürfnissen
- Konversation, Grammatik, Vokabular, Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben

Zu Beginn des Kurses Englisch-Small Talk werden die Teilnehmer*innen nach ihren Themen gefragt bzw. welche Wünsche es gibt in Bezug auf die Englisch-Fähigkeiten, in denen sie sich verbessern wollen.

Es werden alle Fertigkeiten geübt (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben). Ein großer Fokus liegt im Small-Talk.



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

FRANZÖSISCH FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN OHNE VORKENNTNISSE

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 23-2-102

TERMINE: 8 x donnerstags,
24. August bis 12. Oktober
jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-103

TERMINE: 8 x donnerstags,
19. Oktober bis 7. Dezember
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

KOSTEN: 96,-€ je Seminar

REFERENTIN: Isabelle Henner,
Französischlehrerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6/max. 10

ANMELDUNG: bis 1 Woche
vor Kursbeginn

Für alle, die mit keinen oder geringen Vorkenntnissen noch einmal be-
ginnen und ihre geringen Französischkenntnisse auffrischen möchten.
Für alle, die ihr mündliches Französisch verbessern möchten, die sicher
sein und ein gutes Gefühl haben möchten, wenn sie Französisch
sprechen wollen oder müssen.

Freuen Sie sich auf ein langsam aufbauendes Wortschatz-, Gram-
matik- und Kommunikationstraining, das Sie auf Ihren (Urlaubs-)Alltag
sprachlich vorbereitet. Sie lernen wichtige Fragen zu stellen und zu
beantworten. Sie lernen Ihre Interessen und Wünsche zu formulieren;
zu reagieren, wenn's wichtig wird.

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.



COMPUTER COMPUTER UND MEDIEN

*Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.*

Lucius Annaeus Seneca

.....
KURS-NR.: ohne Anmeldung
TERMIN: Montag, 7. August
 von 8:00 – 12:00 Uhr und
 13:30 – 16:00 Uhr

...❖ **KOSTENLOS:**
TELEFONISCHE KURS-BERATUNGSSTUNDEN

Sie wissen nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Dann nutzen Sie unsere kostenlosen Kurs-Beratungsstunden telefonisch unter 02336 40 03 44 bei Petra Syring. Ob im Computer- oder Smartphone-Bereich oder auch, wenn es um unsere Gesundheits- bzw. Sprachkurse geht.

.....
KURS-NR.: ohne Anmeldung
TERMIN: Dienstag, 17. Oktober
 von 8:00 – 12:00 Uhr und
 13:30 – 16:00 Uhr



...❖ **ALTERNATIV AUCH ONLINE!**

Alle Kurse im Bereich PC und Neue Medien können alternativ auch online durchgeführt werden. Brauchen Sie dabei Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an, wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung.

...❖ **Info für Online-Angebote:**

Sollten Sie online teilnehmen, wäre ein zweiter Bildschirm von Vorteil oder ein separates Gerät (neben dem Gerät von dem Sie per Zoom zu geschaltet sind) wie z.B. ein Smartphone oder ein Tablet.

PC/HANDY-FRAGESTUNDE
BILDUNGSURLAUB
SCHULUNGEN OFFICE-SCHULUNGEN
 PC-ANFÄNGERKURSE FÜR BERUFSTÄTIGE
ZEHN-FINGER-TASTSCHREIBEN
 PC-CLUB FÜR SENIOREN

Bei Bedarf organisieren wir zusätzliche Kurse und Workshops wie beispielsweise eine „PC-Handy-Fragestunde“, einen „PC-Club für Senior*innen“ oder Office-Schulungen, gerne als Bildungsurlaub oder auch PC-Anfängerkurse für Berufstätige.

Wir können auch zu Ihnen in die Firma kommen und eine Schulung für eine Gruppe oder ein Team anbieten, hierzu stehen uns 5 Laptops zur Verfügung, die wir dann mitbringen. Auch das Zehn-Finger-Tastschreiben am PC kann kurzfristig durchgeführt werden.

