

Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr



PROGRAMM 1.2024



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

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 – 12:00 Uhr
freitags 9:00 – 11:00 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 – 15
Familie, Gesellschaft und Kultur	16 – 43
Gesundheit und Bewegung	44 – 61
Beruf und Ehrenamt	62 – 73
Sprachen	74 – 75
Computer und Medien	76 – 93
Inklusive Angebote	30 – 35, 47, 49, 50
Exkursionen, Reisen, Studienfahrten	14, 34, 37, 38 – 43
Generation 60 +	52, 56, 61, 91, 92
Allgemeine Hinweise	94
Allgemeine Geschäftsbedingungen	95 – 97
Anmeldung	99

→ EU-DSGVO: Da uns viel am Schutz Ihrer Daten liegt, möchten wir Sie darüber informieren, dass wir Ihre Kontaktdaten gespeichert haben, um Ihnen 2x 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: 4.300

Stand: Dezember 2023 // © Bilder: EEB EN; rawpixel_123RF (Montage, S. 1); Peter Kokhanets_unsplash (S. 6);

Markus Spiske_unsplash (S. 16); jaspinder singh_unsplash (S. 44); Suzanne D Williams_unsplash (S. 72);

damedeeso_123RF (S. 76); RefatMamutov_123RF (S. 98).

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 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 Teil des Evangelische Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V. Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr wird, neben kirchlichen Finanzmitteln, zu einem erheblichen Anteil durch öffentliche Mittel gefördert.

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Titel unseres Programmheftes leuchtet in neuen Farben.

Auch unser EEB EN – Logo hat sich farblich verändert. Was ist passiert?

Das Ev. Erwachsenenbildungswerk (unser Dachverband) und das Ev. Familienbildungswerk haben sich unter dem Namen „Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.“ ein neues Dach gegeben – verbunden mit einem neuen, gemeinsamen Logo.

Wir als Regionalstelle der Erwachsenenbildung haben unser eigenes Logo nun den neuen Farben angepasst. Gleichzeitig wird auch unsere Website www.eeb-en.de überarbeitet und präsentiert sich ab Januar in einer neuen, ansprechenden Optik. Schauen Sie gerne dort vorbei und informieren sich über unsere Angebote, zu denen Sie sich auch online anmelden können.

Mit Ausnahme des optischen Erscheinungsbildes ändert sich für Sie nicht viel.

Wieder haben wir für das kommende Halbjahr ein umfangreiches Programm für Sie zusammengestellt. Beispielsweise bieten wir in Kooperation mit der Entwicklungsgesellschaft Witten mehrere Veranstaltungen sowie einen Bildungsurlaub zu Themen in Bezug auf Umwelt, Natur und Nachhaltigkeit an.

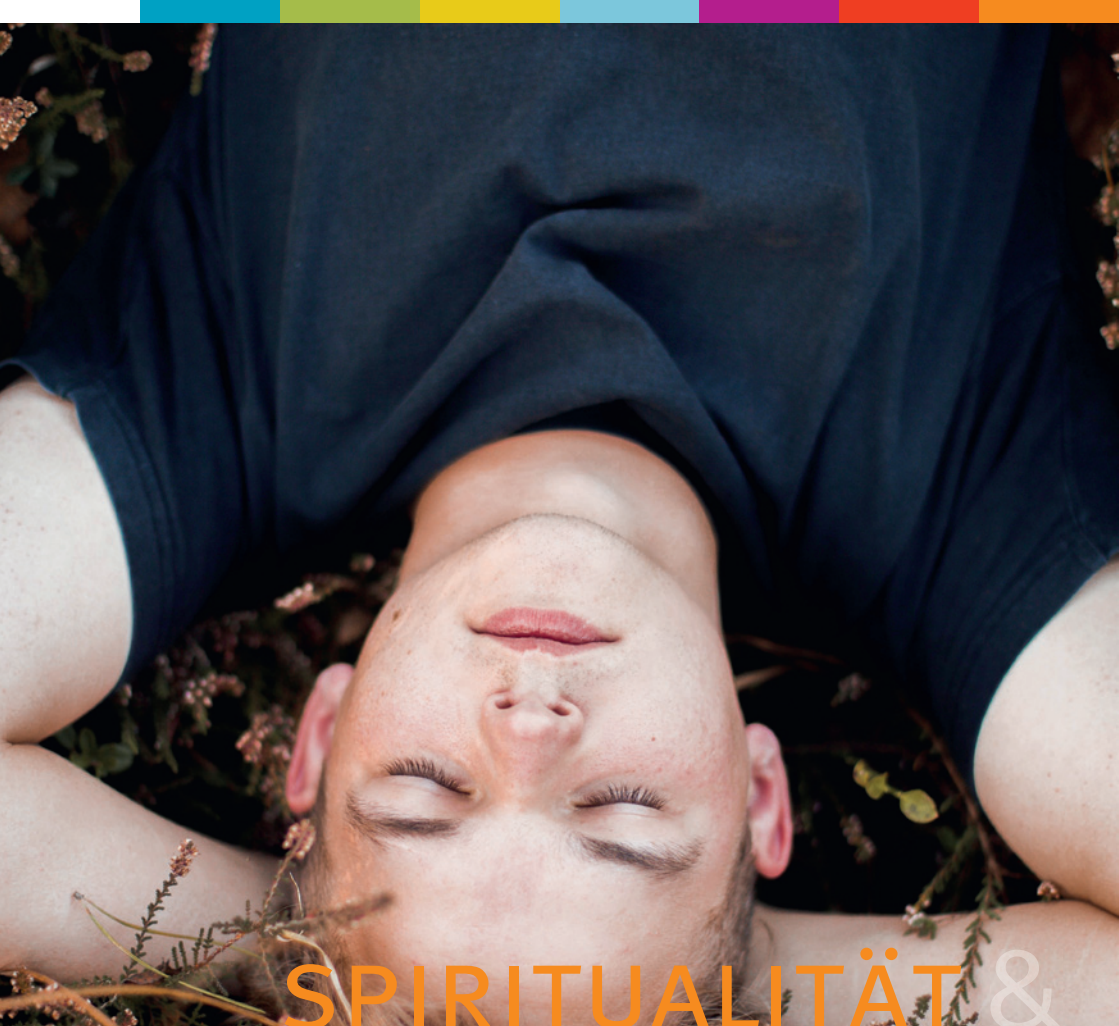
Für ehrenamtliche Engagierte wird es eine Schulungsreihe unter dem Motto: „Der Weg zum Miteinander – Engagiert, geschult, ehrenamtlich für andere und mich“ geben. Nach der guten Erfahrung im letzten Jahr bieten wir Ende April wieder eine Pilgertour an. Dieses Mal begeben wir uns auf den Weg von Erfurt nach Eisenach.

Dies sind nur einige kurze Beispiele aus dem vorliegenden Programm.

Lassen Sie beim Durchblättern anregen und bleiben Sie auf dem Weg der Auseinandersetzung, Diskussion und Weiterbildung.

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





SPIRITUALITÄT & RELIGION

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Schweigen ist einfach.

Meine Gedanken zum Schweigen bekommen

hingegen unmöglich.

Hape Kerkeling (*Pilgerbuch: Ich bin dann mal weg*)

THEOLOGISCHE VORTAGSREIHE UND GESPRÄCH – BEGEGNUNG MIT BIBLISCHEN TEXTEN

GEVELSBERG

ORT: Jugendräume der
Lukaskirche, Wittener Str. 100
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: keine Anmeldung

TERMINE: 10 x mittwochs,
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

KOSTEN: keine

REFERENTEN:

Pfarrer Uwe Hasenberg,
Vikar Lukas Werthschulte

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: keine Begrenzung

ANMELDUNG:

keine Anmeldung erforderlich

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

Diese Veranstaltungsreihe setzt sich mit verschiedensten Bibeltexten und Themen in Bezug auf das biblisch-theologische Verständnis rund um das Zusammenleben von Menschen in einer Glaubensgemeinschaft auseinander.

Zunächst werden in einem Impulsvortrag die theologischen Hintergründe des jeweiligen Bibeltextes sowie deren Kontext erläutert. Im Anschluss erfolgt eine offene Gruppendiskussion dazu.

THEMEN:

10. Januar | Das Markusevangelium

Ursprung einer neuen literarischen Gattung – Einführung und Mk. 2,18-22

24. Januar | Der 1. Timotheusbrief

Was wird von Gemeindeleitungen erwartet? – Einführung und 1.Tim 5,3-16

7. Februar | Der 2. Timotheusbrief

Abschiedsbrief aus der Gefangenschaft – Einführung und 2. Tim 4,9-22

21. Februar | 2. Buch Mose – Exodus

Vorbereitung auf ein Leben in Freiheit – Einführung und 2. Mo 4,1-17

6. März | Legitimation oder Anmaßung – Markus 11,27-33

20. März | Gott essen? Das Abendmahl – Markus 14,17-26

17. April | 1. Petrusbrief

Vom Abgelehntwerden bis zur Anfeindung – Einführung und 1. Petr 5,1-7

15. Mai | 1. Korintherbrief

Tiefer Einblick in eine Gemeinde des 1. Jahrhunderts – Einführung und 1. Kor 8,7-13

29. Mai | Kirche im Spannungsfeld zwischen Individuen und Gruppenverständnis – 1. Korinther 12,12-26

12. Juni | Verwesung oder Verwandlung

Was geschieht nach Eintritt des Todes? – 1. Korinther 15,35-49

CHRISTLICHES YOGA

ANFÄNGERKURS

Christliches Yoga verbindet das Bibelwort mit körperlichen Übungen. Hierbei wird Yoga als Technik eingesetzt, die den Körper nährt und stärkt. Mit Atem- und Entspannungsübungen wird der Geist beruhigt und in die Stille begleitet. Mittelpunkt einer christlichen Yogastunde ist ein Bibelwort, das leiblich ausgelegt wird.

❖ Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, ein Sitzkissen und eine kleine Decke mitbringen. Eine Matte kann auch vor Ort zur Verfügung gestellt werden.

GEVELSBERG

ORT: Gemeindehaus Berge

Zum Berge 120

58285 Gevelsberg

ZEIT: jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

KOSTEN: 40,- € pro Kurs

REFERENTIN:

Kathrin Windgassen, Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6/max. 8 bis 10

ANMELDUNG: ab sofort

Kooperation mit der

Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg

KURS-NR.: 24-1-009

TERMINE: 5 x donnerstags,

11. Januar bis 8. Februar

KURS-NR.: 24-1-010

TERMINE: 5 x donnerstags,

15. Februar bis 14. März

KURS-NR.: 24-1-011

TERMINE: 5 x donnerstags,

11. April bis 16. Mai, außer 9. Mai

KURS-NR.: 24-1-012

TERMINE: 5 x donnerstags,

23. Mai bis 4. Juli,

außer 30. Mai und 20. Juni

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

CIRCLE DANCE – Meditatives Tanzen

SCHWELM

ORT: Paulus-Gemeindehaus
Oberloh 14, 58332 Schwelm

CIRCLE DANCE 1

KURS-NR.: 24-1-013

TERMINE: 9 x mittwochs,
10:00 – 11:30 Uhr, ab 17. Januar

KOSTEN: 72,- €

CIRCLE DANCE 2

KURS-NR.: 24-1-014

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

KOSTEN: 80,- €

BEIDE KURSE:

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

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMINE: 6 x donnerstags,
jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr

Kurs 1: vom 18.01. - 22.02.2024

Kurs 2: vom 21.03. – 30.05.2024

KOSTEN: 72,- € pro Kurs

LEITUNG: Carmen Meiswinkel,
lehrautorisierte Kontemplations-/
Meditationslehrerin, Theologin

INFO/ANMELDUNG: Carmen

Meiswinkel, 0176 47699041,

www.carmen-meiswinkel.com

malschule-carmen-meiswinkel.de

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

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

Für Neueinsteiger*innen sind Einführungen in die Meditation möglich. Wer dies wahrnehmen möchte, wird gebeten, vorher bei Frau Meiswinkel 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*

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.

NORDERNEY**ORT:** Haus am Weststrand**Weststrand 1, 26548 Norderney**

info@haus-am-weststrand.de

KURS-NR.: Anmeldung s.u.**TERMIN:** 2. bis 4. Februar**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 Rusche – Ev. Johannis-
kirchengemeinde Witten,
Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 5 – max. 7**WEITERE INFORMATIONEN
UND ANMELDUNG:****Beate Rusche**

beate.rusche@kirche-hawi.de

0178 3307818**ANMELDESCHLUSS:** 15.01.<https://app.laxxo.de/>

anmeldung/pdldkj

BIBLIOLOG AUFBAUKURS 2024**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/Unterkunft/Verpflegung müssen separat dazu gebucht werden!***In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten*

THEOLOGISCH-PÄDAGOGISCHE ABENDGESPRÄCHE **ONLINE**

In einem offenen Gesprächsformat werden an drei Abenden, jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr, aktuell brisante Fragestellungen mit theologischen und pädagogischen Bezügen diskutiert. Dazu erhalten die Teilnehmer*innen per E-Mail etwa eine Woche zuvor einen kurzen allgemeinverständlichen Textimpuls zur Einführung in die für den Abend vorgesehene Thematik.

MONTAG, 26. FEBRUAR

Volkskirche am Ende – Gehört die Zukunft den Pfingstkirchen?

MONTAG, 22. APRIL

Schwierige Fragen – Einfache Antworten, Fundamentalismus 2.0

MONTAG, 24. JUNI

Krieg und Frieden – Braucht die christliche Friedensethik ein Update?

