



FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR

GESELLSCHAFT & KULTUR

*Ein Mensch, der nichts über seine Geschichte,
Herkunft und Kultur weiß,
ist wie ein Baum ohne Wurzeln.*

Marcus Garvey

35 JAHRE FRIEDLICHE REVOLUTION UND MAUERFALL

Ein Ausstellungsprojekt mit Begleitprogramm

SCHWELM

Stadtbücherei Schwelm

Römerstr. 10

58332 Schwelm

Gemeinsam mit der Stadtbücherei Schwelm und dem Schulreferat der Ev. Kirchenkreise Hattingen-Witten und Schwelm veranstaltet die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr vom 28.10. bis zum 15.11.2024 ein Ausstellungsprojekt in den Räumen der Stadtbücherei Schwelm. Neben der Ausstellung: „Aufarbeitung – Die DDR in der Erinnerungskultur“, die während der Öffnungszeiten der Stadtbücherei besichtigt werden kann, wird es ein umfangreiches Begleitprogramm geben. Besonders weisen wir an dieser Stelle auf die Lesung der Autorin Charlotte Gneuß zu ihrem Roman „Gittersee“ hin (ausgezeichnet mit dem »aspekt«-Literaturpreis und dem Jürgen Ponto-Preis 2023). Im Folgenden finden Sie alle Termine im Überblick

AUSSTELLUNGSZEITRAUM:

28. Oktober –

15. November 2024

*In Kooperation mit der
Stadtbücherei Schwelm*

BESICHTIGUNG WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN DER STADTBÜCHEREI:

Montag	10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr
Dienstag	10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr
Freitag	10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr

BESICHTIGUNG FÜR SCHULKLASSEN:

Bitte grundsätzlich – auch bei Besuchen während der regulären Öffnungszeiten – anmelden unter 02336 400338 (Schulreferat) oder schulreferat@kirche-hawi.de (nach Absprache sind Besuche auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich).

FÜHRUNGEN:

Anmeldung unter 02336 400338 (Schulreferat) oder schulreferat@kirche-hawi.de

SCHWELM

Stadtbücherei Schwelm

Römerstr. 10, 58332 Schwelm

REFERENTIN:

Sybille Ebelt-Lindt

TERMIN: Montag, 28. Oktober
16:00 – 18:00 Uhr

Ausstellungseröffnung, Lesung und Zeitzeuginnengespräch:

Ungleiche Schwestern – Vom Leben in der DDR und in der BRD

Im Jahr 1989 „fiel die Mauer“, u.a. ausgelöst durch Friedensgebete in den Kirchen und friedliche Demonstrationen an vielen Orten der DDR. Zur Ausstellungseröffnung der Stiftung Aufarbeitung liest die Zeitzeugin Sybille Ebelt-Lindt aus ihren Erinnerungen und steht zu einem Gespräch über ihre Erfahrungen zur Verfügung.

KIRCHE IN DER DDR – „KIRCHE IM SOZIALISMUS“

Das Verhältnis von Kirche und Staat in repressiven Systemen

Als Alternative oder Ergänzung zur „Kirche im Nationalsozialismus“ kann im Religionsunterricht das Verhältnis von Kirche und Staat, wie es sich in der DDR als „Kirche im Sozialismus“ ausbildete, in unmittelbarem Bezug zur deutschen Geschichte erschlossen werden. Dazu werden Unterrichtssequenzen präsentiert und diskutiert.

ALS PFARRER IN DER DDR –

Kirchliches Leben und staatliche Repressionen zwischen 1949 und 1989

Hartmut Bartmuß hat nach seiner Ausbildung als Hochseefischer Ev. Theologie studiert und später als Pfarrer in der DDR gearbeitet. In dieser Zeit hat er bis zu seiner Ausreise 1982 in vielfältiger Weise miterlebt, wie Kirche und ihre Mitglieder in einem atheistischen und repressiven Staatssystem leben müssen. Davon berichtet er.

GITTERSEE – EIN ROMAN ÜBER DAS LEBEN IN DER DDR

Lesung mit Charlotte Gneuß

Charlotte Gneuß (*1992 in Ludwigsburg) liest aus ihrem Debütroman „Gittersee“, der in der ehemaligen DDR spielt. „Gittersee“ stand auf der Longlist für den Deutschen Buchpreis 2023, erhielt den Literaturpreis der Jürgen Ponto-Stiftung und den „aspekte“-Literaturpreis für „das beste deutschsprachige Debüt“.