SPRECHEN SIE UNS GERNE AN: Petra Syring, 02336 40 03 44 oder syring@kirche-hawi.de

APPLE-KURSE

NEU BEI APPLE? EIN SANFTER EINSTIEG

Neueinsteiger, PC-Nutzer: keine Angst vor dem MAC!

INHALTE:

- MAC in Betrieb nehmen (muss er ausgeschaltet werden?)
- MAC im Funknetz zu Hause anmelden
- Wie lege ich meine Dokumente ab
- Mit dem MAC ins Internet
- Mit dem MAC E-Mails lesen und schreiben
- Mit dem MAC einen Brief schreiben Bitte bringen Sie Ihren MAC mit.

DIE OFFICE-WELT VON APPLE

Unsere Apple-Kurse vermitteln den souveränen Umgang mit einem Mac und führen Sie in das Apple-eigene Office-Paket ein. Eine Alternative zu Microsoft Office.

INHALTE:

- TextEdit Pages
- Grundfunktionen
- Briefe
- Flyer Numbers
- Liedersammlung
- Urlaubskasse Keynote
- Grundrisse zeichnen
- Fotopräsentation Gemeinsamkeiten
- Vorlagen
- Bilder
- Ablage lokal / iCloud

❖ Bitte bringen Sie Ihren MAC mit.

Es sollte zumindest PAGES und NUMBERS auf dem installiert sein, in möglichst aktueller Version.

Programm 2023-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 104

TERMIN: Freitag, 11. August

10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-CW 105

TERMIN: Freitag, 27. Oktober

10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 44,- € pro Kurs

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 106

TERMIN: Freitag, 18. August

17:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 44,- €

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde

Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 23-2-CW 107

TERMINE: 2 x freitags,

1. und 8. September

10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-CW 108

TERMINE: Freitag, 3. und

Samstag, 11. November

10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 109

TERMIN: Freitag, 1. Dezember

10:00 – 16:00 Uhr

KOSTEN: 44,- € (1 Termin)

2-TÄGIGE APPLE KURSE:

KOSTEN: 75,- € (2 Termine)

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

BESSERE FOTOS MACHEN! FOTOKURS UND KLEINE FOTO-SAFARI

Fotos aufnehmen, bearbeiten, speichern und präsentieren
in der Apple-Welt

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 110

TERMINE: 2 x freitags,
22. und 29. September
10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

KURS-NR.: 23-2-CW 111

TERMIN: Freitag, 17. November
10:00 – 16:00 Uhr
KOSTEN: 44,- €

BEIDE KURSE:

REFERENT: Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: 3 / max. 6
ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Fotokurs lernen Sie alles, was Sie als Einsteiger:innen benötigen, um deutlich bessere Fotos zu machen.

INHALTE:

- Fotos mit dem iPhone
- Aufnahme Modi, Blitz, Selbstauslöser, Live-Foto, Filter
- Justieren Helligkeit & Fokus
- Zoom
- Einstellungen
- Praxis-Exkursion Ablage auf dem iPhone
- Darstellung Modi
- Alben
- Bild verbessern
- Nutzung von iCloud
- Weitergabe von Bildern Übertragung auf den MAC
- AirDrop
- Digitale Bilder App
- Fotos App Verwaltung mit der Fotos App
- Aufbau
- Fotos benennen
- Fotozeit ändern
- Aufnahmeort hinzufügen
- Bild verbessern
- Sortierung mit Alben Präsentieren über AppleTV

...❖ Bitte bringen Sie Ihr iPhone und Ihren Mac mit.

NEUE MEDIEN – IPHONE UND IPAD-KURSE:

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.

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 112

TERMINE: 2 x dienstags,

29. August und 5. September

10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde

Annen, FreiRaum

Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-CA 113

TERMINE: 2 x montags,

4. und 11. September

18:00 – 21:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-CA 114

TERMINE: 2 x dienstags,

31. Oktober und 7. November

18:00 – 21:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

REFERENT: Marek Schirmer, Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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 FÜR ALLE IPAD-KURSE:

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

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 115

TERMIN: Montag, 18. September

18:00 – 21:00 Uhr

KOSTEN: 33,- €

REFERENT: Marek Schirmer, Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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 und immer wieder neueste Apps.