OTFRIED PREUSSLER: „KINDER SIND DAS BESTE PUBLIKUM“ Lesung mit (religions-)pädagogischen Impulsen

Im Jahr 2023 wäre Otfried Preußler 100 Jahre alt geworden. Der beliebte Kinderbuchautor war fast 20 Jahre lang Volksschullehrer. Vielen seiner Geschichten spürt man nicht nur eine unbändige Erzählfreude, sondern auch seinen „Draht zu den Kindern“ ab. Räuber Hotzenplotz, Der kleine Wassermann, Die kleine Hexe, Krabat. Preußler beschreibt kleine Idyllen, in denen jederzeit das Böse lauert. Die Held*innen sind meistens nicht sehr heldenhaft, aber dennoch rührend und gewitzt. Sie setzen dem Bösen, das stärker und mächtiger scheint, ihren Grips oder ganz schlicht ihre Menschlichkeit entgegen, und so siegen sie am Ende kinderleicht.

Zu Gehör kommen Passagen aus verschiedenen Werken Preußlers und es werden Bezüge zu den elementaren Fragen des (Zusammen-)Lebens von Menschen aufgezeigt.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMINE: jew. 19:30 – 21:00 Uhr

KOSTEN: keine

IMPULSGEBER: Pfr. Frank Behr,
Schwelm

ANMELDUNG:

schulreferat@kirche-hawi.de
oder 02332 40 03 38

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: Mittwoch, 20. März
19:00 bis 21:00 Uhr

KOSTEN: keine

REFERENT: Pfr. Frank Behr,
Schwelm

ANMELDUNG:

schulreferat@kirche-hawi.de
oder 02332 40 03 38

„MANCHMAL SUCHT SICH DAS LEBEN HARTE WEGE“

Lesung mit Autorin Katharina Afflerbach

SCHWELM

ORT: Christuskirche Schwelm
Kirchplatz 9
58332 Schwelm

KURS-NR.: ohne Anmeldung
TERMIN: Donnerstag, 18. April
 19:00 Uhr

KOSTEN: keine – um eine
 Spende wird gebeten

VERANTWORTLICH: Pfarrerin
 Mirjam Vogel, Ev. KG Schwelm,
 Matthias Kriese

ANMELDUNG: eine Anmeldung
 ist nicht erforderlich

Katharina Afflerbach bringt ein Thema ins Gespräch, das uns alle betrifft: Schicksalsschläge. Ihre Tragik liegt im völlig unvorbereiteten Hereinbrechen und in der schieren Unmöglichkeit zu begreifen, was gerade passiert. Manchmal kennen wir Geschichten aus dem Verwandten- oder Freundeskreis, von Arbeitskolleg:innen oder Nachbar:innen. Und trotzdem wissen wir oft wenig von den Betroffenen. Es sei denn, wir erleben selbst einen solchen Schicksalsschlag.

Das möchte die zweifache SPIEGEL-Bestsellerautorin mit ihrem Buch „Manchmal sucht sich das Leben harte Wege“ ändern. Das Buch ist inspiriert von Afflerbachs eigener Suche nach neuem Lebensmut, nachdem ihr 35-jähriger Bruder überfahren worden war. Sie führte Gespräche mit 13 Menschen aus ihrem Umfeld und erfuhr, wie es ihnen gelang, nach einem tragischen Schicksalsschlag ihre Segel wieder neu zu setzen.

„Katharina Afflerbach hat zwei große Gaben: Sie kann sich einfühlen. Und sie kann schreiben. So tieftraurig ihr Buch ist – so sehr ist es auch ein Plädoyer, dieses verflixte Leben unbeirrbar zu lieben. Vielleicht etwas bewusster, mit etwas mehr Mitgefühl als bisher“, schreibt Nina Poelchau für den „Stern“.

Die Ev. Kirchengemeinde Schwelm lädt, in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr, herzlich zur Lesung mit anschließendem Austausch und damit zu einem Abend der leisen und gefühlvollen Töne ein, der berührt und Zuversicht schenkt, gerade in besonderen Zeiten. Zwischen den Lesepassagen singt Katharina Afflerbach, einfach und klar a cappella, um dem Gehörten Raum zu geben.

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

PILGERTOURERFURT – EISENACH + LUTHERSPUREN

„Wie deine Seele laufen lernt...“

... so lautet der Untertitel eines Buches zum Thema Pilgern. Häufig sind wir im Leben schneller unterwegs als unsere Seele. Die „Seele“ – unser Wesen – kommt nicht ganz mit bei Geschwindigkeit unseres Alltags. Wir glauben, dass Pilgern eine Chance bietet, bei sich anzukommen, den eigenen Alltag zu reflektieren – einen neuen Blick darauf zu bekommen.

Pilgern heißt auch, die eigene Komfortzone zu verlassen: raus aus der gewohnten Umgebung, zu Fuß gehen, täglich in einer anderen Unterkunft übernachten, Gepäck selbst tragen, bisher unbekannte Wege gehen, körperliche Grenzen erfahren, mit aufkommenden Gedanken umgehen...

Unsere Pilgertour bietet den Rahmen dafür. Gemeinsam mit euch machen wir uns auf den Weg von Erfurt nach Eisenach. Eingerahmt ist die Pilger-Wanderung zunächst vom Besuch der Stadt Erfurt. Hier werden wir im Augustinerkloster, einer Wirkungsstätte Luthers, übernachten. Beenden werden wir die Tour in Eisenach – natürlich mit Besuch der Wartburg. Morgens nach dem Frühstück starten wir jeweils mit einem Impuls für den Tag. Wir werden über das Loslassen, das Entschleunigen, das Durchhalten und die Dankbarkeit nachdenken. Während des Wanderns besteht immer wieder Gelegenheit, sich auszutauschen, aber auch viel Zeit, um mit „sich selbst“ unterwegs zu sein. Mit dem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag dann gemütlich ausklingen.

Sicher werden wir auf unserem Weg das ein oder andere noch nicht Vorhersehbare und natürlich die schöne, thüringische Landschaft entdecken und erleben. So ist es, wenn man die eigene Komfortzone verlässt. Dazu wollen wir euch einladen. Das ist die Chance, die sich beim Pilgern bietet.

Bleibt uns nur noch zu sagen:

Raus und los geht's!

Die Veranstaltung findet statt in Zusammenarbeit mit der Ev. St.- Georgs-Kirchengemeinde (Pilgerkirche) Hattingen.

Programm 2024-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

ERFURT-EISENACH

KURS-NR.: 24-1-004

TERMIN: Sonntag, 21. April
bis Freitag, 26. April

STARTPUNKT: Einchecken am
21.04.24 um 14:00 Uhr im Ev.
Augustinerkloster zu Erfurt,
Augustinerstr. 10, 99084 Erfurt

ENDPUNKT: 26.04.24
ca. 14:00 Uhr Hotel & Pension
„Alte Brauerei“, Wartburgallee
25 a, 99817 Eisenach

**Selbstorganisierte An- und
Rückreise in Fahrgemeinschaften
oder mit Deutschen Bahn!**

ÜBERNACHTUNG: EZ und DZ in
Hotels/Pensionen; 2 Nächte in
3-4 Bett Zimmer. Die Belegung
besprechen wir jeweils vor Ort.

VERPFLEGUNG: Frühstück/
Lunchpaket/Tag, Abendessen
(Bistro/Pizzeria/Restaurant)

PROGRAMM: Impuls mit Fokus
für den Tag, div. Zwischenstationen
mit Impulsen, Gespräch,
Diskussion, Einzel- und
Gruppenaufgaben, Führung
Augustinerkloster Erfurt, Führung
Wartburg Eisenach und
Eintritt Lutherhaus Eisenach
KOSTEN: 515,-€ (Übernachtung,
Frühstück, Lunchpaket,
Abendessen und Programm)

VERANTWORTLICH:
Gabriela Haarmann, Pilger-
begleiterin, Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 12 / max. 15

ANMELDUNG: über separaten
Flyer – **nur noch Warteliste!**

ORGELBAU ZUM ANFASSEN

Die historische Kalkantenstube der St.-Georgs-Kirche in Hattingen*

Orgelbau zum Anfassen bietet eine Dauerausstellung in der Hattinger St.-Georgs-Kirche!

HATTINGEN

ORT: Ev. St.-Georgs-Kirche
Kirchplatz
45525 Hattingen

TERMINE: nach Absprache

ab einer Gruppe von 6 Personen
max. 10 TN, 40 Minuten
Bei Gruppen ab 12 Personen
kann eine kombinierte Führung
in 2 Gruppen durchgeführt werden:
Kirchenführung + Kalkantenstube, 60 Minuten gesamt

REFERENT:IN:

Kirchenpädagog:in und ggf.
Kirchenmusiker:in

KOSTEN: 3,50€ Kalkantenstube
7,-€ kombinierte Führung

INFORMATION UND

ANMELDUNG:

Maria Cristina Witte
0234 9586244 oder
witte@kirche-hawi.de
www.kalkantenstube.de

Hinter dem prachtvollen Prospekt der historischen Roetzel-Orgel verbirgt sich eine Kammer mit teils noch sichtbaren mittelalterlichen Spitzbögen. Hier wurde im 19. Jahrhundert der Wind für das große Instrument erzeugt.

Besucher*innen haben die Möglichkeit, die historische Treppe zu diesem ältesten Winkel der Kirche zu erklimmen. Hier finden sich anschauliche Informationen zur Geschichte der Orgel. Wie könnte der Orgelbauer Christian Roetzel gekleidet gewesen sein? Wie ließ er sich bezahlen? Wie plante er den Orgel-Neubau? Fotos und Exponate beantworten diese Fragen und lassen die Geschichte der Roetzel-Orgel lebendig werden.

In der Kalkantenstube arbeitete früher der Balgentreter, auch „Kalkant“ genannt. Heute können sich die Besucher selbst als Windmacher versuchen und am Miniatur-Nachbau des originalen Balgs von Christian Roetzel zu Kalkanten werden.

An drei verschiedenen Modellen können sie die Funktionsweise einer Orgel erkunden. Hier lässt sich genau beobachten, wie eine Pfeife zum Klingen gebracht wird.

In Kooperation mit dem Förderverein historische Kalkantenstube

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*



FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR

GESELLSCHAFT & KULTUR

*Demokratie heißt, sich in seine
eigenen Angelegenheiten einzumischen.*

Max Frisch

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR: WEGE AUS DER ANGST

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-1-015

TERMIN: Donnerstag, 18. Januar
18:00 bis 20:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

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!

VOM BUCH ZUM LEBEN – VOM LEBEN ZUM BUCH Literatur im Kontext der Lebensgeschichte von Frauen Literaturgespräche zu ausgewählten Büchern

SCHWELM

ORT: Stadtbücherei Schwelm
(im Kulturhaus)
Römerstr. 10, 58332 Schwelm

KURS-NR.: ohne Anmeldung

TERMINE: siehe Beschreibung
jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

ANSPRECHPARTNERIN:

Jasmin Arnold, Stadtbücherei
Schwelm, 02336 801374

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

Angeregt durch die eigene Literatur, diskutieren die Teilnehmenden jeweils ein ausgewähltes Werk. Dabei findet eine Reflexion der eigenen Lebenssituation statt, die durch die Gruppensituation unterstützt wird. Sie müssen kein Literaturprofi sein!

DISKUTIERTE LITERATUR:

30.01.2024: „Professor Unrat“ von Heinrich Mann

27.02.2024: „Das letzte Strahlen eines Sterns“ von Amanda Lee Koe

26.03.2024: „Blue Skies“ von T.C. Boyle

30.04.2024: „Going Zero“ von Anthony McCarten

28.05.2024: „22 Bahnen“ von Caroline Wahl

25.06.2024: „Museum der Stille“ von Yoko Ogawa

*In Kooperation mit der
Stadtbücherei Schwelm*

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf

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.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-016

TERMIN: Freitag, 2. Februar

16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-017

TERMIN: Freitag, 1. März

16:00 – 18:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-Zahl: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

YIN UND YANG – INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

Vortrag

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-018

TERMIN: Freitag, 23. Februar

von 18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

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

INHALTE:

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

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-019

TERMIN: Freitag, 1. März

von 18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

DIE SCHÜßLER-SALZE HAUSAPOTHEKE

Eine Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler.

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.

DIE ROLLE(N) DER FRAU – WAS IST EIGENTLICH WEIBLICHKEIT?

Was ist eigentlich Weiblichkeit?

Bin ich weiblich, wenn ich Lippenstift und hohe Schuhe trage?

Oder wenn ich üppige Proportionen und lange Haare habe?

Oder gibt es vielleicht etwas, das viel größer ist als das?

Und was könnte das sein?

Und was bedeutet eigentlich Männlichkeit?

Und darf ich als Frau auch männliche Aspekte haben?

Oder bin ich dann unattraktiv für Männer, weil ich kühl und burschikos wirke?

Es gibt so viele Rollen, die wir als Frau in unserem Alltag bekleiden. Vielleicht ist dir schon bewusst, dass du dazu neigst, hohe Ansprüche an dich zu stellen. Und das ist ok und nichts Schlimmes, denn du bist dir bereits darüber bewusst. Aber was denkt die Gesellschaft eigentlich über mich und was macht das mit mir als Frau? Wie wirkt sich das in meinem Alltag aus?

Wir sprechen in diesem Vortrag über Limitierungen, die von außen auferlegt werden und die Einfluss auf unser Handeln und auf unser ganzes Sein haben. Über bedingungslose Liebe und was diese mit Erwartungen zu tun hat. Über weibliche und männliche Energien.

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. Gemeindehaus

Bommern, Bodenborn 48

58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-020

TERMIN: Dienstag, 20. Februar

18:30 bis 20:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-021

TERMIN: Montag, 4. März

10:00 bis 12:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 €

pro Veranstaltung

REFERENTIN: Jasmin Matalla

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 4/max. 8 bis 10

ANMELDUNG:

jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

*Eine Kooperationsveranstaltung
mit der. Ev. Kirchengemeinde
Bommern.*

ESS-STÖRUNGEN

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-1-022

TERMIN: Donnerstag,
22. Februar, 18:00 bis 20:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

Essstörungen gehören zu den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Sterblichkeitsrate und sind in den meisten Fällen unsichtbar. Schon die offiziellen Erkrankungszahlen für Binge-Eating-Störungen, Bulimie und Anorexie sind erschreckend, ganz ohne die vermutete Dunkelziffer.