SCHWELM

Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

REFERENT: Pfr. Frank Behr

TERMIN: Dienstag,
29. Oktober, 15:00 – 18:00 Uhr

SCHWELM

Märkisches Gymnasium

Präsidentenstr. 1

58332 Schwelm

REFERENT:

Pfr. i.R. Hartmut Bartmuß

TERMIN: Mittwoch,
30. Oktober, 11:00 Uhr

SCHWELM

Stadtbücherei Schwelm

Römerstr. 10, 58332 Schwelm

TERMIN: Mittwoch,

06. November, 19:00 – 21:00 Uhr
Eintritt frei

→ **INKLUSIV**

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

.....
WITTEN

TREFFPUNKT: Parkplatz
Christopherus-Haus e.V.
Wohn- und Lebensgemein-
schaft Witten-Christopherus-
Hof, Im Wullen 75
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-008

TERMIN: Samstag, 24. August
16:00 – ca. 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-009

TERMIN: Montag, 26. August
16:00 – ca. 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-010

TERMIN: Samstag, 5. Oktober
15:00 – ca. 17:00 Uhr

KOSTEN: 9 € bzw. 5 € ermäßigt
für Bezieher*innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT:

Marian Roßlenbroich,
Biologe B. Sc.

VERANTWORTLICH: Marion
Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 18

ANMELDUNG: ab sofort,
bis spätestens eine Woche
vor Kursbeginn

**NATURLANDSCHAFT –
MENSCHENGEMACHTE STADTLANDSCHAFT**

10 Biotope als Grundlage für die große Vielfalt des Lebens

Der Biologe Marian Rosslenbroich führt durch die „Gärten für die Gemeinschaft“ im Wittener Pferdebachtal. Hier wurden in die Landschaftsgestaltung 10 unterschiedliche Lebensraumtypen integriert, die früher stets zu den traditionellen Dorfgemarkungen in Mitteleuropa dazu gehörten: Blänken, Lichtrasen, Teiche, ausdauernde Staudensäume, Dorfsäume, artenreiche Ackerrandstreifen, Wiesen und Weiden, Trockenmauern, feuchte Wegstellen.

Hier bilden sich unterschiedliche Pflanzen- und Tiergesellschaften, die mehr als in der Naturlandschaft besonders arten- und blütenreich und reich an selten gewordenen Pflanzen- und Tierarten sind. Während der Führung oder auch im Anschluss daran gibt es Gelegenheit, mitgebrachte oder entstandene Fragen im Gespräch einzubringen.

→ **Wichtig: Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken und dem Wetter gemäße Kleidung mit.**

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

→ **KURZ-WORKSHOP** **„WILDPFLANZEN-SMOOTHIES: FIT DURCH DEN WINTER“**

Auch im Winter versorgen uns essbare Wildpflanzen mit gesundem Chlorophyll, mit Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen.

In diesem Kurzworkshop sammeln wir die immergrünen Wildpflanzen und bereiten einen leckeren immunstärkenden Winter-Begleiter zu: „den Wilden grünen Smoothie“.

Außerdem gibt es einen kurzen Überblick auf die Grundlagen der Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und zu weiteren Sammelmöglichkeiten im Winter.

(Umlage: 1 Euro/Person für die weiteren Bio-Zutaten)

Hilfreich sind Sammelkorb oder Taschen aus Stoff oder auch Butterbrottüten zum sortenreinen Sammeln und Beschriften.

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

→ **KURZ-WORKSHOP** **LECKERES „UN“-KRAUT**

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 die Möglichkeit selber aus den gesammelten Pflanzen etwas zuzubereiten.

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

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

Programm 2024-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN

**Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-2-011

TERMIN: Montag, 26. August
17:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

TREFFPUNKT: Parkplatz vor
dem Waldorf-Institut
Witten-Annener/ Entwicklungsgesellschaft

[https://maps.app.goo.gl/
Mm486DdRiBDLD75o8](https://maps.app.goo.gl/Mm486DdRiBDLD75o8)

WITTEN

**Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-2-012

TERMIN: Samstag,
21. September,
10:00 – ca. 12:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

→ **KURZ-WORKSHOP**
**„EICHELMEHL UND BAUMFRÜCHTE –
 GESUND UND LECKER“**

.....
WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-2-013

TERMIN: Dienstag, 8. Oktober
 17:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

Heimische Baumfrüchte versorgen uns im Herbst und Winter mit wertvollen Fettsäuren und Eiweiß, mit Vitaminen und Mineralstoffen. Wie können wir sie nutzen?