❖ VORAUSSETZUNG:

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

WITTEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48

58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-CB 116

TERMINE: 2 x dienstags,

1. und 8. August, 10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN

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

KURS-NR.: 23-2-CA 117

TERMINE: 2 x montags,

7. und 14. August

18:00 – 21:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-CA 118

TERMINE: 2 x dienstags,

17. und 24. Oktober

18:00 – 21:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 119

TERMINE: 2 x mittwochs,

9. und 16. August

10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-CS 120

TERMINE: 2 x freitags,

10. und 17. November

10:00 – 13:00 Uhr

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32

45527 Hattingen

KURS-NR.: 23-2-CJ 121

TERMINE: 2 x freitags,

22. und 29. September

10:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 122

TERMINE: 2 x montags,

20. und 27. November

10:00 – 13:00 Uhr

ALLE EINFÜHRUNGSKURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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.

...❖ **VORAUSSETZUNG: Teilnahme am iPhone-Grundkurs oder gleichwertige Grundkenntnisse, Zugangsdaten für Ihre Apple ID. Bitte eigenes iPhone mitbringen.**

IPHONE/IPAD-ÜBUNGSKURS

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 bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad mit und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.**

WITTEN

FreiRaum, Westfeldstr. 80

58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-CA 123

TERMINE: Montag, 21. August

18:00 – 21:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 124

TERMINE: Mittwoch, 23. August

10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 23-2-CS 125

TERMIN: Freitag, 24. November

10:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde

Wengern, Triendorfer Str. 24

58300 Wetter

KURS-NR.: 23-2-CW 126

TERMINE: Montag, 4. Dezember

10:00 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 33,- € pro Kurs

KURSLEITER: Marek Schirmer,

Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 127

TERMINE: 2 x mittwochs,

18. und 25. Oktober

10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN

FreiRaum, Westfeldstr. 80

58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-CA 128

TERMINE: 2 x dienstags,

14. und 21. November

18:00 – 21:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

KURSLEITER: Marek Schirmer,

Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

TABLET MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

EINFÜHRUNGSKURS

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 129

TERMINE: 2 x donnerstags,
9. und 16. November
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KOSTEN: 65,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3/ max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit Ihrem Tablet. Dabei legen wir besonders viel Wert darauf, dass Sie alle Themen mit Ihrem eigenen Gerät praktisch ausprobieren und üben können.

FOLGENDE INHALTE WERDEN SCHWERPUNKTMÄSSIG BEHANDELT:

- Bildschirmseiten organisieren, Programme (Apps) entfernen bzw. hinzufügen
- Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems Android
- Apps über den Google Play Store installieren und wieder deinstallieren
- E-Mails schreiben und empfangen mit der Google Mail Adresse
- Mit der Kalender App arbeiten, Termine eintragen und bearbeiten
- Suchen und surfen im Internet

TABLET FÜR FORTGESCHRITTENE

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CW 130

TERMINE: Donnerstag,
23. November, 10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KOSTEN: 33,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3/ max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Mit dem Tablet für Einsteiger haben Sie die Grundlagen geschaffen, mit Android zu arbeiten.

Nach einer schnell durchgeführten Wiederholung, bei der wir uns auf das Wesentliche konzentrieren, werden wir die Voraussetzung geschaffen haben, gemeinsam weitere Funktionen kennen zulernen und Ihre Kenntnisse und Erfahrungen nachhaltig auszubauen und zu vertiefen, so dass Sie das Neue auch zu Hause sicher und erfolgreich anwenden können.

INHALTE

- Wo bekomme ich Apps?
- Was muss ich dafür bezahlen?
- Wie komme ich mit meinem Gerät sicher ins Internet?
- Wie komme ich an meine E-Mails?
- Was muss ich machen, um mein Tablet zu sichern und problemlos arbeiten zu können?

Wir beantworten auch Ihre ganz persönlichen Fragen!

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 ich 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?

...✚ Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit USB-Kabel (Aufladekabel) mit.

Für das Installieren von Programmen (Apps) und das Versenden von E-Mails ist ein G-Mail-Konto sowie das Passwort notwendig.