Dabei liegt die Ursache der Erkrankung nicht im Essen selbst, sondern das Essen ist nur ein Symptom für andere Probleme, die nicht gelöst werden können.

Diese Probleme sind so breit gefächert und individuell, dass wir sie nicht alle besprechen können. Was jedoch allen Essstörungen gemeinsam ist, ist ein gesellschaftliches Idealbild und der große Druck der Betroffenen, diesem entsprechen zu wollen.

Nach einem kurzen theoretischen Einblick in die verschiedenen Essstörungen und ihre speziellen Verläufe, werden wir uns ansehen, welche Anzeichen für eine Essstörung sprechen und wie wir möglicherweise selbst Essstörungen einen Boden bereiten und wie wir uns bei einem Verdacht auf eine Essstörung in unserem Umfeld bestenfalls verhalten sollten.

„MIT SICH SELBST IM EINKLANG“ (EINFÜHRUNG)

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. Ich 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.: 24-1-023

TERMIN: Donnerstag,

22. Februar, 17:00 bis 19:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

„MIT SICH SELBST IM EINKLANG“ (VERTIEFUNG) Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-024

TERMINE: jeweils Donnerstag,
von 17:00 – 19:15 Uhr
7. März, 14. März und 28. März

KOSTEN: 75,- €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Seminar kann ein tieferer Einblick in die Arbeit mit der inneren Familie gewonnen werden. 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. Ich komme immer mehr zum Einklang mit mir SELBST und kann schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem Vertiefungs-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 und über 3 Kursabende konzipiert ist.

INHALTE:

1. Abend:
 - o Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)
 - o Meditationen und Wege zum SELBST als innere Ressource
 - o Einführende Übungen zur Reflexion innerer Anteile
2. und 3. Abend:
 - o Meditationen und Wege zum SELBST als innere Ressource
 - o Vertiefende Übungen zur Reflexion innerer Anteile
 - o Reflexion von Anteilen die z.B. in Konflikten eine Rolle spielen
 - o Supervision in der Gruppe zu den Anteilen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die einen vertieften Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbst-reflexion und Achtsamkeitsübungen sind. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

„TRÄUME NICHT DEIN LEBEN, LEBE DEINEN TRAUM“

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. Träume spielen dabei eine große Rolle, auch für unsere Kreativität. Sie können das Bewusstsein erweitern und psychisches Wachstum fördern. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen hilft nach C.G. Jung ungelebte Potentiale und Lösungen ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu persönlichem Wachstum werden.

Der Workshop vermittelt einen theoretischen, aber auch praktischen Einblick, wie wir mit den Inhalten unserer nächtlichen Träume umgehen können. So können wir unsere Träume ins Leben bringen, indem wir durch unsere Träume neue Wege und Lösungen für unsere Probleme / Konflikte finden.

Wir widmen uns den Fragen:

- **Warum träumen wir?**
- **Wie ist der aktuelle Stand der Forschung dazu?**
- **Welche Methoden zum Umgang mit Träumen gibt es?**

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 sind. Bringen Sie gerne persönliche Träume dazu mit.

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

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche,
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-025

TERMIN: Freitag 23. Februar
16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-026

TERMIN: Freitag 15. März
16:00 – 18:15 Uhr

FÜR BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 22,50 €

je Veranstaltung

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

❖ KURZ-WORKSHOP LECKERES „UN“-KRAUT

WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-027

TERMIN: Samstag, 20. April
10:00 – ca. 12:15 Uhr

Frisches Grün versorgt uns im Frühjahr mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Welche Wildpflanzen können wir jetzt für die gesunde Ernährung nutzen?

Kurze Einführung in die Möglichkeiten der Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Danach Rundgang zum Erkennen und Sammeln von Brennnessel, Giersch und Co. (bei jedem Wetter), sowie gemeinsames Zubereiten von „Wild“-Salat und Wildem Smoothie. Mit weiteren Tipps für die Wilde Küche.

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

WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-028

TERMIN: Samstag, 4. Mai
10:00 – ca. 12:15 Uhr

❖ KURZ-WORKSHOP KÖSTLICHES VON NADELBÄUMEN

Alle heimischen Nadelbäume (bis auf die giftige Eibe!) sind essbar. Ihre Nadeln versorgen uns mit Vitaminen, Mineralien und wertvollen ätherischen Ölen.

Kurze Einführung in die Möglichkeiten der Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Beim anschließendem Spaziergang besprechen wir die wichtigsten Erkennungsmerkmale von Nadelbäumen und sammeln die frischen Maispitzen (wenn vorhanden!).

Anschließend: Gemeinsames Zubereiten von frischer Maispitzenbutter/ Margarine und würzigem Fichtennadelsalz für zu Hause. Verkostung mit Brot.

Eine Umlage in Höhe von 2 € wird vor Ort eingesammelt.

(Schraubgläschen in Geschenkgröße auf Wunsch zum Befüllen: 1 Euro)

FÜR ALLE KURZ-WORKSHOPS:

KOSTEN: 22,50 € je Workshop

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

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

❖ mehr Kurz-Workshops auf der folgenden Seite!

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

❖ KURZ-WORKSHOP

„WILDE KOSTPROBEN IM FRÜHJAHR“ – ESSBARE WILDPFLANZEN ENTDECKEN UND GENIESSEN

Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach wilden „Kraftpaketen“ aus der Natur:

- Welche wilden Kräuter, Stauden, Büsche und Bäume können wir jetzt für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen nutzen?
- Wiederentdeckung von heimischem Superfood, das ohne Gentechnik, Transport oder Verpackung einfach „vor unserer Haustür“ wächst.

Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung mit wilden Kostproben und weitere Tipps zur Verwendung in der kalten und warmen Küche.

❖ KURZ-WORKSHOP

KÖSTLICHE ROSEN

Die Blüten (und die Früchte) aller Rosen sind essbar. Sie sind gesund und lecker. Vitamine, ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe machen sie zum beliebten Sammelgut für Selbstversorger.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung zur großen Pflanzenfamilie der Rosenblütengewächse und zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen gehen wir auf die Suche nach blühenden (Wild-) Rosen und ihren „Familienangehörigen“. Wir sammeln die duftenden Rosenblütenblätter und stellen anschließend zwei Produkte zum Mitnehmen her. Ein Rosenblütensalz und Rosenblütenzucker.

Es gibt Tipps und Informationen zu Verwendungsmöglichkeiten, zum Haltbarmachen und zum weiteren Einsatz in der Küche.

Eine Umlage in Höhe von 1,- € wird vor Ort eingesammelt. (Schraubgläschen in Geschenkgröße auf Wunsch zum Befüllen: 1,- €)

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

Programm 2024-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-029

TERMIN: Donnerstag, 13. Juni
10:00 – ca. 12:15 Uhr

WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-030

TERMIN: Samstag, 22. Juni
10:00 – ca. 12:15 Uhr

FÜR ALLE KURZ-WORKSHOPS:

TREFFPUNKT: Waldorf Institut

KOSTEN: 22,50 € je Workshop

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

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort, spätestens eine Woche vor Kursbeginn

DIE ALTE KUNST DER WILDEN FERMENTATION

WITTEN

ORT: unikat

Bahnhofstraße 63 (1. OG)

58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-031

TERMIN: Dienstag, 14. Mai

10:00 – 16:00 Uhr

KOSTEN: 80,- € bei einer

Mindestteilnehmerzahl von 5
Personen, 60,- € ab 8 Personen

REFERENTIN:

Gerlinde Schuhmann von
„Welt der Mikroben“,
zertifizierte Fermentista

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5/ max. 10

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

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

Wilde Fermente – das sind milchsauer vergorene Gemüse – sind heute nicht nur wegen des besonderen Geschmacks und der vielen Nähr- und Vitalstoffe aktueller denn je, sondern auch aufgrund der wissenschaftlich belegten gesundheitlichen Vorzüge (das Immunsystem stärken, die Verdauung unterstützen, die Darmflora aufbauen).

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam in diese seit Jahrtausenden in vielen Kulturen verankerte traditionelle Methode Obst und Gemüse mit Hilfe von Mikroorganismen ohne Kochen haltbar zu machen ein: Wir schnippeln, hobeln oder schneiden gemeinsam saisonales, regionales Gemüse und erlernen die zwei verschiedenen, ganz einfachen Methoden der Gemüsefermentation.

Dabei erhalten Sie Hintergrundwissen zur Fermentation, den hier arbeitenden Mikroorganismen sowie wichtige Tipps und Tricks, damit die Fermentation auch in der eigenen Küche jederzeit gelingt.

Das vorbereitete Gemüse wird mit Kräutern und Gewürzen zum Fermentieren bei Ihnen zu Hause in Gläser gefüllt und in gemütlicher Runde kann außerdem eine Auswahl mitgebrachter Eigenkreationen verkostet werden.

❖ Bitte mitbringen:

- 15,- € Materialkosten
- 1 Bügel- oder Weckglas á 1000 ml
- 1 Bügel- oder Weckglas á 500 ml
- evtl. ein paar Lieblingsgewürze und -kräuter
- kleine Glasdeckel und/oder Glasmurmeln

ZEIT FÜR BEGEGNUNG MIT MIR UND DER NATUR

Während Naturbegegnungen Prozesse in Bewegung bringen

In unserem Alltagsleben haben viele von uns sich im Laufe der Jahre von der äußeren und unserer inneren Natur entfernt und drehen sich in vielen Rollenverpflichtungen im Hamsterrad oft bis zur geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung. Wir haben kaum noch Zugang zu unserer Wahrnehmung, eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten oder wir finden keine Zeit dafür.

Im Rahmen einer Wanderung durch die Natur wollen wir in einer vertraulichen Gruppe achtsam Kontakt aufnehmen zur äußeren Natur, die erwiesenermaßen einen heilsamen Raum bietet, um als Spiegel der Seele auch den Zugang zu unserer inneren Natur (wieder) entdecken lässt. Zwischendurch werden wir Halt machen für Übungen an ausgewählten Plätzen, die das Erleben vertiefen, die Interaktion und den Austausch mit der Gruppe fördern und einen Transfer in den Alltag ermöglichen.

In einer Reihe von voneinander unabhängigen Terminen widmen wir uns verschiedenen Themenbereichen wandernd in Bewegung, spielerisch und mit naturpädagogischen und -therapeutischen Elementen.

❖❖❖ **Normale Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich.**
Wir gehen auch bei Regen, nicht jedoch bei Sturm und Gewitter.
Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und lange Hose erforderlich.
Bitte ausreichend Getränke, ggf. Thermoskanne, mitbringen und Snack für Pause zwischendurch sowie Schreibmaterial und Sitzunterlage/Decke.

WITTEN

KURS-NR.: 24-1-032

**„NEUANFANG – IN KONTAKT
GEHEN MIT MIR UND ANDEREN“**

TERMIN: Freitag, 17. Mai

14:00 – 18:00 Uhr

TREFFPUNKT:

Parkplatz Nachtigallstraße

WITTEN

KURS-NR.: 24-1-033

**„SEHNSUCHT NACH
VERÄNDERUNG“**

TERMIN: Samstag, 29. Juni

12:00 – 16:00 Uhr

TREFFPUNKT:

Parkplatz Hammerteich

BEIDE VERANSTALTUNGEN:

KOSTEN: 30,-€ Je Veranstaltung

REFERENTIN: Ranja Kaiser,
Diplom-Psychologin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

SICHERHEIT IM ALTER

Vortrag

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-034

TERMIN: Donnerstag, 13. Juni
9:30 bis ca. 11:00 Uhr

KOSTEN: kostenlos

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

VERANTWORTLICH:
Franziska Jäger, Petra Syring

TN-ZAHL: max. 20

ANMELDUNG: ab sofort

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. 60 - 90 Minuten umfassen.

Kooperationsveranstaltung mit der Ev. Kirchengemeinde Schwelm

THEMENRUNDFAHRTEN DURCH DEN ENNEPE-RUHR-KREIS!

MEHR INFOS IM WEB:

<https://ennepe-ruhr-entdecken.de/poi/themenfahrten-durch-den-ennepe-ruhr-kreis>

**Viele spannende
Themen, die Einblick
in die Vielfalt des
EN-Kreises geben.**

Gemeinsam begeben wir uns im barrierefreien Linienbus auf Entdeckungstour von Stadt zu Stadt und erfahren viel Neues über den Ennepe-Ruhr-Kreis. Dabei bedeutet Einstieg gleich Ausstieg, wie es sich für eine Rundfahrt gehört. Die Themen der Tour wechseln stetig.

PRO TOUR STEHT EINES DER FOLGENDEN THEMEN IM FOKUS:

- Wasserreich – die (Ruhr-)Seentour (geplant im Mai)
- Wandel der Landwirtschaft – Von kleinen Köttern zu großen ökologischen Landwirtschaftsbetrieben (geplant im Juni)
- Kreislaufwirtschaft – Alles rund um Ent- und Versorgung und neue Energien (geplant im August)
- Die Wege des Wassers – Von der Abwasserbeseitigung bis hin zur Trinkwassergewinnung (geplant im Oktober)

❖ INKLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

DER MAGISCHE KÜCHENTISCH – SALBEN UND TINKTURHERSTELLUNG

An diesem Nachmittag möchten wir mit Ihnen gemeinsam eine Salbe und eine Tinktur herstellen. Und zwar aus der wunderbaren Heilpflanze Beinwell. Wir werden gemeinsam der Pflanze begegnen, sie ausbuddeln und weiterverarbeiten.

Dabei werden Sie diese vielseitige Pflanze gut kennenlernen und auch die Grundlagen zur Salben- und Tinkturherstellung, damit Sie am Ende in der Lage sind, Ihre eigenen Salben und Tinkturen herzustellen. Jeder geht mit einem Tiegel Salbe, einer angesetzten Tinktur und einem Skript nach Hause.

Eine Umlage in Höhe von 3,- € wird vor Ort eingesammelt.

KRÄUTERFÜHRUNG IM PFERDEBACHTAL

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 m und einer Höhe von 2 m. Mehr als 150 Kräuterarten laden zum Kennenlernen ein.