Die Herstellung von Eichelmehl als gesundem Streckmehl zum Kochen und Backen dauert mehrere Tage. Aber die TN lernen die verschiedenen Arbeitsprozesse anschaulich kennen und bereiten im Anschluss ein Fladenbrot mit Eichelmehl und Eichelkaffee zu. (Umlage: 2 Euro/Person für die weiteren Bio-Zutaten)

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

Hilfreich sind Sammelkorb oder Taschen aus Stoff oder auch Butterbrottöten zum sortenreinen Sammeln und Beschriften.

→ **KURZ-WORKSHOP**
**ESSBARE WILDPFLANZEN ENTDECKEN
 UND GENIESSEN**

.....
WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15, 58454 Witten

KURS-NR.: 24-2-014

TERMIN: Donnerstag,
 7. November,
 10:00 – ca. 12:15 Uhr

.....
FÜR ALLE WORKSHOPS:

REFERENTIN: Claudia
 Maschner, Fachberaterin
 für Selbstversorgung mit
 essbaren Wildpflanzen (HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner, Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort bis
 1 Woche vor Kursbeginn

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.

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

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

ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung – IM ERWACHSENENALTER

Das Krankheitsbild der AD(H)S im Erwachsenenalter ist in den vergangenen zwei Jahren, spätestens mit dem Outing von Eckhart von Hirschhausen, zum Thema in unserer Gesellschaft geworden. Schätzungen zufolge sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben.

Mit beispielweise ständigen Stimmungsschwankungen, Chaos, Jähzorn, Impulsivität, Beziehungsproblemen kämpfend, greifen die Symptome der Krankheit in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein und erschweren den Alltag. Geben den Betroffenen das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich oder das Leben nicht unter Kontrolle zu haben und/oder ständig weniger zu leisten als andere Menschen.

Das bleibt nicht ohne Konsequenzen.

Oft sind dann Suchterkrankungen als Kompensationsstrategie an Bord oder auch weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Zwänge treten auf. Diese werden dann als Grunderkrankung im professionellen Kontext oft wenig erfolgreich behandelt, weil die wahre Ursache in der nicht erkannten ADHS liegt.

Tragisch besonders, weil ADHS relativ gut und mit großem Erfolg behandelt werden kann.

Wir sprechen in diesem Seminar über die Erscheinungsformen der Krankheit ADHS im Erwachsenenalter, über die Ursachen, über Kompensationsstrategien und über Möglichkeiten der Hilfe für Betroffene.

Kooperationsveranstaltungen mit dem Schulreferat und den Kindergartenreferaten der Kirchenkreise Hattingen-Witten und Schwelm

.....
ONLINE

KURS-NR.: 24-2-015

TERMIN: Donnerstag,
19. September
19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

AD(H)S

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
Elternstammtisch

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-016

TERMIN: 3 x dienstags,
8. Oktober, 12. November und
10. Dezember,
jeweils 19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 60,- €

REFERENTIN:

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Viele Eltern von Kindern mit diagnostizierter AD(H)S-Störung oder auch noch nicht diagnostizierter, aber vermuteter AD(H)S, stehen in ihrem Alltag ständig vor großen Herausforderungen. Die Nerven liegen oft blank und der Druck ist riesig.

Die Schule oder Kita macht Probleme, die Verwandtschaft und Nachbarschaft hat kein Verständnis und das Kind lässt all seinen Frust bei Mama und Papa ab. Die wenigen oder problematischen Kontakte der Kinder machen Sorgen, das Zimmer ist eine einzige Katastrophe, alles wird diskutiert, jeder Morgen wird zur logistischen Hochleistung und fast jeder Abend endet mit Geschrei und Türenknallen...

Und bei all diesen täglichen Hürden soll man als Mama und Papa noch wertschätzend, liebevoll, gelassen und organisiert bleiben und dem Kind ein starkes und ausgeglichenes Vorbild sein.

Viele Eltern von Kindern mit AD(H)S sind erschöpft und hilflos.

Mit dieser Gruppe wollen wir versuchen, die Kraft in einer Gemeinschaft zu finden, die vor gleichen oder ähnlichen Herausforderungen steht. Wir profitieren vom praktischen Wissen der Gruppe, von Erfahrungen und Tipps.

Thematisch werden wir gemeinsam entscheiden was euch besonders wichtig ist. Ob Medikamente, Diagnostik, Erziehungsfragen, Lernen und Hausaufgaben, Schlafen, etc. Gemeinsam finden wir auch gute Tipps für Euer Kind. Und wir wollen den Abend auch nutzen, damit Ihr euch ein wenig erholen und Eure Akkus aufladen könnt.

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH? MIT ACHTSAMKEIT ZUM GUTEN SCHLAF

Insbesondere auch für Berufstätige

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. In dem 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?

FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Teilnehmen können alle, die Theoretisches und Praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

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

SCHWELM

Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-017

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

KURS-NR.: 24-2-018

TERMIN: Freitag, 15. November
16:00 – 18:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €
pro Veranstaltung

REFERENTIN: Marlies Grassmann, Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9-10

ANMELDUNG: ab sofort

WORKSHOP: AROMA-ÖLE SELBSTGEMACHT

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-019

TERMINE: Freitag,
22. November,
15:00 – 18:00 Uhr

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Obwohl sie nicht sichtbar sind, haben die kraftvollen Düfte ätherischer Öle eine bemerkenswerte Wirkung: Sie beeinflussen unsere Stimmung, beleben unsere Sinne und fördern die Selbstheilungskräfte. Durch die Erkenntnisse aus diesem Workshop erwerben Sie eine vielseitige und zunehmend gefragte Methode zur Behandlung leichter Alltagsbeschwerden. Eine Einführung in die Herstellung von Pflegeprodukten mit fetten und ätherischen Ölen. In einem Theorie-Teil werden grundlegende Informationen über fette und ätherische Öle vermittelt.

DIE SCHWERPUNKTE DES WORKSHOPS UMFASSEN:

Tipps für den Einkauf und die richtige Lagerung der Zutaten. Wichtige Aspekte bei der Herstellung von Pflegeprodukten. Im praktischen Teil des Workshops werden verschiedene Produkte hergestellt, die die Teilnehmer anschließend mit nach Hause nehmen können, sei es zur eigenen Anwendung oder als Geschenk, idealerweise auch als Weihnachtsgeschenk!

Die Kursgebühr wird im Voraus in Rechnung gestellt. Die Materialien für den praktischen Teil werden von der Seminarleitung gestellt und vor Ort in bar bezahlt (ungefähr 35 €).

→ INKLUSIV

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN „DER TÄTER SUCHT EIN OPFER UND KEINEN GEGNER“

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-020

TERMIN: Dienstag, 14. Januar
10:00 – max. 12:30 Uhr

KOSTEN: kostenlos

TN-ZAHL: mind. 8 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs soll deutlich gemacht werden, dass Selbstbehauptung wichtiger ist als Selbstverteidigung bei Belästigungen und Übergriffen jeglicher Art. Wer sich selbst behauptet, also ein selbstbewusstes Auftreten hat, fällt meistens erst gar nicht in die Auswahl eines Täters und kann sich davor schützen, Opfer zu werden. Was Selbstbehauptung ist, und wie man sie übt, wird in Theorie und Praxis vermittelt.

Selbstbewusstes Auftreten kann davor schützen, Opfer zu werden. Aber wie?

- Was ist Selbstbehauptung?
- Wie übt man sie?
- Wie erkenne und vermeide ich gefährliche Situationen?
- Darf ich mich wehren?
- Und vieles mehr ...



Entwicklungsgesellschaft
für ganzheitliche Bildung
Annener Berg eV
Annener Berg 15a
58454 WITTEN

mail@entwicklungs-gesellschaft.org
www.entwicklungs-gesellschaft.org

STANDORTE

Gärtnerhof
Annener Berg

Bildungsgarten
Vöckenberg

Gärten für die Gemeinschaft
Pferdebachtal

**Seminare
Workshops
Mit.Mach.Tage
für alle**

**Forschung und
Kooperation mit
Kindergärten
Schulen
Hochschulen**



Online-Shop
www.wirgemuese.de

**Gemüse frisch vom Feld
als Ernteanteil (SoLaWi) / als Abo-Kiste
oder für die Gemeinschaftsverpflegung
zum Abholen oder geliefert**

.....
IJSELMEER / NIEDERLANDE

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem IJsselmeer (Niederlande)

KURS-NR.: 24-2-002

Montag, 12. August
bis Freitag, 16. August

STARTPUNKT/ENDPUNKT:

Kampen – Hafen

(Anreise eigenverantwortlich –
ggf. Fahrgemeinschaften)
Gute Parkmöglichkeiten in der
Nähe des Hafens (gebühren-
pflichtig)

Schiff: „De Sûdvester“ –
Unterbringung überwiegend
in 2-Bett-Kabinen sowie 2 x
4-Bett-Kabinen

Skipper: Wilfred Spaargaren

KOSTEN: 280,- € pro Person
für Miete Segelboot, Verpfle-
gung und Programm

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 20 / max. 24

ANMELDUNG:

über separaten Flyer – bitte
bei Interesse anfordern.

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 auf unserem Schiff „De Sûdvester“ starten wir
vom Hafen in Kampen aus zu einer 4-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 Abendes-
sen 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 ent-
decken ... Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsa-
men 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.
Also dann – Sail Away!!!