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 131

TERMINE: 2 x montags,
31. Juli und 7. August
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CW 132

TERMINE: 2 x montags,
4. und 11. September
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-CSP 133

TERMINE: 2 x mittwochs,
2. und 9. August,
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CSP 134

TERMINE: 2 x mittwochs,
8. und 15. November
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 135

TERMINE: 2 x dienstags,
1. und 8. August
18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CS 136

TERMINE: 2 x donnerstags,
3. und 10. August
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CS 137

TERMINE: 2 x donnerstags,
19. und 26. Oktober
18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CS 138

TERMINE: 2 x dienstags,
14. und 21. November
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CS 139

TERMINE: 2 x donnerstags,
30. November und 7. Dezember
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

WITTEN-ANNEN

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

KURS-NR.: 23-2-CA 140

TERMINE: 2 x mittwochs,
2. und 9. August,
18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CA 141

TERMINE: 2 x montags,
16. und 23. Oktober,
18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

WITTEN-BOMMERN

**ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten**

KURS-NR.: 23-2-CB 142

TERMINE: 2 x dienstags,
15. und 23. August
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CB 143

TERMINE: 2 x dienstags,
14. und 21. November
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

HATTINGEN

**ORT: Ev. Johanneszentrum
Umlandstr. 32
45527 Hattingen**

KURS-NR.: 23-2-CJ 144

TERMINE: 2 x freitags,
1. und 8. September,
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CJ 145

TERMINE: 2 x freitags,
10. und 17. November
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

**FÜR ALLE SMARTPHONE-
EINFÜHRUNGSKURSE:**

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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 mit USB-Aufladekabel mit.**

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 146

TERMIN: Dienstag, 15. August

17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,

Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CS 147

TERMIN: Donnerstag, 17. August

9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmelting,

Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CS 148

TERMIN: Donnerstag,

2. November, 17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,

Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CS 149

TERMIN: Dienstag,

28. November, 17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,

Diplom Informatiker, Witten

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-CSP 150

TERMIN: Mittwoch, 16. August
9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CSP 151

TERMIN: Mittwoch,
23. November, 9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

WITTEN

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

KURS-NR.: 23-2-CA 152

TERMIN: Dienstag, 16. August
17:30 – 21:15 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 23-2-CA 153

TERMIN: Montag, 30. Oktober
17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

WITTEN

**ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten**

KURS-NR.: 23-2-CB 154

TERMIN: Dienstag, 29. August
9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CB 155

TERMIN: Dienstag,
28. November, 9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

HATTINGEN

**ORT: Ev. Johanneszentrum
Umlandstr. 32
45527 Hattingen**

KURS-NR.: 23-2-CJ 156

TERMIN: Freitag, 15. September
9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 23-2-CJ 157

TERMIN: Freitag, 24. November
9:00 – 12:45 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 158

TERMINE: Montag,
18. September

9:00 – 12:45 Uhr
REFERENT: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

ALLE ANDROID-ÜBUNGSKURSE:

KOSTEN: pro Kurs 41,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

OFFICE-WISSEN FÜRS BÜRO

Sie beherrschen bereits die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und möchten nun eine intensive Einführung in die Programme Excel und Word erhalten.

Sie lernen mit der neuen Benutzeroberfläche von Microsoft Office umzugehen.

EXCEL

- Listen komfortabel führen, perfekt gestalten und drucken.
- Excel ohne Maus bedienen und Berechnungen durchführen
- Formeln und Funktionen mühelos erstellen

WORD

- Texte professionell gestalten
- Automatische Programmfunktionen wie AutoKorrektur und Schnellbausteine nutzen
- Aufzählungen und Seiten gekonnt nummerieren

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 159

TERMINE: 2 x donnerstags,
24. und 31. August
10:00 – 13:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-CSP 160

TERMINE: 2 x mittwochs,
13. und 20. September
10:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 161

TERMINE: 2 x montags,
6. und 13. November
10:00 – 13:00 Uhr

ALLE OFFICE-WISSEN-KURSE:

KOSTEN: 65,- € je Kurs

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

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 SENIORKURSE

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 11 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.