Eine Umlage in Höhe von 2,- € wird vor Ort eingesammelt.

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

Programm 2024-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN

ORT: Gärtnerhof Annener Berg
(Waldorf-Institut)

**Annener Berg 15 a
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-1-035

TERMIN: Samstag, 24. Februar
14:00 bis 17:00 Uhr

KOSTEN: 17,- € bzw. 8,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

TREFFPUNKT: Parkplatz am

**Christophorus Hof, Im Wullen 75
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-1-036

TERMIN: Samstag, 20. April
12:00 bis ca. 14:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-037

TERMIN: Samstag, 22. Juni
12:00 bis ca. 14:15 Uhr

KOSTEN: 12,- € bzw. 6,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: min. 8 / max. 20

ALLE ANGEBOTE AUF DER SEITE:

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

VERANTWORTLICH: Marion

Körner und Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort, spätes-
tens eine Woche vor Kursbeginn

INCLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN

ORT: Kulturstall des

Christopherus-Haus e.V.

Christopherus-Hof

Im Wullen 75, 58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-038

TERMIN: Samstag, 17. Februar

10:30 bis ca. 13:30 Uhr

KOSTEN: 17,- € bzw. 8,- €

ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: max. 12

BODEN: TREFFPUNKT DES LEBENS

Der Boden, auf dem wir gehen oder stehen, aus dem unsere Nahrung wächst, ist Lebensraum, Wasserspeicher und Wasserfilter, und er ist Klimaschützer. Wie und wodurch entwickelt sich Boden?

Warum sprechen wir auch von „Böden“ und wie viele davon gibt es?

Wodurch werden Böden fruchtbarer und lebendiger?

Diese und weitere Fragen, die Sie vielleicht aus Ihrem Garten mitbringen, wollen wir besprechen. Praktisch können wir dann – je nach Wetterbedingungen und entsprechend mitgebrachter Kleidung – noch auf das aktuelle Biodiversitätsprojekt der Entwicklungsgesellschaft im Wittener Pferdebachtal einen Blick werfen, bei dem der Seminarleiter aktiv mitgewirkt hat.

WITTEN

ORT: Kulturstall des

Christopherus-Haus e.V.

KURS-NR.: 24-1-039

TERMIN: Mittwoch, 6. März

16:30 bis ca. 18:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-040

TERMIN: Donnerstag, 14. März

17:00 bis ca. 19:15 Uhr

KOSTEN: 12,- € bzw. 6,- €

ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

TN-ZAHL: min. 8 / max. 15

VIelfalt HEIMISCHER LEbensRäume: FÜHRUNG DURCH 10 BIOTOPE

Auf rund 4 Hektar kommunaler Fläche sind im Wittener Pferdebachtal zwei einzigartige Areale entstanden: die Gärten für die Gemeinschaft. Besonderes Augenmerk wird bei der Führung auf die Anlage von „10 Biotopen für die lebendige Vielfalt der Kulturlandschaft“ (H. C. Vahle, 2020) in diesen Arealen gerichtet, in denen Pflanzen- und Tiergesellschaften, die ursprünglich in dieser Gegend lebten, wieder beheimatet werden.

Marian Roßlenbroich hat alle diese Biotope mit angelegt.

Er wird auf der Führung etwas zur Bedeutung der Biotope für die Artenvielfalt und zu Möglichkeiten erzählen, welche Biotope auch im eigenen Garten angelegt werden können.

ALLE ANGEBOTE AUF DER SEITE:

REFERENT: Marian Roßlenbroich,
Biologe B. Sc.

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort, spätestens eine Woche vor Kursbeginn

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

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 – 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 erhalten Sie für den perfekten Start zu Hause ein umfangreiches Handout sowie 3 Rezeptkarten.

Zum Abschluss gehen wir bei einer kleinen Verkostung von ausgewählten Fermenten aus unserer Fermentationsküche auf Ihre Fragen ein.

Es entstehen Umlage- bzw. Materialkosten in Höhe von 5,- €.

WITTEN

ORT: Gärtnerhof Annener Berg
(Waldorf-Institut)

Annener Berg 15 a
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-041

TERMIN: Samstag, 2. März
10:00 bis ca. 12:30 Uhr

KOSTEN: 19,- € bzw. 9,- €
ermäßigt für Bezieher/innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN:

Gerlinde Schuhmann von „Welt
der Mikroben“, zertifizierte
Fermentista

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens eine Woche vor
Kursbeginn

.....
WITTEN

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

KURS-NR.: 24-1-042 **Fledermaus**
TERMIN: Freitag, 19. März
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-043 **Meise**
TERMIN: Freitag, 16. April
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KOSTEN: 7,50 € pro Termin bzw.
4,- € ermäßigt für Bezieher/in-
nen von Sozialhilfe nach SGB XII
+ 15,- € Materialkosten
TN-ZAHL: max. 10

.....
INKLUSIV

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

**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.

.....
Es können max. 2 Personen an einem Nistkasten arbeiten, wenn dies gewünscht ist.

.....
WITTEN

TREFFPUNKT: Parkplatz links
am Hohenstein, neben dem
Streichelzoo, Hohenstein 32,
58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-044
TERMIN: Freitag, 24. Mai
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 24-1-045
TERMIN: Dienstag, 4. Juni
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KOSTEN: 7,50 € pro Veranstaltung bzw. 4,- € ermäßigt für Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII
TN-ZAHL: max. 15 Personen

.....
EXKURSION

NATURFÜHRUNG

„DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN“

Angebot für Familien mit Kindern sowie Menschen mit und ohne Behinderungen

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Waldpädagogik.

Das Ziel ist, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen: Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. U.a. werden Tierspuren entdeckt, welche Tiere wohnen überhaupt im Wald und wie fühlen sie sich an?

→ INKLUSIVE BILDUNGSFREIZEIT INDIEN – ARMENHAUS ODER HIGH-TEC-NATION? ENTDECKUNGEN ZU EINEM LAND ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Eine Bildungsreise für Menschen mit und ohne körperlicher Behinderung

Wenig konkretes Wissen und gegensätzliche Bilder prägen oft die Vorstellung vom indischen Subkontinent. Unfassbar reiche Maharadschas, quirlig-bunte Tanzformationen, traurige Blicke von hungernden Kindern, der charismatische Mahatma Gandhi oder auch magere heilige Kühe im dreckigen Wasser des Ganges neben badenden Gläubigen.

Wir haben vielleicht von riesigen IT-Dienstleistungszentren gehört, die für westliche Konzerne arbeiten oder von Firmen mit unsozialen Arbeitsbedingungen, die billige Kleidung für Europa herstellen.

Indien ist heute viertgrößte Volkswirtschaft der Erde, hat gerade erfolgreich eine Raumkapsel auf den Mond geschickt und hält zugleich den traurigen Weltrekord, dass ein Drittel der Bevölkerung unter der Armutsgrenze lebt.

Wie passt das alles zusammen?

Was davon ist Mythos oder Fehlinformation?

Welche Kräfte wirken heute in Indien?

In der Bildungswoche werden einige Geheimnisse dieser Nation gelüftet und durch handfeste Informationen ersetzt. Es wird zur Sprache kommen, welche Verbindungen und Abhängigkeiten es zwischen Deutschland und Indien gibt und was das mit uns persönlich zu tun hat.

Durch Impulsvorträge mit anschließender Diskussion, Arbeit in Kleingruppen und Verarbeitung der Information mit kreativen Methoden nähern sich die Teilnehmenden in der Bildungsfreizeit dem Land Indien in seiner Viel- und Gegensätzlichkeit. Sie werden sich neben den geschichtlichen Zusammenhängen zwischen Kolonialzeit und Heute vor allem mit den aktuellen Entwicklungen beschäftigen. Dabei können sie romantisierende oder diskriminierende Bilder bei sich selber korrigieren und durch eine realistische Wahrnehmung ersetzen.

MÖNCHENGLADBACH

ORT: Wilhelm-Kliewer-Haus
Ungermannsweg 8
41169 Mönchengladbach

KURS-NR.: 24-1-046

TERMIN: 18. bis 23. Mai

KOSTEN: 250,- €

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-Zahl: min. 7 / max. 13

ANMELDUNG: bis 1. März

*Die Veranstaltung findet
statt in Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel*

INKLUSIV **EXKURSION – NATURFÜHRUNG** **IM FRAUENHEIM WENGERN**

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

WITTEN

TREFFPUNKT:

Frauenheim Wengern

Am Böllberg 185

58300 Wetter

KURS-NR.: 24-1-047

TERMIN: Freitag, 12. Juli

10:00 – max. 13:00 Uhr

KOSTEN: 10,- € bzw. 5,- €
ermäßigt für Bezieher:innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT: Dirk Bruszies,
Ranger Regionalverband RVR

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10 - 15

ANMELDUNG: ab sofort

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*



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**

BRAMSCHE

ORT: Kloster Malgarten, Am
Kloster 6, 49565 Bramsche

KURS-NR.: 24-1-007

TERMIN: Freitag, 3. Mai bis
Sonntag, 5. Mai

KOSTEN: 400,- € p.P./EZ
370,- € p.P. ab 10 TN, 350,- €
pro Person im DZ; inkl. Ü mit VP,
Programm bei eigener Anreise

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 8/ max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN ENTSPANNUNGSWOCHENENDE 55+

Dieses Wochenende im wunderschönen Kloster Malgarten wird eine Zeit voller Freude, Gemeinschaft und Bewegung werden.

Gemeinsam verbinden wir die Gelassenheit des Ortes mit stärkenden Bewegungseinheiten, aber auch mit

- Gedächtnistraining
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeit
- kurze theoretische Einheiten zur mentalen Stärkung im Alltag und positiver Psychologie

Im Vordergrund soll aber auch die Gemeinschaft stehen, die Gespräche, das Lachen, Singen, Spielen und der Genuss der umliegenden Natur.

EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN TAI-CHI WOCHENENDE IM KLOSTER MALGARTEN

BRAMSCHE

ORT: Kloster Malgarten, Am
Kloster 6, 49565 Bramsche

KURS-NR.: 24-1-002

TERMIN: Freitag, 17. Mai bis
Sonntag, 19. Mai

KOSTEN: 370,- € im EZ bei mind.
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.

*Nur noch 1 freier Platz! Oder die
Möglichkeit der Warteliste, falls
ein(e) Teilnehmer*in abspringt.*

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.

EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

THE HEAT IS ON! DAS MEER, ICH UND DIE ANDEREN.

Eine Bildungsreise rund ums Wellenreiten für junge Erwachsene an der französischen Atlantikküste

Im Jahr 2024 bietet die CREJO Jugendarbeit in Hattingen in Zusammenarbeit mit der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr eine Bildungsreise für 24 Teilnehmende zwischen 18 und 29 Jahren an.

Über Pfingsten vom 18. bis zum 25. Mai 2024 fahren wir auf einen Campingplatz an die französische Atlantikküste.

Bildung und Surfen – geht das? Wir sagen: klar!

Denn du hast die Chance zwischen Pinien und Sand Gemeinschaft, Surfen, Spiritualität und Neues zu entdecken.

Wir beschäftigen uns zum einen mit dem Meer als Lebensraum, blicken auf die Gezeiten, Strömungen und Entstehung von Wellen und hinterfragen wie wir als Menschen mit diesem komplexen Ökosystem umgehen. Wir schauen, welchen Beitrag wir zu einem umweltbewussteren Leben leisten können und beschäftigen uns unter anderem mit Fragen wie: „Wo entsteht der ganze Müll, den wir in den Ozeanen finden überhaupt!“ Zum anderen blicken wir auf uns selbst, wie wir wachsen können, Ängste überwinden und Perspektiven für eine Zukunft finden, in der so vieles ungewiss und bedrückend wirkt. Das alles vereint sich schließlich in den täglichen Surf- und Yogasessions, in denen wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren können, über uns hinauswachsen können und neben der Reflexion unserer Werte auch einfach mal abschalten können.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der CREJO Jugendarbeit der Ev. Kirchengemeinden Johannes Hattingen und Niederwenigern

FRANKREICH

ORT: Clos-des-Pins

Vendee, Frankreich

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: 17. Mai bis 26. Mai
(inkl. An- und Abreisetage)

KOSTEN: 230,- €
(darin enthalten: Campinggebühr, Vollverpflegung, Surfmateriale und SurfCoaching, Steuern und vieles mehr – bitte einen eigenen Neopren-Anzug mitbringen!)

VERANTWORTLICH:

Paul Funda, Gemeindepädagoge und Jugendreferent der CREJO Jugendarbeit, Hanna Schuppert

TN-ZAHL: max. 24

ANMELDUNG: ab 1. Februar 2024 unter info@crejo.de unter Angabe von Kontaktdaten

Sämtliche Angaben über Leistungen, Programme, Termine, Preise und Reisebedingungen entsprechen dem Planungsstand vom 1.11.2023. Der Veranstalter behält sich das Recht für spätere Anpassungen vor.

❖ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

WIPPERFÜRTH – GLÖRTALSPERRE

KURS-NR.: 24-1-008

TERMIN: Donnerstag, 30. Mai
bis Sonntag, 2. Juni

ÜBERNACHTUNGSORTE:

JH Wipperfürth, JH Radevormwald, JH Glörsee

Anreise-Startpunkt:

Wipperfürth Rathausinformation
(eigenständige Anreise)

Abreise-Abschluss: Glörtlalperre
(eigenständige Rückreise)

INFOS: Genaue Absprachen
hierzu beim Vorbereitungstreffen
ggf. Organisation von Fahrgemeinschaften

KOSTEN: 115,- € pro Person

LEISTUNGEN: ÜN mit Frühstück
in Jugendherbergen, Lunchpaket für den Tag, Abendessen in der Jugendherberge, kindgerechter Stadtrundgang Wipperfürth

VERANTWORTLICH:

Sascha Wiegand, Ev. KG Schwelm
Matthias Kriese

TN-ZAHL: mind. 18 / max. 20

ANMELDUNG: über separaten
Flyer und nach telefonischer
Absprache mit Matthias Kriese
(Telefon 02336 40 03 47, E-Mail:
m.kriese@kirche-hawi.de).