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhaltet ihr ein Bestätigungs-
schreiben. Als Gelegenheit zum Kennenlernen, zu Erläuterung des
Ablaufes, Tipps zum Packen, für Rückfragen und weitere Details, laden
wir euch zu einem Informationsabend ein (Dauer ca. 1 Stunde).
Er findet statt am 03. Juli 2024 um 18.00 Uhr im Haus der Kirche,
Pothhoffstraße 40, 58332 Schwelm.

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

TAI-CHI WOCHENENDE IM KLOSTER STEINFELD

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 Steinfeld mit seiner inspirierenden, ruhigen Umgebung 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.

.....
KALL / EIFEL

ORT: Kloster Steinfeld
Hermann-Josef-Str. 4
53925 Kall/Eifel

KURS-NR.: 24-2-004

Anmeldung s.u.

TERMIN: Freitag, 6. bis
Sonntag, 8. September

KOSTEN: 370,- € im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl ab 11 Personen, inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 9 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

→ **EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

OSTFRIESLAND – IM WANDEL DER GEZEITEN

.....
POTSHAUSEN/OSTFRIESLAND

ORT: Potshausen
(Ostfriesland) und Umgebung

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: 04. – 06. Oktober

PREIS: ab 295,- €

LEISTUNGEN: Anreise mit Kleinbussen, Übernachtung in der Bildungsstätte Potshausen im DZ, nach Wunsch Einzelzimmer möglich (50,- €); Vollpension – beginnend mit der ersten Mahlzeit am Abend des Anreisetages und endend mit dem Mittagessen am Abreisetag; Eintrittsgelder und Programm vor Ort.

VORTREFFEN:

Vor der Fahrt laden wir zu einem Vortreffen ein.

LEITUNG / INFORMATIONEN:

Diakon Sascha Wiegand,
02336 9154225,
sascha.wiegand@ekvw.de

VERANSTALTER:

Ev. Kirchengemeinde Schwelm
in Kooperation mit der
Ev. Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

ANMELDUNG: per E-Mail an
sascha.wiegand@ekvw.de

Es liegt nahe, dass wir die ostfriesische Gelassenheit kennenlernen wollen, mit Stadt, Wasser und einer ordentlichen Brise Norden.

Inhaltlich werden wir unseren Schwerpunkt auf den Klimawandel und den Strukturwandel in der Region Ostfriesland und Emsland legen und einen übersichtlichen Eindruck von der Urbarmachung des Hochmoors bekommen.

Die Geschichte und die Kultur Ostfrieslands, Sitten und Gebräuche, die Landschaftsformen, aber auch die gegenwärtige wirtschaftliche Situation der Region stehen an diesem Wochenende im Mittelpunkt.

Die Themen werden in Führungen, Gespräch und Diskussion bearbeitet.



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
Christian Lehmann und Heike Sturmat
Am Weststrand 1 | 26548 Norderney

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

→ **EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

**ZEIT FÜR MICH ODER
GEHIRNJOGGING FÜR DEN KÖRPER –**

Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm für Geist und Körper auf Norderney

NORDERNEY

ORT: Haus am Weststrand

Weststrand 1

26548 Norderney

KURS-NR.: 25-1-002

TERMIN: Montag, 24.

bis Freitag, 28. Februar 2025

KOSTEN: 760,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl ab 11 Personen; inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 9 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Bewegung ist unerlässlich für unseren Körper, Training für die Muskeln und geistige Herausforderungen für das Gehirn, um leistungsfähig, wach und neugierig zu bleiben. Ein aktiver und flexibler Körper zeigt oft auch eine hohe Denkfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Mobilität im Alltag.

In den Tagen vor Ort werden wir eine Vielfalt an Indoor- und Outdoor-Aktivitäten zusammenstellen, die leichte Bewegungsübungen für jede Person umfassen und sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness ansprechen. Unser Ziel ist es, die grauen Zellen aktiv zu halten und ein junges, frisches Denken zu fördern.

UNSER PROGRAMM UMFASST:

- Brainwalk / Denkspaziergang
- Gehübungen
- Gymnastik für den Körper / Gedächtnistraining in Bewegung (Überprüfung altbekannter Bewegungsabläufe aus der Gymnastik)
- Kurze Entspannungsübungen / Tipps für den Schulter-Nacken-Bereich
- Koordinationstraining
- Merktechniken
- Gedächtnistraining mit Stift und Papier
- Geistig frisch bleiben – Spiele für den Kopf mit leichter Bewegung

Dieses Programm bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an Bewegung und Gedächtnistraining für alle Teilnehmer*innen.