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 162

TERMINE: 3 x montags,
14. bis 28. August
10:00 – 13:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-CSP 163

TERMINE: 3 x mittwochs,
23. August bis 6. September
10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 23-2-CB 164

TERMINE: 3 x dienstags,
5. bis 19. September
10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 165

TERMINE: 3 x donnerstags,
7. bis 21. September
10:00 – 13:00 Uhr

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 23-2-CJ 166

TERMINE: 3 x freitags,
20. Oktober bis 3. November
10:00 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE

„MIT ZEIT UND MUßE“:

KOSTEN: 98,- € je Kurs

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SENIORENKURSE

Kurse für maximal 5 Senioren –
im langsamen Tempo

»LERNEN MIT ZEIT & MUßE« PC-ÜBUNGSKURS FÜR SENIOREN

Wenn Sie bereits über einige Grundkenntnisse verfügen oder ein Einstiegsseminar 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.: 23-2-CJ 167

TERMINE: 3 x freitags,
11. bis 25. August
10:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 23-2-CW 168

TERMINE: 3 x montags,
16. bis 30. Oktober
10:00 – 13:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 23-2-CSP 169

TERMINE: 3 x mittwochs,
18. Oktober bis 8. November
10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 23-2-CS 170

TERMINE: 3 x donnerstags,
19. Oktober bis 2. November
10:00 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE

„MIT ZEIT UND MUßE“:

KOSTEN: 98,- € je Kurs

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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

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

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

	ORT	DATUM	SEITE
KURS Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 10.08.	07
KURS CIRCLE DANCE KURS 1: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 16.08.	07
KURS CIRCLE DANCE KURS 2: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 18.10.	07
SEMINAR Bibliolog Aufbaukurs 2024	Norderney	02.-04.02.24	09

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

	ORT	DATUM	SEITE
EXKURSION INKLUSIV Naturführung im Frauenheim Wengern	Wetter	21.07.	11
VATER-KIND-AKTION Segeltour – alle in einem Boot auf dem IJsselmeer	Niederlande	30.07.-03.08.	14
WORKSHOP Essbare Wildpflanzen: Doldenblütler, Wildgemüse und Samen im Sommer	Witten	20.08.	17
VORTRAG Sicherheit im Alter	Sprockhövel	23.08.	18
WORKSHOP Familiendynamiken erkennen und sich selbst besser verstehen	Schwelm	24.08.	18
EXKURSION INKLUSIV Fermentieren mit Kräutern	Witten	26.08.	11
EXKURSION INKLUSIV Kräuterführung im Pferdebachtal	Witten	02.09.	12
PERSÖNLICHKEITSEMINAR CRASH-KURS Wege aus der Angst – Einführung	Witten-Bommern	05.09.	26
VATER-KIND-AKTION Leben im Wald – Natur- und Erlebniswochenende	Gevelsberg	08.-10.09.	15
WORKSHOP Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere für Berufstätige	Schwelm	08.09.	19
EXKURSION Waldspaziergang – Unser Wald, das „Herrenholz“	Witten	09.09.	19
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	14.09.	20
ONLINE-KURS Denksportangebot für Menschen mit Long-Covid-Folgen	Online	ab 21.09.	21
WORKSHOP Achtsamer Umgang mit der inneren Familie	Schwelm	22.09.	22
WORKSHOP Diversität und interkulturelle Orientierung	Schwelm	27.09.	23
KURS Träume als Ressource bei der Stressbewältigung	Schwelm	ab 12.10.	24
EXKURSION INKLUSIV Nistkästen bauen – ein Angebot zum Thema Klimawandel	Witten	13.10.	13
VORTRAG UND ÜBUNGEN „Atmen“ – mehr als nur luftholen!	Witten	13.10.	25
EXKURSION INKLUSIV Kräuterführung im Pferdebachtal	Witten	14.10.	12
WORKSHOP Essbare Wildpflanzen: Wildes Obst, Samen und Baumfrüchte	Witten	15.10.	17
WORKSHOP MEDIENKOMPETENZ „Jetzt leg doch mal dein Handy weg!“	Ennepetal	19.10.	26
EXKURSION INKLUSIV Nistkästen bauen – ein Angebot zum Thema Klimawandel	Witten	27.10.	13
WORKSHOP Familiendynamiken erkennen und sich selbst besser verstehen	Witten	27.10.	18
WORKSHOP Achtsamer Umgang mit der inneren Familie	Schwelm	27.10.	22
EXKURSION INKLUSIV Darauf stehen wir! Bodenkunde für Wegbereiter	Witten	28.10.	13
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	06.11.	20
KURS Sag Ja zu Dir – Selbstkritik und gesunde Selbstliebe	Schwelm	ab 08.11.	27
PERSÖNLICHKEITSEMINAR Wege aus der Angst	Witten-Bommern	ab 14.11.	26
FORTBILDUNG TRAUERARBEIT Symposium: „Den Tod erlebt man nicht.“ Die Trauer schon.	Hattingen	15.11.	28
WORKSHOP Familiendynamiken erkennen und sich selbst besser verstehen	Schwelm	21.11.	18

WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Witten	01.12.	20
WORKSHOP Die Schüßler-Salze Hausapotheke – Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler	Witten	11.12.	25
VORSCHAU 2024: KLOSTER-WOCHENEINDE Tai-Chi im Kloster Malgarten	Bramsche	17.-19.05.24	29

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	21.08.	31
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 22.08.	32
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Sprockhövel	ab 31.10.	32
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 24.08.	33
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Sprockhövel	ab 04.09.	33
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 28.09.	33
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 11.09.	34
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 06.11.	34
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 05.09.	35
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 10.10.	35
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 07.11.	35
KURS Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 30.08.	37
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 11.09.	37
KURS Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 25.10.	37
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 06.11.	37
KURS Entspannung am Samstagnachmittag: Endlich frei! Kraftvoll in eine neue Woche!	Witten	12.08.	39
WORKSHOP MENTALE FITNESS „Das merk ich mir...“	Witten	12.08.	39
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 10.08.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 21.08.	40
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 23.08.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 16.10.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 18.08.	41
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 18.10.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 19.10.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 20.10.	41
KURS Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 05.09.	41
KURS Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 17.10.	41
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	26.09.	42
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	20.10.	42
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	17.11.	42
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	08.12.	42
KURS Lach-Yoga	Schwelm	20.09.	43
KURS Lach-Yoga	Schwelm	25.10.	43
KURS Lach-Yoga	Schwelm	29.11.	43

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 10.08.	44
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 19.10.	44
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 23.08.	45
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 13.09.	45
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 18.10.	45
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 22.11.	45
KURSE 1+2 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 11.08.	46
KURSE 3+4 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 20.10.	46
KURS Progressive Muskelentspannung	Sprockhövel	ab 22.08.	47
KURS Progressive Muskelentspannung	Schwelm	ab 24.10.	47
KURS Tai Chi Chuan (12 x 1,5 Std.)	Schwelm	ab 14.07.	48
KURS Tai Chi Chuan (10 x 1 Std.)	Schwelm	ab 13.10.	48
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 08.08.	49
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 17.10.	49
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 14.11.	49

BERUF UND EHRENAMT

	ORT	DATUM	SEITE
KURS Resilienz-Training „Kriselst du noch oder stehst du schon wieder?“	Schwelm	ab 21.08.	51
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Methodisch-didaktischer Crashkurs	Online	31.08.	52
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Fokus: Wortschatz – Orthografie – Phonetik	Online	28.09.	53
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Fokus: Grammatik	Online	26.10.	54
CHANCEN SCHAFFEN Unterstützen auf dem Weg in den Arbeitsmarkt, Teil 1	Online	09.11.	55
CHANCEN SCHAFFEN Unterstützen auf dem Weg in den Arbeitsmarkt, Teil 2	Online	23.11.	56
FORTBILDUNG Erste Hilfe, speziell für Kursleiter*innen und Referent*innen	Witten	11.01.24	57
FORTBILDUNG Gedächtnistraining, Merktechniken, Potentiale aktivieren, Resilienz stärken	Norderney	11.-15.03.24	58
RESILIENZ-SEMINAR/BILDUNGSURLAUB 50plus: Gelöst! und schwingvoll bis zur Rente	Langeoog	08.-14.07.24	59