WIR SIND DANN MAL WEG!

Mehrtageswanderung für Väter mit ihren Kindern
von 9-14 Jahren

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

Väter mit ihren Kindern sind eingeladen, sich der Herausforderung dieser Wander-Tour zu stellen. Gemeinsam werden wir von Wipperfürth über Radevormwald zur Glörtlalperre laufen.

Mit Wipperfürth entdecken wir zunächst die älteste Stadt des Bergischen Landes bei einem kindgerechten Stadtrundgang.

Ab dem nächsten Tag begeben wir uns weg vom lärmenden Alltag, erleben die Ruhe des Waldes und durchwandern das ein oder andere „bergische“ Örtchen.

Übernachten werden wir in Jugendherbergen. Nach einem kräftigen Frühstück brechen wir zur jeweiligen Tagesetappe auf. In kindgerechtem Tempo und mit entsprechenden Pausen wandern wir bis zu unserer nächsten Unterkunft. Am Tagesziel wartet dann ein warmes Abendessen auf uns. In gemütlicher Runde haben wir die Möglichkeit, uns über unsere Eindrücke, Erfolgserlebnisse und Strapazen auszutauschen und den Tag ausklingen zu lassen.

Die Tour bietet die Möglichkeit, in einem ungezwungenen Rahmen den eigenen Kindern Zeit zu widmen und gemeinsam mit ihnen und der Gruppe eine Wegstrecke von etwa 30 km zu meistern. Mit ein wenig Abenteuerlust und etwas sportlicher Ausdauer ist sie gut zu bewältigen. Zudem gibt es angeleitete Gesprächsrunden für die Väter rund um die Themen Familie und Erziehung. Bei einem Vortreffen werden praktische Tipps zur Erziehung und für das Wochenende gegeben. Der gemeinsam durchlebte Mehrtages-Prozess mit dem Kind wird mit den Vätern unter erziehungsrelevantem Blickwinkel reflektiert.

❖ Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens veranstalten wir ein Vorbereitungstreffen für die Väter am 13.05.2024 um 18:00 Uhr im Petrus-Gemeindehaus, Kirchplatz 7, 58332 Schwelm (Dauer ca. 1 Stunde).

Termin bitte unbedingt vormerken!

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

ENTSPANNUNGS-WOCHENENDSEMINAR VON FREITAG BIS MONTAG AM MÖHNESEE 2024

Balsam für die Seele, Schwung für Körper und Geist

Raus aus dem Alltag mit Kurs auf neue Energie!
Körper, Geist und Seele werden angeregt und entspannt, dem
Gedächtnis ordentlich auf die Sprünge geholfen!

Es erwarten Sie wundervolle, beschwingte und meditative Tänze,
intensive Entspannungsmomente, belebende Bewegungs- und
Atemübungen, bereichernde Elemente aus der Achtsamkeitslehre und
kontemplatives Malen eines Mandalas – in einer leichten, wertschät-
zenden, humorvollen Atmosphäre.

Lassen Sie uns gemeinsam eine unvergessliche, noch lange nachhal-
tende Zeit erleben, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu
bringen! Und: Sie können sich dort einen großen Koffer mit berühren-
den Momenten und bereichernden Anregungen für den Alltag packen!
Allein oder zu zweit werden Sie eine gute Zeit erleben und können
somit aus der täglichen Routine und dem geschäftigen Alltag einmal
ganz aussteigen ...

→ Bitte unbedingt beachten:

Wir bieten keine Therapien an!

Die von uns im Rahmen unserer Kurse angebotenen Übungen sind
kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behand-
lung. Bitte konsultieren Sie bei ernsthaften Erkrankungen vor Semi-
narbeginn Ihren Arzt oder Therapeuten.

Bitte beachten Sie: Auch wenn Kursleitungen mit der größten Sorgfalt
ausgeführt werden, tragen Sie als Teilnehmer:in des Kurses stets die
Verantwortung für Ihr körperliches und geistiges Wohl.
Es ist unablässig, dass Sie an keiner akuten psychotischen Erkran-
kung leiden.

MÖHNESEE

ORT: Schnapp's Hof
(barrierefreies Haus)
Schnapp's Hof 3
59519 Möhnesee

KURS-NR.: 24-1-005

TERMIN: Freitag, 14. Juni bis
Montag, 17. Juni

KOSTEN: 550,- € im Doppel-
zimmer inkl. Übernachtung mit
Vollpension und Programm bei
eigener Anreise

REFERENTINNEN:

Angelika Richter, Bewegungs-
pädagogin / ÜL Gymnastik
Ulrike Rittershaus, Entspan-
nungspädagogin, ÜL Gymnastik

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 10 - 12

ANMELDUNG: ab sofort

❖ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

STOCKHOLM – UNGEWÖHNLICHE BLICKWINKEL AUF KULTUR UND STADTGESCHICHTE

Städtetrip für Aktive

STOCKHOLM / SCHWEDEN

ORT: Långholmen Hotell & Vandrarhem, Långholmsmuren 20, 117 33 Stockholm / Schweden

KURS-NR.: 24-1-006

TERMIN: Sonntag, 23. Juni bis Freitag, 28. Juni

Abflug: 23. Juni – 13:05 Uhr
Flughafen Köln (EW)

Rückflug: 28. Juni – 13:45 Uhr
Flughafen Stockholm (EW)

KOSTEN: 930,- € im DZ;
1.140,- € im EZ (Flug, Flygbus in die Stadt, ÜN/Frühstück, Programm, 3-Tages-Ticket ÖPNV)

Führungen: verschiedene ortsansässige Guides (Deutsch und teilweise Englisch)

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min.12 / max.15

ANMELDUNG: über separaten Flyer (bitte bei Interesse anfordern: m.kriese@kirche-hawi.de) und nach telefonischer Absprache bei Matthias Kriese (02336-44003-47)

Achtung:

Nur noch Warteliste!

Du bist gerne aktiv unterwegs und kannst dir gut vorstellen, eine der schönsten Städte Europas auf ganz andere Art und Weise mit uns zu erkunden? Gemeinsam als Gruppe werden wir uns der Stadt Stockholm, dem „Venedig des Nordens“, mit seinen 14 Inseln und mehr als 50 Brücken aus ungewöhnlichen Blickwinkeln und mit ungewöhnlichen Aktionen nähern und hier auf Entdeckungstour gehen.

„Anders“ werden wir wohnen, wenn wir im Långholmen Vandrarhem unsere „Einzel- bzw. Doppelzelle“ beziehen. Im alten Gefängnis der Stadt übernachtet man in einer ganz besonderen Atmosphäre. Långholmen ist eine ruhige und schön gelegene Insel im Herzen der Stadt. (Bademöglichkeit direkt in der Nähe der Unterkunft).

„Anders“ werden wir uns der Kunst im öffentlichen Raum annähern. Wir entdecken die Stockholmer „Tunnelbana“ (U-Bahn) – eine der größten Kunstgalerien der Welt. Wir werden uns einige der schönsten Stationen näher ansehen und alles Wissenswerte darüber von unserem Guide erfahren.

„Anders“ werden wir uns die grünen Seiten der Stadt bei einer Fahrradtour in Djurgården erschließen.

„Anders“ – ist unser Blick, wenn wir den „Skinnarviksberget“ erwandert haben – den höchsten natürlichen Punkt der Stadt mit toller Aussicht.

„Anders“ wird es auch, wenn wir die Stadt vom Wasser aus bei einer 3-4-stündigen Kayaktour (auch für Anfänger geeignet) entdecken – verbunden mit einer Mittsommer-Mahlzeit.

Mit diesen und weiteren Aktionen erschließen wir uns die Stadt auf ganz andere, ungewöhnliche Art.

Und zwischendurch bleibt euch natürlich auch noch Zeit und Gelegenheit, den ein oder anderen Klassiker der Stadt zu besichtigen – wenn ihr es „anders“ als „Anders“ haben wollt...

„Vi ses!“ – Wir sehen uns!

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 auf unserem Schiff „De Südvester“ 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 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.

Also dann – Sail Away!!!

❖ Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhaltet ihr ein Bestätigungsschreiben. 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 3. Juli 2024 um 18:00 Uhr im Haus der Kirche, Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm.

Programm 2024-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

IJSSELMEER / NIEDERLANDE

KURS-NR.: 24-1-048

Montag, 12. August bis Freitag, 16. August

STARTPUNKT/ENDPUNKT:

Kampen – Hafen

(Anreise eigenverantwortlich – ggf. Fahrgemeinschaften)

Gute Parkmöglichkeiten in der Nähe des Hafens (gebührenpflichtig)

Schiff: „De Südvester“ –

Unterbringung überwiegend in 2-Bett-Kabinen sowie 2 x 4-Bett-Kabinen

Skipper: Wilfred Spaargaren

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

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 20 / max. 24

ANMELDUNG:

über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern.

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.: 24-2-002

TERMIN: Freitag, 13. September
bis Sonntag, 15. September

KOSTEN: 105,- € für Vater mit
Kind (jedes weitere Kind 15,- €
Euro) 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.

*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), 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...

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.

...✚ 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).



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Bewegung macht beweglich –
und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.*

Paul Haschek (*Theologe, Pater*)

ATEMSPAZIERGANG IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

WITTEN

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

KURS-NR.: 24-1-049

TERMIN: Montag, 13. Mai
18:00 – 19:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-050

TERMIN: Freitag, 7. Juni
17:30 – 19:00 Uhr

KOSTEN: 15,- €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining wird ein Einblick in die Atemtherapie im Naherholungsgebiet Hohenstein gegeben. Es 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 1,5-stündiger Spaziergang in gemäßigtem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein. Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein. Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

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

AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

„Einfach abschalten“

Autogenes Training ist eine altbewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die z. B. zum Abbau von Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nervosität beiträgt und die Körper- und Selbstwahrnehmung, das Immunsystem, das Erleben von innerer Ruhe und Erholung sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen durch eigene Anleitung (Autosuggestion) sich selbst in einen Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen und dadurch psychische und körperliche Stressoren positiv zu beeinflussen.

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

❖ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und – wenn nötig – ein Kissen mitbringen.

SCHWELM

ORT: AWO-Kita

Grothestr. 4

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-051

TERMINE: 8 x dienstags,

30. Januar bis 19. März,

jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-

Sprockhövel, Perthesring 18,

45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 24-1-052

TERMINE: 8 x dienstags,

16. April bis 18. Juni,

außer 30. April und 28. Mai,

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. 10

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ INKLUSIV

BEWEGUNGSKURSE: LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT

Für Menschen Ü70 mit leichtem Handicap oder
auch Menschen mit Behinderungen

SCHWELM

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

KURS-NR.: 24-1-053

TERMINE: 5 x donnerstags,
18. April bis 23. Mai,
außer 9. Mai,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-054

TERMINE: 5 x donnerstags,
6. Juni bis 4. Juli,
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen 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 Gesundheit nachweislich, es lindert auch viele chronische Beschwerden.

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

...❖ Auch bei leichtem Regen!

Bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

BEIDE KURSE

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

REFERENTINNEN:

Kirsten Forster,
Monika Volkmann-Lüttgen und
Elke Schreiber,
Entspannungspädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort



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.

→ INKLUSIV

DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Schwelm-
Hauptstraße 116
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-055

TERMINE: 10 x montags,
14-tägig, 22. Januar,
5. und 19. Februar,
4. und 18. März, 15. April,
13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 100,-€ bzw. 50,-€
ermäßigt 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

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.

KURSLEITER*INNEN BEI DER EEB-EN

Andrea Schleyer
Entspannungstrainerin

Angelika Richter
Bewegungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Claudia Maschner
Fachberaterin für Selbstversorgung mit
essbaren Wildpflanzen (HFWU)

Corinna Kannacher
Pilates-Trainerin

Dirk Bruszies
Rancher Regionalverband RVR

Evelyn Anke
Yogalehrerin

Ilona Schleichert
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Jasmin Matalla
Coach und Thetahealer®

Kathrin Windgassen
Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

Karin Erfurth
Circle Dance Lehrerin

Kirsten Forster
Entspannungspädagogin

Marlies Grasmann
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften,
Resilienztrainerin

Martina Kipp
Lehrerin für Innere Kampfkunst
(Taijiquan-Xingyiquan-Bagua Zhang)

Monika Richhardt
Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Monika Volkmann-Lüttgen
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

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

Ranja Kaiser
Diplom-Psychologin

Susanne Lorr
Jin Shin Jyutsu Praktikerin und
Entspannungspädagogin

Ulrike Rittershaus
Entspannungspädagogin,
Übungsleiterin Gymnastik

Ursula Hirschberg
OSTR' i.R., Englischdozentin

Ute Reinke
Heilpraktikerin

❖ 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.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm

SCHWELM

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

KURS-NR.: 24-1-056

TERMINE: 4 x dienstags,
30. Januar bis 20. Februar,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-057

TERMINE: 4 x dienstags,
27. Februar bis 19. März,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-058

TERMINE: 4 x dienstags,
16. April bis 14. Mai,
außer 30. April,
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-059

TERMINE: 4 x dienstags,
28. Mai bis 18. Juni,
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. 8

ANMELDUNG: bis eine Woche
vor Kursbeginn

FÜR FORTGESCHRITTENE

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-060

TERMINE: 6 x mittwochs,
10. Januar bis 14. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

KURS-NR.: 24-1-061

TERMINE: 5 x mittwochs,
21. Februar bis 20. März
10:30 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 7 TN

KURS-NR.: 24-1-062

TERMINE: 6 x mittwochs,
17. April bis 19. Juni,
außer 1., 15., 22. und 29. Mai
10:30 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

ALLE KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

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.: 24-1-063

TERMINE: 5 x montags,
22. Januar bis 19. Februar,
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 24-1-064

TERMINE: 5 x montags,
22. Januar bis 19. Februar,
11:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 60,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 24-1-065

TERMINE: 4 x montags,
26. Februar bis 25. März,
außer 11. März, 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 48,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 24-1-066

TERMINE: 4 x montags,
26. Februar bis 25. März,
außer 11. März, 11:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 48,-€ bei min. 6 TN

ALLE KURSE FÜR ANFÄNGER

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 selbstständig 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

❖ **GENERATION 60+** **HOCKERGYMNASTIK**

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, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

WITTEN

ORT: Johanniszentrum

Bonhoefferstr. 10

58452 Witten

REFERENTIN: Nina Schleichert

TN-ZAHL: max. 11

KURS-NR.: 24-1-067 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 24-1-068 / 11:00-11:45

TERMINE: 10 x donnerstags,

11. Januar bis 14. März

KOSTEN: 60,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 24-1-069 / 9:00-9:45

KURS-NR.: 24-1-070 / 11:00-11:45

TERMINE: 10 x donnerstags,

11. April bis 27. Juni,

außer Feiertage

KOSTEN: 60,-€ ab 7 TN

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus

Kirchplatz 7, 58332 Schwelm

REFERENTIN: Kirsten Forster

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 24-1-071 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 24-1-072 / 10:45-11:45

TERMINE: 9 x montags,

22. Januar bis 18. März

KOSTEN: 62,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 24-1-073 / 9:30-10:30

KURS-NR.: 24-1-074 / 10:45-11:45

TERMINE: 10 x montags,

15. April bis 24. Juni,

außer 20. Mai

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.: 24-1-075 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 24-1-076 / 11:15-12:15

TERMINE: 9 x mittwochs,

24. Januar bis 20. März

KOSTEN: 62,-€ ab 7 TN

KURS-NR.: 24-1-077 / 10:00-11:00

KURS-NR.: 24-1-078 / 11:15-12:15

TERMINE: 10 x mittwochs,

17. April bis 26. Juni, außer 1. Mai

KOSTEN: 69,-€ ab 7 TN

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus

Mittelstraße 9

58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-079 / 11:00-11:45

KURS-NR.: 24-1-080 / 12:00-12:45

TERMINE: 9 x freitags,

19. Januar bis 15. März

REFERENTIN: Elke Schreiber,

Entspannungstrainerin, Witten

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KOSTEN: 54,-€ ab 7 TN



KURS-NR.: 24-1-081 / 11:00-11:45**KURS-NR.:** 24-1-082 / 12:00-12:45**TERMINE:** 9 x freitags,

12. April bis 21. Juni,

außer 10. und 31. Mai

REFERENT: Andreas Schleyer,

Entspannungstrainer, Witten

FÜR ALLE KURSE**»HOCKERGYMNASTIK 60+****SENIORENSPORT«:****VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort**SCHWELM****ORT:** Haus der Kirche**Pothhoffstr. 40****58332 Schwelm****KURS-NR.:** 24-1-083**TERMINE:** 4 x dienstags,

20. Februar bis 12. März,

16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-084**TERMINE:** 4 x dienstags,

16. April bis 7. Mai,

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 Ihren Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-085

TERMIN: Freitag, 26. Januar
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-086

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

KURS-NR.: 24-1-087

TERMIN: Freitag, 22. März
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-088

TERMIN: Freitag, 26. April
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-089

TERMIN: Freitag, 24. Mai
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-090

TERMIN: Freitag, 28. Juni
16:00 – 17:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-1-091

TERMIN: Dienstag, 30. Januar
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-092

TERMIN: Dienstag, 27. Februar
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-093

TERMIN: Dienstag, 19. März
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-094

TERMIN: Dienstag, 28. Mai
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-1-095

TERMIN: Dienstag, 25. Juni
10:30 – 11:30 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.: 24-1-096

TERMIN: Mittwoch, 24. Januar
 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-097

TERMIN: Mittwoch, 21. Februar
 17:00 – 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-098

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

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 90er 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.

ALLE KURSE:

KOSTEN: 10,-€ je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster
 Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG:

bis eine Woche vor Kursbeginn.

Wir bitten unbedingt um eine telefonische oder schriftliche Anmeldung!

☞ **Bitte etwas zu trinken mitbringen.**

Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz.

❖❖❖ **GENERATION 60+** **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 werden gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

❖❖❖ **Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke/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.: 24-1-099

TERMINE: 10 x donnerstags,
11. Januar bis 14. März,
10:00 – 10:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-100

TERMINE: 10 x donnerstags,
11. April bis 27. Juni, außer
Feiertage, 10:00 – 10:45 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 60,– € ab 7 TN

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 /max. 11

ANMELDUNG: ab sofort

MEDITATIONSKURS*

„Einfach SEIN“

SCHWELM

ORT: AWO-Kita

Grothestr. 4

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-101

TERMINE: 5 x mittwochs,

24. Januar bis 21. Februar

19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- € bei min. 5 TN

KURS-NR.: 24-1-102

TERMINE: 4 x mittwochs,

28. Februar bis 20. März

19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 60,- € bei min. 5 TN

KURS-NR.: 24-1-103

TERMINE: 5 x mittwochs,

17. April – 22. Mai, außer 1. Mai

19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- € bei min. 5 TN

KURS-NR.: 24-1-104

TERMINE: 4 x mittwochs,

29. Mai bis 26. Juni,

19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- € bei min. 5 TN

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 Bänken (falls vorhanden) mitbringen.

** Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz.*

FÜR ALLE KURSE:

REFERENTIN: Kirsten Forster,

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

PILATES

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 rückschonende 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 Teilnehmer*innen ein.

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

WITTEN

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

KURS-NR.: 24-1-105
TERMINE: 8 x freitags,
26. Januar bis 15. März
9:30 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-106
TERMINE: 8 x freitags,
26. Januar bis 15. März
11:15 – 12:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-107
TERMINE: 8 x freitags,
12. April bis 31. Mai
9:30 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 24-1-108
TERMINE: 8 x freitags,
12. April bis 31. Mai
11:15 – 12:45 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 80,- € je Kurs
bei min. 6 TN

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.: 24-1-109

TERMINE: 8 x dienstags,
23. Januar bis 2. April,
außer 30. Januar, 27. Februar
und 19. März,
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: AWO-Kita
Grothestr. 4
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-110

TERMINE: 8 x dienstags,
16. April bis 11. Juni, außer
30. April, 18:30 – 19:30 Uhr

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. 7-8

ANMELDUNG: ab sofort

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

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

An acht 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, Decke, dicke Socken und ein Kissen bereit legen.

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 alltags-taugliche 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 vegetativen 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 Fitness-grad 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
Wiedehaube 8
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-111

TERMINE: 12 x freitags,
19. Januar bis 19. April,
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.: 24-1-112

TERMINE: 10 x freitags,
3. Mai bis 5. Juli
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

...❖ GENERATION 60+ YOGA AUF DEM STUHL

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-113

TERMINE: 4 x dienstags,
30. Januar bis 20. Februar
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-114

TERMINE: 4 x dienstags,
27. Februar bis 19. März
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-115

TERMINE: 4 x dienstags,
9. bis 30. April
10:30 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 24-1-116

TERMINE: 4 x dienstags,
7. bis 28. Mai
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 Entspannungsreise durch den Körper.

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

...❖ Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken, eine kleine Decke und ein Getränk mitbringen.

Kooperation mit dem Ev. Johanneszentrum Hattingen



EHRENAMT BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Bildung ist ein lebendiger Prozess!
Morgen schon werde ich sagen,
dass ich gestern noch ungebildet war.*

Andreas Redmann

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

9:00 bis 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, Ersthelfer-ausbildung (BG Vorschrift), Lehrer*innen und Interessierte.

Der Erste-Hilfe-Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten und behält seine Gültigkeit, wenn alle zwei Jahre ein Erste-Hilfe-Training absolviert wird. Der/die Ausbilder*in 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.

DER WEG ZUM MITEINANDER ENGAGIERT, GESCHULT, EHRENAMTLICH – FÜR ANDERE UND MICH

EINE REISEBEGLEITUNG IN SECHS ETAPPEN ZUM ZIEL:

ICH WILL DAS!

ICH KANN DAS!

ICH MACH DAS!

Diese Workshopreihe richtet sich an alle ehrenamtlich Aktiven und solche, die es werden wollen. In sechs Modulen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit ihrem persönlichen Engagement auseinanderzusetzen, Neues zu lernen und Bekanntes zu reflektieren und neue, eigene Strategien zu entwickeln.

In allen Workshops bleibt selbstverständlich auch Raum für kollegialen Austausch und es besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungswerte einzubringen. Lassen Sie sich darauf ein, das Gewohnte noch einmal von einer anderen Seite zu beleuchten und bereichern Sie mit Ihren Ideen und Erfahrungsschätzen die Gruppe.

...✚ Am Ende der sechs Module gibt es ein Zertifikat.

Die feierliche Übergabe wird am 30.06.2024 im Gemeindezentrum in Holthausen stattfinden.

MODUL 1:

EIGENE STÄRKEN UND RESSOURCEN ERBLÜHEN...

Menschen bringen sich gerne ein und gestalten mit.

Die Teilnehmenden denken darüber nach, was sie gerne machen, wo ihre Stärken liegen. Ziel ist es, zu erkennen, wie sie dieses in ihrem ehrenamtlichen Engagement mit einbringen können und wollen.

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und für sich herauszufinden, wieviel Zeit sie dafür einsetzen möchten. Grundlegende Themen der ehrenamtlichen Arbeit wie Zeitmanagement, Selbst- und Fremdfürsorge und Abgrenzung, werden angesprochen.

.....
HATTINGEN –
SPROCKHÖVEL – WITTEN,
siehe Seiten 64-67

KURS-NR.: 24-1-117

KOSTEN: 60,- €

VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

TN-ZAHL: min. 7 / max. 20

ANMELDUNG: bis 10.01.

.....
HATTINGEN

ORT: Ev. Gemeindezentrum

Holthausen, Dorfstraße 9

45527 Hattingen

TERMIN: Mittwoch, 31. Januar

18:00 – 21:00 Uhr

REFERENTINNEN:

Gabi Haarmann, Steffi Schmidt

HATTINGEN

ORT: Ev. Gemeindezentrum
Johannes-Kirchengemeinde,
Uhlandstraße 32
45525 Hattingen

TERMINE: Samstag / Sonntag,
17. und 18. Februar
Samstag: Start 10:00 Uhr
Sonntag bis 15:00 Uhr
(ohne Übernachtung)

REFERENTEN:

Rainer Wolf, Martin Funda

MODUL 2:**ALLES EINE FRAGE DER HALTUNG**

„Nicht nur unsere Worte, auch unser Körper und unsere Stimmfärbung „sprechen“ mit unserem Gegenüber.

Das machen wir uns in diesem Workshop bewusst und lernen, damit umzugehen.

- Wie stehe oder sitze ich an welcher Position im Raum?
- Welche Signale sende ich bewusst und unbewusst aus?
- Wie bewältige ich eigene Unsicherheit?
- Wie fange ich an, wie beende ich, ohne zu verletzen?
- Wie höre ich aktiv zu, ohne mich zu verlieren?

Das sind Fragen, denen wir uns immer wieder stellen.

Auf die es aber auch Antworten gibt.

Schluss mit blutenden Ohren, feuchten Achseln und trockenem Mund!

MODUL 3:**90 MINUTEN**

Ich will mit einer Gruppe in den Wald, einen einsamen Menschen nicht allein lassen, meine Begeisterung mit anderen teilen.

Ich will Verantwortung übernehmen – für andere und mich.

Ich stelle mich – auch nach vorn. In einer Gruppe, bei einer Veranstaltung, bei einem Besuch.

Das kann man lernen.

- Woher bekomme ich Ideen?
- Welche Methoden kann ich benutzen?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen des Gegenübers um?
- Wie baue ich auf?

„Ein guter Kompromiss ist dann erreicht, wenn alle gleich unzufrieden sind.“ sagte der Friedensnobelpreisträger A. Briand.

Wir machen keine Kompromisse. Zufriedenheit bei allen ist erlernbar – und planbar. Vielleicht sogar in 90 Minuten.

HATTINGEN

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

TERMIN: Mittwoch, 13. März
18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT:IN: Gabi Haarmann,
Martin Funda

MODUL 4:

SPRACHFÄHIG IM GLAUBEN WERDEN

Menschen kommen zusammen, um sich auszutauschen, sprechen sie dabei auch über ihren Glauben? Die Kirche als Glaubensgemeinschaft lebt davon, dass Menschen miteinander über ihren Glauben sprechen. Dazu ist notwendig, den Inhalt der Bibel zu entdecken, zu lesen, zu verstehen und anderen lebensnah weiterzugeben.

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden selbstverständlicher über ihren Glauben reden und andere begeistern. Dafür werden sie mit dem nötigen Handwerkszeugen (Andachten, Beten, Segen) ausgerüstet. In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden für unterschiedliche Zielgruppen kennen. Außer dem biographischen Erzählen werden kleinere Andachtsformen, der Einsatz biblischer Erzählfiguren und spirituelle Alltagsbegegnungen vorgestellt und praktisch erprobt.

MODUL 5:

FUNDRAISING LERNEN: MENSCHEN SPENDEN GERN!

Menschen spenden gern - allerdings nur, wenn sie den Sinn eines Projekts verstehen und das Gefühl haben, dass ihre Spende Wirkung zeigt. Jolanda Schultz und Hans-Martin Julius sind beim Ev. Kirchenkreis Hattingen-Witten für das Fundraising zuständig. In dem dreistündigen Block geben sie einen kurzen Überblick zur Welt der Werbung um Spenden und Fördermittel. Die Teilnehmenden sollen, soweit das in der Kürze der Zeit möglich ist, befähigt werden, anhand des Gelernten ihre eigenen Bemühungen im Fundraising gut zu planen, Projekte strukturiert anzugehen und zum Erfolg zu führen.