SPRACHEN

	ORT	DATUM	SEITE
ENGLISCH Enjoy English für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Witten-Annen	ab 10.08.	61
ENGLISCH Enjoy English für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Witten-Annen	ab 19.10.	61
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 07.08.	61
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 16.10.	61
FRANZÖSISCH Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen	Sprockhövel	ab 24.08.	63
FRANZÖSISCH Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen	Sprockhövel	ab 19.10.	63

COMPUTER UND MEDIEN

	ORT	DATUM	SEITE
TELEFONISCHE KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden: 8:00 – 12:00 / 13:30 - 16:00 Uhr		07.08.	65
TELEFONISCHE KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden: 8:00 – 12:00 / 13:30 - 16:00 Uhr		17.10.	65
APPLE WORKSHOP Ein sanfter Einstieg: keine Angst vor dem Mac!	Wetter-Wengern	11.08.	66
APPLE WORKSHOP Ein sanfter Einstieg: keine Angst vor dem Mac!	Schwelm	18.08.	66
APPLE WORKSHOP Ein sanfter Einstieg: keine Angst vor dem Mac!	Wetter-Wengern	27.10.	66
APPLE WORKSHOP Office-Welt von Apple	Wetter-Wengern	ab 01.09.	66
APPLE WORKSHOP Office-Welt von Apple	Wetter-Wengern	ab 03.11.	66
APPLE WORKSHOP Office-Welt von Apple	Schwelm	01.12.	66
APPLE FOTO-WORKSHOP Bessere Fotos machen und kleine Foto-Safari, 2 Termine	Wetter-Wengern	ab 22.09.	67
APPLE FOTO-WORKSHOP Bessere Fotos machen und kleine Foto-Safari	Wetter-Wengern	17.11.	67
IPAD iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 29.08.	68
IPAD iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 04.09.	68
IPAD iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 31.10.	68
IPAD iPad-Aufbaukurs	Schwelm	18.09.	68
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 01.08.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 07.08.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 09.08.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Hattingen	ab 22.09.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 17.10.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 10.11.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 20.11.	69
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Witten-Annen	21.08.	70
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	23.08.	70
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	24.11.	70
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Wetter-Wengern	04.12.	70
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Schwelm	ab 18.10.	70
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Witten-Annen	ab 14.11.	70
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 09.11.	71
TABLET Tablet für Fortgeschrittene (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 23.11.	71
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 31.07.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 01.08.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 02.08.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 02.08.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 03.08.	73

ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 15.08.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 01.09.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 04.09.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 16.10.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 19.10.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 08.11.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 10.11.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 14.11.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 14.11.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 30.11.	73
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	15.08.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	16.08.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	16.08.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	17.08.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	29.08.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	15.09.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Wetter-Wengern	18.09.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	30.10.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	02.11.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	23.11.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	28.11.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	28.11.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	24.11.	75
OFFICE Office Wissen fürs Büro; Intensive Einführung Excel und Word	Schwelm	ab 24.08.	76
OFFICE Office Wissen fürs Büro; Intensive Einführung Excel und Word	Sprockhövel	ab 13.09.	76
OFFICE Office Wissen fürs Büro; Intensive Einführung Excel und Word	Wetter-Wengern	ab 06.11.	76
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 14.08.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Sprockhövel	ab 23.08.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Bommern	ab 05.09.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 07.09.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Hattingen	ab 20.10.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 11.08.	78
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Wetter-Wengern	ab 16.10.	78
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Sprockhövel	ab 18.10.	78
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Schwelm	ab 19.10.	78

ALLGEMEINE HINWEISE

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.