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Gemeindehaus

**Sprockhövel, Perthes-Ring 18
45549 Sprockhövel**

TERMINE: Samstag / Sonntag,
13. und 14. April;

Samstag 10:00 Uhr bis

Sonntag 15:00 Uhr

REFERENTINNEN:

Carolin Kremendahl,

Steffi Schmidt

WITTEN

ORT: Markus-Zentrum

Witten-Herbede

Meesmannstraße 80

58456 Witten

TERMIN: Mittwoch, 15. Mai

18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Referent:in: Jolanda Schultz,

Hans-Martin Julius

MODUL 6:**VERSCHWIEGENHEIT, VERSICHERUNG UND
AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG –
RECHTE UND PFLICHTEN IM EHRENAMT****WITTEN**

ORT: Ev. Gemeindehaus Witten
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

TERMIN: Mittwoch, 12. Juni
18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT:IN:
Björn Rode, Steffi Schmidt

Ehrenamtliche setzen sich für die Sache und andere Menschen ein und denken nicht daran, dass Engagement auch mit Risiken verbunden sein kann. Es passiert selten etwas, aber wenn doch wie sind Ehrenamtliche dann abgesichert? Welche Versicherung greift bei Unfällen und Sachschäden? Und wie sieht es in der Gremienarbeit aus? Worüber darf ich offen sprechen, worüber muss ich Stillschweigen bewahren? Wie hafte ich als Vorstand:in oder Presbyter:in bei finanziellen Schäden? Und welche Aufwandsentschädigung kann ich erwarten? Diese generellen aber auch Ihre persönlichen Fragen rund um Rechte und Pflichten im Ehrenamt wollen wir in dieser Veranstaltung besprechen und versuchen Ihr Ehrenamt sorgfreier zu gestalten.

ZUSATZQUALIFIZIERUNG:**GRUNDLAGENSCHULUNG ZUM SCHUTZ VOR
SEXUALISierter GEWALT NACH „HINSCHAUEN –
HELFE – HANDELN“ *****WITTEN**

ORT: Ev. Gemeindehaus
Martin Luther, Ardeystraße 138
58453 Witten

TERMINE:
Mittwoch, 25. September und
Mittwoch, 9. Oktober

jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT:IN: Anja Kersting,
Peter Unger

In diesem Modul werden Grundlagen zum Themenbereich Umgang mit sexueller Selbstbestimmung und Schutz vor sexualisierter Gewalt behandelt. Das Kirchengesetz zum Schutz vor sexualisierter Gewalt sieht vor, dass alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Ev. Landeskirche eine Grundlagenschulung absolvieren um für das Thema sensibilisiert zu werden und notwendige Grundkenntnisse für die Arbeit zu erhalten.

Hier wird es um Folgende Themen gehen:

- Was ist „sexualisierte Gewalt“?
- Strategien von Täter:innen
- Meldeweg und Meldepflicht
- Notfall-/Interventionspläne
- Standards zur Umsetzung von Kinderrechten
- Prävention und sexuelle Bildung

Die zwei Blöcke dieses Moduls sind insgesamt erfahrungsorientiert und interaktiv gestaltet und es wird viel Raum für Austausch und Reflexion geben.

** Keine Veranstaltung nach
dem Weiterbildungsgesetz*

RESILIENZ-TRAINING „KRISELST DU NOCH ODER STEHST DU SCHON WIEDER?“

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.**

*Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulreferat
in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm*

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-118

TERMINE: 10 x montags,
5. Februar bis 15. April,
außer 1. April,
jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

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

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

AD(H)S

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-1-119

TERMIN: Donnerstag, 8. Februar

18:30 bis 20:45 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4/ max. 9

... ONLINE!

Eltern, Großeltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen von Kindern, die AD(H)S –Symptome zeigen, ob diagnostiziert oder nicht, stehen im Alltag oft vor großen Herausforderungen.

Diese sind so verschieden wie die Kinder selbst und sie haben eines gemeinsam: Sie sind sehr kräftezehrend und verunsichernd und voller Widersprüche.

Das Gehirn von Kindern mit AD(H)S arbeitet, trotz einer in der Regel völlig normalen Intelligenz, anders als das Gehirn anderer Kinder und ihr Verhalten ist häufig auffällig unruhig oder verträumt und fällt einfach aus dem Rahmen.

Die Impulsivität macht Freundschaften mit Mitschüler*innen schwer, führt zu endlosen Diskussionen und Streitigkeiten. Selbst nahestehende Menschen reagieren mit Kopfschütteln und Unverständnis. Gegenstände, Aufgaben und Absprachen werden vergessen und die zunehmend genervten Erinnerungen sind für alle Beteiligten total frustrierend.

Doch was unterscheidet das Gehirn dieser Kinder denn wirklich? Was fällt ihnen denn warum so schwer und was benötigen sie von ihren Bezugspersonen? Wie können Erzieher*innen und Lehrer*innen diese Kinder im Alltag wirklich unterstützen und damit für alle mehr Ruhe und Zufriedenheit in Ihren Kontext bringen?

Diesen Fragen möchten wir uns in diesem Seminar widmen und richten uns an betroffene Eltern und Großeltern, aber auch an Erzieher*innen und Lehrer*innen.

Es sollen zum einen fachliche Informationen aufklären, aber besonders auch viele praktische Ideen für einen gelungenen Alltag in diesem Seminar vermittelt werden.

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulreferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm

KOMMUNIKATION VERBESSERN

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur, wie Sie besser mit Kindern, Eltern, Kollegen und anderen Menschen kommunizieren können, sondern auch, wie Sie Eskalationen verhindern können. Sie werden verstehen, warum Situationen manchmal außer Kontrolle geraten und wie Sie das zukünftig vermeiden können.

Dazu lernen wir anhand des „Vier-Ohren-Modells“ von Schulz von Thun die unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten von Kommunikation kennen und wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.

„Worte können Fenster sein oder auch Mauern.“ Dieses Zitat von Marshall B. Rosenberg drückt recht gut die Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) aus, die Rosenberg aus unterschiedlichen Kommunikationsstilen und -therapieformen entwickelt hat.

Ziel des Seminars ist die Verbesserung Ihrer Kommunikation im Alltag und im beruflichen Kontext. Neben der Theorie wird es immer wieder auch praktische Übungen geben.

ERFOLGREICH LERNEN: BEWEGEN – KONZENTRIEREN – BEHALTEN

Viele Kinder haben Probleme in der Schule, weil die Lernprozesse für sie nicht so einfach zu realisieren sind. Doch es gibt Möglichkeiten, mit denen die Konzentrationsfähigkeit und das Lernen in der Schule verbessert werden können.

Hintergrundwissen, Chancen und Lösungsansätze werden allen interessierten Eltern und Erziehenden in diesem Online-Seminar vorgestellt. Raum für Fragen steht zur Verfügung.

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-120

TERMIN: Donnerstag, 11. April
von 18:00 bis 20:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

*Kooperationsveranstaltung mit
dem Kindergartenreferat in den
Kirchenkreisen Hattingen-Witten
und Schwelm*

ONLINE-VORTRAG

ONLINE-KURS-NR.: 24-1-121

TERMIN: Mittwoch, 17. April
von 20:00 – 21:30 Uhr

KOSTEN: 37,50 €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 20

*Kooperationsveranstaltung mit
dem Kindergartenreferat in den
Kirchenkreisen Hattingen-Witten
und Schwelm*

„SPICKZETTEL IM KOPF“ GEDÄCHTNISTRaining UND MERKTECHNIKEN – UNGENUTZTE POTENTIALE AKTIVIEREN UND UNSERE RESILIENZ STÄRKEN

NORDERNEY

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

KURS-NR.: 24-1-003

TERMINE: Montag, 11. März bis Freitag, 15. März

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

Diese Fortbildung ist bereits ausgebucht! Sie können sich gerne bei Interesse auf eine Warteliste setzen lassen.

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-Nackенbereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

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

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

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

ESSBARE WILDPFLANZEN ERKENNEN, SAMMELN UND NACHHALTIG IN ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT INTEGRIEREN

Zu jeder Jahreszeit finden wir in essbaren Wildpflanzen wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Denn diese wertvollen Lebensmittel sind regional, saisonal und ur-bio. Sie brauchen keine Züchtung oder Düngung, verursachen keine Transport- oder Verpackungskosten. Außerdem sind sie für Jeden, der sie sicher erkennt, kostenlos verfügbar.

Voraussetzungen für die sichere Verwendung sind das eindeutige Erkennen der Pflanzen und das Wissen über die richtige Verarbeitung.

Im Seminar lernen Sie deshalb die wichtigsten Sammelregeln und die Grundlagen für eine nachhaltige Re-Integration der Wildpflanzen in unsere tägliche Ernährung.

ZIELE:

Die Teilnehmenden lernen essbare Wildpflanzen (wieder) zu erkennen und als Bestandteil einer ebenso gesunden wie nachhaltigen Ernährung und Lebensweise zu nutzen.

Dafür wird ein eigenes Seminarskript mit Herbarium erstellt. (Fokus auf drei Pflanzen pro Jahreszeit).

...❖ Diese Fortbildung ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen Umlage- bzw. Materialkosten in Höhe von 15 Euro.

WITTEN

ORT: Waldorf Institut

Witten Annen, Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-1-007

TERMINE: Dienstag, 16. April bis
Donnerstag, 18. April
von 9:30 bis 16:30 Uhr

KOSTEN: 300,- € bei mind. 5 TN
270,- € ab 6 TN
250,- € ab 7 TN
180,- € ab 8 TN

REFERENTIN: Claudia Maschner,
Fachberaterin für Selbstversorgung
mit essbaren Wildpflanzen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 12

...❖ Die Fortbildung ist als
Bildungsurlaub nach dem
Arbeitnehmerweiterbildungsge-
setz NRW anerkannt.

*Kooperationsveranstaltung mit der
Entwicklungsgesellschaft für ganz-
heitliche Bildung Annener Berg e.V.
und dem Kindergartenreferat in den
Kirchenkreisen Hattingen-Witten
und Schwelm*

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

...❖ BILDUNGS
URLAUB! ❖...

50 PLUS: GELÖST! UND SCHWUNGVOLL BIS ZUR RENTE

Ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken

..... LANGE00G

ORT: Freizeit- und Tagungsstätte
der Bremischen Ev. Kirche
Gartenstraße 3-11
26465 Langeoog

KURS-NR.: 24-2-001

TERMIN: Montag 8. Juli bis
Sonntag, 14. Juli

KOSTEN: 1.030,-€ im Einzel-
zimmer, inkl. Vollpension

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

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.

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

*Diese Fortbildung ist bereits
ausgebucht! Sie können sich
gerne bei Interesse auf eine
Warteliste setzen lassen.*

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Vorteile des Älterwerdens und Nachteile ausgleichen
- Schnelle Hilfe Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- Eigene Stärken bewusstmachen
- 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

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

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

BILDUNGS
Machen Sie sich schlau – es zählt sich aus!

... BILDUNGS
URLAUB! ...

A small green seedling with two leaves is growing out of a terracotta pot. To its right is a black rectangular sign with a grid of small white squares. The sign has the text "DIFFICULT ROADS LEAD TO BEAUTIFUL DESTINATIONS" in white, bold, sans-serif capital letters. A small red horizontal line is positioned below the word "BEAUTIFUL".

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

SPRACHEN

SPRACHEN

*Wer fremde Sprachen nicht kennt,
weiß nichts von seiner eigenen.*

Johann Wolfgang von Goethe

ENJOY ENGLISH: ENGLISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-122

TERMINE: 8 x donnerstags,
1. Februar bis 21. März
16:00 – 17:30 Uhr

Dieser Kurs auf A2-Niveau (des Europäischen Referenzrahmens) richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen mit der englischen Sprache gemacht haben und diese nun wieder auffrischen wollen. Dabei orientieren sich das Lerntempo und die Aktivitäten im Kurs an den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmenden.

Wir bieten allen neuen Kursteilnehmer*innen an, an der ersten Unterrichtseinheit kostenfrei teilzunehmen, also zu „schnuppern“. Wenn das Kursniveau zu Ihnen passt, melden Sie sich erst dann verbindlich an.

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-123

TERMINE: 8 x donnerstags,
18. April bis 20. Juni, außer
Feiertage, 16:00 – 17:30 Uhr

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

In Kooperation mit den Ev. Kirchengemeinden Annen und Bommern

BEIDE KURSE:

REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,
OStR* i.R., Englischdozentin

KOSTEN: 96,-€ je Seminar
bei min. 5 TN

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

...✦ **INTERESSE AN
WEITEREN SPRACH-
ANGEBOTEN?**

Wenden Sie sich gerne
an Petra Syring:
02336 40 03 44



COMPUTER

COMPUTER UND MEDIEN

KI kann unser Freund sein

AI can be our friend

Bill Gates

.....
KURS-NR.: ohne Anmeldung

TERMIN: Montag, 15. Januar

8:00 – 12:00 Uhr und

13:30 – 15:30 Uhr

.....
KURS-NR.: ohne Anmeldung

TERMIN: Montag, 8. April

8:00 – 12:00 Uhr und

13:30 – 15:30 Uhr

...❖ **ALLE PC-
UND MEDIEN-KURSE
ALTERNATIV
AUCH ONLINE !**

...❖ **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.

...❖ **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.

.....
WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde

Wengern, Trienendorfer Str. 24

58300 Wetter

KURS-NR.: 24-1-CW 124

TERMIN: Freitag, 19. Januar

10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 44,- €

REFERENT: Joachim Faulhaber

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **APPLE-KURSE** NEU BEIM APPLE MAC? EIN SANFTER EINSTIEG

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

INHALTE:

- Inbetriebnahme (muss der Mac 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



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

SCHWELM**ORT:** Computer Studio**Pothhoffstr. 40, 58332 Schwelm****KURS-NR.:** 24-1-CS 125**TERMIN:** Samstag, 20. Januar,

10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 44,- €**REFERENT:** Joachim Faulhaber**VERANTWORTLICH:** Petra Syring**TN-ZAHL:** min. 3 / max. 6**ANMELDUNG:** ab sofort

❖ Bitte bringen Sie Ihren MAC oder PC mit. Strom- und Internetanschluss (auch WLAN) sind vorhanden.

DATEIEN, VERZEICHNISSE, PROGRAMME – ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

Wo ist meine Datei? Kann ich mich auf dem Rechner besser organisieren? Die Dateiverwaltung mit einer sinnvollen Ordnerstruktur sorgt dafür, gespeicherte Daten schnell zu finden. Eine Einführung und praktische Hilfen. Die praktischen Beispiele werden an Hand eines MACs gezeigt, vieles findet sich aber auch in vergleichbarer Form in der PC-Welt, so dass auch die PC-Nutzer von der Veranstaltung profitieren können (Demonstrationen erfolgen aber auf einem MAC).

A) GRUNDLAGEN

- Zusammenhänge im Computer: Speicher, Prozessor, Festplatte
- Dateien, das A und O meiner Ablage
- Unterschiedliche Ausprägung von Dateien

B) SICH ORGANISIEREN AUF DEM RECHNER

- Verzeichnisstrukturen
- Der FINDER und der EXPLORER, meine Organisationshilfe
- Navigieren
- Die Suche – ein mächtiges Werkzeug

WETTER-WENGERN**ORT:** Ev. Kirchengemeinde**Wengern, Trienendorfer Str. 24****58300 Wetter****KURS-NR.:** 24-1-CW 126**TERMIN:** Freitag, 9. Februar

10:00 – 16:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €**REFERENT:** Joachim Faulhaber**VERANTWORTLICH:** Petra Syring**TN-ZAHL:** min. 3 / max. 6**ANMELDUNG:** ab sofort

❖ Bitte bringen Sie Ihren MAC mit. Es sollten zumindest PAGES und NUMBERS installiert sein, in möglichst aktueller Version.

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

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, Telefon 02336 4003-44 oder E-Mail an: syring@kirche-hawi.de

KURSLEITERINNEN & KURSLEITER IM BEREICH COMPUTER UND MEDIEN

Detlef Eckhard

Diplom Informatiker, Witten

Thorsten Schmeling

Informatikstudium, Wetter

Marek Schirmer

Multimedia-Newsdesigner,
Witten

Joachim Faulhaber

Informatikstudium, Wetter

❖ APPLE-FOTO-WORKSHOP: FOTOS UND FOTO-SAFARI

Fotos aufnehmen, bearbeiten, speichern und präsentieren in der Apple-Welt inklusive kleine Foto-Safari

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 24-1-CW 127

TERMIN: Freitag, 15. März
10:00 – 16:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 128

TERMIN: Samstag, 20. April
10:00 – 16:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 75,- € pro Kurs

REFERENT: Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 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

VORAUSSETZUNGEN:

❖ 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.

KURSIHALTE:

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.

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-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 129

TERMINE: 2 x freitags,
19. und 26. Januar
10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 65,- €

KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

VORAUSSETZUNGEN:

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

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 24-1-CW 130

TERMINE: 2 x montags,
5. und 12. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 132

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

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 131

TERMINE: 2 x dienstags,
12. und 19. März,
18:00 – 21:00 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

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 133

TERMIN: Montag, 1. März
18:00 – 21:00 Uhr

KOSTEN: 33,- €

KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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

Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (z.B. Skype, Cloud-Funktionen und WhatsApp) werden behandelt. Abgerundet wird jede Kurseinheit durch die Vorstellung und Benutzung neuer Apps.

---❖ VORAUSSETZUNGEN:

Teilnahme am iPhone-Grundkurs oder gleichwertige Grundkenntnisse, Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

Bitte eigenes iPhone mitbringen.

IPHONE/IPAD-ÜBUNGSKURS

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 134

TERMINE: 2 x dienstags
9. und 16. April
18:00 – 21:00 Uhr

KOSTEN: 65,- €

KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

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

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

---❖ VORAUSSETZUNG:

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

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.: 24-1-CW 134

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

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CW 135

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

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 136

TERMINE: 2 x dienstags,
16. und 23. Januar
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CA 137

TERMINE: 2 x dienstags,
30. Januar und 6. Februar
17:30 – 20:30 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

>>

KURS-NR.: 24-1-CA 138

TERMINE: 2 x mittwochs,
6. und 13. März, 18:00 – 21:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CA 139

TERMINE: 2 x dienstags,
23. und 30. April
18:00 – 21:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 140

TERMINE: 2 x dienstags,
16. und 23. Januar
17:00 – 20:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 141

TERMINE: 2 x donnerstags,
18. und 25. Januar
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CS 142

TERMINE: 2 x dienstags,
5. und 12. März, 17:00 – 20:00 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 143

TERMINE: 2 x donnerstags,
18. und 25. April, 10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-1-CSP 144

TERMINE: 2 x mittwochs,
17. und 24. Januar
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CSP 145

TERMINE: 2 x mittwochs,
24. April und 8. Mai
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-CJ 146

TERMINE: 2 x freitags,
19. und 26. Januar
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CJ 147

TERMINE: 2 x freitags,
19. und 26. April
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-CB 148

TERMINE: 2 x dienstags,
16. und 23. April
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

**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
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 149

TERMIN: Dienstag, 19. März
17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 150

TERMIN: Donnerstag, 16. Mai
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 151

TERMIN: Mittwoch, 10. April
18:00 – 21:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 24-1-CW 152

TERMIN: Montag, 13. Mai
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-CB 153

TERMIN: Dienstag,
14. Mai, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-1-CSP 154

TERMINE: Mittwoch,
15. Mai, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-CJ 155

TERMIN: Freitag, 17. Mai
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

FÜR ALLE SMARTPHONE- ANDROID-ÜBUNGSKURSE:

KOSTEN: 41,- € pro Kurs
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

❖ WORKSHOPS

WHATSAPP – EINSTIEG UND FUNKTIONEN

Der Nachrichtendienst WhatsApp verbindet Sie mit Freunden und Familie und der Welt.

Nachrichten in Textform oder als Sprachnachricht, Fotos und Dateien werden ausgetauscht und lassen sich individuell an einen bestimmbaren Personenkreis richten.

Wir beschäftigen uns mit den Grundfunktionen, Symbolen, dem Erstellen von Gruppen, Statusupdates, Datenschutzeinstellungen u.v.m.

➡ In diesem Workshop sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Geräten aller Smartphone-Hersteller herzlich willkommen.

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 156

TERMIN: Donnerstag, 18. Januar
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 157

TERMIN: Dienstag, 27. Februar
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 158

TERMIN: Mittwoch, 28. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CS 159

TERMIN: Donnerstag, 21. März
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 160

TERMIN: Mittwoch, 17. April
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

ALLE WORKSHOPS:

KOSTEN: 33,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

... WORKSHOP

»WIE NUTZE ICH KOMOOT?«

„Komoot“ hat sich zur beliebtesten App bei deutschen Rad- und Wandertouristen entwickelt – einfache und komfortable Bedienung sprechen für sich.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie komoot für Ihre Bedürfnisse optimal einsetzen – angefangen von der Tourenplanung am PC über die optimale Navigation unterwegs bis zu Spezialtipps, wie man die mit komoot geplanten Touren auch mit GPS-Geräten oder mit anderen Apps nutzen kann.

Im Basiskurs geht es um die Nutzung von komoot auf dem Smartphone:

- Installation und Einrichtung von komoot – Welche Versionen und welche Offline-Regionen sind sinnvoll?
- Wie berechnet komoot Tourenvorschläge und Strecken und wie kann man die Ergebnisse optimieren?
- Wie findet man passende Tourenvorschläge?
- Wie kann man unterwegs Strecken umplanen?
- Welche Einstellungen sollte man auf dem Smartphone in der komoot-App vornehmen?
- Arbeiten mit Wegeoberflächen und Wegearten
- Komoot offline nutzen

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstraße 80

58453 Witten

KURS-NR.: 24-1-CA 161

TERMIN: Mittwoch, 24. Januar

18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CA 162

TERMIN: Dienstag, 30. Januar

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CA 163

TERMIN: Mittwoch, 18. März

18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CA 164

TERMIN: Mittwoch, 17. April

18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CA 165

TERMIN: Dienstag, 14. Mai

18:00 – 21:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 24-1-CW 166
TERMIN: Montag, 29. Januar
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CW 167
TERMIN: Montag, 8. April
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-1-CSP 168
TERMINE: Mittwoch,
31. Januar, 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CSP 169
TERMINE: Mittwoch,
10. April, 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 170
TERMIN: Donnerstag, 1. Februar
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CS 171
TERMIN: Mittwoch, 7. Februar
17:00 – 20:00 Uhr
REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 24-1-CS 172
TERMIN: Donnerstag, 11. April
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CS 173
TERMIN: Dienstag, 16. April
18:00 – 21:00 Uhr
REFERENT: D. Eckhard

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-CJ 174
TERMIN: Freitag, 2. Februar
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CJ 175
TERMIN: Freitag, 12. April
10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-CB 176
TERMIN: Dienstag,
27. Februar, 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 24-1-CB 177
TERMIN: Dienstag,
9. April, 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

ALLE KOMOOT-WORKSHOPS:

KOSTEN: 33,- € pro Workshop
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

EINFÜHRUNGSKURS TABLET MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

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, Apps entfernen bzw. hinzufügen
- Einige Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems Android kennenlernen
- Apps (Programme) über den Google Play Store installieren und Apps 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

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 24-1-CW 178

TERMINE: 2 x montags,
19. und 26. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 65,- €

KURSLEITER:
Thorsten Schmeling

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ GENERATION 60 + SENIORKURSE

Kurse für maximal 5 Senioren –
im langsamen Tempo

„LERNEN MIT ZEIT & MUßE“ ANFÄNGERKURS FÜR SENIOREN

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

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

INHALTE:

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

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

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-CB 179

TERMINE: 3 x dienstags,
6. bis 20. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-1-CSP 180

TERMINE: 3 x mittwochs,
7. bis 21. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 181

TERMINE: 3 x donnerstags,
8. bis 22. Februar, jeweils
10:00 – 13:00 Uhr

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-CJ 182

TERMINE: 3 x freitags,
9. bis 23. Februar, jeweils
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

...❖ GENERATION 60 + SENIORKURSE

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

WETTER-WENGERN

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

KURS-NR.: 24-1-CW 183

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

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-1-CB 184

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

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-1-CSP 185

TERMINE: 3 x mittwochs,
6. bis 20. März
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-1-CS 186

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

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-1-CJ 187

TERMINE: 3 x freitags,
8. bis 22. März
jeweils 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 syring@kirche-hawi.de

ALLGEMEINE HINWEISE

Die beschriebenen Erwachsenenbildungsangebote sind Veranstaltungen nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen und werden im Rahmen des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe 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 wie: Studienfahrten, PC-Kurse, Gesundheit, inklusive Angebote etc. haben. Sie werden dann gezielt darüber informiert. 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: GENODE1DKD
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*n Teilnehmer*in 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 Teilnehmer*innen stattfinden, wenn eine entsprechend höhere Gebühr von den restlichen Teilnehmer*innen 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.

Eigene Hard- und Software

Bitte beachten Sie hierzu unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, § 9.

Kursunterlagen

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

AGB – ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER EEB ENNEPE-RUHR

§ 1 GELTUNGSBEREICH

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

§ 2 LEISTUNGEN

1. Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr (EEB Ennepe-Ruhr) veranstaltet Angebote der Erwachsenenbildung, Fort- und Weiterbildung. Die Evangelische Erwachsenenbildung ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, 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 Evangelischen 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 Webseite der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr (www.eeb-en.de) angegeben.

§ 5 ANMELDUNG

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

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



§ 6 ZAHLUNG

1. Der Preis der jeweiligen Veranstaltung ist nach der Anmeldung innerhalb von 14 Tagen auf das Konto der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr unter Angabe des Kassenzzeichens und der Rechnungsnummer als Verwendungszweck zu überweisen.

Auf Anforderung wird eine Rechnung ausgestellt.

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

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

4. Zur Aufrechnung oder Zurückbehaltung gegenüber der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder von der Evangelischen 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/der Dozentin). In diesem Fall werden bereits gezahlte Veranstaltungsentgelte vollständig erstattet. Weitere Ansprüche stehen den Teilnehmenden nicht zu.

§ 8 RÜCKTRITT DER TEILNEHMENDEN

1. Die Teilnehmenden sind berechtigt, bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung von dem Vertrag zurückzutreten.

2. Dies hat schriftlich zu erfolgen.

3. Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben die Teilnehmenden den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch einen Teilnehmenden von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten.

4. Soweit die Teilnehmenden ohne vorherige Rücktrittserklärung an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, steht ihnen kein Anspruch auf Erstattung des bereits gezahlten Veranstaltungspreises zu. Die Nummer 3 und Satz 1 der Nummer 4 gelten unabhängig vom Grund der Absage bzw. der Nichtteilnahme.

5. Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

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

§ 9 HAFTUNG DER EEB ENNEPE-RUHR

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

§ 10 TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

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

§ 11 DATENSCHUTZ

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten der Teilnehmenden findet ausschließlich im Rahmen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), DSGVO, DSK und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt. Die bei der Anmeldung erhobenen persönlichen Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher 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 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.

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/



**EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
SCHWELM**

Anmeldung
auch online
möglich unter
www.eeb-en.de

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

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB aus S. 94-97 für folgende Veranstaltung/en an. Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.

Anmeldungen zu Kursen / Veranstaltungen auch online über das Anmeldeformular auf 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





EEB ZENTRAL IM HAUS DER KIRCHE

HAUS DER KIRCHE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Computer Studio:
1. Etage rechts

ÖNPV:

S-Bahn Schwelm

„Märkische Straße“

Ein kurzer Fußweg (ca. 7 Min.)

führt zum Haus der Kirche/

Computer Studio.

→ Ihre Verbindung auch
über **www.vrr.de**



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
SCHWELM**



Evangelischer Kirchenkreis
Hattingen–Witten



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



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