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 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 von Vor- und Zuname des Kursteilnehmenden sowie der Kursbezeichnung/ Kursnummer 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 Rücktritts-erklärung 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 und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt. Die bei der Anmeldung erhobenen persönlichen Daten werden zur Durchführung vorvertrag-

licher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung (§ 6 Absatz 5 DSGVO 2018) verwendet. Die Bestandsdaten wie Vorname, Name, Straße, Nummer, PLZ, Ort, werden für den Vertragsabschluss benötigt. Ohne die Angaben kann kein Vertrag geschlossen werden. Für die Abfrage der Kontaktdaten (Telefon-Nr., E-Mail) liegt unser berechtigtes Interesse (§ 6 Absatz 8 DSGVO 2018) vor, damit wir Sie bei Veranstaltungsänderungen unmittelbar kontaktieren können. Liegen uns diese Daten nicht vor, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über mögliche Änderungen informieren. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch erfasst, verarbeitet und gespeichert. Die Daten sind für die Veranstaltungsdurchführung und -abwicklung in Datenbanken und Anwendungen gespeichert. Zugriff haben lediglich die in den Prozess involvierten Mitarbeiter, Dozenten und unsere IT-Abteilung. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Unsere Veranstaltungen werden öffentlich gefördert. Für die Inanspruchnahme der Förderung ist die Erhebung von Daten über Teilnehmerlisten mit Pflichtangaben für die fördernde Stelle notwendig. Diese Teilnehmerlisten müssen für die Auszahlung der Zuschüsse an die öffentliche Stelle, z. B. den Regierungsbezirk, weitergeleitet werden. Hat der/die Teilnehmende der Verwendung der jeweiligen Bestands- und Kontaktdaten für die Zusendung von aktuellen Informationen zu EBW Veranstaltungen zugestimmt, bleiben diese Daten im Verteiler. Diese Einwilligung kann jederzeit per E-Mail an erwachsenenbildung@kirche-hawi.de widerrufen werden. Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verwendet werden.

§ 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.

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.

Oder online
anmelden:
www.eeb-en.de

ANMELDUNG

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

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB aus S. 86/87 für folgende Veranstaltungen an. (Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.)

Alle Anmeldungen zu Kursen und Veranstaltungen sind auch online über das Anmeldeformular auf unserer Website möglich (www.eeb-en.de), sofern nicht in der Ausschreibung explizit auf ein veranstaltungsspezifisches Formular verwiesen wird.

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

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 Miriam Borz
Telefon 02336 . 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de
www.kirchenkreis-schwelm.de/synodale-dienste/mediothek/

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

WITTEN-BOMMERN
Ev. Kirchengemeinde Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

WETTER-WENGERN
Ev. Kirchengemeinde Wengern,
Trienendorfer Straße 24
58300 Wetter

HATTINGEN
Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

SPROCKHÖVEL
Ev. Kirchengemeinde Bre-
denschreid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

EEB ZENTRAL IM HAUS DER KIRCHE

HAUS DER KIRCHE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Computer Studio
1. Etage rechts

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





...UND SONST?

NOVEMBER 2023
HAUS DER KIRCHE | POTTHOFFSTR. 40 | 58332 SCHWELM

SELBSTFÜRSORGE – EHRENAMTSARBEIT GESTALTEN UND ACHTSAM HELFEN

Dieser Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen. Und an Menschen, die planen sich in diesem Bereich ehrenamtlich zu engagieren.

Ehrenamtliches Engagement kann eine wichtige Unterstützung für die Betroffenen und das Hilfesystem sein. Hilfebedarf und die Hilfemöglichkeiten sind dabei unterschiedlich und können herausfordernd werden.

Damit ehrenamtliches Engagement nicht zur dauerhaften Überforderung führt und auch langfristig gelingt, werden in diesem Seminar Hilfestellungen zur Gestaltung der Ehrenamtsarbeit gegeben.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Integrationsagentur Ennepe-Ruhr-Süd

Bei Interesse bitte den separaten Flyer für weitere Informationen anfordern!

SIE LERNEN:

- eine Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden.
- einen achtsamen Umgang mit eigenen Ressourcen und Grenzen.
- Strategien, um Belastungen abzulegen und die Ehrenamtsarbeit mit vorhandenen Mitteln zu gestalten.

Darüber hinaus bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen entwickelt.

KOSTEN: keine

REFERENT:INNEN: Sandro Di Maggio, Diakonie Mark Ruhr, Hanna Schuppert

VERANTWORTLICH: Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max 20

...COMPUTER- KURSE VOR ORT!

Auch – neben unserem
Computer Studio Schwelm –
in Witten-Annen, -Bommern,
Wetter-Wengern,
Hattingen sowie in
Sprockhövel!



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